

## **Abklopfen**

Aus Kaluza, G. (2004). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer - Verlag. Seite 159. Modifiziert nach Bauernhuber (2012).

### **Übung:**

Zu Beginn der Übung waschen“ wir unsere Hände indem wir sie aneinander reiben. Wir lassen währenddessen vor unserem inneren Auge jene Verantwortungen und Pflichten Revue passieren, um die wir uns im Alltag kümmern, die wir aber für den Augenblick abstreifen wollen, um ganz bei uns sein zu können. Schließlich schütteln wir unsere Hände fest durch um diese Verantwortungen und Pflichten loszulassen.

Nun beginnen wir unsere Beine von innen unten mit beiden Händen auszuklopfen, wir wandern über das Gesäß nach außen und wieder hinunter bis zu den Unterschenkeln. Dies wiederholen wir 3 Mal. Abschließend streichen wir die Beine von oben nach unten mit der flachen Hand aus.

Schließlich gehen wir weiter zu unserem unteren Rücken. Wir gehen leicht in die Knie, neigen den Oberkörper leicht nach vorne und klopfen mit unseren Handrücken ganz locker die Gegend unserer Nieren ab. Dann klopfen wir mit unseren Händen den Rücken hinauf und hinunter, soweit es uns angenehm ist und können mit unseren Handkanten auch die Seiten unseres Rumpfes abklopfen. Abschließend streichen wir unseren unteren Rücken und die Seiten unseres Rumpfes mit der flachen Hand aus.

Sodann wandern wir weiter zu unseren Armen. Hier beginnen wir einen Arm von der Handflächeninnenseite bis zum Oberarm auszuklopfen, gehen dann über die Schulter (hier verweilen wir ein wenig, loben uns und lockern mögliche Verspannungen auf) und klopfen an der Außenseite des Armes wieder hinunter zur Hand. Dies wiederholen wir 3 Mal und gehen anschließend in gleicher Weise beim zweiten Arm vor. Abschließend streichen wir unser Arme von oben nach unten mit der flachen Hand aus.

Abschließend widmen wir uns unserem Gesicht und Kopf. Insbesondere unser Kiefer spannt an, wenn wir gestresst sind bzw. Gedanken uns nicht zur Ruhe kommen lassen. Also widmen wir uns als erstes unserem Kiefer. Wir setzen mit unseren Daumen am oberen Wangenknochen an und fahren mit den Daumenkanten zwischen den Zahnreihen durch. Das wiederholen wir 3 Mal. Schließlich umfassen wir mit Daumen und Zeigefinger unser Kinn, lassen das Kinn selbst ganz locker und bewegen nur mit unseren Fingern unser Kinn vor und zurück.

Im nächsten Schritt klopfen wir mit unseren Fingerspitzen ganz locker unser gesamtes Gesicht ab, wandern bis hinauf zur Stirn und zu den Schläfen und klopfen schließlich unsere gesamte Kopfhaut ab. Insbesondere am Hinterkopf und im Nacken dürfen wir ein wenig verweilen um hier dem Spannungsaufbau entgegenzuwirken. Abschließend streichen wir auch hier unser Gesicht und unsere Kopfhaut mit der flachen Hand aus.

Zum Abschluss legen wir die rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand auf die rechte Schulter und sagen zu uns selber „Hast du gut gemacht!“

### **Was die Übung bewirkt:**

Diese Übung aktiviert den gesamten Körper, indem man seinen Körper abklopft.

Die Übung kann wie eine Salami in Scheibchen aufgeschnitten und Stück für Stück verwendet und genossen werden!