

Stunde 06

Selbstwert

Material/Wand

Objekte, mit denen ein Parcours gestaltet werden kann (Tücher, Strohhalme, Tape,...)
 Traverse mit vielen Griffen und Tritten

Tagesziel

Selbstwirksames Handeln erleben und die Auswirkungen auf den eigenen Selbstwert wahrnehmen, Erleben des positiven Effekts der Gruppe auf den Selbstwert, Wahrnehmung der eigenen Verhaltensmuster

Übungen

Body Scan, Aufwärmen, Hindernisparcours, Der Berg

Startphase

- | | | |
|-------|----------------------|---|
| 00:00 | Achtsamkeitsübung | Body Scan |
| 00:10 | Befindlichkeitsrunde | <i>Wie bin ich heute hier?</i> |
| 00:30 | Thema: Selbstwert | <p>Selbstwert entsteht durch Werte und Erwartungen, Bewertungen durch andere (Freunde, Familie, Kollegen) und Bewertungen durch die Person selbst, in unterschiedlichen Rollen.</p> <p>(Selbst-) Abwertungen führen zu einem geringen Selbstwert, positive Bewertungen („fairer Blick“) und selbstfürsorgliches Handeln führen zu einem besseren Selbstwert und Selbstbild.</p> |

Aktive Phase

- | | | |
|-------|--------------|--|
| 00:35 | Aufwärmen | Aufwärmen in der Gruppe, optional Gruppenritual |
| 00:45 | Boulderübung | <p>Hindernisparcours</p> <p>In zwei Kleingruppen</p> <p><i>Was ist euch durch den Kopf gegangen, als ihr ein Hindernis gerissen habt? Welche Bewertungen konntet ihr beobachten?</i></p> <p>(„Jetzt hast du es schon wieder versaut, du bist einfach ein Versager...“ vs. „Es hat Spaß gemacht, weil alle etwas runtergeworfen haben und es nicht schlimm war, Fehler zu machen...“)</p> |

Abschlussphase

- | | | |
|-------|-------------------|---|
| 01:35 | Abschlussrunde | <i>Was nehmt ihr heute mit? Welche Erfahrungen habt ihr in Bezug auf eigene Bewertungen und euren Selbstwert gemacht?</i> |
| 01:50 | Entspannungsübung | Der Berg |

Body Scan

Therapeut*innenversion

Vorbereitung

Selbstverantwortliches „Ankommen“ der Teilnehmenden:

Wenn du noch im Alltag hängst, dann mache bitte leise für dich die 5-4-3-2-1 Übung, um voll und ganz hier anzukommen.

Hinweise zur Anleitung

Es ist sinnvoll, bei erstmaligem Anleiten der Übung den ganzen Text vorzulesen und bei der Erwähnung der einzelnen Körperteile jeweils eine zu Pause machen. Im Verlauf der Therapie können immer weniger Füllwörter vorgelesen und nach der Einleitung nur noch die Körperteile benannt werden.

Anleitung

Finde eine angenehme, aufrechte Sitzposition.

Spüre die Berührungspunkte deines Körpers an deinem Platz. Spüre deine Füße fest am Boden.

Nimm dir Zeit, dich in der Sitzposition einzurichten.

Entspanne alle Muskulatur, die du nicht benötigst um aufrecht zu sitzen (Schultern, Mimik, etc.).

Schließe deine Augen oder richte den Blick vor dir auf den Boden.

Während der ganzen Übung geht es nicht darum, etwas zu verändern oder zu erreichen. Es geht darum, einfach zu beobachten, was ist und es so anzunehmen, wie es ist.

Richte nun die Aufmerksamkeit nach innen. Atme tief ein und wieder aus. Beobachte deinen Atem, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt, ganz von selbst, ohne dass du etwas tun musst. Einfach beobachten: Ein und aus und Pause.

Spüre nun in deinen Körper hinein und nimm dir Zeit, den ganzen Körper wahrzunehmen.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf die Zehen. Beobachte, was du in den Zehen wahrnehmen kannst: Temperatur, Berührung, ein Kribbeln, die Stellung der Gelenke, etwas Anderes oder vielleicht auch gar nichts. Das ist auch in Ordnung, eben ganz bewusst nichts zu spüren. Für manche Menschen ist die Vorstellung hilfreich, den Atem dorthin zu lenken, gleichsam in die Zehen zu atmen, und wieder aus ihnen heraus.

Geh' für kurze Zeit mit der Aufmerksamkeit wieder zu deiner Atmung. Dann wende dich deinen Fußsohlen zu, der Ferse, dem Knöchel. Und während du auch in diese Körperteile bewusst hinein- und wieder herausatmest, nimm' alle Empfindungen wahr.

