

tiefe gelassenheit

geleitete
imaginationen
und trancen
klaus w. vopel
iskopress

Klaus W. Vopel: Tiefe Gelassenheit
ISBN 978-3-89403-435-1
1. Auflage 2016
Copyright © iskopress, Salzhausen
Internet: www.iskopress.de

Covergestaltung: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung: Strauss GmbH, Mörlenbach

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung	7
Gelassenheit suchen und finden	8
Wie der Atem für Gelassenheit sorgt	11
Aufgeregte Gefühle dämpfen	13
Gelassenheit stabilisieren	16
Vorbereitende Übungen	19
Intervention 1: Imaginärer Kreis der Freunde	21
Intervention 2: Das weise Selbst	23
Intervention 3: Eine positive Zukunft	25
Die Imaginationen	27
Ort des inneren Friedens	29
Ort der Erholung	34
Kreativität und Energie	37
Liebblingsplatz am Meer	40
Natur hilft heilen	42
Der verzauberte Garten	45
Ort der Weisheit	49
Ein Ort der Stille	53
Rastplatz in der Natur	56
Die Weisheit der Bäume	58
Sich selbst beruhigen	60
Zen-Garten	62
Lichttherapie	64
Licht einatmen	66

Die therapeutische Hand	68
Tempel des Wissens	71
Buddhas Baum	75
Der Turm	78
Kreis der Unterstützer	82
Zu Hause sein	84
Die Kapelle	87
Der Brunnen im Garten	90
Der Steinkreis	93
Dankbarkeit	96
Das alte Kloster	99
Wasser des Lebens	102
Tempel der Vergebung	104
Das Herdfeuer	107
Platz des Schamanen	110
Die Höhle	114
Was das Herz begehrt	116
Refugium	118
Tempel des Friedens	121
Gedanken lenken	124
Das alte Haus	126

Einleitung

Tiefe Gelassenheit erleben wir leichter, wenn es um uns herum ruhig ist. Zwischen unseren Gedanken und Empfindungen kann sich dann Stille entfalten. Stille ist eine besonders kostbare Art der Ruhe. Wenn wir sie erleben, vergessen wir vergangene Ereignisse, und heftige Gefühle lösen sich auf. Wir spüren dann die Präsenz von etwas Einzigartigem: von Frieden und Gelassenheit. Harmonie breitet sich in uns aus und wir sagen ja zur Welt.

Gelassenheit schenkt uns ein neues Verständnis des Lebens. Sie fügt unseren Beziehungen neue Nuancen hinzu, sie öffnet die Kommunikation und vertieft unser spirituelles Bewusstsein.

Wir können es uns auch so vorstellen: Ganz tief in unserem Inneren gibt es einen Ort der Stille. Wenn wir uns auf diesen Ort konzentrieren, dann können wir hören, was unser Unbewusstes uns zuflüstert: Hier bist du sicher und geschützt, hier kann dich die Außenwelt nicht berühren, hier findest du Frieden.

Um all das zu erleben, müssen wir uns von äußerer Unruhe lösen. In der Stille unserer inneren Welt können wir dann tiefe Entspannung und Gelassenheit genießen. Und wir wissen, dass wir nicht vor uns selbst weggelaufen sind, um hier Schutz zu finden, im Gegenteil: Wir sind hier zu Hause. Hier müssen wir nicht denken, nichts verstehen oder erklären, hier hat alles ganz von selbst seinen Sinn.

Um im Land der Gelassenheit anzukommen, hilft es, wenn wir unseren Körper spüren, wenn wir langsamer atmen und auf unseren Herzschlag hören.

Jeder weiß, wo er in der Welt Frieden und Stille finden kann. Mancher findet sie im Gebirge, bei einer Wanderung durch den Wald oder an einem einsamen Strand, in einer Kirche oder auf einer Pilgerreise. Viel schwieriger ist es, in der Hektik des Alltags innere Gelassenheit zu erleben. Wenn wir Geld verdienen müssen, Kinder großziehen oder wenn wir krank sind. Wie können wir in Zeiten der Anspannung Gelassenheit empfinden, wenn wir sie am nötigsten brauchen und sie doch so unendlich weit entfernt zu sein scheint?

