

Ein angenehmer Ort

Nehmen Sie für die nachfolgende Übung eine bequeme Sitzposition ein, aufrecht, aber entspannt, legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel und stellen Sie beide Füße auf den Boden. Schließen Sie die Augen oder lassen Sie Ihren Blick weicher werden und auf einem Punkt am Boden ruhen.

Nehmen Sie sich einige Augenblicke Zeit, um bei sich anzukommen. Spüren Sie, wo Ihr Körper Kontakt hat zur Sitzfläche, zum Boden.

Wenn Sie innerlich zur Ruhe kommen wollen, kann es hilfreich sein, sich einen Ort vorzustellen, an dem Sie sich wohl und geborgen fühlen. Sie sind nun eingeladen, in Ihrer Vorstellung zu Ihrem persönlichen Wohlfühlort zu gehen.

Nehmen Sie sich einige Augenblicke Zeit, um wahrzunehmen, was diesen angenehmen Ort auszeichnet. Was ist dort alles vorhanden, damit es für Sie gut ist? Das kann zum Beispiel ein Ort in der Natur sein. Ein Raum. Oder ein Haus. Eine Hängematte am Strand oder eine Waldhütte. Dieser Ort kann auf dieser Erde sein, er muss es aber nicht. Er kann auch eine Mischung aus verschiedenen Orten oder Plätzen sein, an denen Sie sich wohl fühlen. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Ist es so, wie Sie es sich wünschen? Was sehen Sie? Was spüren Sie? Was riechen Sie? Was hören Sie? Fühlen Sie sich mit allen Sinnen wohl? Ist die Temperatur angenehm für Sie? Haben Sie genügend Platz? Wenn nicht, dann verändern Sie es einfach nach Ihrem Ermessen. Sie können alles so formen, wie Sie es brauchen.

Wenn Sie möchten, können Sie dem Raum eine Begrenzung geben, so dass Sie die Kontrolle haben, welche Wesen, welche Menschen an diesen Ort kommen können. Achten Sie darauf, dass nur Wesen und Menschen anwesend sind, die Ihnen guttun. Ist es für Sie angenehm? Fühlen Sie sich wohl und sicher? Dann verweilen Sie noch einige Augenblicke an Ihrem Wohlfühlort und genießen Sie die Gefühle der Ruhe, der Einfachheit und des Wohlbefindens.

Um in Zukunft leichter wieder zu diesem Ort zu gelangen, können Sie jetzt mit sich selbst ein Zeichen vereinbaren, beispielsweise indem Sie zwei Finger aneinanderlegen oder eine Ferse nach außen drehen. Diese kleine Geste wird Ihnen dabei helfen, Ihren Wohlfühlort rasch wieder herzuholen, mit all den positiven Gefühlen und Wahrnehmungen. Dies kann Ihnen am Ende eines vollen Tages dabei helfen, Ruhe zu finden. Falls Sie es noch nicht getan haben, dann führen Sie diese Geste jetzt durch.

Wenn Ihnen die Vorstellung eines angenehmen Ortes dieses Mal nicht gelungen ist, dann ist das in Ordnung. Bedenken Sie, dass die Vorstellungskraft wie ein Muskel ist, der trainiert werden kann. Es ist gut, dass Sie sich damit beschäftigt haben und mit etwas Übung werden Sie Ihren Wohlfühlort auch gestalten können.

Und jetzt kommen Sie in Ihrem Tempo wieder zurück in den Raum. Spüren Sie den Kontakt, den Sie zu Ihrer Sitzgelegenheit haben und zum Boden. Atmen Sie noch ein, zwei Mal bewusst ein und aus. Und öffnen Sie dann die Augen, wenn Sie dazu bereit sind.