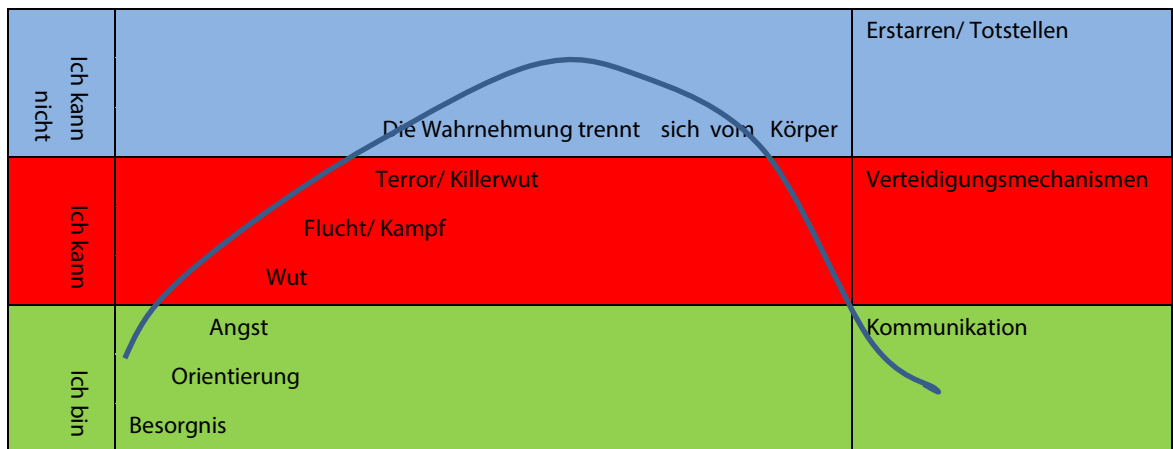




Zeit für wohlwollenden Blick auf meine Aggressionen



Je nach Stärke der Erregung des vegetativen Nervensystems erleben wir eine Bedrohung als harmlos (unterste Zeile), als herausfordernd (mittlere Stärke) oder als lebensbedrohlich, so dass wir nur noch erstarren können.

Diese Erregung läuft ohnehin ab in unserem Körper und wir können sie wahrnehmen und zulassen. Die Kontrolle besteht darin, dass wir uns dieser Welle hingeben können, bis sie von selbst wieder abflacht.

Es ist wichtig, die Reaktion oder den Impuls, den wir in unserem Körper fühlen, unabhängig von unseren Skriptüberzeugungen, Identitäten oder Glaubenssätzen im Körper zu erleben, denn sie führen uns zu unserem Fluss und nicht zu dem, was unsere Glaubenssätze uns weismachen wollen.

Ziel der Übungen ist, den Energiefluss im Körper so zu verändern, dass die Energie bewusst in die Extremitäten geht und man die Verbindung und den Kontakt mit ihr fühlt. Das heisst, wenn alle Energie vor allem in den Kopf geht, um Lösungen zu suchen, sind unsere Extremitäten wie weg. Dies gibt ein ungutes Gefühl im Körper und lässt noch mehr Energie wachrufen, um zu überleben, was zum Totstellen führen kann. Die Übung bewirkt ein Umlenken der Energie in die Extremitäten, so dass es wieder fließt. Wenn es fließt, fühlt sich das wieder gut an im Körper und es können andere Lösungen gefunden werden für das Problem, es gibt neue Möglichkeiten. Zudem hilft diese Übung angestaute Energien im Körper wachzurufen und sie umzuwandeln.

Wichtiges zur Übung:

- Es ist wichtig, diese Übung immer wieder zu machen und vor allem wenn es euch gut geht. Stellt euch dann eine alte Situation vor, in der ihr wütig, traurig oder ... gewesen seid und macht die Übung damit. Es ist eine titriertere Form als wenn es aus einem aktuellen Anlass geschieht. Es hilft, das Nervensystem neu zu programmieren, so dass es in aktuellen Situationen dann von selbst anders reagiert. Es hilft uns, andere Möglichkeiten anzutrainieren.
- Es nützt nichts die Übung zu machen, wenn ihr in einer schwierigen Situation seid, denn da ist die Energie, wie eine Lawine, sehr stark und es kann misslingen.
- Wichtig ist, das Kämpfen und Flüchten oder Totstellen bewusst im Körper zu fühlen, das heisst die Energie die aufkommt bewusst wahrzunehmen.