Es ist ein großes Geschenk, wenn wir mit dem Gefühl durchs Leben gehen können, dass unsere Wurzeln tief in einen Ort der Stille hinabreichen. Wer dieses Talent hat, der kann auch im Alltag Frieden erleben, unabhängig davon, was er tut und mit wem er gerade zusammen ist. Er kann jederzeit an diesen Ort zurückkehren, aus dem er eine besondere Kraft schöpft. Auch die Meditation kann uns helfen, diesen Ort der Stille zu erreichen.

Stille wird ganz unterschiedlich erlebt. Einige Menschen können sich ins Getümmel des Lebens stürzen in dem Bewusstsein, jederzeit zu innerer Stille gelangen zu können. Andere brauchen ein ganzes Leben, um diese Stille zu suchen, um sich von einem unruhigen Ego zu befreien und von den Ablenkungen unserer hektischen Kultur. Und wieder andere scheinen mit dieser inneren Stille zur Welt gekommen zu sein.

Gelassenheit suchen und finden

Die Meditationen, Phantasie Reisen und Trancen dieses Buches ermöglichen es uns, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Gelassenheit ist oft mit einer besonderen geistigen Verfassung verbunden. Ein vertieftes Bewusstsein in der Meditation kann ebenso dazu beitragen wie eine spirituelle Einsicht oder das Erlebnis großer Schönheit.

Jeder von uns kennt Augenblicke von Glück und Harmonie. Für einen kurzen Moment scheint alles zu passen und nichts zu fehlen. Wir haben das Gefühl, Teil eines großen Ganzen zu sein, das kunstvoll und harmonisch ist. Oft ist dieses Innehalten von dem Empfinden tiefer Harmonie begleitet und von einer plötzlichen Einsicht. Wir haben dann nicht das Bedürfnis, zu analysieren oder zu bewerten, sondern nur den Wunsch, diesen Augenblick nie zu vergessen.

Schauspieler haben auf der Bühne solche Augenblicke, in denen die Zeit still zu stehen scheint, und Sportler erleben sie, wenn sie einen Wettbewerb gewinnen. Es sind diese seltenen und intensiven Augenblicke, in denen alle unsere Hoffnungen erfüllt scheinen, in denen wir eine tiefe Übereinstimmung mit dem Schicksal spüren, z.B. wenn wir uns verlieben, bei einer Heilung oder in einem Augenblick religiöser Erleuchtung.

Wenn wir an solche Momente zurückdenken, dann spüren wir, dass die alten Gefühle zurückkehren. Vielleicht nicht ganz so intensiv, aber immer noch ergreifend. Sie werden das spüren, wenn Sie sich auf die folgende Imagination einlassen:

Lass dir eine Episode aus deinem Leben einfallen, als alles zusammenpasste. Du fühltest dich vermutlich tief entspannt, friedlich und beglückt. Vielleicht lag das an dem Ort, an dem du warst – ein Berggipfel, ein einsamer Strand, ein wilder Garten, ein stiller Wald, eine wilde Küste, eine Kirche, ein Park, ein Konzertsaal oder auch ein gemütlicher Platz in deinem Zuhause. Vielleicht lag es an dem Menschen, der bei dir war, oder vielleicht verzauberte dich die Zeile eines Gedichts, vielleicht der Monolog eines Schauspielers oder die treue Liebe deines Hundes.

Vielleicht findest du in deiner Phantasie auch einen Ort, den du gern besuchen möchtest oder ein Erlebnis, nach dem du dich sehnst. Ort und Ereignis sind nicht entscheidend, sondern

das Gefühl, das in dir entsteht, während du dies erlebst. Lass dir ein paar Augenblicke Zeit für deine Erinnerung. Erinnere dich daran, welche Gefühle sich in dir ausbreiteten. Genieße ganz in Ruhe die Erinnerung daran.

