



## Umsorgende Berührung

Um uns selbst zu trösten und zu umsorgen, wenn es uns nicht gut geht, kann es oft helfen, sich selbst liebevoll zu umarmen oder eine Hand auf das Herz zu legen und die Wärme zu spüren. Vielleicht kommt dir das zunächst seltsam oder peinlich vor, aber das weiss dein Körper ja nicht. Unser Körper reagiert auf die Geste von körperlichem Kontakt und Zuwendung genauso, wie zum Beispiel ein Baby auf eine Umarmung der Mutter reagiert. Unsere Haut ist ein hochsensibles Organ. Forschungsergebnisse zeigen, dass körperliche Berührung zur Ausschüttung von Oxytocin führt, ein Gefühl von Sicherheit vermittelt, bei schwierigen Emotionen beruhigend wirkt und Herz-Kreislaufbelastungen vermindert. Grund genug es einmal auszuprobieren!

Vielleicht versuchst du einmal mindestens eine Woche lang, mehrmals am Tag deine Hand aufs Herz zu legen, wenn es dir gerade nicht so gut geht.

### Hand-aufs-Herz

- Atme 2-3 mal bewusst tief ein und aus, wenn du gerade Stress verspürst.
- Lege eine Hand sanft auf den Herzbereich, und spüre den sanften Druck und die Wärme der Hand. Du kannst auch einmal beide Hände auf den Brustkorb legen und dem unterschiedlichen Gefühl von einer Hand und zwei Händen nachzuspüren.
- Spüre die Berührung deiner Hand auf dem Brustkorb. Wenn du magst, mache mit der Hand kleine kreisende Bewegungen auf dem Brustkorb.
- Spüre die natürliche Bewegung, das Heben und Senken des Brustkorbes während der Ein- und Ausatmung.
- Bleibe so lange bei dieser Übung wie du magst.

Manchen Menschen ist es unangenehm, die Hand aufs Herz zu legen. Probiere einfach aus, an welcher Körperstelle du eine sanfte Berührung als beruhigend empfindest. Beispiele sind:

- Eine Hand auf die Wange legen
- Das Gesicht in beide Hände nehmen
- Sanft den Arm streicheln
- Die Arme vor dem Brustkorb verschränken und sich sanft umarmen
- Kleine kreisende oder Auf- und Ab-Bewegungen auf dem Brustkorb
- Eine Hand auf die Bauchdecke und eine Hand auf das Herz legen
- Die Hände auf dem Schoss ineinander legen

Vielleicht gelingt es dir, diese Übung zur Gewohnheit werden zu lassen, um sich bei Bedarf selbst Trost zu spenden. Und sich daran zu erinnern, wie einfach es sein kann, liebevoll mit sich selbst umzugehen.

Aus Mindful Self-Compassion (MSC) Christopher Germer & Kristin Neff