

# Was mache ich mit starken Gefühlen?

## Erste Hilfe-Übungen und Methoden zur Gewinnung eines klaren Kopfes!

Rita Wawrzinek [www.fiberlin.de](http://www.fiberlin.de)

Die neurobiologische Forschung der letzten Jahre/Jahrzehnte verdeutlicht mehr und mehr das komplexe Zusammenspiel unserer Gedanken mit unseren Gefühlen und unserem Körpersystem als Ganzem. Wir sind keine reinen Verstandeswesen, die jederzeit wohl reflektiert und gesammelt in Beziehungen agieren können. Ganz im Gegenteil: Sobald wir in Situationen geraten, die negativen Stress bedeuten, schalten wir in der Not in das Reptiliengehirn um und sind für rationale Argumente nicht mehr zugänglich.

Die beschriebenen Übungen unterstützen uns dabei, wieder in Kontakt mit unserem Körper zu kommen, Einfluss auf unsere geistig-körperliche Verfassung zu nehmen, um letztendlich wieder Handlungsfähigkeit zu gewinnen.

### Die Atmung als Ressource

Die bewusste Steuerung der Atmung ist das effektivste Mittel, um willentlich auf unseren Körper bzw. auf unser autonomes Nervensystem Einfluss zu nehmen und wird seit Menschengedenken in den verschiedensten Kulturen praktiziert.

Eine äußerst wirkungsvolle und nachhaltige Atemübung ist das Training nach Dr. David O'Hare. Durch eine vierwöchige regelmäßige Praxis lernen wir unseren ganz eigenen optimalen Atemrhythmus kennen und trainieren unseren Körper, sodass wir in der Folge jederzeit durch wenige Atemzüge die optimale Körper-Geist Balance herstellen können.

#### Atemübung nach David O'Hare:

Setzen Sie sich bequem an einen Tisch und legen Sie ein Blatt Papier und einen Stift bereit. Stellen

Sie einen Timer auf fünf Minuten. Schließen Sie die Augen. Beginnen Sie nun tief und regelmäßig Ein- und Auszuatmen. Begleiten Sie parallel Ihren Atemrhythmus mit einer gemalten Linie, die aufwärts führt beim Einatmen und abwärts geht beim Ausatmen. Atmen Sie so tief ein und so lange aus, wie es Ihnen angenehm ist. Folgen Sie Ihrem Atem mit der Auf- und Abwärtsbewegung des Stiftes.

Nach fünf Minuten beenden Sie die Übung und zählen die Spitzen Ihrer Atemzüge. Die optimale Atemfrequenz, um den Körper in einen ruhigen, entspannten und fließenden Modus zu führen, liegt bei 25-30 Atemzügen in fünf Minuten – ca. 6 Atemzügen pro Minute.

Empfohlen wird, über einen Zeitraum von einem Monat, täglich 3 x 5` zu üben.

Aus einem Seminar von Hélène Dellucci  
<http://www.ifemdr.fr/team-details/helene-dellucci/>

## Der Körper als Ressource

Die einfachste Formen, den Körper spontan wieder zu beruhigen, liegen in der Fokussierung der Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper und das bewußte Vornehmen von Veränderungen der Körperhaltung.

### Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper lenken:

- Bewusstes Aufrichten in der Sitzposition
- Bewusste Veränderung der Sitzhaltung, z.B. deutlich anlehnen, die Füße auf den Boden stellen, die Beinhaltung verändern...
- In den Körper hinein spüren: Bewusst die Rückenlehne spüren, die Beine und das Gesäß auf dem Stuhl spüren, die Füße in den Schuhen spüren und dabei weiteratmen
- Aufmerksamkeit auf den Atemrhythmus lenken
- Die Haltung verändern, aufstehen, umhergehen, ein Fenster öffnen, etwas trinken

Übungen im Rahmen von Seminaren bei Hélène Dellucci <http://www.ifemdr.fr/team-details/helene-dellucci/> und Yvonne Dolan

Sobald wir uns auf das Fühlen und Wahrnehmen unseres Körpers konzentrieren, kommen wir wieder mehr mit uns in Kontakt. Werden wir ruhiger, werden auch die Menschen um uns herum ruhiger. Und mit ein wenig Geduld, wird sich dann auch wieder das Denken einstellen!

### Stärkend, unterstützende Menschen als Ressource:

#### Stabilisierende Rückenstärkung:

Halten Sie innerlich kurz inne und lassen hinter sich im Rücken hilfreiche Menschen, LehrerInnen, Vorbilder und unterstützende Personen auftauchen. Diese stehen jederzeit hinter Ihnen und stärken Ihnen den Rücken!

