

Basisübung für Halt im Körper - Körperreise

Einleitung:

Der Körper lässt mich als Mensch in der Welt sein, ist Vermittler zwischen dem Ich als Person und der Welt als Träger der Person. Der Körper ist der „erste Raum“ in der Welt.

Die Funktionen des Körpers in Bezug auf die geistige Person

Nach Frankl hat der Körper zwei Funktionen für die Person:

- **instrumental** : „Werkzeug“
- **expressiv**: Ausdrucksfeld der geistigen Person

Darüber hinaus hat er aber auch eine **existentielle Dimension**. Diese wird deutlich, wenn wir uns fragen: Wie erlebe ich, dass ich da bin? Dass ich nicht träume?

Alles **Erleben des Daseins**, dass es mich gibt, ist an den Körper gebunden.

Übung:

Durchführung in Entspannung (Hypnoid), sitzend, eventuell auch liegend am Boden.

Dauer: 20 Minuten

Durchführungsanleitung:

- Ich bin da, ganz ruhig, bin ganz bei mir zu Hause.
- Tief und ruhig geht der Atem.
- Ich spüre **meinen Körper**, spüre, dass ich da bin, und ich bin in meinem Körper.
- Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit in das **rechte Bein**, wie wenn es hohl wäre.
- Spüre ich den **rechten Fuß**, seine Zehen?
 - Kann ich ihn antasten, wie von innen her?
 - Spüre ich, dass der Fuß da ist? Dass er mich aufnimmt? Dass ich darin sein kann?
 - Spüre ich meinen Knöchel?
 - Den rechten Unterschenkel, das rechte Knie, den rechten Oberschenkel?
 - Spüre ich das ganze rechte Bein, spüre ich, dass es da ist und ich in ihm? Spüre ich seine Gegenwart? Spüre ich, wie es mich aufnimmt, mich trägt und hält? Spüre ich die Schwere des rechten Beines, vielleicht die Wärme?
- Dasselbe mit **linkem Bein**, dem linken Fuß
- Fühle ich **beide Beine**?
 - Ich bin ganz drin, wie hineingeschlüpft in eine Hose.
 - Fühle ich ihre Schwere, ihre Wärme?
 - Fühle ich, dass sie da sind für mich und ich in ihnen stecke?
 - Will ich in ihnen sein? Geben sie mir Raum?
 - Nehme ich mir den Raum?
- **Bauchraum** → **Brustraum**, der mir Platz gibt zum Atmen.
 - Ist da Platz für mich?
 - Besetze ich ihn?
 - Gibt er mir Platz für das Atmen?
 - Fühle ich, wie mich der ganze Stamm trägt und hält und wie stark er ist?

- Spüre ich, dass er da ist, seine Schwere, seine Wärme, vielleicht spüre ich, dass ich darin stecke?

Die gleichen Fragen stelle ich mir für den **Rest des Körpers**:

- Rechte Hand bis Schulter
- Linke Hand bis Schulter - Hals -Kopf - Nacken - Wirbelsäule - hinter dem Bauchnabel, dort ist der Schwerpunkt meines Körpers, da komme ich zur Ruhe, da bleibe ich.

Ich spüre, dass ich da bin, in diesem Körper.

- Spüre ich, wie er mich aufnimmt?
 - Wie er da bleibt?
 - Spüre die Schwere, die Festigkeit meines Körpers.
 - Ich spüre an diesem Körper, dass es mich gibt.
-
- Was sagt mir der Körper?
 - Was ist seine Botschaft?
 - Was vermittelt er mir?
 - Vermittelt er, dass er mich **hält, trägt?**
 - Habe ich **Raum** in ihm?
 - Kann ich mich **geschützt** und geborgen fühlen in ihm?
 - Fühle ich, dass ich wirklich in diesem Körper **sein will**, von der Sohle bis zum Scheitel?
 - **Kann** ich wirklich in ihm sein?
 - **Mag** ich in ihm sein?
 - **Fülle** ich ihn aus? -
 - Was möchte ich ihm sagen? Solange ich mag, bleibe ich so mit ihm verbunden, bis es gut ist.
 - Wenn ich dann genug habe, öffne ich wieder die Augen.

Danach Anleitung, sich fest durchzustrecken, um das Hypnoid abzuschütteln.

Alle Muskeln gleichzeitig anspannen, die Arme dreimal „wegwerfen“.

Diese Übung ist ein Spiegel der **psychosomatischen** Verfassung. Sie zeigt einem, wie man im Körper lebt, wieviel Kontakt zum und Verlässlichkeit auf den Körper man hat. Zeigt das Grund-Lebensgefühl an, wie sehr man sich vom Körper getragen fühlt.