



SITZE ICH BEQUEM?

Wichtig ist, dass Sie sich zunächst nicht in Ihrer Sitzposition verändern, sondern genau so sitzen bleiben, wie Sie im Moment sitzen.

Sie machen nun eine Reise durch Ihren Körper und beginnen bei den Füßen:

- Wie stehen Ihre Füße auf dem Boden?
- Nutzen Sie die gesamte Fußfläche, um das Gewicht der Beine an den Boden abzugeben?
- Haben Sie Ihre Beine übereinander geschlagen oder sind die Beine ausgestreckt?

Wandern Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit an den Beinen entlang, prüfen Sie, wie die Beine stehen oder liegen.

Spüren Sie weiter bis zu Ihrem Gesäß. Versuchen Sie, möglichst intensiv die ganze Fläche wahrzunehmen, mit der Sie auf dem Sessel sitzen.

Nehmen Sie die ganze Ausdehnung wahr und spüren Sie, wie sich die Fläche anfühlt:

- Sitzen Sie schon eine Weile und spüren Druckpunkte?
- Reizt es Sie hin und her zu rutschen, um eine andere Sitzposition einzunehmen?

Spüren Sie nun den Rücken entlang:

- Haben Sie sich angelehnt?
- Oder sitzen Sie nach vorne gebeugt und haben keinen Kontakt zur Rückenlehne?

Wie spüren sich Ihre Schultern an:

- Sind sie entspannt?
- Sind sie hochgezogen?

Sie können diese Übung mit Kopf, Armen, Händen und Fingern weitermachen.

Am Ende stellen Sie sich folgende Fragen:

- Sitze ich so bequem?
- Könnte ich an meiner Art zu sitzen etwas ändern, sodass ich entspannter bin?
- Könnte ich vielleicht ein Kissen im Rücken gebrauchen?¹

¹ Vgl. Von der Freude, den Selbstwert zu stärken (Friederike Potreck-Rose)