Übung aus Seminaren bei Matthias Varga von Kibéd

## Aufmerksamkeitsfokussierung als Ressource

### Gedankenstopp!

Eine kurze Übung zur Unterbrechung von wenig hilfreichen Gedanken ist der innerliche Appell: „*Drop the Thought!*“ - sinngemäß und weniger rhythmisch im Deutschen „*Lass den Gedanken fallen!*“

Diese Gedankenunterbrechung ist eine sehr wirksame Erste-Hilfe Maßnahme, die bekannte Glaubenssätze und innerer Blockaden erst einmal stoppen kann.

Hape Kerkeling „Ich bin dann mal weg!“ in Bezug auf den Dalai Lama

### Übung zum Unterbrechen von Gedanken und zur Beruhigung

Die von Betty Erickson entwickelte Übung zur Einladung eines Trancezustands wurde von Yvonne Dolan, Luc Isebaert und weiteren Praktiker\*innen weiter entwickelt:

#### 5-4-3-2-1- Ausgangsübung:

- Betrachten Sie aufmerksam fünf Gegenstände und benenne Sie diese: *Eins – ich sehe den Becher vor mir, zwei – ich sehe die rote Farbe der Decke...*
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Geräusche um sich herum und benennen Sie fünf Geräusche: *Eins – ich höre die Vögel zwitschern, zwei – ich sehe die rote Farbe der Decke...*
- Spüren Sie Ihren Körper und benennen Sie fünf körperliche Empfindungen: *Eins – ich spüre meine Hände auf den Knien, zwei – ich spüre einen leichten Kopfschmerz...*
- Im Anschluss benennen Sie vier Gegenstände – gleiche oder neue – vier Geräusche, vier Empfindungen

- Dann drei Gegenstände, drei Geräusche, drei Empfindungen
- Zwei Gegenstände, zwei Geräusche, zwei Empfindungen
- Ein Gegenstand, ein Geräusch, eine Empfindung.

**5-4-3-2-1 zum Einschlafen** – eine wunderbare Methode, um etwaige Gedankenkarussells zu beenden:

- Mit geschlossenen Augen im Geiste z.B. Gegenstände im Raum visualisieren und jeweils beim Ausatmen „innerlich“ benennen. Alternativ kann im Geiste auch ein ruhiger, angenehmer Ort aufgesucht werden...
- Ebenfalls mit geschlossenen Augen die Geräusche um sich und in sich wahrnehmen - oder auch produzieren wie leichte Bewegungen mit dem Kopf auf dem Kissen, das Ausatmen...
- Körperwahrnehmungen gibt es auch im Liegen eine Fülle..

Wenn Sie dann noch die ultimative **Einschlaftechnik** von Steve de Shazer berücksichtigen,

*„Konzentrieren Sie sich darauf, die Zunge sanft auf dem Unterkiefer/Gaumen abzulegen und vermeiden Sie, den oberen Gaumen zu berühren.“*

sollte eine tiefe Entspannung eintreten und der Schlaf eingeladen werden!

**5-4-3-2-1 mit Akzeptanz, Freude und Dankbarkeit**

Zusätzlich zu der Benennung der Wahrnehmungen wird diese bewertet.- Eins – ich sehe den Becher vor mit und freue mich, weil mir der Tee schmeckt, - zwei – ich sehe die rote

Farbe der Decke und bin dankbar, über diese schöne warme Farbe

- drei – ich höre die Autos und auch wenn mich der Krach oft stört, akzeptiere ihre Geräusche usw. usf.

Abschließen möchte ich mit den Zeilen des Zen Meisters Shunryu Suzuki:

*«Am allerwichtigsten ist es, ihren eigenen physischen Körper in Besitz zu nehmen. Wenn sie in sich zusammensacken, werden Sie sich selbst verlieren. Ihr Geist wird irgendwo herumwandern. Sie werden sich nicht in Ihrem Körper befinden. So geht es nicht. Wir müssen genau hier, genau jetzt existieren!*

*Das ist der Schlüssel. Sie müssen Ihren eigenen Körper und Geist besitzen.»*

Zitat aus dem Vortrag von Woltemade Hartmann, 2016

## **Autorin**

### **Rita Wawrzinek**

arbeitet seit 2001 in freier Praxis als Mediatorin und Ausbilderin BM®, sowie als Systemische Beraterin für Systemische Strukturaufstellungen® und begleitet Einzelne und Gruppen hypnosystemisch-lösungsfokussiert bei Veränderungs- und Klärungsprozessen.

Fokus Institut – Rita Wawrzinek: [post@fiberlin.de](mailto:post@fiberlin.de)