Sobald du merkst, dass Gedanken auftauchen, hole deine Aufmerksamkeit zum Atem und zur jeweiligen Körperregion zurück.

Taste dich innerlich auf diese Art und Weise durch die Beine aufwärts, vom Fußgelenk zu Wade und Schienbein, dem Knie, der Kniescheibe, durch den gesamten Oberschenkel an die Oberfläche und im Inneren bis (zur Lende und) zur Hüfte.

Der Fokus deiner Aufmerksamkeit wandert dann langsam durch den gesamten Unterbauch, berührt noch einmal die Hüften, dann die Pobacken, das Kreuz, den Bauch. Von da geht es weiter durch den Oberkörper, den Rücken, den Brustkorb (und die Rippen zu den Brüsten, zu den Lungen und den großen Blutgefäßen, die im Brustkorb angesiedelt sind), weiter zu den Schulterblättern bis zum Schlüsselbein und den Schultern.

Von den Schultern gehst du zu den Armen über, von den Fingerspitzen durch die Finger, den Handballen, die Handfläche und den Handrücken, durch das Handgelenk, den Unterarm, den Ellbogen den Oberarm und die Armbeuge wieder bis zu den Schultern.

Dann gehst du zu Nacken und Kehle über und wanderst schließlich mit deiner Aufmerksamkeit durch Gesicht und Schädel.

Die Aufmerksamkeit bleibt währenddessen auf den Atem und die verschiedenen Empfindungen in den unterschiedlichen Körperregionen gerichtet. Atme bewusst dorthin und wieder heraus. Lass' Empfindungen und Gedanken dabei auch immer wieder bewusst los.

Nun beende die Übung, indem du langsam deinen Atem vertiefst und den Körper wieder bewegst. Nimm deine Umgebung wahr und schenke dir selbst ein Lächeln :)

Thema - Stunde 06

Selbstwert

Hintergrundinfo

Der eigene Selbstwert ist bestimmt durch Werte und Erwartungen, Bewertung durch andere und Bewertung durch mich selbst in unterschiedlichen Rollen (z.B. Kolleg/in, Mutter/Vater, Partner/in, Freund/in, Sport-/Teammitglied).

Negative Bewertungen und Selbstabwertungen bei Misserfolg (insbesondere internal und generalisierend, z.B. „Ich bin einfach ein Versager“ anstatt external und situationsbezogen, z.B. „es hat diesmal einfach nicht geklappt“) sind selbstwertschädigend und führen zu geringem Selbstvertrauen. Positive Bewertungen und Selbstwirksamkeitserleben (z.B. „Ich habe es mit meinen eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten geschafft“) sind hingegen selbstwertförderlich und führen zu einem positiven Selbstbild.

Auch kritische Einstellungen sich selbst gegenüber und hohe, unerfüllbare Erwartungen (harte Maßstäbe für das eigene Handeln, z.B. „Ich müsste doch eigentlich in der Lage sein... zu tun“) verringern das Selbstwertgefühl.

Ziel ist es, gemeinsam Möglichkeiten auszuprobieren, einen „fairen Blick“ auf sich selbst zu richten und einen freundlichen Umgang mit sich selbst einzuüben (so, wie man mit einem nahestehenden Menschen reden und umgehen würde). Hierfür sollen eigene Bewertungsprozesse bewusst wahrgenommen, hinterfragt und durch freundliche Bewertungen und selbstfürsorgliches Handeln ersetzt werden (z.B. „Zwar hat es diesmal nicht so geklappt, wie ich es wollte, aber für nächstes Mal weiß ich, dass ich auf achten muss.“, „Die Situation ist wie sie ist. Ich tue das, was im Moment hilfreich und gut für mich ist“).

Leitfragen

Was ist Selbstwert? Was macht diesen aus?

Woher bekomme ich Selbstwert? (z.B. Arbeit, Familie, Freunde...)

Wie bewerte ich mich selbst? Wie bewerte ich andere? Lege ich unterschiedliche Maßstäbe an?

Bin ich freundlich mit mir selbst und kann ich mich gut um mich kümmern?

Verändert sich der Selbstwert durch das Bouldern? Wodurch?

Lernziele

Subjektive Bewertungen entsprechen nicht der Realität, sondern sind zugrundeliegenden Annahmen/Einstellungen geschuldet.

