

Arbeitsblatt 5 „Der Stein auf dem Herzen“

„Da fällt mir ein Stein vom Herzen!“ – viele solcher Metaphern begleiten unseren täglichen Sprachgebrauch. Ob die Schmetterlinge im Bauch, die ein Gefühl positiver Aufregtheit beschreiben, der Kloß im Hals bei Traurigkeit oder etwas, das auf den Magen schlägt – dies alles sind sprachliche Bilder, die uns einen Gefühlszustand bildlich vor Augen führen können und körperliche Empfindungen mit unseren Emotionen in Verbindung bringen können. So kann uns auch ein Stein auf dem Herzen liegen und umgekehrt eine große Erleichterung spürbar werden, sobald er „vom Herzen fällt“.

Nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit, um sich an Momente zu erinnern, in denen sich bei Ihnen aufgrund von Vorfreude oder positiver Aufregung oder im Gegensatz dazu aufgrund von Sorgen vor einer bestimmten Situation oder einem un-guten Gefühl ein körperliches Empfinden verändert hat. Oder Sie erinnern sich vielleicht auch an Momente, in denen Sie gespürt haben, dass Sie von ihrem Gegenüber vollkommen angenommen und akzeptiert wurden. Möglicherweise erinnern Sie sich auch an eine gegenteilige Situation, in der Sie genau dies nicht erlebt haben? Welche körperlichen, emotionalen oder kognitiven Auswirkungen konnten Sie in diesen Momenten bei sich selbst wahrnehmen?

Machen Sie sich gerne Notizen, wenn Sie mögen. Sie haben im Anschluss die Möglichkeit, etwas in der Gruppe zu teilen, wenn Sie das möchten.