

Stunde 08

Angst und Vertrauen II

Material/Wand

Seil, Schlafmaske/Tuch zum Augenverbinden
Senkrechte/geneigte Wand mit vielen großen Tritten und Griffen

Tagesziel

Wahrnehmung der eigenen Angst, Wahrnehmung der eigenen Verhaltensmuster, Umgang mit Angst, Vertrauen in andere entwickeln, Selbstvertrauen entwickeln

Übungen

Atemmeditation, Visualisierungsübung, Aufwärmen, Schule des Vertrauens, Blindes Bouldern, Der Berg

Startphase

- | | | |
|-------|----------------------------|---|
| 00:00 | Achtsamkeitsübung | Atemmeditation |
| 00:10 | Befindlichkeitsrunde | <i>Wie bin ich heute hier?</i> |
| 00:30 | Thema: Angst und Vertrauen | Vertrauen als Gegenspieler der Angst: Angst lässt nach, Sicherheitsgefühl.
Visualisierungsübung zum Thema Selbstvertrauen und Vertrauen in Andere. |

Aktive Phase

- | | | |
|-------|--------------|---|
| 00:35 | Aufwärmen | Aufwärmen in der Gruppe, optional Gruppenritual |
| 00:45 | Gruppenübung | Schule des Vertrauens (mit Variationen)
In Zweiergruppen/in der Großgruppe
Übung, in der es um Vertrauen in den*die Partner*in geht: <i>Was hat euch geholfen, zu vertrauen? Was habt ihr gemacht, um Sicherheit zu vermitteln?</i> |
| 01:05 | Boulderübung | Blindes Bouldern
In Kleingruppen
<i>Habt ihr Angst gehabt? Wie seid ihr mit der Angst umgegangen?</i> |

Abschlussphase

- | | | |
|-------|-------------------|--|
| 01:35 | Abschlussrunde | <i>Was nehmt ihr heute mit? Wie war es für euch, euch selbst zu vertrauen/Vertrauen entgegengebracht zu bekommen/anderen zu vertrauen?</i> |
| 01:50 | Entspannungsübung | Der Berg |

Atemmeditation

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.

Anleitung

Diese Übung wird im Sitzen durchgeführt.

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.

So vorbereitet richte deine Konzentration nun nach innen und bringe deine Aufmerksamkeit zum Atem. Atme tief ein und wieder aus. Beobachte den Atem ohne ihn zu beeinflussen.

Spüre, wie der Atem durch deine Nase in deine Lunge strömt, und sich dein Brustkorb hebt und senkt. Atme tief in den Bauch hinein, und spüre, wie sich dieser hebt und wieder senkt.

Mancher Atemzug ist vielleicht flach, ein anderer tief. Verweile im wertfreien Beobachten.

Nimm jeden einzelnen Atemzug vom Anfang bis zum Ende wahr.

Wiederhole im Geiste „ein“, wenn du einatmest, und „aus“, wenn du ausatmest.

Wann immer du feststellst, dass du mit deinen Gedanken irgendwo anders bist, bringe deine Aufmerksamkeit freundlich, aber bestimmt, zurück zum Atem.

Was auch immer sonst noch wahrnehmbar ist, darf da sein.

Du brauchst überhaupt nichts damit zu tun, reine Beobachtung... (5 min.)

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 08

Angst und Vertrauen II

Hintergrundinfo

Der Gegenspieler der Angst ist Vertrauen. Wenn wir in uns selbst oder in andere vertrauen, führt das zu einem Sicherheitsgefühl und die Angst lässt nach.

Auch in Beziehungen ist gegenseitiges Vertrauen mit Verantwortungsübernahme für andere einerseits und auch Verantwortungsabgabe an andere andererseits wichtig und kann diese verfestigen und das Erleben von Zusammengehörigkeit fördern. Eine Beziehung ohne Vertrauen scheitert. Vertrauensbildende Maßnahmen können sein: Kommunikation und Austausch, Respekt, Transparenz, Ehrlichkeit im Umgang miteinander, Fehler wiedergutmachen, Verantwortung übernehmen und die Bereitschaft Vertrauen zu schenken.