Gezielte Erhöhung des Selbstwerts über zwei Wege: Denken - positiveres Urteil über sich selbst, weniger harte Maßstäbe anlegen („Fairer Blick“) und Handeln - freundlicherer Umgang mit sich selbst (Selbstfürsorge: Was brauche ich gerade, um mich wohl zu fühlen?)

Voraussetzung: Achtsamkeit, Wahrnehmung eigener Bewertungsprozesse, Wahrnehmung und Akzeptanz der vorhandenen Möglichkeiten (wirkungsvolles Handeln).

Auf- und Abwärmen

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden werden angeleitet, sich vor dem Bouldern auf- und nach dem Bouldern abzuwärmen.

Das Aufwärmen besteht aus drei Teilen:

1. Kreislauf in Schwung bringen: z.B. hüpfend die Beine öffnen und schließen, hüpfend die Arme abwechselnd nach vorne und zur Seite strecken, Hampelmann.
2. Mobilisieren: Hände ballen und wieder öffnen (entweder mit ausgestreckten oder angewinkelten Armen), Hände verschränken und die Handgelenke in alle Richtungen kreisen, Arme zur Seite strecken und die Hände abwechselnd nach oben und unten drehen, dabei den Kopf auf die Seite drehen, bei der die Fingernägel nach oben schauen, Arme nach vorne und nach hinten kreisen, im Vierfüßlerstand die Wirbelsäule mobilisieren (Katze/Kuh), seitliches Beugen, im Stehen Hände zu den Füßen strecken, Füße kreisen und strecken.
3. Einklettern: drei bis vier leichte Routen unterhalb des eigenen Niveaus zum Einklettern suchen.

Das Abwärmen besteht aus Dehnübungen, bei denen vor allem die Muskelgruppen gedehnt werden, die zuvor beansprucht wurden.

Material/Wand

Freier Raum oder Halle auf Matten

Leitfragen

Welche Übung hat euch das letzte Mal gut gefallen? Wie ging diese denn?

Variationen

Aus Zeitgründen und je nach Inhalt der Stunde kann das Einklettern beim Aufwärmen weggelassen werden.

Tipps

Zunehmend die Teilnehmenden einbeziehen, um die Eigeninitiative zu fördern.

Hindernisparcours

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden sollen gemeinsam in zwei Gruppen an der Boulderwand einen Hindernisparcours mit verschiedenen Materialien wie Tüchern, Strohhalmen, Tape, Fähnchen, Pfeifenputzern, Seilen o.ä. aufbauen. Die Gruppen dürfen selber entscheiden, was bei den entsprechenden Hindernissen gemacht werden soll. Wichtig ist, dass jede*r in der Gruppe die Route auch klettern können sollte. Anschließend stellen die Teilnehmenden dem*r Therapeut*in und (falls vorhanden) der jeweils anderen Gruppe "ihren" Parcours vor.

Material/Wand

Objekte, mit denen ein Parcours gestaltet werden kann (Tücher, Strohhalme, Tape)
Traverse mit vielen Griffen und Tritten, die grundsätzlich von allen Teilnehmenden bewältigt werden kann

Therapeutische Themen

Gruppenkohäsion, Körpergefühl, Selbstwert/Stolz, Kooperation & Kommunikation, Leistungsfähigkeit

Leitfragen

Entsteht ein Gruppenprozess, in dem sich Kreativität entfalten kann? Wie werden Ideen ausgetauscht und angenommen? Was steht im Vordergrund - die Aufgabe oder der Spaß? Hat sich jemand geärgert, wenn er ein Hindernis berührt hat oder ist es allen gelungen, mit Spaß im Hier und Jetzt zu sein? Wie stellt die Gruppe den Parcours vor, sind alle stolz auf ihr Werk?

Variationen

Bei Zeitmangel kann der Hindernisparcours statt von den Teilnehmenden auch durch den*die Therapeut*in selbst vorab aufgebaut werden.

Schwerer wird es, wenn die Teilnehmenden zusätzlich einarmig, einbeinig oder rückwärts bouldern sollen oder beim Bouldern ein Auge verdecken (z.B. mit einer Piratenklappe).

Tipps

Den Parcours unbedingt von der Gruppe vorstellen lassen und gemeinsam "bewundern". Eventuell kann auch ein Thema gefunden werden, z.B. Urwald, Wellen, James Bond etc.

Der Berg

Therapeut*innenversion

Anmerkungen

Diese Übung wird im Sitzen durchgeführt. Lasst genug Zeit zwischen den Absätzen und lest langsam und mit meditativer Stimme vor.

