

Klopfen

Den Körper wieder deutlicher spüren

Nimm dir einen Moment Zeit und komm in eine bequeme Position.

Du kannst diese Übung im Stehen oder im Sitzen machen.

Spüre zunächst kurz deinen Körper.

Wie fühlst du dich gerade?

Du musst nichts verändern.

Nimm einfach wahr, was im Moment da ist.

Beginne nun, mit den Fingerspitzen einer Hand ganz sanft auf deinen anderen Unterarm zu klopfen.

Nicht fest.

Nur so, dass du den Kontakt deutlich und angenehm spüren kannst.

Wandere langsam vom Unterarm nach oben.

Über den Oberarm bis zur Schulter.

Dann klopfe wieder zurück.

Spüre dabei nicht nur deine Hand, die klopft.

Richte deine Aufmerksamkeit besonders auf die Stelle, die berührt wird.

Wie fühlt sich das Klopfen dort an?

Wechsle jetzt die Seite.

Klopfe den anderen Arm ab.

Vom Unterarm nach oben zur Schulter.

Und wieder zurück.

Finde dabei dein eigenes Tempo.

Jetzt kannst du beide Hände benutzen.

Klopfe sanft über deine Schultern.

Dann über den oberen Brustbereich.

Und weiter über die Seiten deines Körpers.

Wenn es angenehm ist, kannst du auch deinen Bauch ganz sanft abklopfen.

Wandere anschließend weiter nach unten.

Klopfe mit beiden Händen deine Oberschenkel ab.

Die Vorderseiten.

Die Außenseiten.

Und soweit es bequem möglich ist, auch die Rückseiten.

Dann weiter über die Unterschenkel.
Du musst dabei keiner genauen Reihenfolge folgen.
Es geht nicht darum, alles richtig zu machen.
Entdecke einfach deinen Körper mit deinen Händen.
Vielleicht möchtest du manche Stellen etwas kräftiger klopfen.
Andere ganz sanft.
Spüre, was sich für dich gut anfühlt.
Und dann klopfe noch einmal dort, wo es gerade angenehm ist.
Über die Arme.
Die Schultern.
Den Brustkorb.
Oder die Beine.
Lass das Klopfen anschließend langsam schwächer werden.
Immer sanfter.
Bis deine Hände schließlich ganz still werden.
Lass sie locker liegen oder neben deinem Körper hängen.
Und spüre nach.
Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?
Vielleicht nimmst du manche Bereiche deutlicher wahr als vorher.
Vielleicht bemerkst du Wärme.
Ein leichtes Kribbeln.
Oder einfach den Kontakt deiner Kleidung auf deiner Haut.
Nimm deinen Körper für einen Moment als Ganzes wahr.
Von den Füßen ...
über die Beine ...
den Bauch und den Brustkorb ...
bis zu den Schultern, Armen und Händen.
Atme ruhig ein ...
und etwas länger wieder aus.
Und noch einmal.
Ein ...
und langsam wieder aus.
Schau dich anschließend einen Moment in deiner Umgebung um.
Bewege deine Hände und Füße.
Und wenn du möchtest, geh mit diesem Gefühl wieder zurück in deinen Alltag.