



Die „Grounding“-Übung

Eine sehr effektive und schnell wirkende Technik aus der **Körperpsychotherapie** ist die **"Grounding"-Übung**. Sie wird häufig verwendet, um Menschen zu helfen, wieder in ihren Körper zu kommen und sich mit der **Gegenwart** zu verbinden, besonders bei **Stress, Angst oder innerer Unruhe**. Eine Technik, die wirklich jeder brauchen kann. Ganz gleich an welchen Themen man arbeitet. An dieser Technik wird auch zum ersten Mal ersichtlich, was ich damit meine, wenn man die Pole verschiebt. Wenn du geübt bist, dauert diese Übung 2-3 Minuten. Somit kannst du sie in deinen Alltag einstreuen.

Grounding-Technik:

Die Grundidee von Grounding ist es, sich bewusst mit dem Körper und dem Boden zu verbinden, um dadurch Ruhe und Stabilität zu finden. Es hilft, sich von überwältigenden Gedanken oder Gefühlen zu distanzieren und in den Moment zurückzukehren (Somit verschieben wir die Pole von eventuellen Sorgen in der Zukunft oder belastenden Dingen der Vergangenheit in die Wahrnehmung der Gegenwart).

Anleitung für die Grounding-Technik:

1. Finde, wenn möglich, einen ruhigen Platz:

Setze oder stelle dich an einen sicheren Ort, an dem du dich wohl und ungestört fühlst. Wenn du sitzt, stelle sicher, dass deine Füße flach auf dem Boden stehen. Wenn du stehst, verteile das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße.

2. Atme bewusst:

Schließe die Augen und nimm einfach deine Atmung wahr, lasse sie langsam fließen. Wiederhole dies einige Male, um dich zu entspannen und den Fokus auf deinen Körper zu lenken. Am besten ist es, wenn du länger ausatmest als einatmest. Damit aktivierst du den Parasympathikus ganz von selbst. Er ist der Entspannungsnerv (Somit verschieben wir die Pole von Sympathikus zum Parasympathikus). Erklärung weiter unten.

3. Spüre den Boden:

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf den Boden unter deinen Füßen oder auf die Fläche, auf der du sitzt. Stelle dir vor, dass du mit dem Boden „verwurzelt“ bist. Spüre, wie dein Gewicht in den Boden geht, als ob du von der Erdanziehungskraft gehalten wirst.

(Hier verschiebst du den Pol deiner Aufmerksamkeit vom Kopf nach unten). Bei Stress haben wir eine zu starke Aktivität im Kopf. Wenn du die Aufmerksamkeit nach unten lenkst, kannst du Stress oder Angst in sehr kurzer Zeit positiv beeinflussen.

Wenn du stehst, stelle dir vor, dass deine Füße tief in den Boden eindringen und du wie ein Baum stark und fest verwurzelt bist. Nimm deine Füße ganz bewusst wahr.

Wenn du sitzt, spüre das Gefühl des Sitzens, den Kontakt der Oberschenkel mit dem Stuhl oder Boden.

4. Spüre deinen Körper:

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen gesamten Körper. Nimm bewusst wahr, wie sich dein Körper anfühlt:

- Welche Teile sind entspannt?
- Welche Teile sind vielleicht angespannt?
- Gibt es eine Stelle, an der du besonders viel Druck oder Energie spürst? Vielleicht deine Füße, dein Rücken oder dein Bauch?
- Nimm auch die Stellen wahr, die sich gut anfühlen!

Den Körper wahrzunehmen, verschiebt den inneren Fokus vom Denken zum Fühlen.

Denken und Fühlen stehen oft in Spannung zueinander – denn während das Denken dich häufig in der Vergangenheit oder Zukunft festhält, bringt dich das Fühlen ins Jetzt. Wenn du also beginnst, bewusst in deinen Körper hineinzuspüren, lenkst du deine Aufmerksamkeit automatisch weg von kreisenden Gedanken und hinein in den gegenwärtigen Moment.

Dabei kann es hilfreich sein, nicht nur neutrale oder unangenehme Empfindungen wahrzunehmen, sondern gezielt auch jene Stellen im Körper zu beachten, die sich angenehm, warm oder entspannt anfühlen. So verschiebst du deinen inneren Pol – weg von belastenden Körperempfindungen – hin zu angenehmen Wahrnehmungen.

