

Wahrnehmung Sensorik Hand & Fuß

Das Seminar Sensorik soll Ihnen die Chance geben, sich Ihrer sensorischen Problematik wie z.B. die einer Polyneuropathie fachlich anzunähern. Dabei ist es von großem Vorteil, sich neben den „Dingen“, die nicht mehr gehen auf diejenigen zu fokussieren, die „noch funktionieren“. So beispielsweise Zonen Ihrer Hände oder Füße, die eine hervorragende Arbeit leisten und Ihnen Temperatur, Empfindung und die so wichtigen Schmerzzeichen übermitteln. Neben der Wertschätzung für die Ressourcen Ihres Körpers, soll die folgende Übung die Konzentration auf die Problembereiche lenken. Es geht um die gezielte Wahrnehmung von Miss-empfindungen, Kribbeln, veränderte Temperaturempfindungen, Schmerzen etc. Die Übung soll Ihnen helfen, sich Ihres Körpers besser bewusst zu werden. Hierbei sollen die Bereiche der Hände oder der Füße genau „gescannt“ werden. Diese Übung wird Ihnen einmal in diesem Seminar angeleitet und Sie können Sie selbstständig an sich immer wieder durchführen.

Die Idee: Kommen Sie wiederholt – einmal die Woche – mit Ihrem Körper in Kontakt und nehmen Sie sich bewusst Zeit, um sich Ihrer sensorischen Defizite bewusst zu werden. Aber würdigen Sie dabei die Bereiche, die eine „super Arbeit“ leisten. Nur wenn Sie auch die positiven Seiten und die Fähigkeiten Ihres Körpers schätzen, können Sie den Weg der Verbesserung einer Sensorikstörung meistern. Die Motivation „dran zu bleiben“ ist elementar wichtig für Ihren Erfolg und die Verbesserung oder die Rückkehr Ihrer Sensorikfähigkeit!

Wahrnehmungsübung Hand und / oder Fuß

Gehen Sie dabei nacheinander vor. Erst die eine Hand, dann die andere Hand. Der eine Fuß, dann der andere Fuß. Sollten Sie an Händen und Füßen Beeinträchtigungen haben, führen Sie die Übung an allen Extremitäten aus, ansonsten nur an Händen oder Füßen. Das folgende Beispiel wird exemplarisch an der Hand aufgezeigt, wandeln Sie es für sich gegebenenfalls ab. Sprechen Sie beispielsweise eine Anleitung auf Band.

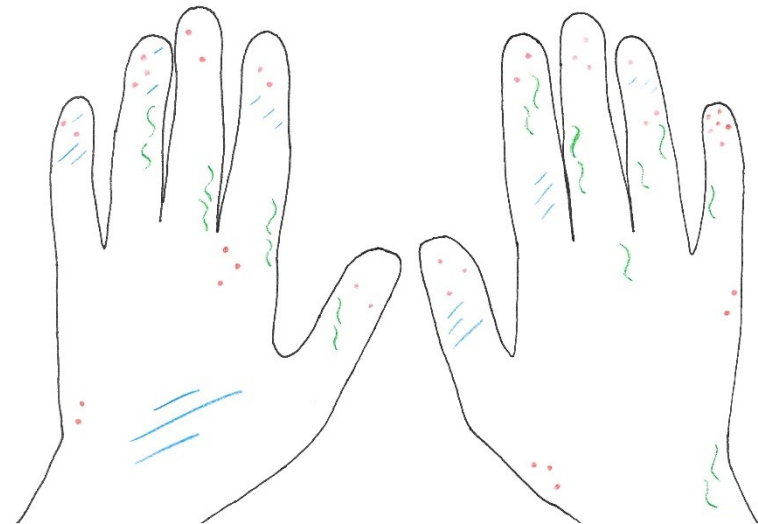
Vorgehen

Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie mehrere Male tief ein und aus. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und werden Sie ruhig. Wenn Sie das Gefühl spüren, dass Ihre Atmung langsamer wird und Ihr Körper sich entspannt, dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihren Extremitäten. Fokussieren Sie Ihre linke Hand und spüren in sie hinein. Wie ist die Temperatur, wie das allgemeine Gefühl in meiner Hand? Wie fühlt sie sich an? Ist sie taub, kribbelig oder schmerzt sie? Nehmen Sie alles wahr, was Sie in Ihrer Hand spüren können.

Wenn Sie sich dessen sicher sind, dann fokussieren Sie sich auf die andere Hand und unterziehen an ihr die gleiche Prüfung. Wie sind die Hände im Vergleich? Unterscheiden sie sich? Wenn Sie dies gespürt haben, gehen Sie zurück zur linken Hand und spüren einmal nach und nach in die Bereiche Ihrer Hand hinein. Daumen, Zeige-, Mittel-, Ringfinger und kleiner Finger, wie ist die Empfindung? Die Handflächen? Die Oberseite meiner Hand?

Alle Bereiche werden mit Ihrem Bewusstsein einmal gespürt. Sind alle Bereiche erfüllt, wechseln Sie die Hand und führen diese Übung nochmals durch. Beide Hände sollen bewusst gefühlt werden.

Haben Sie dies geschafft, nehmen Sie sich Ihr Arbeitsblatt mit den Bildern der Hände und Füße. Zeichnen Sie nun die Bereiche, in denen Sie Defizite haben, hinein. Straffieren, punkten - wie immer Sie es gerne nutzen würden. Wichtig: Unterscheiden Sie zwischen den Empfindungen. Temperaturunterschiede z.B. bekommen Punkte. Schmerzen Striche. Taubheit Wellen. Hierbei geht es darum, dass Sie sich merken, wie Ihre Hand heute ist. Der Status Quo soll abgebildet werden.



Verbesserungen & Wertschätzung Körperfunktionen

Die Hoffnung ist, dass sich Ihr Status Quo durch ein kontinuierliches Training verbessert. Deshalb führen Sie diese Wahrnehmungsschulung wöchentlich und auch die Sensorikübungen möglichst täglich aus, über mehrere Monate.

Behalten Sie diese Skizzen und sehen Sie Ihre Fortschritte. Durch diese Übung können Sie Ihre Fortschritte achtsam wahrnehmen und somit Ihren Körper und seine bestehenden und zurückkommenden Fähigkeiten gebührend wertschätzen – um somit motiviert dran zu bleiben!