Grundübung für Aggressionen

1. Im Hier und Jetzt sein
2. (optional) Mit dem wildlebendem Tier verbunden sein
3. Denkt an eine Situation, die euch bewegte und richtet eure Aufmerksamkeit auf eure Gefühle und beobachtet, ob sich etwas an Emotionen zeigt.
 - a) Wenn eine Aggressionsform auftaucht, mit 4. Schritt weiterfahren.

b) Wenn eine Immobilisation/Erstarrung auftaucht, mit Grundübung zur Umwandlung und Nutzung der Immobilisation/Erstarrung weiterfahren. Wenn wir im Totstellen stecken, hilft es nichts, die Aggression mittels Kampf und Flucht auszuleben. Hier ist es zuerst angesagt, die Hilfestellung des Totstellens als Sicherheit zu erfahren, so dass wir durch diese Sicherheit anschliessend unsere Aggression wieder fühlen können. Erst wenn wir die fühlen, können wir den nächsten Schritt angehen. Jetzt werden wir konfrontiert mit der Menge an Energie, die uns Angst macht, und den Glaubenssätzen, die in dieser Lebensgemeinschaft /Kultur sind. Somit werden die natürlichen Impulse und Emotionen in unserem Körper abgewürgt. Was übrigbleibt, sind die Gefühle, die sich einstellen nach dem Abwürgen.

4. Im ganzen Körper Mantelspannung aufbauen. (Mantelspannung ist die Co-Kontraktion entgegengesetzter Muskeln, von Agonist und Antagonist)

5. Verbindet euch mit der Emotion, dem Impuls/Bewegungsimpuls, Wut, Unruhe oder...

a) Bewegung langsam und bewusst aber mit so viel Kraft wie in der Emotion steckt ausführen.

b) Bewusst für 15s so stark Faust machen, wie das Gefühl stark ist und dann loslassen.

6. Fühlt die Kraft, wie sie vom Bauch in die Arme und Beine fließt und dabei fühlen wie der Körper ganz ist.

Das Thema dabei mit einbeziehen, indem ihr in eurer Vorstellung gegen jemanden oder etwas kämpft aber ohne dabei die Aufmerksamkeit des Energieflusses in sich zu verlieren. Das heisst NICHT zum Gegenüber gehen mit der Aufmerksamkeit.

Grundübung zur Umwandlung und Nutzung der Immobilisation/Erstarrung:

Ziel der Übung ist es, die Sicherheit, die in dem Totstellen liegt, zu entdecken und bewusst zu erleben.

1. Im Hier und Jetzt sein

2. (optional) Mit dem wildlebendem Tier verbunden sein

3. Denkt an eine Situation, die euch bewegte und richtet eure Aufmerksamkeit auf eure Gefühle und beobachtet, ob sich etwas an Emotionen zeigt.

4. Bewusst die Immobilisation/ Erstarrung wahrnehmen sich hineinbegeben und hingeben, nicht bewerten und erkennen, dass es normal ist, was da das autonome Nervensystem durch das Immobilisieren macht.

5. Bewusst mit dem tiefen Impuls, der mit der Immobilisation/Erstarrung einhergeht, mitgehen. Das heisst, mit den Impulsen, wie sich auflösen wollen, nicht mehr sichtbar sein, ganz klein werden, sich zu verkriechen und ... mitgehen, indem ihr es in der Vorstellung mitmacht und körperlich soweit wie möglich mitmacht.

6. Lasst euch dorthin führen wo der Impuls euch hinführen will, ohne ihn zu bewerten und fühlt und erkundet bewusst, wie es sich anfühlt, wenn ihr euch z.B. unsichtbar macht, aus eurem Körper geht und alles von Oben herab betrachtet, euch tief in einer Höhle verkriecht ...

Ihr könnt dort erfahren und erleben, dass es euch immer noch gibt und zwar ohne dieses Unangenehme, das euch erstarren liess. Dies gibt euch eine neue Sichtweise des Lebens und dessen, was wir sind, nämlich mehr als nur ein belebter physischer Körper.

Sobald ein Anzeichen von Gedankendrehen, Beurteilen, Wut etc. aufkommt, sofort mit Aggressionsübung weiterfahren. Mit dieser Übung lernen wir den Sympathikus-Anteil des autonomen Nervensystems zu respektieren und können so einen Zugang und eine Verbindung mit unserer Spiritualität herstellen.

Nach einer gewissen Zeit an Übung mit diesen Übungen, werdet ihr diese in der Vorstellung machen können.

Es ist Zeit für einen freundlichen Blick

Das bewusste körperliche Erleben ist Psychohygiene, denn die Körperenergie "verschmutzt" oder belastet dann unseren Geist nicht mehr.

Wohllollendes Akzeptieren der Emotionen und Impulse und diese im Körper bewusst zu erleben und auszudrücken, ohne dass ihr dabei die Energie gegen die Mitmenschen oder euch selber richtet, ist Selbstliebe. Mitgehen heisst Beobachten und Erkennen was in einem geschieht ohne zu bewerten und es im Körper bewusst zu erleben und auszudrücken, ohne dass ihr dabei die Energie gegen die Mitmenschen oder euch selber richtet.