In der Beziehung mit sich selbst spielt Selbstvertrauen eine wichtige Rolle. Selbstvertrauen kann den Erlebens- und Handlungsspielraum erweitern und dazu führen, dass Ängste überwunden werden. Wichtig ist es, Stolz als „Lohn“ zuzulassen und anzunehmen, denn dieser stärkt wiederum das Selbstvertrauen, das Selbstwirksamkeitserleben und den Selbstwert.

Ziel ist es, eigene Verhaltensmuster hinsichtlich des Vertrauens in sich selbst, in andere und auch in der Übernahme oder Abgabe von Verantwortung kennen zu lernen.

Leitfragen

Was ist das entgegengesetzte Gefühl von Angst?

Wem kann man vertrauen?

Fällt es euch leicht oder eher schwer, auf jemand anderen zu vertrauen? Was hilft dabei, Vertrauen aufzubauen?

Was ist es für ein Gefühl, wenn sich jemand anderes auf einen verlässt? Was könnt ihr tun, um Sicherheit zu vermitteln?

Wie gut könnt ihr auf euch selbst vertrauen? Was könnte es euch erleichtern?

Lernziele

Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums durch Vertrauen.

Verantwortungsabgabe/-übernahme: Erleben von Zusammengehörigkeit, Miteinander-in-Beziehung-Sein (Verfestigung von Beziehungen).

Die Überwindung von Angst wird mit Stolz belohnt, das ist ein gutes Gefühl und darf gespürt werden (das ist das Gehalt am Ende des Monats, wer das nicht nimmt und spürt, arbeitet umsonst), positiver Einfluss auf Selbstwert und Selbstwirksamkeitserleben.

Selbstvertrauen hilft bei der Überwindung von Angst.

Visualisierungsübung

Einzelübung

Beschreibung

Ein Seil wird auf den Boden gelegt. Die beiden Seilenden stellen jeweils die Pole zur Beantwortung der drei folgenden Fragen dar („sehr stark“ bis „gar nicht“). Die Teilnehmenden sollen sich jeweils auf den Platz zu stellen, an dem sie sich zur Beantwortung der Frage einordnen würden.

1. Wie stark vertraut ihr auf euch selbst?
2. Wie stark vertrauen euch andere Menschen?
3. Wie leicht fällt es euch, anderen Menschen zu vertrauen?

Material/Wand

Freier Raum oder Halle auf Matten

Therapeutische Themen

Soziale Beziehungen, Verantwortung/Abhängigkeit

Leitfragen

Wie ging es euch mit der Beantwortung der Fragestellung? Ist es euch leicht oder schwergefallen, euch einzuordnen? Was habt ihr für euch festgestellt? Geht es euch gut damit, oder möchtet ihr etwas verändern?

Variationen

/

Tipps

Das Seil sollte ausreichend lang sein, damit jede*r gut Platz findet.

Zeit lassen und in jeder Aufstellung kurz achtsam hineinspüren lassen, wie es den Teilnehmer*innen mit dieser Position geht.

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.

Schule des Vertrauens

Partnerübung

Beschreibung

Die Übung wird erst von den Therapeut*innen vorgemacht, anschließend führen die Teilnehmenden die Übung in Zweier-Teams selber durch. Zu Beginn stellen sich die beiden Partner*innen hintereinander (Abstand ca. $\frac{3}{4}$ Armeslänge). Eine*r der beiden lässt sich aus dem Stand nach hinten fallen, der*die andere fängt sie ruhig und frühzeitig an den Schultern auf (mit gestreckten Armen, sicherer Stand: T-Fußstellung). Anschließend wird gewechselt.

