

Dein innerer Garten

Für diese Übung suche dir ein ruhiges Plätzchen und Sorge dafür, dass du eine Weile ungestört bist. Schließe die Augen. Stell dir vor, du hast ein kleines Fleckchen Erde ganz für dich alleine. Dies könnte dein innerer Garten werden. Überlege genau, wie dieser Garten aussehen soll, damit du dich wohl und entspannt in ihm fühlen kannst. Vielleicht möchtest du dir erst einen Plan machen, wie der Garten genau aussehen soll, vielleicht willst du direkt anfangen und schauen, wie er sich dann weiter entwickelt.

Möchtest du, dass in deinem Garten die Blumen wild und bunt überall wuchern, oder möchtest du lieber ganz geordnete Beete haben? Womit fühlst du dich wohler?

Gibt es in deinem Garten eine große, grüne Wiese oder ist dir eine schöne Steinterrasse lieber?

Gibt es Tiere in deinem Garten oder lieber nicht? Soll ein Wald in deinem Garten sein, ein See oder Bach? Möchtest du, dass es Obstbäume oder Gemüse gibt?

Male dir in Gedanken deinen Traumgarten ganz genau so aus, dass er vollkommen und perfekt für dich ist. Du bestimmst in diesem Garten, deshalb kannst du ihn jederzeit so umgestalten, wie du es für richtig hältst. Das, was du nicht mehr brauchst oder was dich stört, kannst du einfach auf den Komposthaufen werfen.

Wenn dein Garten perfekt ist, suche dir ein schönes Plätzchen aus und lege oder setze dich gemütlich hin und genieße ihn.

Wann immer du jetzt Ruhe und Entspannung brauchst, kannst du in deinen inneren Garten gehen und einfach nur genießen. Du wirst merken, dass dir das sehr gut tut und du gleich ganz entspannt bist.

Positive Farbe

Schließe deine Augen und denke an etwas Wunderschönes, einen tollen Moment oder eine Situation, in der du dich sicher und stark gefühlt hast. Jetzt überlege, welche Farbe am besten zu diesem sicheren, guten, positiven Gefühl passen würde.

Wenn du deine passende Farbe gefunden hast, nimm dir ein Blatt Papier und male es in dieser Farbe an (z. B. mit Wachsmalern schraffieren). Das Blatt sollte so groß sein, dass du dich ganz entspannt darauf stellen kannst.

Stell dich nun auf dein Blatt und schau, was für dich eine gute Vorstellung ist, z. B. wenn du dir vorstellst, dass deine positive Farbe langsam an dir hochsteigt oder dich umhüllt. Achte auf das gute Gefühl und spüre nach, wo du es in deinem Körper spürst. Genieße einen Moment lang dieses positive Gefühl. Mit ein bisschen Übung kannst du dieses Gefühl jederzeit wieder herstellen, indem du dich auf dein Blatt stellst oder du es dir vorstellst. Genauso kannst du dich auch auf dein Blatt stellen, wenn du dich nicht so gut fühlst, denn dann wirst du von deiner sicheren Farbe umschlossen und vor Negativem geschützt. Erinnerung dich bei der Farbe wieder an die schöne Situation und daran, wie du dich gefühlt hast. Jetzt sollten langsam deine Ängste und negativen Gedanken von dem sicheren Gefühl verscheucht werden.

Regenbogen

Schau nach oben und stell dir vor, du stehst oder sitzt unter einem Regenbogen aus Licht, der in allen Farben schimmert. Du siehst die blaue, die grüne, die rote, die orange, die gelbe Farbe sowie alle anderen Farben. Wenn es leichter für dich ist, kannst du auch die Augen schließen.

Lass nun den Regenbogen über dich hinüberfließen – er ist angenehm warm und du spürst, wie er dich angenehm auf deiner Haut kitzelt. Das ist vielleicht in etwa so, als wenn du in der Sonne stehst und die Sonnenstrahlen dich ganz angenehm durchfluten.