Und selbst, wenn deine Gefühle nicht mehr ganz so stark sind wie damals, so hast du doch eine Ahnung bekommen, was es bedeutet, Frieden und Gelassenheit zu erleben.

Geh nun noch einen Schritt weiter. Jetzt wird auch dein Körper einbezogen:

Erinnere dich noch einmal an jenes besondere Erlebnis von Frieden und Gelassenheit.

Und nun schließ die Augen und erinnere dich daran, an welchem Ort du dieses Erlebnis hattest.

Wie sieht es dort aus? Welche Farben kannst du sehen? Wie fühlen sich die Dinge an? Wie ist das Licht zu dieser Tageszeit? Was gibt es in der Umgebung?

Stell dir vor, wie du in diesem Moment gekleidet bist. Wie ist deine Körperhaltung? Welchen Ausdruck zeigt dein Gesicht? Du brauchst die Bilder nicht zu beeinflussen. Lass sie einfach kommen. Und wenn du nichts siehst, dann kannst du so tun, als ob du sehen könntest.

Und nun wende deine Aufmerksamkeit den Geräuschen und Tönen zu. Höre den Applaus, die Musik, die Vögel, die Stimmen der Kinder.

Kannst du deinen eigenen Atem hören? Hört er sich irgendwie anders an? Langsamer, vollständiger, entspannter?

Nun konzentriere dich auf alles, was du riechen oder schmecken kannst. Den Geschmack von Salz auf deinen Lippen, den Duft von Rosen oder den Geruch von brennendem Holz.

Stell dir bitte vor, dass du tatsächlich dort bist und betrachte deine Umgebung: Höre die Klänge, schmecke das Aroma, rieche den Duft, konzentriere dich auf deine sinnliche Wahr-

nehmung. Die Wärme der Sonne auf deinem Gesicht, den weichen Schnee unter deinen Füßen, den Hauch des Windes in deinem Haar, die Berührung eines geliebten Menschen. Spüre das alles und genieße die Resonanz der Empfindung in deinen Sinnen.

Vielleicht hast du das alles jetzt intensiver erlebt, denn du hast die Antennen deines Körpers aktiviert, nicht nur die Kraft deines Geistes. Und jetzt ist dir vielleicht auch klar, dass die Integration von Geist und Körper dich der Stille und Gelassenheit näherbringt.

Wie der Atem für Gelassenheit sorgt

Unser Atem verbindet uns mit allen Lebewesen der Erde. Der Atem ist die intimste biologische Funktion unseres Körpers. Wir leben durch unseren Atem. Er begleitet uns vom Augenblick der Geburt bis zu unserem Tod. Der Atem beeinflusst unsere Gesundheit, unser emotionales Wohlbefinden, unsere mentale Stärke und sogar unsere spirituelle Entwicklung. Doch wir schenken unserem Atem selten die angemessene Aufmerksamkeit.

Wenn wir bewusst atmen, dann verändern wir unsere geistige Verfassung und geben unserer Phantasie und unserer Intuition viel mehr Raum. Darum ist es hilfreich, wenn wir zu Beginn einer Phantasiereise oder Meditation ein paar Augenblicke bewusst und langsam atmen.

Viele mentale und spirituelle Traditionen betonen die Kunst des tiefen Atmens. Bewusstes Atmen ist eine der besten und wirksamsten Methoden, mit denen wir unsere geistige Aktivität und die Energie unserer Gefühle verändern können. Das zeigt sich deutlich, wenn wir vergleichen, auf welche Weise wir bei Stress bzw. in entspannter Haltung atmen. Wenn wir

gestresst sind, dann atmen wir schneller und flacher. Auf diese Art nimmt unser Körper weniger Sauerstoff auf und das Gehirn reagiert mit Signalen von Anspannung und Angst. Wenn wir dagegen entspannt und gelassen sind, dann atmen wir langsamer und tiefer. Unser Blut nimmt mehr Sauerstoff auf und unser Körper erhält Botenstoffe, die beruhigen und ausgleichend wirken.

