
Sehr wichtig ist, dass Sie bei der Anleitung Ihre Patienten ausdrücklich dazu auffordern, mit ihrer Aufmerksamkeit bei der Körperempfindung der Füße zu bleiben, denn diese Aufmerksamkeitssteuerung ist das A und O der Übung! Sie führt dazu, dass die auf Sorgen gerichteten Gedanken beiseite geschoben werden und die beruhigende Füssempfindung in den Vordergrund treten kann.

Bitte probieren Sie selbst die im Anwendungsbeispiel beschriebene Übung kurz aus, damit Sie den Effekt selbst kennenlernen. Die Anweisung wird Ihnen danach viel einfacher fallen und Sie werden leichter Ihre eigenen Worte dafür finden.

Anwendungsbeispiel

Herr Meier: «Ich habe immer wieder mit Ängsten zu kämpfen, manchmal so, dass ich kaum einschlafen kann.»

Sie: «Das ist verständlich, Herr Meier! (Anerkennung des Leids) Vielleicht machen Sie mal eine Liste von all Ihren Ängsten. Manchmal kann gezielte Information helfen, diese besser in den Griff zu bekommen. Ausserdem könnte ich Ihnen ein paar Körperübungen zeigen, die gegen die Angst helfen kann. Was denken Sie?

Herr Meier: «Ja, ich mache gerne eine Liste. Aber wie soll der Körper da helfen? Angst ist doch im Kopf!»

Sie: «Ich zeige Ihnen das grad mal. Aber sagen Sie mir doch erst, wie stark auf einer Skala von 0 bis 10 Ihre Angst ist, wobei 0 gar keine Angst, 10 maximale Panik bedeutet. (Skalenfrage zur Veränderungskontrolle)

Herr Meier: Jetzt gerade? Auf einer 5.

Sie: «Auf einer 5, okay (wiederholen, um zu zeigen, dass Sie die Info aufgenommen haben). Ziehen Sie bitte mal die Schuhe aus. (Machen Sie es vor.) Jetzt nehmen Sie diesen Tennisball (ein Noppenball ist sogar noch besser) unter einen Fuss und rollen ihn mit dem Fuss hin und her. Genau so (bestärken, dass er es richtig macht, ermutigen). Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei dem Ball und bei Ihren Füßen. (Lassen Sie den Ball ca. eine Minute rollen). Sie dürfen auch den Druck variieren – mal ein bisschen mehr, mal ein bisschen weniger drücken. Sehr gut. Und mit der Aufmerksamkeit bleiben Sie bei den Füßen (sehr wichtige Aufforderung, um die Wirkung zu verstärken). Sehr gut. Jetzt können Sie beide Füße nebeneinander stellen. Spüren Sie einen Unterschied zwischen den beiden Füßen? (Frage nach dem Unterschied, um die Wirkung zu demonstrieren)»

Herr Meier: «Ja, das ist erstaunlich! Den massierten Fuss spüre ich viel klarer. Er ist irgendwie leichter.»

Sie: «Und wie fühlt sich der andere Fuss an?»

Herr Meier: «So klobig. Und kälter.»

Sie: «Und Ihre Angst, wo ist die auf der Skala von 0 bis 10?» (Skalenfrage, um den Unterschied numerisch zu demonstrieren)

Herr Meier: «Die ist jetzt gerade auf einer 4.»

Sie: «In nur einer Minute ist die Angst von 5 auf 4 gesunken. Sehen Sie, welche Wunder Ihre Füße vollbringen können? Stellen Sie sich vor, Sie machen das regelmässig mit

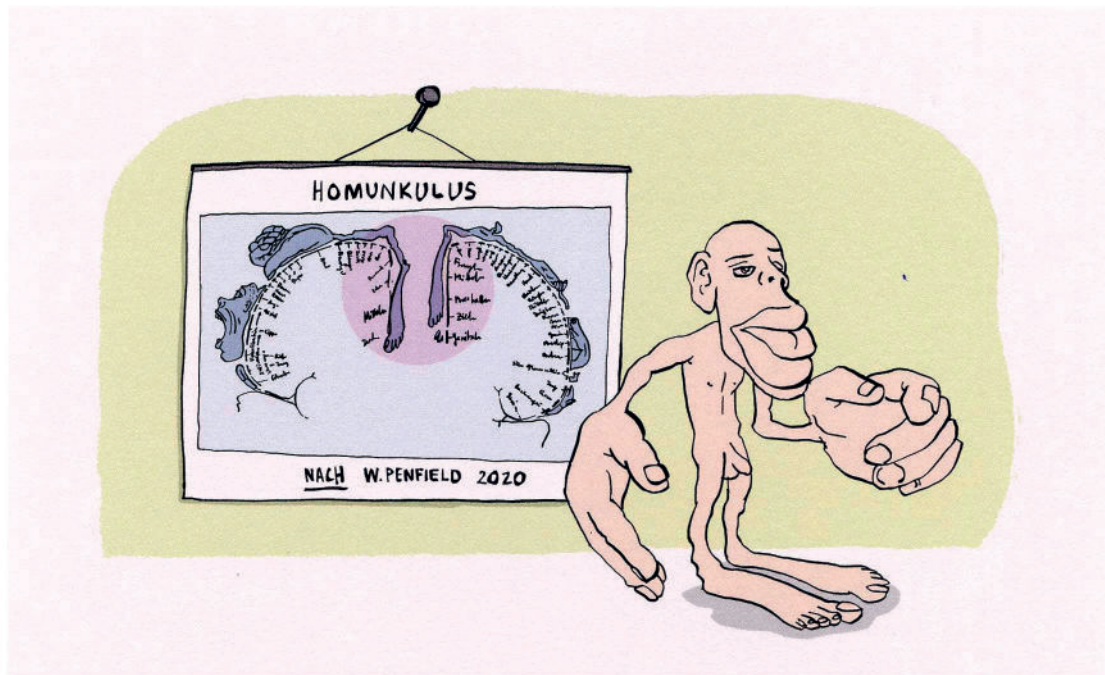


Abb. 9: Der Homunkulus heute mit Würdigung der sensiblen Fussbereiche.

Männchen so grosse Füße im Gegensatz zu der Original-Penfield-Zeichnung (Abb. 8). Die gegenständliche Meditation, die den sensomotorischen Kortex aktiviert, erzielt die besten Erfolge in Hinsicht auf nachhaltige Impulskontrolle, Verlangsamung des Herzschlags, Vertiefung der Atmung, Reduktion der Muskelspannungen und Vagusnervaktivierung. Auch die Hirnwellenaktivität wird optimiert.

Mit einer einfachen Anleitung können Sie Ihre Patienten dabei unterstützen, diese Benefits selbst herbei zu führen.

Gebrauchsanweisung

Erklären Sie von Angst betroffenen Patienten anhand von obiger Zeichnung, dass die Aktivierung der Fusssohlen Hirnareale aktiviert, die dazu führen, dass sich die Angst reduziert. Demonstrieren Sie einige Ideen, wie sie dies selbst tun können.

- Füße im Sitzen über einen Tennisball rollen
- Mit den Zehen Krallen formen, wieder lösen, krallen, wieder lösen (Vorsicht bei Krampfneigung)
- Mit den Füßen stampfen
- Bei akuter Angst: Füße in Eiswasser stellen
- Die Füße massieren, entweder durch Fingerdruck mit Socken oder Fussmassage ohne Socken. Dies empfiehlt sich vor allem vor dem Schlafengehen und kann helfen, Einschlafstörungen zu beheben.