



Von Silvia Zanotta

Die Selbstumarmung ist eine sehr wirkungsvolle Form der Selbstberührung, die beruhigend und haltend wirkt und damit der Selbstregulation dient. Sie ist vor allem bei tiefen Ohnmachtsgefühlen, wie wir sie bei der toxischen Scham finden, sehr hilfreich:

Es geht darum, zusammen mit dem/der KlientIn verschiedene Formen der Selbstumarmung **«als kleines Experiment»** auszuprobieren, um so die für ihn/sie am besten passende, wirkungsvollste Selbstberührung herauszufinden.

Es werden 3 unterschiedliche Handpositionen ausprobiert. Nach jeder Variante wird innegehalten, und die Klientin wird angeleitet, nachzuspüren: **«Wie ist das für Sie? Was spüren Sie? Ist das angenehm? Unangenehm?»**

1. Eine Hand liegt auf der Stirn, die andere auf der Brust:
«Atmen Sie einige Minuten lang ruhig ein und aus.»
2. Eine Hand ruht auf der Stirn, die andere Hand am Hinterkopf.
So wird einige Minuten lang ruhig weiter geatmet.
3. Nun liegt eine Hand auf der Brust und die andere auf dem Bauch.
Auch in dieser Haltung wird einige Minuten lang geatmet.
4. Jetzt kann exploriert werden:
«Welche Selbstumarmung / Handposition ist für Sie am wohltuendsten? Nur Sie spüren und wissen, welche Variante für Sie am hilfreichsten ist! Nehmen Sie diese für Sie beste Haltung nochmals ein!»
5. Falls es passt, kann noch weiter exploriert werden:
«Wie ist das, sich so zu halten? Wer in Ihnen fühlt sich gerade gehalten? Handelt es sich dabei um einen Anteil von Ihnen, einen Ego-State? Wenn ja, was braucht er/sie? Was würde ihm/ihr helfen?»
6. **«Können Sie sich vorstellen, dies auch zu Hause anzuwenden, um sich so zu beruhigen, zu stärken?»**