

Praxisanleitung

Wenn Sie den Butterfly Hug zur Selbstfürsorge ausprobieren möchten, könnten Sie wie folgt vorgehen:

1. Identifizieren Sie eine belastende Situation oder ein Ereignis und lassen Sie es wie einen mentalen Film mit geschlossenen Augen (wenn das in Ordnung für Sie ist) oder mit dem Blick auf einen imaginären Bildschirm vor Ihnen gerichtet ablaufen, von kurz vor dem Anfang der Situation bis zum gegenwärtigen Moment oder sogar bis in die Zukunft.
2. Wenn Sie möchten, nehmen Sie wahr, wo in Ihrem Körper Sie die Belastung spüren und notieren Sie den subjektiven Grad Ihres Belastungsempfindens (Subjective Unit of Distress – SUD) auf einer Skala von 0 bis 10, wenn 0 keine Belastung bedeutet und 10 für eine maximale Intensität der empfundenen Belastung steht.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Nutzen Sie den Butterfly Hug im Gehen, im Stehen oder im Sitzen wenn Sie möchten; (optional könnten Sie, wenn Sie stehen oder sitzen, Ihre Füße und Beine wie beim Gehen am Platz bewegen).

Sie könnten Ihre Arme über der oberen Brust kreuzen und

- a) Ihre Hände in die entsprechende Position auf Ihrer oberen Brust oder
 - b) Ihre Hände in Kontakt mit Ihren Oberarmen bringen
 - c) Oder vielleicht Ihre Hände auf den Oberschenkeln platzieren
- Und abwechseln mit den Fingern einer Hand klopfen.

Dosieren Sie das Tempo, den Druck bzw. die Intensität der Berührung und die Dauer des Durchganges genau so, wie es Ihrer Erfahrung dient. Alles ist richtig.

Lassen Sie den entsprechenden Film wie unter 1. beschrieben dabei ablaufen. Das beunruhigende Szenario könnte in der Vergangenheit, der Gegenwart oder in der Zukunft liegen. Am Ende Ihres mentalen Films beenden Sie das Gehen im Raum oder im Sitzen und die Selbstberührung. Wenn es in Ordnung für Sie ist, atmen Sie zwei Mal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus, um die Intervention abzuschließen.

4. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit noch einmal auf Ihren Körper und nehmen Sie wahr was sich verändert hat. Schätzen Sie die subjektive Belastung im gegenwärtigen Moment erneut ein (wie unter 2. Beschrieben) auf der Skala.
5. Sie könnten den Ablauf ab Punkt 2 so oft und so lange wiederholen, bis Ihr Belastungsempfinden sich bei 0 – 3 auf der Skala eingependelt hat.

Die Butterfly Hug Methode kann akut das Belastungsempfinden reduzieren. Sie ist jedoch kein Ersatz für professionelle psychotherapeutische oder traumatherapeutische Behandlung.