

Übungsanleitungen für das Grounding Board *by Ralf Buchty*

Das Grounding Board von Ralf Buchty ist ein hilfreiches Gerät, das in der psychischen Traumaarbeit eingesetzt werden kann. Der instabile Untergrund fördert nicht nur die physische Stabilität und Koordination, sondern kann auch den Zugang zu tieferliegenden emotionalen Prozessen ermöglichen. In der Traumaarbeit wird die Körperwahrnehmung, das Vertrauen in den eigenen Körper und die Wiederherstellung einer sicheren Verbindung zum eigenen Körper gestärkt. Hier sind einige Übungen, die zur Traumabearbeitung auf dem Grounding Board gezielt durchgeführt werden können.

Wichtige Hinweise:

- **Langsame Progression:** Traumaarbeit erfordert Geduld und langsame Fortschritte. Beginne mit einfachen, sanften Übungen und steigere die Intensität langsam.
- **Achtsamkeit:** Führe alle Übungen mit einem hohen Maß an Achtsamkeit aus. Achte auf deine eigenen Grenzen und höre auf die Signale deines Körpers. **Achtung!** - Wer zum ersten Mal auf ein Grounding Board steigt, sollte sich auf die Bewegung der Platte mental vorbereiten und sich ggf. Halt an einer Person (z.B. Therapeut*in) oder an einem Gegenstand (z.B. Stuhl) verschaffen. Auf dem Grounding Board kann dann freihändig mit den Übungen begonnen werden.
- **Integration mit therapeutischer Begleitung:** Diese Übungen können hilfreich sein, sollten jedoch idealerweise in Kombination mit psychotherapeutischer Unterstützung durchgeführt werden.

Das Grounding Board bietet durch seine sanft instabile Oberfläche eine wertvolle Möglichkeit, die Körperwahrnehmung zu verbessern und eine tiefere Verbindung zum eigenen Körper herzustellen. Dies ist ein wichtiger Bestandteil der Traumaarbeit.

1. Körperwahrnehmung durch langsames Balancieren

- **Ziel:** Wiederherstellung der Körperwahrnehmung und des Vertrauens in den eigenen Körper.
- **Ausführung:** Stelle dich mit beiden Füßen auf das Grounding Board, ohne es zu kippen. Schließe ggf. die Augen, um die äußeren Reize zu minimieren. Bei aufkommender Unsicherheit halte die Augen mit weichem Blick geöffnet. Konzentriere dich nur auf das Gefühl des Boards unter deinen Füßen und wie sich dein Körper im Raum bewegt. Atme tief und ruhig ein und aus.
- **Traumaarbeit:** Diese Übung fördert das Bewusstsein für den eigenen Körper und hilft dabei, eine gesunde Verbindung zu den physischen Empfindungen aufzubauen, die bei traumatischen Erlebnissen oft blockiert oder unterdrückt wurden.

2. Sanfte Bewegungen mit dem Board – Pendeln

- **Ziel:** Förderung des emotionalen Loslassens und der Integration von körperlichen Erlebnissen.
- **Ausführung:** Stelle dich auf das Grounding Board und lasse es sanft von einer Seite zur anderen pendeln, während du in einer entspannten Haltung bleibst. Lasse dabei deine Arme locker hängen und beobachte, wie das Board in Bewegung gerät.

- **Traumaarbeit:** Das sanfte Schwingen des Boards kann Gefühle von Unsicherheit und Angst abbauen. Die langsamen, rhythmischen Bewegungen unterstützen die Wiedererlangung von Ruhe und Selbstregulation.

3. Bewegungsübung „Kreisbewegungen“

- **Ziel:** Erhöhung der Selbstwahrnehmung und Förderung von emotionaler Flexibilität.
- **Ausführung:** Stelle dich auf das Grounding Board und beginne, das Board mit den Füßen in sanften, kreisenden Bewegungen zu kippen. Mache kleine, kontrollierte Kreise in beide Richtungen.
- **Traumaarbeit:** Diese Übung kann helfen, Blockaden im Körper zu lösen und die Fähigkeit fördern, flexibel mit belastenden Emotionen umzugehen. Sie unterstützt das Loslassen von festgefahrenen körperlichen und emotionalen Mustern.

4. „Sicherheitszone“ - Standübung mit Fokus auf Atmung

- **Ziel:** Schaffung einer sicheren Basis im Körper und Wiederherstellung von innerer Stabilität.
- **Ausführung:** Stelle dich mit beiden Füßen auf das Board, achte darauf, dass du stabil stehst, und beginne, entspannt und gleichmäßig zu atmen. Lege deine Hände auf deinen Bauch, um die Atmung bewusst zu spüren. Wenn du das Gefühl hast, dass das Board kippen könnte, halte den Fokus auf die Atmung und die Stabilität deines Körpers.
- **Traumaarbeit:** Die Atmung spielt eine zentrale Rolle in der Traumabearbeitung, da sie hilft, das Nervensystem zu beruhigen. Diese Übung stärkt das Gefühl der Sicherheit im Körper und hilft, Angst abzubauen.

