

Beruhigende Berührung

Ziel: Selbstmitgefühl, Selbstliebe, Kontakt zum eigenen Körper, Energiereserven auffüllen

Um dich selbst zu trösten und gut für dich zu sorgen, wenn es dir nicht gut geht, kann es oft helfen, sich selbst liebevoll zu umarmen oder eine Hand auf das Herz zu legen und die Wärme zu spüren. Auch wenn das zunächst vielleicht seltsam oder peinlich erscheint: der Körper weiß das ja nicht. Unser Körper reagiert auf die Geste von körperlichem Kontakt und Zuwendung genauso wie zum Beispiel ein Baby auf eine Umarmung der Mutter reagiert. Unsere Haut ist ein hochsensibles Organ. Forschungsergebnisse zeigen, dass körperliche Berührung zur Ausschüttung von Oxytocin führt, ein Gefühl von Sicherheit vermittelt, bei schwierigen Emotionen beruhigend wirkt und Herz-Kreislaufbelastungen vermindert.

Versuche in der nächsten Woche, mehrmals am Tag bewusst deinen Körper mit einer der folgenden Gesten zu berühren, wenn es dir gerade nicht so gut geht.

Mögliche Gesten:

- Eine oder beide Hände aufs Herz legen
- Mit der Hand kleine, kreisende Bewegungen auf dem Brustkorb machen
- Eine Hand auf eine Wange legen
- Das Gesicht in beide Hände nehmen
- Sanft den Arm streicheln
- Die Arme vor dem Brustkorb verschränken und sich selbst sanft umarmen
- Eine Hand auf die Bauchdecke legen
- Eine Hand auf die Bauchdecke und eine auf das Herz legen
- Die Hände auf dem Schoß ineinanderlegen
- Mit der einen Hand sanft die andere streicheln

Während du dich selbst berührst, atme tief ein und aus und genieße diese Zeit mit dir selbst.