

**SCORE zu
SELBSTVERTEIDIGUNG OHNE /JENSEITS VON KRAFT
von BIRTE OPITZ**

Du kannst diesen Score durchlesen bevor du die Übung machst und nur das umsetzen, an was du dich erinnerst.

Du kannst ihn auch während der Übung lesen.

Du kannst ihn auch aufnehmen und dir die Aufnahme anhören.

Du kannst dir den Text auch von jemanden vorlesen lassen.

Setze dich nun hin, lege dich hin und stehe auf beiden Beinen. So wie es für dich machbar ist und dabei auch bequem ist. Versuche, möglichst viel emotionale und körperliche Anspannung in den Boden abzugeben. Entspanne deine Arme, Hände, Beine, Füße, dein Becken, deine Stirn, deinen Kiefer.

Du machst nun eine Wut Meditation. Sie ist inspiriert aus dem Buch „Love and Rage“ von Lama Rod Owens. Ich habe daraus meine eigene Übung entwickelt.

Wut ist eine wichtige Emotion, die uns Kraft und Entschlossenheit geben kann, unsere Grenzen setzen und verteidigen zu können. Diese Energie, die hinter dem Gefühl steht, wollen wir versuchen ganz in Ruhe wahrzunehmen. Wenn wir unsere Wut kennenlernen, ist es im Alltag nicht mehr so erschöpfend mit ihr zu sein. Außerdem können wir sie gezielt einsetzen, wenn wir sie doch punktuell brauchen sollten.

Wenn du willst, schließe deine Augen.

Spüre deinen ganzen Körper.

Nehme deinen Atem wahr.

Versuche deinen Atem ruhig weiterfließen zu lassen.

Denke nun an einen Moment, der dich wütend gemacht hat.

Oder von dem du denkst, dass er dich hätte wütend machen sollen.

Beobachte was sich in deinem Körper verändert.

Spürst du Wärme, ein Kribbeln oder Anspannung in einem Körperteil? Deinen Händen, deiner Brust, deinem Becken, deinem Kiefer?

In welchen Farben siehst du deinen Körper oder bestimmte Körperteile?

Sage dir:

Ich erlebe Wut.

Ich erlebe Wut.

Versuche, nicht zu bewerten, was du spürst.

Versuche, die Energie und die Kraft in deinem Körper zu spüren, die mit der Wut aufkommt. Versuche, deine Aufmerksamkeit auf diese kraftvolle Energie zu lenken.

Atme.

Ich erlebe Wut.

Lasse diese Kraft in dir größer werden.

Breite die Energie in mehrere Körperteile aus.

Atme weiter.

Dein Atem hilft dir, weich mit dieser großen, kräftigen Energie zu bleiben.

Atme.

Ich erlebe Wut.

Versuche nun, das Körperteil, in dem du diese Kraft am deutlichsten spürst, zu bewegen. Du kannst ganz klein beginnen.

Gemeinsam mit deinem Atem, breitet deine Bewegung die kräftige Energie weiter aus. Weite die Bewegung in ein zweites Körperteil aus.

Und noch ein Körperteil.

Weite die Wut-Energie mit deinem Atem und deiner Bewegung in deinen ganzen Körper aus.

Du kannst dich an deinem Platz bewegen. Oder deinen Platz verlassen und dich auch durch den Raum bewegen.

Richte deine Aufmerksamkeit weiterhin auf das Starke, Kraftvolle und Energetische in deinem Körper.

Nimm die die Zeit die du brauchst, um diese Bewegung zu erkunden.

Wenn du genug entdeckt hast, komme wieder an deinen Platz zurück.

Lasse die Bewegung kleiner werden. Lass sie ganz abklingen.

Spüre die Bewegung, die trotzdem in deinem Körper nachhallt.

Spüre den Boden unter dir. Unter deinen Füßen, deinem Po oder deinem Rücken.

Berühre dich selber, zum Beispiel mit deinen Händen.

Du kannst sanft über dein Gesicht und deinen Körper streichen.

Atme.

Strecke deinen Körper. Gähne mit deiner Stimme und mit deinem Körper.

Komm langsam wieder im Moment an.

Öffne deine Augen, falls sie geschlossen waren.

Spüre was um dich herum ist.

Zum Beispiel, nehme wahr, was du hören kannst, sehen oder riechen kannst.

Wenn du willst, kannst du aufschreiben, was du erlebt hast.

Du kannst mit jemanden darüber sprechen.

Du kannst auch mir, Birte, eine Email schreiben. Die Email kommt am Ende dieses Texts.

Tue dir nun etwas Gutes.

Zum Beispiel, kannst du an die frische Luft gehen.

Oder etwas leckeres essen. Oder dein Lieblingslied anhören.

Hier ist meine Email-Adresse: birteopitz (at) posteo.de