

Exemplarischer Übungen im Ablauf einer Kö-Wa Gruppen- oder Einzeltherapie in Achtsamer Körperwahrnehmung und Emotionsregulation

Thea Rytz, Juni 2016

| | |
|------------------------------|---|
| | <p>Sich Krankheitsbild (z.B. Essstörungen) vergegenwärtigen: Kontrollverhalten, Angst- Zwang, Vermeidungsverhalten -> Schutz Angst vor Kontrollverlust, von Emotionen überflutet zu werden Fokus auf Körper = Stressexposition</p> <p>Blick auf Körper, verinnerlichter Blick auf Körper, sich mit anderen vergleichen: Figur, was sagen sie etc., wie gut sind sie im Einhalten des essgestörten Verhaltens, Ambivalenz gegenüber Veränderung Kritisch, abwertende Gedanken bis Hass und Ekel dem Körper gegenüber</p> <p>Halt & Sicherheit durch verkörperte Methode (Achtsamen Körperwahrnehmung) Erlaubnis / Belastendes erwähnen, ohne speziell zu fokussieren erwähne z.B. Ängste, ohne sie zum Thema zu machen Kontakt zu sich, zum Raum, zur Gruppe, zu einzelnen Oszillieren zwischen innen und aussen / fühlen, empfinden, denken, innere Bilder Oft Reflexion alleine, Austausch in Kleingruppen, dann erst im Plenum (Emotionsregulation, Schutz; dossieren dürfen, lernen)</p> <p>In allen Anleitungen sind die fünf wesentlichen Aspekten der Achtsamen Kö-Wa präsent:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gegenwärtigkeit/ Präsenz - Oszillierende Aufmerksamkeit - Bewegung Richtung Akzeptanz, wohlwollend, offen - Non-Reaktivität, Innehalten bevor ich reagiere - freundliche Disziplin, Intention, Selbstverantwortung |
| <p>G & E: 15 Min</p> | <p>Ankommen, mit kurzer Kö-Wa Anleitung: Berührung Hände, Nacken, Gesicht, Füße, Hand auf Brustbein - Wichtig! Immer: Nachklang spüren</p> <p>Im Kreis zu Beginn evtl. etwas zusätzlich Verbindendes anleiten, wenn Leute stark isoliert sind: Gegenstand herumgeben, kurzer Blickkontakt (jeder einmal Zuzwinkern)</p> |
| <p>G: 15 E: 10</p> | <p>Verschiedenen Anleitungen, um in Kontakt mit Stimmung & Bedürfnissen zu kommen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was Wünsche ich mir heute (Bedürfnisse) - Wie geht es mir? Was ist im Vordergrund, was beschäftigt mich? Innerer Wetterbericht - Geste zu der eigenen Stimmung, zeigen und einander spiegeln - Postkarte auswählen, die zur eigenen Stimmung passt - Moment der Freude seit ich heute aufgestanden bin? Wo spürich körperliche Resonanz - Welche Erfahrungen hatte ich mit den Kö-Wa Anregungen seit dem letzten Treffen? <p>Jeweils individuelle Schreibzeit – Austausch zu zweit (manchmal auch ohne Austausch)</p> |

