

Präsenzübungen

IBP unterscheidet zwei Formen von Präsenzverlust: Abspalten (splitting off, spacing) und Abschneiden (cutting off). Abspalten bedeutet Präsenzverlust in allen Erlebensdimension (körperlich, emotional und kognitiv). Eine abgespaltene Person wirkt abwesend und in ihre eigene Welt versunken. Abschneiden meint Präsenzverlust in der körperlichen und emotionalen Erlebensdimension. Eine abgeschnittene Person ist geistig präsent und im kognitiven Kontakt greifbar, jedoch abgeschnitten von Gefühlen und Körperempfindungen.

Farben und Gegenstände benennen

Schweifen Sie mit Ihrem Blick durch den Raum, in dem Sie gerade sind. Benennen Sie dabei zügig und laut Farben und Namen der Gegenstände, die Sie sehen. Das klingt dann etwa so: „Blaues Hemd, grüne Hose, gelbes Kissen, braune Haare“ etc.

Je schneller Sie die Übung machen, umso besser. Achten Sie darauf, dass Sie nicht in eine mechanische Routine geraten, wie zum Beispiel durch „rotes Kissen, schwarzes Kissen, gelbes Kissen...“. Schauen Sie genau hin, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Details. Das bringt Sie in die Gegenwart zurück.

Kommentar: Diese Übung bringt uns in Kontakt mit der konkreten gegenwärtigen Erfahrung. Das ist genau das, was der abgespaltene Mensch vermeidet, wenn er sich in seine Welt zurückzieht.

Körper abklopfen

Klopfen Sie mit der rechten Hand ihren linken Arm aus, von der Schulter ausgehend den inneren Oberarm entlang... Klopfen Sie nicht zu fest, es soll wohltuend, genussvoll sein, keinesfalls weh tun. Je nach eigener Empfindbarkeit klopfen Sie mehr oder weniger stark... Klopfen Sie die ganze Innenseite des Armes hinab bis zu den Fingerspitzen und dann über die Aussenseite wieder hoch bis zur Schulter... Spüren Sie nach, ob Sie zwischen linkem und rechtem Arm einen Unterschied wahrnehmen. Klopfen Sie dann ihren rechten Arm aus. Vergleichen Sie erneut.

Klopfen Sie nun die rechte Flanke, das rechte Bein auf der Vorderseite bis zum Fussrücken und den Zehen und von der Ferse bis zum Gesäss wieder hoch... Spüren Sie wieder nach: Gibt es einen Unterschied zwischen links und rechts? Klopfen Sie die linke Flanke und das linke Bein.

Jetzt legen Sie beide Hände ans Gesäss und klopfen beidseits der Wirbelsäule hoch, so weit es geht... Legen Sie beide Hände zwischen die Schulterblätter und klopfen Sie beidseits der Halswirbelsäule hoch... Klopfen Sie den Nacken, den Hinterkopf, Scheitel, und sanft auch Stirn und Gesicht, dann hinunter über Hals, Brust und Bauch. Spüren Sie nach: Wie sind Sie jetzt da? Wie spüren Sie ihren Körper? Was für Gefühle oder was für eine Stimmung können Sie wahrnehmen?

Kommentar: Der abgeschnittene Mensch kann sich selbst nicht spüren. Diese Übung hilft, sich der Hier und Jetzt-Realität des eigenen Körpers bewusst zu werden. Über das Körpererleben kann sich auch der Zugang zu den Emotionen wieder öffnen. Manchmal wird durch diese Übung einem abgeschnittenen Menschen auch bewusst, dass er zunächst „nichts“ spürt oder fühlt.

Cross Crawl im Stehen

Stehen Sie hüftbreit da, die Augen schauen entspannt nach vorne. Lassen Sie die Arme hängen. Heben Sie ihren gestreckten Arm in einem Halbkreis nach oben und schauen Sie mit offenen Augen der Hand nach, ohne den Kopf in den Nacken zu legen. Bringen Sie den Arm wieder zurück in die Ausgangsstellung und wiederholen Sie dasselbe mit dem anderen Arm.

Koordinieren Sie ihre Atmung mit der Armbewegung: Atmen Sie beim Heben des Armes durch den offenen Mund ein und beim Senken des Armes wieder aus. Betonen Sie vor allem die Einatmung und die Aufwärtsbewegung des Armes. Achten Sie darauf, einen entspannten, fließenden Rhythmus zu finden.

Beziehen Sie nun ihre Beine in die Übung mit ein: Wenn der rechte Arm nach oben schwingt, ziehen Sie gleichzeitig das linke Knie hoch. Bringen Sie den rechten Arm und das linke Bein wieder in die Ausgangsposition zurück und führen Sie dieselbe Bewegung mit dem linken Arm und dem rechten Bein aus. Behalten Sie die Koordination mit der Atmung und den Augenbewegungen bei.

Wiederholen Sie abwechselungsweise die Überkreuz-Bewegungen, bis Sie einen angenehmen Rhythmus gefunden haben.

Diese Bewegung ist komplex und bedarf einiger Übung. Beginnen Sie mit 15-20 Wiederholungen. Bei regelmäßiger Anwendung können Sie die Anzahl der Wiederholungen entsprechend ihrem Wohlfühl steigern.

Nehmen Sie sich im Anschluss an die Übung einen Moment Zeit, ihren Körper zu spüren.

