

Sicherer Ort

Lege Dich nun ganz bequem mit dem Rücken auf den Sessel, räkle Dich noch einmal so richtig, hole tief Luft und atme die ganze Luft wieder aus. Atme nun ruhig weiter. Lege die Arme ganz locker hin, so dass die Hände geöffnet sind.

Schließe nun Deine Augen.

Während der Übung sollst Du die Augen geschlossen halten oder sie auf einen festen Punkt im Raum fixieren und wenn Du Dich konzentrierst, fällt Dir das gar nicht schwer.

Versuche, eine bequeme Lage zu finden.

Stelle Dir einen Ort vor, der dir gefällt und wo Du dich sicher fühlst. Dieser Ort kann auf der Erde sein, er muß es aber nicht. Er kann auch außerhalb der Erde liegen.

Lasse Gedanken und Vorstellungen oder Bilder aufsteigen von einem Ort, an dem Du Dich ganz wohl und geborgen fühlst. Wenn unangenehme Bilder kommen, gehst Du weiter, jeder kann einen solchen guten Ort für sich finden, wo man sich vollkommen wohl fühlt. Manchmal ist der Ort weit weg, so dass man ein Hilfsmittel wie ein Boot oder ein Flugzeug oder einen Zauberstab braucht. Du kannst Deinen Ort ausdenken, oder den Ort kann es wirklich geben.

Gib diesem Ort eine Begrenzung Deiner Wahl, z.Bsp. eine Hecke, einen Zaun oder eine Mauer, so dass nur Du bestimmen kannst, wer an diesem Ort sein darf.

Du kannst Tiere, die Du gerne da haben möchtest, einladen.

Wenn möglich, solltest Du keine Menschen einladen, besser sind liebevolle Begleiter oder Wesen, die Dich unterstützen.

Prüfe nun, ob Du Dich dort mit allen Sinnen wohl fühlst. Prüfe zuerst, ob das, was Deine Augen wahrnehmen, angenehm ist. Wenn es noch etwas geben sollte, was Dir nicht gefällt, dann verändere es.

Überprüfe, ob das, was Du hören kannst, für Deine Ohren angenehm ist. Wenn nicht, verändere es bitte so, dass Du alles gern hörst.

Ist die Temperatur angenehm? Wenn nicht, so verändere sie, dass sie Dir gut tut.

Kann sich Dein Körper so bewegen, dass alles richtig für Dich ist?
Wenn noch etwas fehlt, füge es hinzu, bis alles für Dich passt.

Falls Du Gerüche wahrnimmst, magst Du sie?
Auch sie kannst Du verändern.

Genieße diesen Ort, lass Dich auf das Wohlfühl richtig ein, nimm es in Dich auf. Wenn etwas nicht stimmt, verändere es.

Wenn Du zu viel andere Gedanken hast erzwingen nichts, versuche es ein anderes mal.

Wenn Du an Deinem Ort bist, versuche ihn Dir mit allen Sinnen einzuprägen.
Sieh ihn, Höre ihn, rieche ihn, spüre ihn, schmecke ihn...

Wenn Du merkst, daß Du Dich ganz und gar an diesem inneren Ort wohlfühlen kannst, dann mache eine kleine Bewegung. Du kannst z.Bsp. die Finger aneinander pressen, die Zehen krümmen oder auf den Oberschenkel klopfen. Diese kleine Geste wird Deinen Ort in Zukunft ganz rasch wieder herholen.

Wenn Du möchtest, kannst Du Deine Bewegung jetzt ausführen.

Nimm nun wahr, wie es Dir geht, nachdem Du diese Übung gemacht hast.

Fühlst Du Dich in irgendeiner Weise leichter, angenehmer? Wenn das der Fall ist, könnte es sich lohnen, die Übung regelmäßig zu machen, so dass Du immer machen kannst, wenn Du Dich angespannt oder unwohl fühlst.

Dann wirst Du ruhiger und gelassener.

Bemerke nun, wie Du Dich anfühlst:
Dein Kopf, Dein Rumpf, Deine Arme, Deine Beine.

Atme jetzt tief ein
Und wieder aus,
Mache eine Faust - und löse sie wieder,
öffne langsam deine Augen, räkle Dich,
atme noch einmal richtig ein
und wieder aus
und setzt Dich langsam wieder auf.