

Achtsame Körperwahrnehmung

in meinem beruflichen Kontext



Mein Weg zur achtsamen Körperwahrnehmung

Physiotherapeutin in der UPD Bern

Therapeutische Methoden im Bereich „Schmerz“:



1. Physiotherapie: lokal im “Schmerzgebiet“ behandeln; Bekämpfen des Schmerzes
2. andere Therapiemethoden – Wirksamkeit, Nachhaltigkeit, Ergänzung?
 - > Shiatsu: Behandlung des Körpers via des Meridianensystems und Befreien der “gestauten Energie“ im Schmerzgebiet; verbesserte "Akzeptanz“ des Schmerzes?
 - > achtsame Körperwahrnehmung: Durch achtsames, differenziertes, liebevolles Wahrnehmen seiner Schmerzen könnte man langsam seine schmerzenden Körperteile zurückerobern.

Achtsame Körperwahrnehmung

- Oszillierende Aufmerksamkeit (achtsames, wohlwollendes Zuwenden): Patienten kommen in Kontakt mit Empfindungen, Gedanken, Gefühlen



- körperliche Empfindungen
- Verbindung mit der Gegenwart, hier und jetzt
- innerlich Abstand nehmen und Stärkung der Fähigkeit zur Emotionsregulation

Quelle: Bei sich und in Kontakt, Thea Rytz, Verlag Huber

Im Berufsalltag



1. Auf den Stationen:

- Patienten mit verschiedenen körperlichen Schmerzzuständen (z.B. Schmerzgebiet selber berühren oder hineinatmen...)
- Depressionen (z.B. Atemräume, Füße, Schwerekraft...)
- Angst (z.B. Atemräume, Hände, Schwerekraft, Nacken, Body Scan...)

2. Im Wald

„Frischlucht-Bewegungsgruppe“:

- Zeit im Wald, achtsam und entspannt; kein messbares Ziel
- ankommen (Atemübung, Erde...), Erwachen der fünf Sinne,
- Qi Gong-Übungen



- „In der lebendigen Natur geschieht nichts, was nicht in der Verbindung mit dem Ganzen steht.“ (Goethe)

- „Wenn Sie sich durch seelischen oder körperlichen Schmerz überfordert fühlen, dann ist es sinnvoll, die Fähigkeit zu entwickeln “Angenehmes“ zu entdecken und dies bewusst wahrzunehmen, wo immer die Möglichkeit dafür besteht.“ (Darlene Cohen)



**Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit!**