



Von Boris Pigorsch

## Hand aufs Herz

Variationen dieser Übung findet sich in vielen aktuellen Psychotherapieschulen, wobei die Ursprünge der Geste, die Hand aufs eigene Herz zu legen, in allen Kulturen seit vielen Generationen bekannt ist. Sei es zur Begrüßung, um zu verdeutlichen, in Frieden zu kommen oder um anzuzeigen, dass uns etwas besonders berührt hat.

Zuletzt hörte ich sie im Zuge von Meditationen aus dem Mindful Self-Compassion (MSC) - Programm nach Christopher K. Germer und Kristin Neff, das wiederum unter anderem aus der sehr alten buddhistischen Tradition der „Metta-Meditation“ gespeist wird. Das Wort „metta“ ist ein Wort auf pali, das beispielsweise für liebende Güte und Freundlichkeit stehen kann.

Hier ist sie als Übung zur Entwicklung von Selbstmitgefühl und zum Regulieren eigener Gefühle gedacht, was sich wiederum sehr positiv auf unsere Beziehungen auswirken kann!

1. **Nehme wahr**,  
wenn Du in einer emotional aufwühlenden Situation bist.
2. **Akzeptiere**, dass es gerade so ist, wie es ist.  
Wenn das schwerfällt, ist das auch in Ordnung!
3. Lege eine **Hand auf Deine Herzregion**.  
Spüre die Berührung, eventuell die Wärme Deiner Hand.  
Du kannst auch leicht über das Herz streichen.
4. **Optional: Sage Dir etwas Mitfühlendes** wie:  
„Es ist ok“ oder „Ich bin mehr als das Gefühl“, wiederhole es.  
Du kannst aber auch nur im Spüren verweilen.
5. **Atme** dabei tief in den Bauch: Ein und Aus, Ein und Aus.....
6. **Fokussiere die Berührung, die Wärme Deiner Hand**.
7. **Beobachte** den Unterschied – zum Beispiel in Deiner Atmung.
8. **Fahre dann** bald aktiv mit Deinem Tag fort.



*«Fokussiere dich auf den Kontakt der Hand mit der Haut/Kleidung und spüre, was dies körperlich verändert. Wenn es zu knifflig sein sollte, dann höre erstmal auf.»*