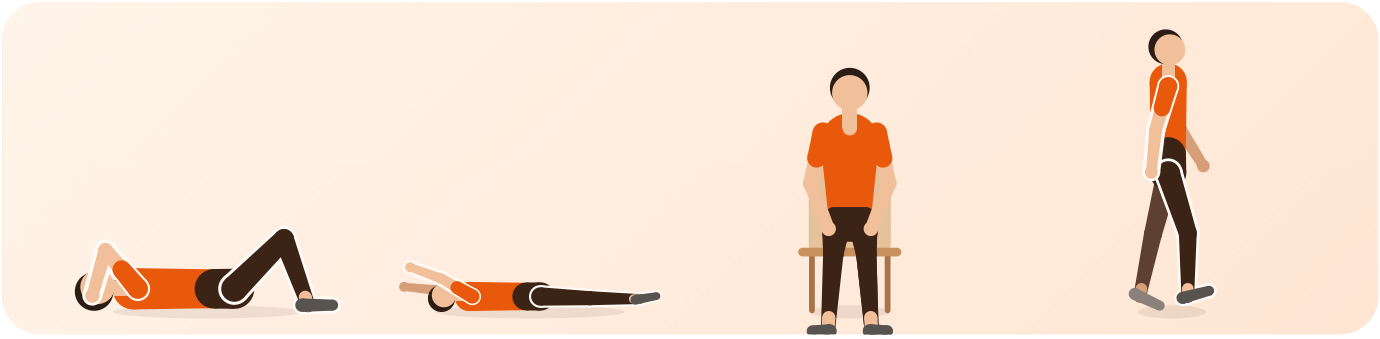
Somatisches Training
8 sanfte Übungen für mehr Körpergefühl

Langsame, achtsame Bewegungen, die Verspannungen lösen und das Körpergefühl schärfen. Statt Kraft oder Dehnung steht das Spüren im Mittelpunkt. Mit Bildern, Anleitung und einer 20-Minuten-Einheit.



Was ist somatisches Training?

„Soma" bedeutet Körper – gemeint ist der Körper, wie wir ihn von innen erleben. Somatische Übungen arbeiten mit sehr langsamen Bewegungen: bewusst anspannen, noch langsamer loslassen, nachspüren.

Die Idee: Viele Verspannungen sind Gewohnheiten, die das Nervensystem „vergessen" hat loszulassen. Durch bewusste Bewegung lernt es wieder, die Spannung zu lösen.

Die drei Grundregeln

1. **Langsam:** so langsam, dass du jeden Moment spürst.
2. **Sanft:** höchstens die Hälfte deiner Kraft, nie Schmerz.
3. **Nachspüren:** nach jeder Übung eine Pause, um die Veränderung zu bemerken.

Die 8 Übungen

1	Bogen und Fläche	S. 2
2	Bogen und Rundung	S. 2
3	Becken-Uhr	S. 2
4	Räkeln wie beim Aufwachen	S. 2
5	Seitliches Zusammenziehen	S. 3
6	Schultern heben und sinken lassen	S. 3
7	Körperreise	S. 3
8	Bewusstes Gehen	S. 3

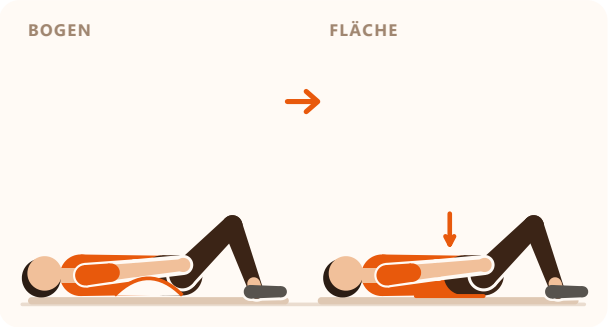
Kurz zur Sicherheit: Somatische Übungen sind sehr sanft, ersetzen aber keine Behandlung. Bei akuten Schmerzen, Bandscheibenvorfall, nach Operationen oder bei psychischen Belastungen bitte vorher ärztlich oder therapeutisch abklären.

