

## Das Körper-Ressourcennetz nach Lisa Schwarz (abgewandelt durch Alexander Reich)

Diese Übung bietet sich immer dann an, wenn Du in einem eher übererregtem Zustand bist. Sie hat den Zweck Dein Bewusstsein auf die Körperareale zu lenken, die -obwohl gerade sehr viel Aufregung in Deinem Nervensystem passiert- dennoch ruhig und geerdet, oder wenigstens neutral sind.

Durchführung der Übung:

Komme in Kontakt mit Deinem Körper und suche nach einer Stelle, die geerdet, neutral, oder einfach ok ist. Wenn man in großer Aufregung ist, ist das oft nicht leicht. Darum hilft manchmal der Zusatz „... und sei dieser Ort Erbsenklein“. Tipp: wenn Du keinen Ort findest, dann schau in Körperregionen, in denen es relativ unwahrscheinlich ist, dass diese aufgeregt sind. Zum Beispiel: Deine Nasenspitze, das Ohrläppchen, der linke kleine Zeh usw. Nimm Dir Zeit dafür.

Wenn Du solch einen neutralen Ort in Deinem Körper gefunden hast (Die Körperressource), dann verweile dort einen Moment mit Deiner Aufmerksamkeit. Nun frage Dich: „Gibt es noch einen weiteren Ort im Körper, an dem mich ruhig, geerdet oder neutral oder wenigstens ok fühle? Oft lässt sich nun relativ leicht ein weiterer Ort finden.

Wenn Du diesen gefunden hast, dann nimm auch diesen Ort einen Moment wahr.... Nun stelle eine „energetische Verbindung“ zwischen dem ersten und dem zweiten Ort her. Stelle dir zum Beispiel vor, wie Energie von der ersten Körperressource zur zweiten fließt. Wenn Dir diese Imagination und das Gefühl von Verbindung gut gelingt, dann mache Dich auf die Suche nach einem weiteren Ort in Deinem Körper, der ruhig, geerdet usw. ist. Sollte Dir die Vorstellung einer energetischen Verbindung nicht gefallen, kannst Du auch einfach versuchen, diese Orte gleichzeitig wahrzunehmen, ohne sie energetisch zu verbinden.

Führe die Suche fort, bis Du keine weiteren Orte mehr findest. Ich empfehle, maximal 7 zu nehmen, da es sonst zu komplex wird.

Wenn Du alle Orte miteinander verbunden hast, nimm noch einmal Deinen Körper wahr und schaue, wie es Dir jetzt geht. Du dürftest mittlerweile deutlich ruhiger sein, als am Anfang der Übung. Wenn dies der Fall ist, dann bleibe mit diesem ruhigen Gefühl in Kontakt und lassen Deinen Blick im Raum langsam umher wandern. Vermutlich wirst Du eine Blickrichtung finden, bei der dieses geerdetere Gefühl besonders gut spürbar wird. Das ist dann Deine „Körper-Ressourcennetz-Blickrichtung“. Diese hilft Dir zum einen, die nun neu gefundene Erdung besser zu spüren. Sie ist aber zum anderen auch ein Anker, um in späteren Momenten schneller zu diesem Gefühl zurück zu kehren. Wenn Du magst, verbinde diese Blickrichtung innerlich noch mit einem Satz, der Dir hilfreich erscheint (z.B. „ich bin ruhig und geerdet“). Bleibe noch ein wenig in Kontakt mit Dir und schaue auf Deine Ressourcen Blickrichtung und sage Dir, wenn Du magst, erneut den Satz, den Du gerade gefunden hast.



