

Die Haut wachduschen

Für wen ist diese Übung?

Grundsätzlich für jede und jeden, der/die ihre/seine Körperwahrnehmung verbessern möchte. Speziell für Menschen, die den Kontakt zu ihrem Körperbewusstsein unterbrochen bzw. verloren haben. z.B. verlieren traumatisierte Menschen oft die Empfindsamkeit in den äußeren Hautschichten. Eine wunderbare Übung, um das Hautgefühl wieder herzustellen, ist, bewusst zu duschen.

Was brauchen Sie dafür?

- Eine Dusche, oder Badewanne mit Duschkopf. Wenn Sie einen Massageduschkopf haben, umso besser, ein normaler tut es allerdings auch.
- Neugier, Offenheit, und/oder
- den Wunsch, zu heilen, d.h. wortwörtlich, wieder ganz zu werden, also auch, Ihren Körper wieder (mehr) wahrzunehmen.

Zur Vorgehensweise

Es ist erstaunlich, wie viel Angst es einem machen kann, wieder lebendiger zu werden, den Körper wieder zu spüren, zu bewohnen. Insofern gehen Sie langsam vor. Es ist sehr wichtig, Widerstand und Gefühle von Angst als Anzeichen einer Grenze zu respektieren und sanft mit sich selbst umzugehen. Machen Sie nur so viel wie sich gut anfühlt. Es kann sein, dass schon so eine harmlos scheinende Übung sehr intensive Gefühle auslöst. Fühlen Sie sich überrollt von Gefühlen, lassen Sie den Blick im Raum umherschweifen oder richten Sie ihn auf etwas, das für Sie angenehm, sicher ist. Falls die volle Übungssequenz Sie überfordert (und das ist völlig OK), schrauben Sie die Intensität der Übung zurück. Zum Beispiel gibt es vielleicht Körperbereiche, die „sicher“ sind, wie evtl. die Füße, oder Finger – dann beschränken Sie die Übung auf diese. Oder Sie nehmen sich nur ein Bein vor. Es gibt sehr unterschiedliche Arten, mit starken Gefühlen umzugehen. Sie können Sie einfach zulassen, aber respektieren Sie Ihre Grenzen. Falls Sie unsicher sind, sprechen Sie z.B. mit einer Therapeutin, einem Therapeuten.

Die Übung

Richten Sie den Strahl des Duschkopfs auf Ihren Körper. Gehen Sie den ganzen Körper durch: Füße, Beine, Becken, Rumpf, Arme, Hände, Hals, Kopf, von allen Seiten. Nehmen Sie sich für jedes Körperteil genug Zeit, um zu spüren, wie das Wasser auf Ihre Haut trifft. Nehmen Sie wahr, wie fest der Druck des Wasserstrahls ist, wie kalt oder warm das Wasser sich anfühlt. Und Sie können wahr nehmen, wie sich das anfühlt. Was nehmen Sie in Ihrer Haut wahr? Hitze, Kälte, Druck, Prickeln, Strömen, Kitzeln... das sind nur einige Empfindungen, die auftreten können. Und dann können Sie auch wahrnehmen, wie sich das für Sie anfühlt: Angenehm, oder eher unangenehm? Nehmen Sie einfach nur wahr, und gehen Sie dann zum nächsten Körperteil weiter.

Wenn Sie diese Übung regelmäßig durchführen, kann sie Ihnen dabei helfen, sich selbst, Ihren Körper, und letztenendes auch Ihre Gefühle wieder mehr wahrzunehmen. Das ist ein wichtiger Schritt, um ein Trauma zu heilen.

Aus rechtlichen Gründen weise ich darauf hin dass diese Übung der Hilfe zur Selbsthilfe dient und nicht den Besuch bei einer Fachärztin oder einem Psychotherapeuten ersetzt.