

Mut-Haltung

Lebenshaltungen stehen in enger Verbindung zu Körperhaltungen. Der Körper und seine Rolle als Mitgestalter bei psychischen Prozessen hat große Bedeutung. Veränderungen der Haltung bewirken oft auch Veränderungen des emotionalen Zustands. Damit einher geht die Einladung, diese Möglichkeit jederzeit für sich selbst nutzen zu können.

- ▶ **Ziel:** Selbstwert- und Selbstwirksamkeit stärken; körperliche Ressourcen abrufen
- ▶ **Zielgruppe:** Kinder im Einzel- sowie Gruppensetting
- ▶ **Einsatzmöglichkeiten:** Hilft Kindern aus immer wiederkehrenden traurigen, verzweifelten, entmutigenden Situationen (Re-Traumatisierungen) heraus, und wieder Zugang zu den eigenen körperlichen und seelischen Ressourcen zu erhalten.
- ▶ **Dauer:** ungefähr 30 Minuten

▶ **Anleitung:** Stell Dich einmal an einen Platz, wo Du ein paar Minuten Deine Ruhe hast. Atme tief ein und aus, und wenn Du willst, dann kannst Du auch die Augen schließen. Dann denke an eine Situation zurück, in der Du richtig mutig warst. Es kann auch ein Erlebnis gewesen sein, als Du Dich einfach richtig pudelwohl gefühlt hast. Oder als Du etwas richtig gut gemacht hast.

Wenn Du eine solche Erinnerung gefunden hast, dann versuche mal, da richtig einzutauchen, als ob das, woran Du Dich erinnerst, genau jetzt passiert. Und dann nimm einmal ganz genau wahr, wie Deine Körperhaltung ist, wenn Du Dich so gut fühlst.

Stehst Du aufrecht oder ist es eher eine gebeugte Haltung, die Du einnimmst? Wie ist die Kopfhaltung? Lächelst Du vielleicht? Sind Deine Hände angespannt oder locker? Ziehst Du den Bauch ein oder spannst Du irgendwelche Muskeln an? Oder ist der ganze Körper mehr in Bewegung? Wie atmest Du – langsam oder schnell? Und wo fühlst Du dieses gute Gefühl

Mut-Haltung

besonders deutlich – vielleicht im Bauch oder in
Deinem Herzen?

Schau ganz genau hin: Welche Körperhaltung zeigt bei Dir,
dass Du Dich so richtig wohlfühlst? Merke Dir diese Körper-
haltung! Das ist Deine Mut-Haltung.

Als nächstes mache die Augen kurz auf und stell Dich an eine
andere Stelle im Raum. Dann schließ die Augen wieder und
stelle Dir die Situation vor, die für Dich nicht so angenehm
ist. Erinnere Dich daran, wie es war, als Du unglücklich warst
oder Dich nicht wehren konntest. Als es Dir nicht gut ging.
Mach es genauso wie beim ersten Mal und schau genau
hin, was mit Deinem Körper passiert, wenn es Dir nicht gut
geht, wenn Du Dich nicht wohlfühlst! Merke Dir auch diese
Körperhaltung.

ACHTUNG! JETZT KANNST DU DEIN GEFÜHL VERZAUBERN!

Fang einfach an, Deine Körperhaltung zu verändern! Wenn
Du zum Beispiel in der traurigen Situation den Kopf hängen
gelassen hast, dann richte den Kopf wieder auf. Stelle Dich
wieder in Deine Mut-Haltung. Mach das am Anfang ruhig
ganz langsam und beobachte, wie sich Dein Gefühl verän-
dert, wenn Du Deine Körperhaltung veränderst!
Übe das immer wieder – werde schneller dabei, bis Du das
ganz automatisch machen kannst! Wenn Du wieder in eine
Situation kommst, in der Du Dich nicht wohlfühlst, verändere
einfach Deine Körperhaltung, indem Du Deine persönliche
Mut-Haltung einnimmst!

Literatur: G. Hüther, u. a., Körper und Geist in
Wechselwirkung sehen.