Lass jetzt den Regenbogen durch deinen Kopf in dich hineinfließen. Du spürst nun die angenehme Wärme überall in deinem Körper. Das Licht des Regenbogens fließt von deiner Kopfhaut bis in jeden einzelnen Finger und erst, wenn es an den Füßen angekommen ist, fließt es wieder aus dir heraus.

Erlaube jetzt dem Regenbogen, alles Schlechte und nicht so Schöne aus dir hinaus zu spülen. All das Negative verlässt zusammen mit dem Regenbogen an deinen Fußsohlen deinen Körper und kann dich von jetzt an nicht mehr stören.

Wann immer du dich schlecht fühlst, dusche dich wenige Minuten in diesem herrlich bunten Regenbogen und lasse ihn deine Sorgen und schlechten Gedanken wegspülen.

Lichtstrom

Setz dich gemütlich hin, entspanne dich, schließe deine Augen, atme ganz ruhig ein und aus und spüre einfach mal, was mit dir passiert.

Fühle nun ganz genau in dich hinein: Fühlst du irgendeinen Schmerz oder eine Missempfindung? Wo genau spürst du diesen Schmerz und wie genau fühlt er sich an? Überlege dir, wie dieser Schmerz aussehen könnte, was für ein Gebilde stellt ihn am besten dar? Überlege dir, wie es genau aussehen könnte. Wäre es klein oder groß, hell oder dunkel? Wie würde es sich wohl anhören und welche Farbe könnte es haben?

Stell dir deinen Schmerz / deine Missempfindung so genau wie möglich vor!

Nun überlege, welche Farbe dir Sicherheit und Geborgenheit gibt. Wenn du eine gefunden hast, stell dir vor, wie ein Lichtstrahl in dieser Farbe deinen Körper berührt. Langsam breitet sich dieses Licht immer mehr aus und gelangt auch zu dem Ort in deinem Körper, wo dein Schmerzgebilde oder deine Missempfindung sitzt. Was passiert jetzt damit? Stell dir vor, wie dieses wunderbare Licht in deinen Schmerz eindringt und ihn immer kleiner werden lässt. Bis irgendwann der Schmerz ganz verschwunden ist.

Jetzt kannst du den Lichtstrahl in deinem ganzen Körper spüren, du wirst spüren, wie ruhig du dich jetzt fühlst, du bist ganz entspannt.

Jetzt, wo du so entspannt bist, recke und strecke dich wie eine Katze und öffne langsam wieder deine Augen. Du kannst diese Übung jederzeit wiederholen, wenn du erneut Schmerzen oder Unwohlsein verspürst.

Ei aus Licht

Stell dir vor, in deinem Herz leuchtet ein helles, warmes Licht. Dieses freundliche Licht wird immer heller und wärmer und breitet sich ganz langsam durch deine Adern aus und erreicht so alle Winkel und Organe deines Körpers. Es wandert durch alle Körperteile, von den Armen zu den Händen bis zu den Fingerspitzen, von den Beinen über die Füße bis zu deinen Zehen. Dieses Licht ist so angenehm und stark, dass du es in jedem Zentimeter deines Körpers spüren kannst.

Kannst du das Licht in dir schon spüren? Bleib noch einen Moment lang bei dieser Vorstellung.

Nun stell dir vor, wie diese Strahlen aus deinem Körper heraus gehen und außerhalb deines Körpers strahlen, so dass dich nun eine Art Schutzgebilde aus diesem wunderbaren warmen Licht umgibt.

Innerhalb dieses Schutzgebildes sollen von nun an nur schöne und angenehme Gedanken, Gefühle und Bilder sein.

Dein Schutzgebilde beschützt dich davor, dass negative Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Bilder zu nah an dich herankommen können, und lässt diese einfach abprallen.

Positive Gedanken und Gefühle lässt dein Schutzgebilde zu dir durch, denn diese sind gut für dich und machen dich stärker.