

Workshop Einstieg mit

Körperübung SPÜREN (1. Schritt Selbstanbindung)

Jeder spürt für sich

- den Raum
- die Menschen – wer ist da, sind es vertraute Menschen – oder nicht vertraut
- Spüren des Sitzens:
 - Sitzfläche spüren – wo ist sie aus
 - Lehne spüren – wo ist der Übergang zur „Luft“
- Füße: am Boden/in der Luft
 - wie spüre ich die Fußsohlen
- von außen nach innen gehen:
 - Augen schließen
 - In den Körper hineinlauschen
 - Atmung spüren: Einatmen/Ausatmen → wie weit/tief atme ich Anfangs nur beobachten Wunsch nach tieferem Atmen
 - bewusstes Atmen → durch **Einatmen** in der Vorstellung den Sauerstoff überall in den ganzen Körper bringen → **Ausatmen**: alles nicht mehr Benötigte abatmen – alles hinaus aus dem Körper atmen
 - während der Atmung: wie ist es mit den Gedanken?
 - Verlangsamt? / gleichbleibend?
 - Wo ist etwas „unrund“ /nicht entspannt?
 - Bewusstes Wahrnehmen (z.B. Nacken)
- Hinspüren: wie spüre ich den Kontakt mit Boden/Sessel/Atmung
 - Was ist jetzt anders als am Beginn der Übung?
- ➔ 2-3 Atemzüge zum Zurückkehren in den Raum – unterstützt mit kleinen Bewegungen und Gähnen, Seufzen, Stöhnen....
- ➔ Was hat sich durch die Übung verändert? (Reflexion im Plenum)
 - Wahrnehmung
 - Das Rundherum
 - Spüren der Bedürfnisse ist möglich.....

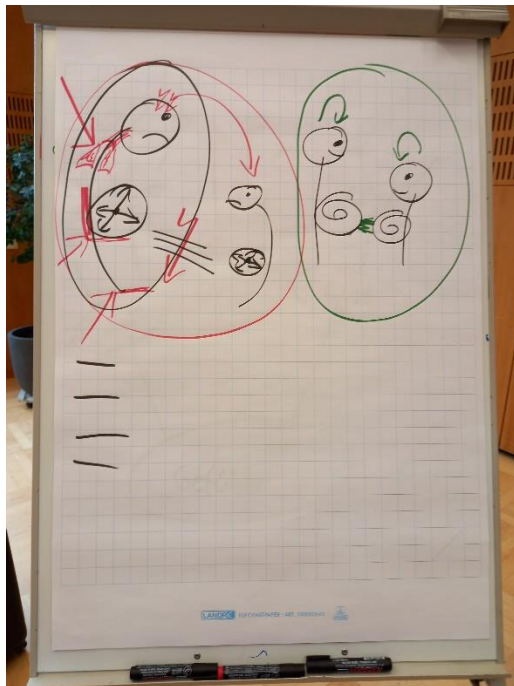
Kurze Vorstellungsrunde (reihum): wer bin ich, woher komme ich (geographisch und in der Elternbildung)

SELBSTANBINDUNG (vgl. Thomas Harms)

Eltern sind meistens im Außen. Zu sich selbst kommen eröffnet die Möglichkeit, auf das Kind einzugehen.

Praxistipp für Elterngruppen mit Kind (z.B. „Bindung durch Berührung“ Gruppen):

- Selbstanbindung als Begriff **nicht von Anfang an kommunizieren**, sondern durch praktische Übung (siehe oben) einführen und immer wieder üben – erst dann, wenn die Eltern die Erfahrung durch das Spüren haben, theoretisch untermauern und als Begriff einführen.
- Für Gruppenleiterinnen: IMMER die Bezugsperson als ERSTES wahrnehmen und unterstützen (wenn z.B. das Baby schreit) „Edith(Name Bezugsperson) FIRST“ – erst dann kann man etwas für das Kind tun
- Mutter/Elternbild reflektieren: ES (NICHT DU) ist mir zu viel



Skizze 1 (rot): Bezugsperson ist im Außen – Verbindung mit dem Kind ist nicht da

Skizze 2 (grün): Bezugsperson „spürt“ sich und kann Kontakt mit Kind aufnehmen

- Wie komme ich von Zustand 1 (Skizze 1) zu Zustand 2 (Skizze 2)?