Anleitung

Schließe nun die Augen und lasse vor deinem geistigen Auge das Bild des schönsten Berges entstehen, den du dir vorstellen kannst. Es kann ein Berg sein, den du schon kennst oder ein Berg aus deiner Fantasie. Lasse dieses Bild nun immer deutlicher werden.

Betrachte genau die Form deines Berges – sein Felsgestein, den in den Himmel aufragenden Gipfel und sein in der Erde ruhendes Fundament.

Betrachte seine steil oder sanft abfallenden Hänge. Achte auch darauf, wie massiv dein Berg ist – wie fest – wie unbewegt und wie schön! Sowohl aus der Ferne als auch aus der Nähe betrachtet – eine Schönheit, die aus seiner einzigartigen Form und Gestalt hervorgeht.

Vielleicht ist die Spitze mit Schnee bedeckt; und seine tiefer gelegenen Hänge sind bewaldet; vielleicht hat er einen besonders hoch aufragenden Gipfel oder auch mehrere Gipfel oder ein hohes Plateau.

Der Berg ist tief verankert in der Erde, fest und sicher steht er da. Und auch wenn Wolken ihn verdecken, wenn ein Sturm um ihn tobt, der Berg ist immer der Berg. Sitze einfach nur hier und atme und werde dir der Eigenschaften dieses Berges bewusst.

Und du bist der Berg.

Du bist der Berg mit all seinen Eigenschaften und Besonderheiten – mit all seiner Schönheit! Sitzen wie ein Berg! Würdevoll und still. Dein Kopf wird zu dem hoch aufragenden Gipfel oder dem weiten Plateau, so wie du dir deinen Berggipfel vorgestellt hast. Deine Schultern und Arme, deine Vorderseite sind die Hänge, dein Gesäß und deine Beine bilden die feste Basis - verwurzelt mit dem Stuhl, dem Kissen oder dem Untergrund.

Erlebe tief in deinem eigenen Körper entlang der Wirbelsäule die emporsteigende Qualität des Berges. Und werde jetzt -so wie du hier sitzt- mit jedem Atemzug ein bisschen mehr zu diesem atmenden Berg. Zentriert, präsent und unerschütterlich in deiner Stille ruhend – vollständig das, was du bist – jenseits von Worten und Gedanken.

Werde dir bewusst, dass der Berg einfach nur dasitzt, während die Sonne über den Himmel wandert und Licht und Schatten und Farben sich von Augenblick zu Augenblick verändern. Auf den Tag folgt die Nacht und auf die Nacht wieder der Tag! Der Berg erlebt ständigen Wandel und bleibt doch immer er selbst. Er bleibt stillstehen, während die Jahreszeiten ineinander übergehen und das Wetter sich verändert von Tag zu Tag und von Moment zu Moment.

Sieh' wie der Berg die Stille verkörpert, die alle Veränderungen überdauert. Er sitzt ganz einfach nur da und ist er selbst.

Seine Großartigkeit und seine Schönheit sind nicht davon abhängig, ob er gesehen wird oder nicht oder wie das Wetter gerade ist. Dem Berg ist es gleichgültig, ob er im Sonnenlicht liegt oder von Wolken umhüllt wird – ob es glühend heiß oder eiskalt ist. Er sitzt einfach nur da und ist er selbst.

Manchmal tosen auf ihm die heftigsten Stürme und Gewitter unvorstellbarer Stärke; und dann kommt der Frühling – die Vögel singen wieder in den Bäumen und auf den Bergwiesen erblühen die Blumen und in den Bergbächen schießen gewaltige Mengen Schmelzwasser zu Tal. Während all dies geschieht, sitzt der Berg einfach nur da, ohne sich von dem, was auf seiner Oberfläche geschieht, wirklich beeindrucken zu lassen.

Trotz der ständigen Veränderungen in unserem eigenen Leben können wir die gleiche unerschütterliche Stille und ein Gefühl des Verwurzeltheits verkörpern – wie der Berg.

Du kannst dieses Bild vom Berg von Zeit zu Zeit – immer dann, wenn du seine Eigenschaften benötigst - wieder erleben. Du kannst immer wieder zu diesem Berg werden, du kannst auch zwischendurch immer wieder wie ein Berg zu sitzen. Achtsam, würdevoll, präsent und in wahrer Stille tief verwurzelt mit der Erde.

Nun nimmst du Abschied von deinem Berg und wirst wieder du selbst. Aber ein Stückchen von ihm nimmst du mit in dein Leben, in das du nun wieder mit aller Aufmerksamkeit eintrittst.

Du atmest bewusst tief ein und aus, reckst und streckst deine Arme und Beine und bist wieder im Hier und Jetzt.