Die meisten Menschen füllen beim Einatmen meist nur den oberen Teil ihrer Lunge. Die Brust wölbt sich vor und der Bauch bleibt flach. Wenn wir tief und vollständig atmen möchten, konzentrieren wir uns zuerst darauf, den unteren Teil der Lunge mit Luft zu füllen. Wir können dazu beide Hände auf den Bauch legen und spüren, wie sie beim Einatmen angehoben werden. Erst dann lassen wir die Luft den oberen Teil der Lunge füllen, sodass sich auch der Brustraum hebt.

Am besten ist es, wenn wir aus der Kunst des vollständigen Atmens eine feste Gewohnheit machen. Wenn wir unsere Atmung dann mit tiefer Gelassenheit und einem klaren Geist assoziieren, können wir diesen Zustand im Nu erreichen, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem lenken. Dabei können wir die heilende Kraft des Atems noch verstärken, wenn wir auf das Geräusch achten, das beim Atmen entsteht.

Wenn wir den Prozess unserer inneren Bilder in Gang bringen wollen, geht das am besten folgendermaßen: Wir setzen uns mit geradem Rücken auf einen Stuhl und stellen beide Füße flach auf den Boden. Auf diese Weise geben wir uns sozusagen Wurzeln und Flügel.

Dann schließen wir die Augen und richten die Aufmerksamkeit auf unseren Atem: Nun beginnen wir damit, dass wir lang und langsam durch den Mund ausatmen. Anschließend atmen wir kurz durch die Nase ein, also: Langsam durch den Mund ausatmen und kurz durch die Nase einatmen.

Warum machen wir das so? Das langsame Ausatmen öffnet das Fenster zur Phantasie, sodass Bilder leichter in unser Bewusstsein hereinströmen können. Es macht uns ruhig und gelassen. Ängste lösen sich auf und Ruhe kehrt ein. Wenn wir uns auf unsere innere Welt konzentrieren wollen, dann brauchen wir dazu eine friedliche Geistesverfassung.

Wir fangen also mit dem Ausatmen an, langsam und gründlich, und erst dann folgt ein kürzeres Einatmen. Am besten wiederholen wir das drei Mal hintereinander. Wenn dieser Zyklus beendet ist, brauchen wir uns nicht länger auf unseren Atem zu konzentrieren. Wir können dann auf ganz natürliche Art und Weise weiteratmen.

Wenn eine Imagination zu Ende ist, dann atmen wir ein Mal aus, ehe wir die Augen wieder öffnen. Das hilft uns, nach intensiven inneren Erfahrungen friedlich und aufmerksam in den Alltag zurückzukehren.

Aufgeregte Gefühle dämpfen

Wir alle kennen Situationen, in denen wir von unseren Gefühle überwältigt werden. Wo vorher Ruhe und Vernunft herrschten, ergreifen plötzlich wilde Emotionen das Ruder. Sie können uns im Handumdrehen aus der Bahn werfen und unsere Selbstbeherrschung, unsere Arbeitskraft und unsere Beziehungen beeinträchtigen.

In der Regel verlieren wir die emotionale Kontrolle dann, wenn wir uns bedroht fühlen und nicht in der Lage, eine Herausforderung angemessen zu meistern. Angst, Ärger, Zorn und Schmerz können unserem Leben eine unglückliche Wendung geben, wenn wir nicht über die Fähigkeit verfügen, unsere heftigen Gefühle zu bändigen.

Unsere Gefühle können verhindern, dass wir flexibel und kompetent auf die Höhen und Tiefen des alltäglichen Lebens

reagieren. Jeder kann das Opfer unkontrollierter Gefühle werden. Oft sind die Konsequenzen dramatisch: Der Verlust des Arbeitsplatzes; das Zerschneiden von Freundschaften; das Ende einer Liebesbeziehung. Sogar die lebenswichtigen Beziehungen in der Familie können unter dem Ansturm intensiver Gefühle Schaden nehmen. Wir spüren dann, dass wir unseren Gefühlen ausgeliefert sind und warten ängstlich auf die nächste Sturmflut der Emotionen. Jeder kann den Grad seiner Gefährdung überprüfen, indem er sich die beiden folgenden Fragen stellt:

- Stört die Intensität meiner Gefühle mein alltägliches Verhalten oder meine Beziehungen?
- Was würde ein unabhängiger Beobachter denken? Sind meine Gefühle übertrieben intensiv im Blick auf die aktuelle Situation?