| | |
|--|--|
| <p>G: 20-45</p> <p>E: 10-20</p> | <p>Achtsame Kö-Wa im Liegen alleine:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Räkeln, auf allen vier Körperseiten liegen, Schlafposition erinnern, einnehmen - Drei Atemräume oder eine Hand auf dem Rumpf & Atembewegung spüren - Hände unter Kreuz, Beckenkippen, - kreisen - Seitlich liegen und ganze Körperseite klopfen und streichen, Seiten vergleichen - WS schütteln im Liegen mit verschränkten Fingern, Handballen aufeinander - Kopf berühren, Kiefergelenke, Zunge durch den Gaumen streichen lassen, gähnen - Sandsäckchen verteilen, in die Hand geben, Pat. kann Säckchen dorthin legen, wo sie will (Kontrolle, Sicherheit) <p>Individuelle Schreibzeit – Austausch zu zweit (manchmal auch ohne Austausch)</p> |
| <p>G: Mit Austausch vorzeigen und vorbereiten 40-60 Min</p> <p>E: 20-30 Min</p> <p>5-8 Min</p> <p>10 Min</p> <p>5-8 Min</p> <p>5-8 Min</p> <p>je 3 min</p> <p>je 0.5Min</p> <p>5-8 Min</p> <p>5-8 Min</p> <p>10 Min</p> <p>5-8 Min</p> | <p>Achtsame Kö-Wa zu zweit mit Berührung:</p> <p>In Gruppe Vorbereitung zentral, sich genügend Zeit nehmen! Zwei Matten nebeneinander (steckt den Raum ab, gibt Klarheit, Schutz, Sicherheit), Decken und Matten als Angebote, ausprobieren, was angenehm ist (Selbstfürsorge, Bedürfnisse konkret spüren, nicht denken, was ich will - erfahren) Abmachen, wie sagen/stoppen, wenn es unangenehm/“seltsam“ ist Grund muss nicht angegeben werden (Sicherheit, Schutz, Flexibilität)</p> <p>In der Einzeltherapie der Pat. erzählen und zeigen, was man anbietet, evtl. am eigenen Körper zuerst, z.B. Pat und ich klopfen unseren eigenen Körper fein, mittel, stark.</p> <p>Allgemein eine Berührungsqualität erfahrbar machen, verschiedene Optionen erfahrbar machen (z.B. fein, mittel und stark klopfen, dann auswählen lassen oer ganzer Rücken berühren – Pause - dann einen bestimmte Stelle, die gewünscht wird, nochmals berühren. Es ist immer auch okay, keine Berührung mehr zu wünschen. Satt zu sein, genügend Input zu haben.</p> <p>Nur etwas davon auswählen pro Therapiesitzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2-3 warme Sandsäckchen auf Körper legen (oft ist Bauchlage eine Lage, in der sich Pat. geschützt fühlen, aber nicht immer) - 2-4 warme Sandsäckchen von den Füßen bis zum Kopf hochwandern lassen - mit kalten Sandsäcken Umrise erfahrbar machen - Kalte, schwere Sandsäcke auf Körperteile legen - Klopfen, streichen - Kurz klopfen und immer wieder sich Stellen zeigen wo erneut klopfen - Mit warmem Wasser gefüllter Overball - WS-Schütteln - Mit Füßen berühren - Atem mit Händen spüren |

| | |
|--|--|
| <p>G & E: 10-15 Min</p> <p>G & E: 10-15 Min</p> | <p>Achtsame Kö-Wa im Sitzen alleine</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beine Klopfen, Streichen, vergleichen (Kritische Stimmen: leiser stellen) - Brustbein, Schlüsselbeine, Schultern, Arme klopfen & streichen - Tennisball unter die Handinnenfläche - Fingerkuppen Atmung - Gesicht in Hände legen <p>Immer nach der ersten Hand, dem ersten Bein, Unterschied spüren, nachspüren Worte finden, evtl. mit Nachbarin austauschen oder Selbstwahrnehmung aufschreiben</p> <p>Achtsame Kö-Wa im Stehen alleine</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gewicht verlagern von einem Bein über das andere, Gewichtverlagern beim Gehen - Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Tennisball (= stärkerer Reiz, bessere Ablenkung, wenn viel Gedanken, starke Emotionen) - Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Holzstab (=noch stärkerer Reiz) - Gegen die Wand lehnen, mit Plastikball Rückenmassage, Pushpatterns, Gegendruck <p>oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füße, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren</p> |
| <p>10-20 Min</p> <p>5-10 Min</p> <p>10-20 Min</p> <p>5 Min</p> <p>10 Min</p> <p>20 Min</p> <p>15 Min</p> <p>10 Min</p> <p>5 Min</p> <p>5 Min</p> <p>5-10 Min</p> | <p>Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stäbe für Pushpatterns (gegeneinander stossen) verwenden - Stäbe werfen - Schwerpunkt verlagern so weit, dass ich einen Schritt machen muss, mich auffangen, indem ich einen Schritt mache – alle Richtungen ausprobieren (vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen - Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren. - Gewicht verlagern mit Berührung an den Füßen, indem eine andere Person die Füße berührt - Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen. - Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden - Mit Bambusstäben kommunizieren - Immer zwischen zwei Personen durchgehen - Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten - Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung) |
| <p>10-20 Min</p> <p>3 Min</p> <p>1 Min</p> <p>2 Min</p> | <p>Ideen für den Abschluss</p> <ul style="list-style-type: none"> - Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht ...? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen. - Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern - Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / ... Ende – nur noch aufräumen und gehen. - Gedicht, Text |