



Übung: Ballast abwerfen

Mithilfe dieser Übung können wir gut die Schwere, die die Begleitung eines schwerkranken Menschen mit sich bringt, erfahren. Sie hilft uns, die Dissonanz zwischen Kopf („es geht schon noch!“) und Körper („puh, echt schwer!“) aufzuspüren und erfahrbar zu machen. Nehmen Sie sich dafür Zeit, um den wichtigen Schritt in Richtung Entlastung gut gehen zu können.

Nutzen Sie die geführte Audio-Datei, die Sie auf Break4You in Woche 4 sowie in Ihrem Übungskoffer finden!

1. Schließen Sie die Augen und richten Sie Ihren Fokus auf Nacken, Schulter und obere Rückenpartie und denken dann an alles, was Sie im Moment belastet. Welche Gedanken oder Gefühle steigen in Ihnen auf?
2. Öffnen Sie die Augen und schreiben Sie alle Worte, die Ihnen eingefallen sind, in den Rucksack. Möglich ist alles: von „Biopsietermin“, „Kontrolle“, oder „Krankenhausbesuche“ bis hin zu „Verzweiflung meines Partners mit ansehen“, „hilflos daneben zu stehen“ oder „die Ungewissheit zu ertragen“. Alternativ können Sie auch für jeden einzelnen Begriff ein Motiv in den Rucksack zeichnen, je nach Gewichtung entsprechend groß.
3. Nachdem Sie alle Lasten „eingepackt“ haben, kleben Sie den Rucksack in Schulterhöhe an die Wand. Machen Sie ein paar Schritte zurück und betrachten ihn mit etwas Abstand. Und beantworten Sie sich folgende Fragen: Welche Belastungen stechen Ihnen sofort ins Auge? Fehlt Ihnen etwas? Welche sind körperlich anstrengend, welche psychisch belastend? Sind es viele, dafür kleine? Nehmen Sie sich Zeit. Schalten Sie die Audiodatei ab und wenn Sie so weit sind, schalten Sie sie wieder ein.
4. Schließen Sie nun die Augen und schultern Sie gedanklich Ihren Rucksack. Sie können stehen bleiben oder mit Ihrem „Packer!“ durch den Raum gehen. Achten Sie bewusst darauf, was Sie alles wahrnehmen. Wie fühlt sich diese Last an? Welche Belastung spüren Sie besonders? Was wiegt besonders schwer? Ist eine Seite schwerer? Wo spüren Sie den Rucksack? In Ihren Schultern, im Rücken oder in den Beinen?
5. Stellen Sie nach ein paar Minuten Ihren Ballast ab, schütteln Sie Arme und Beine aus, strecken Sie sich in die Höhe und spüren Sie, wie es sich ohne Rücksicht gleich viel leichter anfühlt. Lockern Sie alle Körperteile aus und gehen Sie wieder ein paar Schritte. Wie fühlt es sich an? Sind Ihre Bewegungen nun leichter? Beschwingter? Spüren Sie, dass Sie größer, aufrechter geworden sind?

6. Setzen Sie sich wieder und packen Sie die Gegenstände nun symbolisch aus, indem Sie sich mit den einzelnen Belastungen auseinandersetzen. Welche großen Brocken möchten Sie loswerden? Wie könnten Sie sie loswerden oder reduzieren? Wer kann Ihnen helfen, den Rucksack zu tragen? Wer nimmt Ihnen Lasten ab?

Notizen: _____