Im Liegen

1 Bogen und Fläche

6–8× sehr langsam

Wahrnehmung: unterer Rücken, Bauch



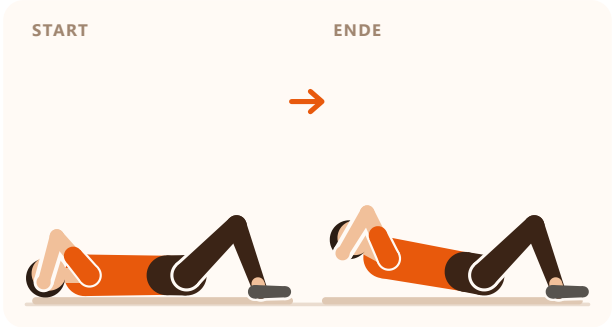
1. Rückenlage, Knie angestellt. Atme ein und kipp das Becken so, dass ein kleiner Bogen im unteren Rücken entsteht.
2. Atme aus und drück den Rücken langsam flach in den Boden.
3. Spür, welche Muskeln dabei arbeiten – und lass sie danach ganz los.

Tipp: Je langsamer, desto mehr spürst du. Die Pause danach ist genauso wichtig.

2 Bogen und Rundung

6× sehr langsam

Wahrnehmung: Rücken, Bauch, Nacken



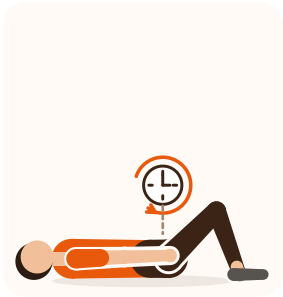
1. Hände hinter dem Kopf verschränken, Rückenlage, Knie angestellt.
2. Mit dem Ausatmen Kopf und Schultern sanft anheben, den Bauch zusammenziehen.
3. Langsam, Wirbel für Wirbel, wieder ablegen.

Tipp: Kein Sit-up: Es geht ums Spüren, nicht um Kraft.

3 Becken-Uhr

2–3 Minuten

Wahrnehmung: Becken, unterer Rücken



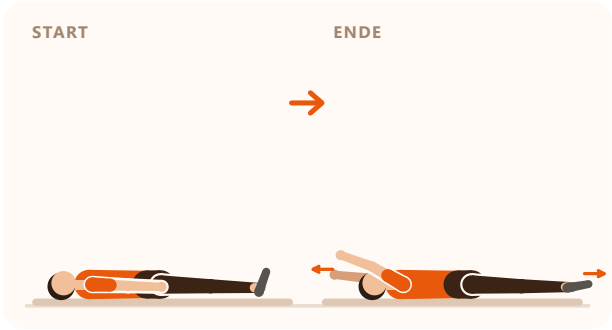
1. Rückenlage, Knie angestellt. Stell dir unter deinem Becken eine Uhr vor.
2. Roll das Becken langsam von 12 auf 3, 6 und 9 Uhr.
3. Ganz kleine, weiche Kreise in beide Richtungen.

Tipp: Je kleiner die Bewegung, desto feiner wird die Wahrnehmung.

4 Räkeln wie beim Aufwachen

1–2 Minuten

Wahrnehmung: ganzer Körper



1. Leg dich bequem hin, als wärst du gerade aufgewacht.
2. Streck und räkel dich langsam in alle Richtungen, gähn ruhig dazu.
3. Spür, wo es sich gut anfühlt, und bleib dort einen Moment.

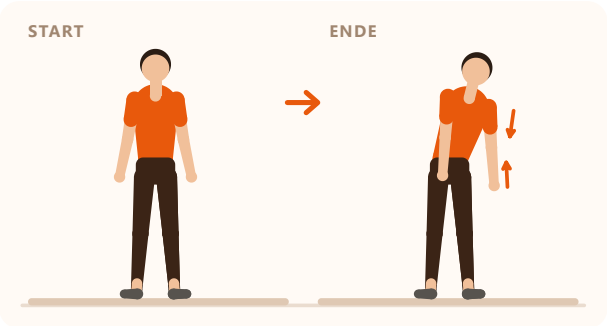
Tipp: Katzen und Hunde machen das jeden Morgen – aus gutem Grund.