Was passiert, wenn ich in Stress bin: Tempo erhöht sich → Kind reagiert....

- Was spürst du?
- Wie atmest du (ev. Demonstration mit Sphärenball <https://www.experimentis-shop.de/stretch-ball-der-ball-zum-auffalten-detail-766.html>)



- Herzfrequenz?
- Wie fühlen sich deine Hände an – schwitzig....

Nachfragen von körperlichen Symptomen

Der Körper ist immer schneller als der Kopf (Geist). Wenn Symptome, die in Stresssituationen immer wieder auftauchen bewusst wahrgenommen werden, können wir sie nutzen und durch Üben lernen, frühzeitig gegenzusteuern.

Focus auf Atmung/Körper ermöglicht ruhiger werden: sobald ich beim Körper bin, wird es im Kopf ruhiger! Aufmerksamkeit auf die Sitzfläche/Füße lenken.

Es ist IMMER die Aufgabe der ELTERN, gegenzusteuern – niemals der Kinder!

Veränderung muss NEBEN dem Kind möglich sein (Yoga etc. spielt's in so einer Situation nicht!) – über ATMEN kann ich mit und neben dem Kind gut gegensteuern!

Dies ist auch in der Gruppe gut demonstrierbar!

Tirol: bei der Geburt bekommt jede Familie einen Gutschein für 1h EEH in Zusammenarbeit mit den Geburtskliniken, die passgenau weiterverweisen.

WS Teil 2

Emotionen sind

- universell
- können nicht versteckt werden
- sind da!

.... Im Gegensatz zu Gefühlen, die man verstecken kann

Gefühlsenergie – siehe Beilage (nach Hans Peter Röhr): Wenn eine Emotion ausgeblendet werden muss (weil z.B. nicht erlaubt), verstärkt sich eine oder mehrere andere.

Kleingruppendiskussion (Gruppenzusammensetzung hat sich von selbst ergeben) – ca. 10 Minuten
„welche Gefühle waren in meiner Herkunftsfamilie wie konnotiert? Welche mussten ausgeblendet werden, wie ist mit Gefühlen umgegangen worden“

Gefühle und Emotionen sind per se nicht gut oder schlecht – wichtig ist, sie zu erkennen, anzuerkennen. Anerkennung negativer Gefühle sollte normal bzw. möglich sein.

Praxistipp: was tun, wenn negative Gefühle/Emotionen in Gegenwart des Kindes da sind:

- Kind sicher auf den Boden legen und sich im Abstand dazu abreagieren („was brauche ich dazu....? ... versuchen, in die Selbstanbindung zu kommen)

Elterngefühle: Feinfühligkeit ist oft sehr unterschiedlich ausgebildet. Bindungsfenster ist relativ lange offen – auch Elterngefühle/Intuitive elterliche Kompetenzen (vgl. Papousek) brauchen Zeit, sich zu entwickeln.

Reflexion über den eigenen Umgang mit Gefühlen kann dazu führen, etwas zu verändern.

Als Person entscheide ich, wohin ich schaue (Sinnbild BEIDE HÄNDE):

Schaue ich auf das, was weniger gut ist – oder auf das, was gut gelaufen ist

Wenn ich auf das gute schaue ist es stärkend!

Reflektieren kann ein liebevoller Zugang sein, mit Fehlern liebevoll umzugehen (Humor ist dabei oft eine gute Hilfe!)

EEH ist immer Körperorientierung: wie spüre ich die Emotionen im Körper → dadurch kann ich schneller gegensteuern.

Bild Vulkan/Rückzug:

Vulkan: Emotionen wachsen an bis zur Explosion → kühlt sich ab → daraus kann wieder etwas Neues wachsen.

Rückzug: von außen oft schwer zu erkennen und zu erreichen

Oft ist es schwierig, Gefühle zu erkennen

→ Auch das kann geübt werden: „ich fühle mich....“

Handout Liste Gefühle

Es gibt viele – uneinheitliche – Definitionen von Gefühl und Emotion (siehe Rau, Baer, Rosenberg)

Abschluss: Praktische Körperübung:

- Das HIER und JETZT spüren
- Gehirnhälften in Verbindung bringen
- Füße bilateral heben / Sohlen abrollen.....
- Körper von oben nach unten / innen nach außen abklopfen