

IBP Tool

Vertiefung unseres Zugehörigkeits- gefühls

Katharina Bindschedler

Mit uns selbst in Kontakt zu sein, ist die Voraussetzung für einen fürsorglichen, liebevollen Umgang mit uns selbst. Mit unserer Umwelt in Kontakt zu sein, uns als Teil von grösseren Zusammenhängen wahrzunehmen, ist die Voraussetzung dafür zu empfangen, was uns nährt, zu schenken, was wir zu geben haben und Verantwortung zu übernehmen. Die folgende Übung kann uns unterstützen, unser Zugehörigkeitsgefühl zu vertiefen oder es wiederzufinden, wenn wir uns davon abgeschnitten fühlen.

1 Vorbereitung

Stehen Sie mit gutem Bodenkontakt, die Knie locker, das Becken eingemittelt und die Schultern frei. Schliessen Sie die Augen oder richten Sie Ihren Blick auf den Boden vor sich und lassen Sie ihn weich werden. Sie können diese Übung auch im Sitzen durchführen.



2 Verbindung mit der Mitte

Legen Sie eine Hand auf Ihr Herz und die andere auf Ihren Bauch unterhalb des Bauchnabels. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit für einen Moment auf Ihre Körperempfindungen und Ihren Atem. Lassen Sie dann Ihre Arme wieder locker an Ihrer Seite ruhen oder legen Sie sie auf Ihre Knie, wenn Sie sitzen.



3 Unten / Oben

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach unten und nehmen Sie den Kontakt mit der Erde wahr. Atmen Sie tief ein, konzentrieren Sie sich dabei auf das Empfangen. Atmen Sie aus und konzentrieren sich dabei auf das Geben. Wiederholen Sie dies drei Mal.

Manchmal ist es angezeigt zu empfangen, was uns geschenkt wird – manchmal ist es stimmig, aktiv zu nehmen, was wir im Moment brauchen. Probieren Sie beide Varianten aus und spüren Sie den Unterschied. Beim Geben können verschiedene Qualitäten zum Zuge kommen: Geben Sie z.B. Ihre Achtung, Ihre Sorgfalt, Ihre Dankbarkeit oder Ihr Engagement.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach oben zum Himmel, atmen Sie drei Mal auf dieselbe Weise ein und aus.

«Himmel» kann eine spirituelle Dimension symbolisieren oder pragmatisch für das Sonnenlicht oder den Regen stehen.

4 Hinten / Vorne

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach hinten, auf Ihre Ahnen. Atmen Sie drei Mal ein und aus und konzentrieren Sie sich dabei auf das Empfangen und das Geben.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach vorne, auf Ihre Nachkommen oder Ihre Arbeit, Ihre Kreativität oder Projekte, die Ihnen am Herzen liegen, und atmen Sie auf dieselbe Weise drei Mal ein und aus.

Einige Menschen erleben es stimmiger, sich zuerst auf das Ausatmen bzw. Geben zu konzentrieren. Probieren Sie aus, was sich für Sie richtig anfühlt.

5 Rechts / Links

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach rechts und links, auf Ihre Mitwelt: Ihre Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn, Gemeinde, die Gemeinschaft der Lebewesen oder die Natur, die Sie umgibt. Atmen Sie drei Mal ein und aus und konzentrieren Sie sich auf das Empfangen und das Geben.



6 Ausklang

Legen Sie zum Schluss eine Hand auf Ihr Herz, die andere auf Ihren Bauch und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach Innen. Atmen Sie drei Mal ein und aus und nehmen Sie wahr, wie sich das Gefühl des Verbunden-Seins in Ihrem Körper anfühlt.

Wenn Sie mit der Übung vertraut sind, können Sie im Alltag jederzeit eine «Kurzversion» anwenden und sich für einen Moment mit allen drei Dimensionen verbinden.

Katharina Bindschedler

Psychotherapeutin ASP, IBP Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Winterthur und Schaffhausen tätig

Die unter IBP Tool vorgestellten Körperübungen sind nicht alle IBP originär. Einige davon werden an verschiedenen Schulen in z.T. unterschiedlicher Form unterrichtet. Wenn die Quelle einer Übung klar zugeordnet werden kann, geben wir diese gerne an.