Wichtig: Falls deine körperlichen Empfindungen zu intensiv werden – etwa bei starkem Stress, Wut oder Angst – überspringe diesen Schritt lieber und gehe direkt zu Punkt 5 über. Alternativ kannst du dich gezielt auf die Körperbereiche konzentrieren, die sich ruhig, leicht oder angenehm anfühlen.

5. Achte auf deine Sinne:

Um dich weiter zu erden und dich im Jetzt zu verankern, kannst du nun deine Sinne aktivieren:

Höre auf Geräusche um dich herum. Achte auf die kleinsten Geräusche – das kann dir helfen, aus dem Kopf herauszukommen (Polbewegung von innen nach außen).

Schau dich um und nimm bewusst Dinge in deiner Umgebung wahr. Beschreibe sie dir in deinem Kopf, um dich noch mehr im Moment zu verankern.

Spüre erneut den Boden unter deinen Füßen, nimm vor allem deine Fußsohlen wahr oder die Textur des Stuhls, auf dem du sitzt.

Rieche, was du um dich herum riechen kannst.

6. Bewege deinen Körper leicht:

Um das Grounding zu verstärken, kannst du sanfte Bewegungen in deinen Körper einbringen. Stelle dir vor, dass du die Energie in deinem Körper von deinen Füßen nach oben lenkst und wieder zurück zum Boden. Du kannst auch langsam mit deinen Füßen wippen oder deine Hände locker auf den Oberschenkeln bewegen (hier kommst du vom Pol der Starre der Hilflosigkeit zum Pol der Bewegung). Überdies vermischst du hier die Energien von oben nach unten und von unten nach oben.

7. Positive Bestärkung:

Zum Abschluss kannst du dir eine beruhigende, stärkende Botschaft sagen:

- „Ich bin sicher.“
- „Ich bin geerdet und stabil.“
- „Ich kann diese Situation meistern.“

8. Längerfristige Anwendung:

Falls du merkst, dass die Übung hilft und dir gut tut, kannst du sie regelmäßig im Alltag anwenden, um mehr **Ruhe, Klarheit, Erdung und Verbindung zu deinem Körper** zu erreichen. In Modul 2 wirst du erkennen, warum es wichtig ist, erst einmal den Körper zu regulieren. Denn der Körper bestimmt unser Denken und Fühlen in einem weit größeren Ausmaß, als es andersrum ist. Regulierst du deinen Körper, regulierst du deine Emotionen und deine Gedanken. Mehr dazu ab Modul 2

Warum funktioniert die Grounding-Technik?

- **Körperliche Präsenz:** Unsere Gedanken können uns oft überfluten, aber indem wir uns wieder auf unseren Körper konzentrieren, reduzieren wir die mentale Aktivität und schalten in den körperlichen Modus um.
- **Beruhigung des Nervensystems:** Grounding hilft, das **Sympathische Nervensystem (Stressreaktion)** zu beruhigen und das **Parasympathische Nervensystem (Ruhe- und Erholungsmodus)** zu aktivieren. Es hilft uns, uns sicherer und stabiler zu fühlen, indem wir uns mit der Erde und unserer eigenen physischen Präsenz verbinden.
- **Schnelle Anwendung:** Diese Technik ist einfach, schnell und kann in jeder Situation durchgeführt werden. Du kannst sie fast überall anwenden, ohne dass du viel Zeit oder spezielle Materialien benötigst. Nach einer Zeit des Übens wird diese Technik dich wirklich in Sekundenschnelle erden.

👉 Für mehr Impulse und praktische Tipps folge mir auf **Instagram**:
[instagram.com/hakantemizer.de](https://www.instagram.com/hakantemizer.de)

📖 Noch mehr spannende Blogbeiträge und hilfreiche Inhalte findest du auf meiner Website:
www.hakantemizer.de

🎓 Wenn du tiefer einsteigen möchtest, wirf gern einen Blick auf meine **Onlinekurse**:
[„Lebst du schon oder stirbst du noch?“](#)