Wer eine dieser Fragen mit ja beantwortet, der ist mit dem Erlebnis der emotionalen Überflutung vertraut, kennt starke, plötzliche Gefühlsausbrüche, die längere Zeit anhalten, sich der praktischen Vernunft entziehen und unser Verhalten nachhaltig beeinflussen können.

Es sind vor allem vier Komponenten, die mit dem Verlust emotionaler Kontrolle verbunden sind:

- Die Intensität des Gefühls ist meist mit intensiven körperlichen Reaktionen verbunden.
- Die hohe Intensität des Gefühls entspricht nicht der akuten Situation.
- Wir sind unfähig, das intensive Gefühl zu dämpfen.
- Unser Verhalten führt zu einer tief greifenden Störung unserer sozialen Beziehungen.

In vielen Situationen sind starke Gefühle passend und hilfreich, aber intensive Angst und heftiger Zorn, die uns das Leben retten können, wo sie am Platz sind, wirken sich schädlich

aus, wenn sie im falschen Kontext stattfinden. Jedes Gefühl, das wir empfinden, ist potenziell hilfreich. Um herauszufinden, wann unsere Gefühle schädlich sind, müssen wir uns fragen, inwieweit sie unsere Handlungsfähigkeit und unsere Beziehungen gefährden.

Die Metapher der emotionalen Überflutung bringt die psychische Dynamik gut zum Ausdruck. Emotionale Überschwemmungen können schnell und wie aus dem Nichts heraus entstehen. Sie entwickeln zerstörerische Gewalt, sie brechen jeden Widerstand und lassen Verwüstung und Chaos zurück. Oft schämen wir uns anschließend für unsere Unfähigkeit zur Selbstbeherrschung. In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, wenn wir uns vergegenwärtigen, wie unser Gehirn funktioniert. In seinem Buch «The Emotional Brain» sagt der Neurowissenschaftler Joseph Ledoux in etwa Folgendes: Unser Gehirn ist so strukturiert, dass wir ständig in der Gefahr sind, von unseren Gefühlen überwältigt zu werden. Viel schwerer fällt es uns, die Gefühle durch Einsatz der Vernunft zu steuern und zu dosieren. Dabei spielen unsere Instinkte eine entscheidende Rolle.

Wir können uns den Aufbau unseres Gehirns vereinfacht so vorstellen: Es gibt drei Teile:

- Stammhirn (Regulierung der grundlegenden biologischen Funktionen wie Herzschlag, Blutdruck, Atemfrequenz usw.)
- Zentralhirn (Ursprung der Gefühle)
- Hirnrinde (zuständig für Logik, Sprache, abstraktes Denken, Entscheidungen, Kreativität)

Wenn das Zentralhirn die Macht ergreift, dann werden wir von unseren Gefühlen überflutet. Wir hören die Stimme unserer Vernunft nur noch als leises Flüstern, das unseren Emotionen nichts entgegenzusetzen hat.

Zu Beginn des praktischen Teils (siehe Seite 19 ff.) stelle ich

drei Interventionsmöglichkeiten vor, die uns in einem solchen Fall helfen können, unsere Gefühle wieder unter Kontrolle zu bringen. Dazu müssen wir uns eine rettende Pause gönnen und uns aus der schwierigen Situation zurückziehen. Wenn Sie eine der vorgeschlagenen Interventionen ausprobieren, werden Sie spüren, wie Sie Schritt für Schritt in einen Zustand der Besonnenheit zurückfinden. In allen drei Interventionen spielt die Kraft der Imagination eine wichtige Rolle. Unsere Vorstellungskraft trennt uns von der schwierigen Situation und bringt uns an einen sicheren Ort, wo wir positive und beruhigende Gefühle erleben können.

