

verkörperte selbstwahrnehmung und die aufmerksamkeit für unsere empfindungen und emotionen entwickeln.

die verkörperte selbstwahrnehmung umfasst das fühlen unserer atmung, verdauung, erregung, schmerzen, emotionen, müdigkeit, unseres hungers. die verkörperte selbstwahrnehmung beschäftigt sich nicht wie das allgemeingehaltene begriff der selbstwahrnehmung mit der kategorisierung, beweisführung, beurteilung oder bewertung. die verkörperte selbstwahrnehmung involviert oder integriert das sein im subjektiven emotionalen augenblick. dieser zustand beschreibt die fähigkeit, z.b die eigene traurigkeit und den schmerz zu fühlen ohne wertung und ohne den versuch davon zu fliehen.

lassen sie uns herausfinden, auf welche weise sie ihre aufmerksamkeit täglich gebrauchen und wie der zustand ihres körpers in moment der aufnahme ist, wenn sie sich für eine körpertherapeutische begleitung entschieden haben:

- wie nehmen sie ihren körper wahr? wie geht es ihnen dabei bei der arbeit, zu hause, unterwegs?
- nehmen sie bei der arbeit anspannung in den händen, armen, dem rücken, bauch, nacken, beinen oder anderswo wahr?
- spüren sie irgendeine einschränkung in ihrer atmung?
- halten sie das steuerrad fester als notwendig, oder strecken sie den nacken vor, wenn sie am computerbildschirm lesen, haben sie unruhige beine oder stehen sie stramm in der gegenwart anderer menschen?
- unternehmen sie irgendetwas, um ihre bewegung oder haltung zu ändern um den stress in ihrem körper zu lindern oder arbeiten sie einfach so weiter?
- wenn sie sich müde fühlen oder schmerzen verspüren, wissen sie was mit ihrem körper passiert ist und ihn in diese lage gebracht hat?
- abgesehen vom schlaf in der nacht, ruhen sie während des tages?
- praktizieren sie irgendeine freizeitaktivität, die die verkörperte selbstwahrnehmung berücksichtigt, z.B yoga, massage und andere körperarbeit, meditation, tanz, kunst und handwerk, musik oder sport?
- praktizieren sie diese mit der absicht, selbstwahrnehmung und entspannung zu fördern, oder sind sie gefangen im leistungdenken?
- können sie den duft einer rose riechen, sich in endlosem spiel mit einem kind oder tier verlieren, sich einem gebet hingeben, in der natur mit wachen sinnen spazieren gehen, ein heisses bad nehmen oder eine heilquelle aufsuchen, nur um zu entspannen?
- bitten sie um hilfe, wenn sie sie brauchen?

- können sie leicht emotionen zeigen oder verdrängen sie ihr gefühl auf kosten der wahrnehmung?
- wenn sie jemals unter ernsthaften verletzung gelitten haben, das opfer eines verbrechens oder missbrauchs waren, eine naturkatastrophe oder einen krieg erlebt haben, haben sie sich mit den emotionalen folgen auseinandergesetzt?

körperliche wahrnehmung repräsentiert einen weg, der menschen wirklich stärkt, seine eigene gesundheit zu pflegen. in der körperlichen wahrnehmung ist eine eigene weisheit begründet, die menschen über ihre eigene gesundheit haben.

eine übung für menschen mit extremen nackenverspannungen oder „schmerzen“ im nackenbereich:

halten sie ein augenblick inne und nehmen dabei ihren körper wahr. vielleicht schliessen sie dabei ihre augen und gehen mit ihrer aufmerksamkeit vom kopf , über den hals, die arme, hände, brustkorb, becken, beine bis zu den füssen und wieder zurück. spüren sie irgendwo ein schmerz , eine anspannung. wie fühlt sich ihr nacken an?

