

## **Dr. Ariane Wahl**

### **Nachlese:**

Gruppenanleitung „eigener Rhythmus“

1) Atem beobachten

2) Körperreise

Wie schwer oder leicht sitze ich gerade auf meinem Stuhl?

Wie viel Gewicht gebe ich an den Stuhl ab und wie viel halte ich selbst mit meiner Muskulatur?

Wie schwer oder leicht stehen meine Füße auf dem Boden?

Wie viel Gewicht gebe ich an den Boden ab und wie viel halte ich selbst mit meiner Muskulatur?

Wie schwer oder leicht lehne ich mich mit dem Rücken nach hinten an?

Wie viel Gewicht gebe ich an die Rückenlehne ab und wie viel halte ich selbst mit meiner Muskulatur?

Frage dich nun: Wo gebe ich am meisten Gewicht ab? In den Füßen, im Becken, im Rücken oder vielleicht auch in den Armen, wenn sie irgendwo aufliegen?

Dann gehe mit deiner Aufmerksamkeit an die Stelle, an der du am meisten Gewicht abgeben kannst. Spüre, wie es sich anfühlt und schau, was geschieht. Vielleicht kribbelt es, vielleicht wird es wärmer in den Füßen oder die Schultern können sich entspannen oder du sinkst tiefer in die Sitzfläche hinein. Spüre, dass du immer mehr Gewicht abgeben kannst, genieße es.....

3) Innenreise

Ich lade dich ein, dich innerlich zurückzulegen und Kontakt aufzunehmen zu deinem Leben, so als wäre dein Leben ein Fluss. Nimm dir Zeit und schau mal, was da vor deinem inneren Auge entsteht.

Wie sieht dein Lebensfluss aus:

schmal oder breit?

Ist er gerade oder kurvig, sprudelnd oder eher still oder was nimmst du wahr?

In welche Landschaft ist er eingebettet?

Und in welche Richtung läuft dein Lebensfluss und in welcher Geschwindigkeit?

Vielleicht gleichmäßig-ruhig, vielleicht aber auch rasend schnell wie auf einer Autobahn oder möglicherweise auch stockend-feststeckend.....

Sieh dich selbst in diesem Lebensfluss – Nimm alles freundlich wohlwollend wahr und schau mal, ob es eine körperliche Resonanz gibt, die du jetzt gerade spüren kannst....

Nimm dir Zeit und schau, ob du einen passenden Begriff oder ein Gefühl für dein Empfinden finden kannst.

Im nächsten Schritt möchte ich dich einladen, aus dem Lebensfluss auszusteigen.

Gehe ans Ufer, bleibe stehen und spüre, wie es ist, für einen Moment auszusteigen und innezuhalten. Vom Ufer aus kannst du beobachten, wie der Fluss an dir vorbeizieht.

Wie ist es innezuhalten, mal bewusst auszusteigen für einen Moment?

Gibt es eine körperliche Resonanz und wie würdest du sie beschreiben?

Frage dich jetzt, ob du wieder in den Fluss zurückkehren möchtest:

Ist das überhaupt dein Fluss oder bist du da irgendwie hineingeraten?

Du hast jetzt die Gelegenheit, dich zu besinnen, dich zu orientieren, vielleicht eine neue Lebensrichtung oder -geschwindigkeit zu entdecken.

Wo zieht es dich hin? Was taucht als nächstes auf? Kannst du es freundlich begrüßen?

Bleib dabei, nimm dir Zeit und achte auf deine Körperempfindungen: Bilder, Worte, Gefühle....

Dann schau, wann es für dich passt, die Übung zu beenden und langsam in deinem Rhythmus wieder hier im Raum anzukommen.

4) Bild malen

5) Paare bilden – über Erlebtes austauschen