Gelassenheit stabilisieren

Von dem Autor John Irving stammt der Ausspruch: Gute Gewohnheiten müssen mit aller Kraft verteidigt werden. Psychologische Studien haben gezeigt, dass wir uns nur dann nachhaltig verändern, wenn wir eine neue Stärke oder einen neuen Skill immer wieder ausüben, bis er uns zur Gewohnheit wird. Das gilt auch für unsere Fähigkeit, Aufregungen zu dämpfen und Gelassenheit zu entwickeln.

Natürlich ist es nicht leicht, fest eingefahrene, emotionale Reaktionen aufzugeben. Doch durch das ständige Wiederholen neuer Skills können wir uns nachhaltig persönlich verändern. Durch Wiederholung kann fast jede Aktion oder Reaktion zur Gewohnheit werden und zu einem festen Bestandteil unserer Persönlichkeit. Das macht Hoffnung. Warum ist das so? Unser Gehirn hat die erstaunliche Fähigkeit, frische neuronale Verbindungen und Pfade zu schaffen, unabhängig von unserem Alter.

Dabei helfen auch die Phantasie Reisen und Trancen dieses Buchs. Wenn wir diese Werkzeuge regelmäßig anwenden, dann entstehen neue Pfade in unserem Gehirn. Wir müssen sie nur anlegen und danach regelmäßig nutzen.

Bei unserem Streben nach Veränderung werden wir eher erfolgreich sein, wenn wir nicht nach Perfektion streben. Perfektion gehört nicht zum natürlichen Repertoire des Menschen, denn wir sind nicht überwiegend rational. Unser Verhalten wird inspiriert durch eine wunderbare Mischung aus Logik und Gefühl. Darum machen wir Fehler. Wir treten anderen auf die Füße, wir treffen Entscheidungen, die nicht in unserem eigenen, besten Interesse sind. Oft geben wir unseren Gefühlen auf leichtsinnige Weise nach. Das alles macht uns menschlich. Wir können uns auch nicht vornehmen, in unseren Beziehungen keine Fehler zu machen, aber wir können versuchen eine Balance zu finden zwischen den Schwierigkeiten des Lebens und der Intensität unserer Gefühle. Wir haben die Möglichkeit, uns immer wieder selbst zu korrigieren. Wir stellen Kontakt her und wir verlieren ihn. Wir machen Fehler und korrigieren sie. Wir regen uns auf und finden unser emotionales Gleichgewicht wieder.

Das Ziel emotionaler Regulierung ist nicht das Ersticken von Gefühlen. Es geht vielmehr darum, die Intensität unserer Gefühle flexibel zu gestalten. Wir wollen unsere Gefühle voll erleben, ohne uns von ihnen dirigieren zu lassen. Nur wenn wir lernen, immer wieder zu tiefer Gelassenheit zurückzufinden, können wir ein Leben lang wachsen und das Leben genießen.

Vorbereitende Übungen

Intervention 1

Imaginärer Kreis der Freunde

Wir stellen uns einen Kreis von Personen vor, von denen wir glauben, dass ihnen unser persönliches Wohlergehen am Herzen liegt: Familienangehörige, Freunde, Vorbilder und Mentoren. Dieser Personenkreis stellt eine wertvolle Ressource für uns dar. In diesem Netzwerk können wir Zugehörigkeit und Unterstützung erleben.

Jeder Mensch braucht Unterstützung und emotionalen Beistand, um den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein. Auf uns selbst gestellt, fällt es uns schwerer, den Wechselfällen des Lebens standzuhalten. Wie die Luft zum Atmen, so brauchen wir die Verbundenheit mit anderen. Besonders wenn wir von negativen Gefühlen überwältigt werden, ist es entscheidend, dass wir spüren, wir sind nicht allein.

