

Innere hilfreiche Wesen

Was passiert eigentlich in deinem Körper, wenn du dich zum Beispiel verletzt und eine Wunde hast?

Dein Körper schafft es von ganz alleine, diese wieder zu reparieren und heilen zu lassen! Denn dein Körper ist ein Wunderwerk der Natur, überlege mal, zu was er alles fähig ist. Er wächst von einem kleinen, hilflosen Säugling zu einem erwachsenen Menschen heran, der in der Lage ist, zu gehen, zu sprechen und noch vieles, vieles mehr.

Stell dir nun vor, wie in deinem Körper viele kleine hilfreiche Wesen sind, die all dies möglich machen ... unter anderem reparieren sie kleinere Wunden und sorgen dafür, dass dein Herz fleißig schlägt.

Meinst du nicht auch, dass diese kleinen Wesen dir bei deinen anderen Problemen, die du mit dir herumträgst, helfen könnten? Schließlich werden sie auch mit durchaus komplizierteren Dingen fertig.

Stell dir nun vor, wie du eines oder mehrere dieser kleinen Wesen um Hilfe bittest. Überlege jetzt, wie sie dir helfen könnten, was sie tun könnten, welchen Rat sie dir geben würden? Überlege auch, wie du deine hilfreichen Wesen unterstützen könntest.

Gepäck

Schließe deine Augen und stell dir vor, dass du auf Wanderschaft gehst. Auf dieser Wanderung nimmst du einen schweren Rucksack mit. In deinem Rucksack ist alles drin, was dich im Moment so beschäftigt, das können bedrückende, aber auch schöne Dinge sein.

Deine Wanderung führt dich bergauf und bergab. Du kommst an einer flachen ebenen Stelle an und möchtest dich gerne etwas ausruhen. Du stellst deinen Rucksack ab und suchst dir ein gemütliches Rastplätzchen. Jetzt wo du sitzt und zur Ruhe kommst, spürst du eine innere Wärme und Zufriedenheit in dir, sodass du dich immer mehr entspannen kannst.

So entspannt, wie du jetzt bist, merkst du, dass ein freundliches Wesen zu dir kommt, dich anlächelt und dir etwas vorschlägt. Es könnte zum Beispiel vorschlagen, deinen schweren Ballast für dich aufzubewahren. Das findest du eine gute Idee und du gehst zu deinem Rucksack und befreist dich von dem ganzen schweren Ballast.

Du fühlst dich sofort viel leichter und gelassener. So ausgeruht gehst du nun den Rest der Wanderung ganz ohne deine Probleme weiter. Falls du möchtest, weißt du ja, wo der zurückgelassene Ballast ist, um ihn dort später wieder abholen zu können.

Ausgeruht und beschwingt gehst du weiter und stellst fest, dass der Rest deiner Wanderung mit deutlich weniger Gepäck auf dem Rücken viel leichter und schöner ist.

Wenn du am Ziel angekommen bist, überlege dir gut, ob du den ganzen Weg zurückgehen und all deine Probleme wieder einsammeln möchtest oder ob du nicht einfach auf einige verzichten kannst.

Baum

Stell dir eine Landschaft vor, die du sehr gerne magst, das kann zum Beispiel dein »innerer Garten« sein. Siehst du dort den Baum? Ja, der ganz große, kräftige mit dem dicken Stamm und den vielen Ästen und den ganzen grünen Blättern. Gehe zu dem Baum hin und betrachte ihn ganz genau.

Siehst du seine Wurzeln, damit saugt der Baum Wasser aus der Erde, und siehst du die Blätter, die sich der Sonne entgegenstrecken? Mit den Wurzeln und Blättern bekommt er alles, was er braucht, um gut zu wachsen.

Stell dir nun vor, du berührst den Baum und wirst ganz eins mit ihm, vielleicht magst du ihn umarmen, vielleicht auch den Stamm berühren. Spürst du nun, wie du das Wasser aus der Erde saugst und durch die Sonne die lebenswichtigen Lichtstrahlen bekommst?

Gibt es etwas, was du im Moment brauchen könntest, um zu wachsen und dich gut zu fühlen?

Dies könnte ein bestimmtes Gefühl, eine nette Geste von jemandem oder etwas ganz anderes sein. Stell dir vor, dass du genau das, was du für dich brauchst, jetzt wie der Baum mit deinen Wurzeln über die Erde und über die Blätter aufnimmst.

Merkst du, wie gut das tut? Spürst du, wie du immer mehr Kraft bekommst und sogar zu wachsen scheinst? Nun kannst du immer wieder zu deinem Baum gehen, wenn du das Gefühl hast, dass dir etwas Bestimmtes fehlt. Gemeinsam mit der Kraft deines Baumes wirst du das bekommen, was du brauchst!