

Eine Körpererinnerung neu verdrahten.

Hier kommt folgende sehr einfache Form der Rekonditionierung zum Einsatz:

1. Identifiziere jetzt eine Stelle an Deinem Körper, wo eine somatische (eine körperliche) Erinnerung sitzt. Zum Beispiel an ein Erlebnis ein Trauma oder einfach eine unangenehme Erfahrung, bei der Du spürst, dass sie in Deinem Körper gebunden sein könnte.

Denkbar wäre ein flaes Gefühl im Magen, ein verkrampfter Nacken, eine steife Unterkiefer Region, eine Verspannung im Rückenbereich oder in den Schultern.

Nehme diese körperliche Empfindung jetzt wahr und bleibe ca. 30 Sekunden dabei – rücke jetzt diese schmerzende Stelle in Deinen Hinterkopf und mache jetzt im Gegenzug eine Stelle an Deinem Körper ausfindig, wo Du überhaupt keinen Schmerz spürst – vielleicht Deinen kleinen Zeh, Deinen Ellbogen, Deinen Ohren oder ...

2. Nimm, während Du bei dieser Stelle verweilst, Dein Toleranzfenster darin wahr: in diesem Toleranzfenster fühlst Du Dich ruhig, entspannt und wohl.

Falls aber das Empfinden der schmerzenden Stelle bei Dir gerade überhandnimmt, ist dieses Toleranzfenster vielleicht gerade ziemlich klein. Fokussiere Dich trotzdem auf die ruhige, nicht schmerzende Stelle Deines Körpers, fühle beständig die dortige Empfindung der Leichtigkeit und der Entspanntheit.

3. Beginne jetzt langsam damit, die Aufmerksamkeit abwechselnd auf die körperliche Empfindung der Stelle, an der Dein Körper überhaupt nicht schmerzt und auf die Körperstelle, in dem das ganze Netzwerk der schmerzenden Erinnerung gebunden ist, zu lenken.

Wenn Du jetzt mit Deiner Aufmerksamkeit zwischen diesen beiden Stellen an Deinem Körper hin und her wechselst, wendest Du die Technik des „pendelns“ an. Wie bei einer Uhr das hin- und her schwingen des Pendels.

Wenn es für Dich machbar ist, dann pendle solange, bis die Empfindungen an der überhaupt nicht schmerzenden Stelle stärker sind, als die Empfindungen an der schmerzenden Stelle.

Mit dieser Übung kannst Du auf eine somatische Ressource zurückgreifen, um eine im impliziten Gedächtnis des Körpers gespeicherte Erinnerung vollständig aufzulösen.

März 2020



Quellangabe: Basis dieser Übung sind die somatischen Techniken von Linda Graham / Buch: Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden / erschienen 2014