Der Kreis von Freunden schenkt uns etwas Kostbares: Geborgenheit. Unser Nervensystem ist so angelegt, dass wir Fürsorge, emotionale Unterstützung und Mitgefühl als Beruhigung erleben, als Trost und als Quelle der Hoffnung. Der Gedanke an Freunde und Bundesgenossen aktiviert unseren Lebenswillen und unsere Vitalität. Wir erleben hier jene Geborgenheit, die uns am Anfang unseres Lebens behütet hat.

In dieser Imagination versammeln wir also eine ganze Gruppe von Helfern und Unterstützern. Diese Personen können real oder fiktional sein. Es können Menschen sein, Götter oder Tiere, lebendig oder bereits verstorben.

Anleitung

Stell dir einen Kreis von Beschützern vor, den du jederzeit herbeirufen kannst, wenn du dich allein, schwach und schutzlos fühlst.

Schließ die Augen und bau diesen Kreis nach und nach in dir auf, lade einen nach dem anderen zu dir ein – enge Freunde, Verwandte, Lehrer, Mentoren, bekannte Persönlichkeiten oder historische Figuren, die du nie persönlich getroffen hast. Zu diesem Kreis können religiöse oder spirituelle Lehrmeister gehören, die dir guttun, und auch Tiere, mit denen du dich verbunden fühlst oder fühltest.

Schau dich in diesem Kreis um und betrachte deine Unterstützer. Spüre die Fürsorge, die Weisheit, die Stärke und die friedliche Energie, die jeder von ihnen mitbringt.

Bemerke, wie die aufgeregten Gefühle in dir ersetzt werden durch das zunehmende Gefühl von Wohlbefinden. Genieße die Geborgenheit in diesem imaginären Kreis von Freunden. Erlebe Frieden und tiefe Gelassenheit.

Intervention 2 Das weise Selbst

Hier stellen wir uns vor, dass es in uns einen Teil gibt, der reif ist, weise und diszipliniert. Dieser Teil hat Selbstvertrauen, ohne überheblich zu sein. Er ist optimistisch und weiß, dass Fehler unvermeidlich sind.

Das weise Selbst sorgt dafür, dass wir unsere Situation aus einer neuen Perspektive sehen. Wir können wieder hoffen. Auch die Bedürfnisse von Körper und Seele werden ernst genommen. Wir können unser weises Selbst einladen, damit wir klarer sehen und gute Entscheidungen treffen können.

Vor allem kann uns das weise Selbst helfen, uns zu beruhigen, wenn die Gefahr besteht, dass wir von starken Emotionen überwältigt werden. Aus Erfahrung wissen wir, dass bestimmte Menschen verschiedene Aspekte unserer Persönlichkeit aktivieren. Alle diese Aspekte gehören zu uns und sind Teil unseres Selbst. Wir können so vieles sein: spielerisch, ernsthaft, spontan, problemlösend, diszipliniert, selbstkritisch, realistisch, kompetent, mitfühlend und weise. Diese Intervention hilft uns, das Steuer zu ergreifen, wenn wir in der Gefahr sind, von heftigen Gefühlen mitgerissen zu werden. Das weise Selbst ist jene Instanz in uns, die reif ist, besonnen und lebenspraktisch. Es ist dieser Teil in uns, der auf ideale Weise unser Verhalten lenken kann, wenn wir von unseren Gefühlen überschwemmt zu werden drohen.

Anleitung

Erinnere dich an eine Situation, in der du dich ausgeglichen gefühlt hast, weise, diszipliniert, reif und mitfühlend.

Erkenne diesen Teil deiner Person, der erwachsen und verständlich ist. Er ist dein weises Selbst. Das weise Selbst hilft dir, deine eigenen Bedürfnisse zu erkennen und die Bedürfnisse anderer. Es kennt deine ethischen Normen und es kann dir helfen, sie zur Richtschnur zu nehmen.

Erinnere dich daran, wie es sich anfühlt, wenn du in Kontakt bist mit diesem erwachsenen Teil deiner Person. Wie atmest du dann? Welche Körperhaltung nimmst du ein? Wie bewegst du dich?