bleiben sie ein augenblick still, mit ihrer aufmerksamkeit im nackenbereich. wenn sie ihren kopf in beide richtungen drehen. wie weit können sie sehen und den halsmuskel schmerzfrei erleben. bis wohin ist es angenehm und ab welcher stelle spüren sie ein widerstand? ist da irgendein schmerz? eine anspannung? wo genau? halten sie dabei ihren atem an?

drehen sie den kopf zu der anderen seite um, um die grenze festzustellen wo eine anspannung beginnt und kommen dann zu ihrer mitte zurück.

drehen sie den kopf noch einmal nach links bis zu der wahrnehmung, die sich unangenehm anfühlte, gehen kurz in den „schmerz“ hinein und wieder ein stückchen zurück und verweilen sie ein augenblick in dieser position. gehen sie von dort aus wieder in die andere richtung, also nach rechts und bis zu dem punkt, wo sie wieder eine stärkere dehnung spüren, halten sie dort wieder an. spüren sie ihren atem. halten sie ihren atem, oder fliesst er von allein?

wenn ihr körper zu schaukeln beginnt so geben sie dieser bewegung den freiraum und spüren sie welches gefühl sich in ihnen einzustellen versucht. seien sie eine weile nur mit diesem gefühl in kontakt. vielleicht spüren sie plötzlich den atem vom bauch hoch in ihre brust hineinwandern. seien sie nur dabei, „schauen“ sie mit ihrer inneren aufmerksamkeit dieser verbindung zu. kommen sie wieder zu ihrem nacken zurück und drehen den kopf einige male

und ohne anstrengung in dem entspannungsbereich und innerhalb dieser schmerz „grenze“, sie diese zuvor so feinfühlig erspürt haben. verbleiben sie eine weile nur innerhalb dieser grenze den hals von einer seite zur nächsten schwenkend. machen sie dies ganz sanft in ihrem eigenem tempo und ohne große anstrengung. geniessen sie die entspannung in diesem raum einige zeit, bis sie wieder den impuls spüren ihre augen öffnen zu mögen und kommen sie im hier und jetzt in ihrer zeit wieder an.

eine solche oder ähnliche übung der **achtsamen und verkörperten selbstwahrnehmung** verhilft ihnen dazu, mit ihrem körper einen sanften und sensiblen umgang zu finden um schmerzen, gefühle und emotionen regulieren zu können.

+ verkörperte selbstwahrnehmung ist für gesundheit genauso fundamental wie essen oder atmen.

+ verkörperte selbstwahrnehmung darf aktiv gepflegt, kultiviert, unterrichtet und erneuert werden um das Wohlergehen zu erhalten.

unterschiedliche übungen stärken und ermutigen mit eigenen gefühlen in kontakt zu kommen um vielleicht ein mitgefühl und empathie für sich selbst zu entwickeln oder anderen gefühlen achtsam zu begegnen, sie zu begrüßen. sich für sich zeit zu nehmen um sich zu fühlen, bietet ihnen die gelegenheit, das **wohlgefühl** und einen sicheren ort in ihrem eigenen körper aufzuspüren um dort zurückkehren zu können wann immer sie wollen und auch die fähigkeit die balance, von der anspannung in die entspannung, selbst zu ertasten, entwickeln und kultivieren zu können, ihre mitte wahrzunehmen, für ihr **wohlempfinden** selbst zu sorgen.

indem sie sich für ihr gesundsein entscheiden, treffen sie eine wahl **sensibel für den zustand ihres körper zu werden und** nutzen die kraft, ihre **körperwahrnehmung** als **reccource** anzusehen. mit einer solchen hilfe zur selbsthilfe erlauben sie sich mit ihrer gesundheit in einer beziehung zu sein, und sie erlauben sich selbst bis zum hohen alter ihre gesundheit zu geniessen.



kontakt:

**anna mastalerz | praxis für körpertherapie und berührt sein | am hang 6 | 29683 bad fallingbostel
Tel. 0173 36 220 92 | www.achtsam-beruehrt-sein.de**

bibliographie :

1. selbstwahrnehmung und embodiment in der körperpsychotherapie; vom körpergefühl zur kognition