Im Sitzen, Stehen und Gehen

5 Seitliches Zusammenziehen

5× je Seite

Wahrnehmung: Flanken, Taille



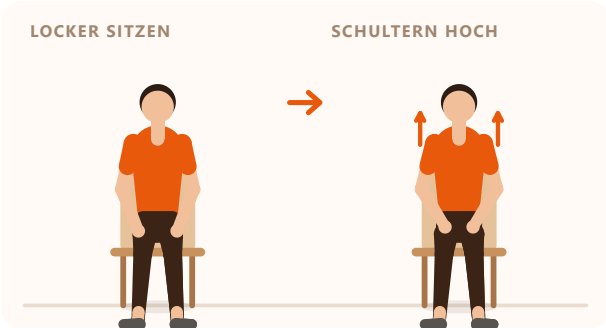
1. Steh entspannt oder lieg auf der Seite.
2. Zieh Hüfte und Rippen auf einer Seite langsam zueinander, als würdest du dich seitlich zusammenfalten.
3. Ganz langsam lösen und nachspüren.

Tipp: Das Loslassen ist der wichtigste Teil – drei Sekunden länger als das Anspannen.

6 Schultern heben und sinken lassen

8× sehr langsam

Wahrnehmung: Schultern, Nacken



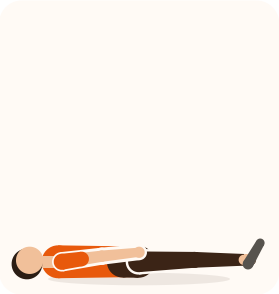
1. Sitz aufrecht, die Arme hängen locker.
2. Heb die Schultern ganz langsam zu den Ohren – etwa fünf Sekunden.
3. Lass sie noch langsamer wieder sinken, zehn Sekunden.

Tipp: Spür nach, wo deine Schultern jetzt sitzen – meist tiefer als vorher.

7 Körperreise

5–10 Minuten

Wahrnehmung: Körperwahrnehmung, Entspannung



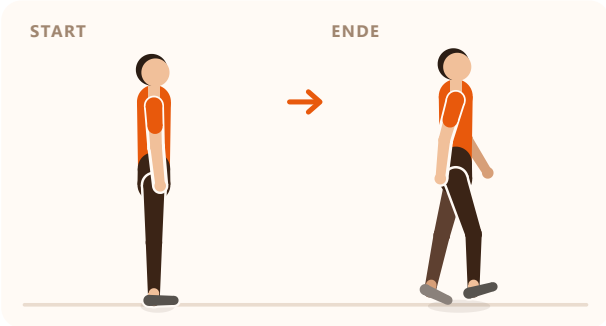
1. Leg dich bequem auf den Rücken.
2. Wandere mit der Aufmerksamkeit von den Füßen bis zum Kopf.
3. Spür bei jeder Stelle: Liegt sie schwer, leicht, warm, angespannt?

Tipp: Am Anfang und am Ende jeder Einheit – so merkst du die Veränderung.

8 Bewusstes Gehen

3–5 Minuten

Wahrnehmung: Gang, Gleichgewicht



1. Geh nach den Übungen einige Minuten langsam durch den Raum.
2. Spür, wie sich Becken, Rücken und Schultern beim Gehen anfühlen.
3. Vergleich mit dem Gefühl vor den Übungen.

Tipp: Viele merken, dass der Gang leichter und freier wird.

Deine 20-Minuten-Einheit

am besten morgens oder abends

Nr.	Übung	Dauer
1	Körperreise (Ausgangsgefühl)	3 Min.
2	Bogen und Fläche	3 Min.
3	Becken-Uhr	3 Min.
4	Bogen und Rundung	3 Min.
5	Räkeln	2 Min.
6	Schultern heben und sinken lassen	2 Min.
7	Seitliches Zusammenziehen	2 Min.
8	Bewusstes Gehen	2 Min.

Was du bemerken kannst

- Der Rücken liegt flacher auf dem Boden
- Die Schultern sitzen tiefer
- Der Atem wird ruhiger und tiefer
- Der Gang fühlt sich leichter an

Mein Körpergefühl (1–10)

Datum	vorher	nachher	Notiz