5. Einbeiniger Stand mit Atemfokus

- **Ziel:** Förderung der körperlichen und emotionalen Stabilität sowie des Vertrauens in den eigenen Körper.
- **Ausführung:** Stelle dich auf das Board und verlagere dein Gewicht auf ein Bein. Halte das andere Bein leicht angewinkelt oder in der Luft. Konzentriere dich auf deine Atmung, während du das Gleichgewicht versuchst zu halten. Wiederhole dies für beide Beine.
- **Traumaarbeit:** Der einbeinige Stand fordert deine Körperstabilität heraus und fördert gleichzeitig das Vertrauen in den eigenen Körper. Es kann helfen, Angst und Unsicherheit zu verringern, die durch Trauma entstehen können.

6. Kleine Sprünge (mit minimaler Belastung)

- **Ziel:** Förderung des Selbstvertrauens und des Körperbewusstseins.
- **Ausführung:** Stelle dich auf das Board und beginne mit kleinen, kontrollierten Sprüngen. Dies kann in Form von sanften Auf- und Absprüngen oder leichtem Hüpfen geschehen. Achte darauf, dass der Kontakt zum Grounding Board stets weich und sicher bleibt.
- **Traumaarbeit:** Kleine Sprünge symbolisieren das Überwinden von Hürden und das Fortschreiten in der Traumaverarbeitung. Sie können dabei helfen, das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken und den Umgang mit intensiven Emotionen zu verbessern.

7. Beckenaktivierung im Stand

- **Ziel:** Wiederherstellung der Stabilität und der Verbindung zum eigenen Körper.
- **Ausführung:** Stelle dich auf das Board und beuge leicht deine Knie. Beginne dann, mit dem Becken kleine Bewegungen nach vorne und hinten zu machen. Achte darauf, dass die Bewegungen sanft und kontrolliert sind.
- **Traumaarbeit:** Diese Übung hilft, das Becken zu aktivieren und stärkt das Gefühl der Verwurzelung im Körper. Sie ist besonders hilfreich, wenn das Gefühl der Sicherheit und des Schutzes nach traumatischen Erlebnissen wiederhergestellt werden muss.

8. „Grounding“-Übung mit Fokus auf die Füße

- **Ziel:** Förderung des Erdungsempfindens und der Stabilität im Körper.
- **Ausführung:** Stelle dich mit beiden Füßen auf das Board, spüre den Kontakt des Boards mit deinen Füßen und konzentriere dich darauf, wie der Boden dich stützt. Beginne, deine Füße in den Sprunggelenken in sanfte, minimal rollende Bewegungen zu bringen, um das Gefühl von Erdung zu stärken. Atme dabei tief ein und aus.
- **Traumaarbeit:** Diese Übung fördert das Gefühl der Erdung und das Vertrauen in den Körper, was für Menschen, die traumatische Erlebnisse durchlebt haben, besonders wichtig ist. Sie hilft dabei, das Gefühl von Sicherheit und Stabilität im Körper zurückzugewinnen.

9. Kreisende Hüftbewegungen auf dem Board

- **Ziel:** Förderung der Körperwahrnehmung und der emotionalen Vervollständigung.
- **Ausführung:** Stelle dich auf das Board und beginne, sanfte kreisende Bewegungen mit deinen Hüften zu machen. Achte darauf, dass die Bewegungen entspannt und in deinem Tempo erfolgen.
- **Traumaarbeit:** Hüftbewegungen können helfen, festgefahrene Emotionen und körperliche Blockaden zu lösen. Sie können auch dabei unterstützen, eine positive Verbindung zum eigenen Körper und zu den eigenen Gefühlen herzustellen.

10. Visualisierungsübungen während der Stabilitätsübungen

- **Ziel:** Integration von Körperwahrnehmung und emotionaler Verarbeitung.
- **Ausführung:** Während du eine der oben genannten Übungen oder Kombinationen davon machst, visualisiere, dass du mit jeder Bewegung mehr Stabilität und Sicherheit in deinem Körper gewinnst. Stelle dir vor, dass du dich von inneren Belastungen und traumatischen Erinnerungen befreist.
- **Traumaarbeit:** Die Kombination von Körperbewegung und Visualisierung kann helfen, die Verarbeitung von Trauma zu unterstützen, indem positive Gefühle von Sicherheit und Vertrauen im Körper verankert werden.