Material/Wand

Freier Raum/Halle mit Matten

Therapeutische Themen

Kennenlernen/Gruppenkohäsion, Achtsamkeit, Angst/-bewältigung, Körpergefühl/Körperschwerpunkt, Kommunikation, Verantwortung/Abhängigkeit

Leitfragen

Wie ging es euch mit der Übung? Ist es leicht/schwer gefallen, zu vertrauen? Was hilft Vertrauen zu fassen?

Variationen

In aufsteigendem Schwierigkeitsgrad können verschiedene Variationen durchgeführt werden: der Abstand zur den Händen des Fangenden wird vergrößert, dann mit geschlossenen Augen fallen lassen, danach nach vorne fallen lassen. Die Teilnehmenden laufen in Paaren durch die Halle, die vordere Person reckt die Hand in die Höhe, zählt mit den Fingern von 3 abwärts und lässt sich bei 0 fallen, die Hintere fängt auf.

Außerdem kann die Übung als Gruppenübung durchgeführt werden: Die Teilnehmenden stehen im Kreis, 1-2 Personen gehen außen vorbei und tippen einer ausgewählten Person auf die Schulter, diese lässt sich nach hinten fallen und wird aufgefangen.

Tipps

Es geht hier sehr stark um das Vertrauen untereinander: Vertrauen ist schwer aufzubauen und wird leicht zerstört. Daher ist es ratsam, langsame Schritte zu gehen, die Übung vorzumachen und Teilnehmende eher zu bremsen als anzustacheln.

Es soll ein absolutes Gefühl der psychischen und physischen Sicherheit herrschen. Wichtig: *lass dich nur fallen, wenn du wirklich möchtest - wenn du nicht willst, bleib stehen!*

Darauf achten, dass die Körperspannung gehalten wird! Teilnehmenden, denen es schwerfällt sich fallen zu lassen, werden z.B. versuchen, nur den Oberkörper fallen zu lassen und die Beine gerade zu halten. Dies sollte bemerkt und thematisiert werden. Es kann hilfreich sein, die Haltung des Kopfes zu verändern: Aufrecht nach vorne schauen und einen Punkt im Raum fixieren!

Die Übung „nach vorne fallen“ nur mit gleichgeschlechtlichen Paaren durchführen.

Partner*innen sollten ungefähr gleich groß und gleich schwer sein.

Blindes Bouldern

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden klettern eine einfache, bereits bekannte Route mit verbundenen (oder geschlossenen) Augen. Die benutzten Farben sind dabei irrelevant und sollten nur kommentiert werden, wenn der Kletterfluss dadurch gestört wird oder den Kletternden auf Abwege führt.

Material/Wand

Schlafmaske/Tuch zum Augenverbinden

Einfache, bereits bekannte Routen, senkrechte/geneigte Wand mit vielen großen Griffen und Tritten

Therapeutische Themen

Selbstwahrnehmung, Angst und Angstbewältigung, Achtsamkeit

Leitfragen

Wie fühlt sich das Klettern mit verbundenen Augen im Gegensatz zum Klettern mit offenen Augen an? Was hat geholfen, mit der Angst umzugehen? Gibt es Parallelen zu „Kopf-Kinos“ im Alltag?

Variationen

Statt die Augen zu verbinden, können diese auch geschlossen werden. Bei Unsicherheit kann auch ein Stück mit offenen Augen gebouldert und diese nur bei sicherem Stand geschlossen werden, oder es werden nur Abschnitte mit geschlossenen Augen geklettert.

Tipps

Gut auf die Grenzen der Teilnehmenden achten, eigene Leistungsansprüche reflektieren und schrittweise herangehen. Die Teilnehmenden sollen ihre Angst nicht übergehen, sondern achtsam in genau den Schritten, die sie sich wirklich trauen, die Übung bewältigen oder auch ablehnen. Die Teilnehmenden deshalb immer wieder auffordern, in sich hinein zu spüren. Bei auftretender Angst ein Stück zurück klettern und auf den sicheren Stand konzentrieren lassen, danach überlegen, ob es nochmal versucht wird oder nicht.

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.