

IBP Tool

Herz atmung

Eva Kaul

Wenn Ihr Charakterstil aktiviert wird, sei es durch ein Ereignis, eine Handlung oder Bemerkung einer anderen Person, dann reagieren Sie automatisch. Oft ist diese Reaktion der Situation und den Bedürfnissen Ihres Kernselbsts nicht angemessen. Diese Übung hilft, sich wieder mit seinem Wesenskern zu verbinden, sich zu zentrieren, zu entspannen und in Verbindung mit dem eigenen Körperempfinden zu kommen.

Die Übung kann im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

1 Nehmen Sie Ihre aktuellen Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken wahr.

2 Kreuzen Sie das rechte über das linke Bein.



3 Strecken Sie die Arme nach vorne, Daumen nach oben.

4 Legen Sie den linken Arm über den rechten, drehen Sie die Handflächen zueinander (Daumen zeigen dann nach unten) und falten Sie die Hände.



5 Drehen Sie die gefalteten Hände zum Körper, so dass sie auf die Brust zu liegen kommen, die Finger zeigen nach oben.



6 Atmen Sie über 5 Sekunden langsam durch die Nase ein, während Sie die Zungenspitze leicht gegen den Gaumen drücken (so als ob Sie den Buchstaben L sagen würden) und sagen Sie dabei innerlich: «Das ist mein Körper.»

7 Halten Sie die Luft etwa 2 Sekunden an.

8 Atmen Sie über 5 Sekunden langsam durch den Mund aus, lassen Sie die Zungenspitze dabei nach unten in die Mundhöhle fallen und sagen Sie dabei innerlich: «Das bin ich.»

9 Wiederholen Sie die Schritte 6–8 etwa 10-mal.

10 Nehmen Sie erneut Ihren Körper, Ihre Gefühle und Gedanken wahr. Hat sich etwas verändert?

Achten Sie auf Zeichen von mehr Selbstkontakt: höhere Präsenz, mehr Lebendigkeit, mehr Kontakt zu den eigenen Gefühlen, ruhigeres und klareres Denken.

Eva Kaul

Dr. med., Psychotherapeutin IBP, in eigener Praxis in Winterthur tätig.