



Von *Karolina Friesse*



Achtung: Über den QR-Code gelangen Sie zu einer Audioaufnahme der folgenden Übung.

## Methodenschatz „Körperorientierte Emotionsregulation“

Im Rahmen des Konzepts der körperorientierten Emotionsregulation wird der Körper als ein Bottom-Up Instrument für die Wiederherstellung des seelischen Gleichgewichts betrachtet: durch gezielte somatische Interventionen wird auf der vegetativen Ebene die körperliche Wahrnehmung von psychophysiologischen Sicherheitserleben gefördert. Bei dieser Intervention wird das körperliche Erleben von Lebendigkeit fokussiert, was besonders wichtig sein kann, wenn man sich im Leben festgefahren und wie erstarrt fühlt.

Spüren Sie in Ihren Körper hinein, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre aktuelle Körperhaltung: wie sitzen Sie gerade? Beobachten Sie Ihre Position und unabhängig davon, in welcher Position Sie sich gerade befinden, wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit neugierig durch den Körper. Finden Sie die Körperstelle, wo Sie am Einfachsten den ununterbrochenen Fluss der Lebensbewegung, der andauernd ihren Körper durchströmt, spüren können.

Vielleicht können das Ihre Finger sein, Ihre Hände ... bringen sie die Aufmerksamkeit dorthin ... vielleicht spüren Sie sogar schon ein leichtes Kribbeln in den Fingerkuppen ...

Manchmal verlieren wir die Bewegung eine Zeit lang aus den Augen, manchmal ist der Fluss etwas stiller, gehemmt ... wirkt wie eingefroren ... aber so wie unter der eingefrorenen Oberfläche eines Flusses im Winter das Wasser in der Tiefe weiter fließt, so ist in uns die Lebensenergie immer in Bewegung ... das Herz pumpt frisches Blut durch den Körper, das Blut fließt und versorgt alle Körperstellen mit Nährstoffen, die Lungen nehmen mit jeder Atembewegung Sauerstoff auf und lassen die alte Luft gehen ...

Sie können die Übung auch beim Atem beginnen. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Brustkorb und zu der Atembewegung. Beobachten Sie den Atemfluss als eine Abfolge von Kontraktion (Ausatmen) und Expansion (Einatmen) des Brustkorbs...nehmen Sie wahr, wie es sich anfühlt, wenn mit dem Einatmen der Brustkorb sich ausdehnt...und mit dem Ausatmen wieder zusammenzieht... Sie können die Bewegung immer größer werden lassen und mit dem ganzen Oberkörper und mit den Armen unterstreichen.

Lenken Sie den Fokus der Aufmerksamkeit zum Herzen und zum Herzschlag ... stellen sie sich die Pumpbewegung des Herzmuskels vor, tief in Ihrem Brustkorb ... spüren Sie wie sich der Herzmuskel zusammenzieht und wieder öffnet, stetig, im eigenen Rhythmus, pulsiert ununterbrochen, damit das Blut durch den Körper strömen und ihn beleben kann ... bleiben Sie im Rhythmus dieser Bewegung ... die Kontraktion und Expansion des eigenen Herzmuskels, die Herzklappen und die Herzkammern, die sich unermüdlich zusammenziehen ... schließen und wieder öffnen, und durch diese stetige Bewegung für Lebendigkeit sorgen ... wenn sie möchten, probieren Sie aus,



wie es sich anfühlt, diesen pulsierenden Rhythmus des Herzens, der fließenden Lebensenergie durch Bewegung der Finger ... der Hände ... der Arme ... des Oberkörpers ... des gesamten Körpers aufzugreifen ...

Spüren Sie weiter das angenehme, lebendige Kribbeln, jede winzige Bewegung der Lebensenergie ... den stetigen Energiefluss, der immer pulsiert, sich zusammenzieht und kleiner wird, Energie sammelt, konzentriert, kontrahiert ... um anschließend größer zu werden, weiter, breiter, offener ... und wieder zusammenziehen ... und ausbreiten ... auch wenn diese natürliche Bewegung manchmal kaum wahrnehmbar ist ... wenn wir abgelenkt sind oder das Nervensystem in den vegetativen Winterschlaf verfällt ... jederzeit können wir diese pulsierende Lebensbewegung auf der körperlichen Ebene verstärken ... bewusst, mit Absicht genau diese Bewegung aufgreifen, die immer da ist ... und die Bewegung sich von den Fingerkuppen ausbreiten lassen ... zuerst die Finger mitbewegen lassen

... zusammenziehen und expandieren, kleiner und dann größer werden ... sich zusammenziehen und ausbreiten ... pulsieren...mitfließen mit dem Fluss des Lebens ... die Bewegung größer werden lassen ...

Beobachten Sie den Bewegungswechsel ... mit der Aufmerksamkeit im Körper bleiben, die Bewegungsqualität spüren ... um zum Schluss anzuhalten ... innezuhalten ... diesen Bewegungsfluss nochmal spüren ... und auch wenn die äußere Bewegung jetzt langsam wieder verblasst immer noch merken, wie das Gefühl der Kontraktion und Expansion ... das Pulsieren der Bewegung, das Pulsieren der Energie im Körper spürbar bleibt ... und mit diesem lebendigen Gefühl in der inneren Realität des Körpers den Weg zurück in die äußere Realität finden. Recken und strecken, tief durchatmen, ganz langsam und zum Abschluss der Übung nochmal genau wahrnehmen. Was hat sich verändert? Woran merke ich das? Wo im Körper kann ich die innere Bewegung spüren?

---

Im MethodenSchatz finden sie eine Audioaufnahme der begleiteten Bienenatmung.



Diese Technik ist eine von 116 Methoden, die in der „Kompetenz!Box Körperorientierte Emotionsregulation“ im Junfermannverlag erschienen sind.  
Die Box ist bestellbar über:  
<https://t1p.de/kompetenzbox-niehues>  
oder direkt über den QR-Code.