Denk daran, dass du zu diesem Teil von dir eine Verbindung aufbauen kannst, wenn du eine richtige Entscheidung treffen willst, wenn es darauf ankommt, dass du gute Beziehungen zu deinen Mitmenschen behältst, auch bei Konflikten. Hier hast du einen inneren Elternteil, der dich informieren kann, der dir das richtige Maß zeigt und dir hilft, auf schwierige Situationen flexibel zu reagieren. Du kannst dein weises Selbst anrufen und dich mit ihm unterhalten. Du kannst ihm auch einen Brief schreiben und dich ihm vertrauensvoll offenbaren.

Intervention 3

Eine positive Zukunft

Der folgende Gedanke stammt von Viktor Frankl: Es gehört zu den Besonderheiten des Menschen, dass er nur überleben kann, wenn er in die Zukunft schaut. Der Blick in die Zukunft hat erstaunliche psychologische Kraft. Die Schwierigkeiten und Aufregungen der Gegenwart werden drastisch reduziert, wenn wir uns in unserer Vorstellung in die Zukunft versetzen. Wir können dann schnell unser seelisches Gleichgewicht wiederfinden und auch in der Gegenwart ein Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden etablieren.

Wenn wir uns aufregen und uns von unseren Gefühlen überfluten lassen, dann haben wir manchmal den Eindruck, dass unser Überleben auf dem Spiel steht. Wir haben das Gefühl, dass wir kämpfen müssen, um nicht unterzugehen. Besonders gefährlich sind Angst, Eifersucht, das Gefühl, respektlos behandelt oder betrogen zu werden. Pessimismus und Hilflosigkeit gehören auch zu den toxischen Gefühlen.

Doch wir können wieder zur Ruhe kommen, indem wir mit unserer Aufmerksamkeit die Gegenwart verlassen und in die Zukunft gehen, in der wir nicht mehr das Gefühl der Bedrohung haben. Manchmal hilft es uns auch, wenn wir uns in eine imaginäre Umgebung begeben. In einer positiven Umgebung spüren wir unseren Körper auf ganz andere Weise und unsere Gefühle können wieder natürlich und harmonisch funktionieren. In der Phantasie können wir Sicherheit und Schutz erleben und den Überlebenskampf hinter uns lassen, der unsere

Ort des inneren Friedens

Diese Imagination hilft uns, nach einem traumatischen Ereignis oder nach großen physischen und emotionalen Anstrengungen den inneren Frieden wiederzufinden. Sie lindert Stress und Aufregung. Unsere Aufmerksamkeit wird auf sanfte, unterstützende Bilder gelenkt.

Nach Belastungen wünschen wir uns eine Oase, in der wir zur Ruhe kommen können und das Gefühl wiedergewinnen, das eigene Leben zu kontrollieren. Wir sind dankbar für jede Minute, in der wir frei sind vom Gefühl der Hilflosigkeit. In dieser Phase geht es nicht darum, einen eventuellen Schaden zu reparieren oder Probleme zu lösen. Wir suchen nur Erleichterung. Dann sind uns Bilder willkommen, die uns unterstützen, beruhigen und vom Schmerz ablenken. Wir sind froh, wenn niemand etwas von uns erwartet und wenn wir Schritt für Schritt die Fähigkeit zurückgewinnen, unsere Gefühle zu steuern.

Wer selbst Opfer eines psychischen oder physischen Angriffs wurde, wer enttäuscht oder grausam behandelt wurde, der sehnt sich nach einem Ort, an dem er sich sicher fühlen kann. Manchmal sind es positive Erinnerungen, die uns trösten – eine freundliche Großmutter, ein Tier aus unserer Kindheit, ein Schutzengel oder unser bester Jugendfreund. Oft ist es auch eine Landschaft, ein Platz in der Natur, der Blick auf das Meer, also Naturbilder, die uns Sicherheit und Trost geben und die den Glauben in uns stärken, dass die Welt nicht nur

böse Überraschungen für uns bereithält, sondern auch Schönheit und Inspiration.

Die folgende Meditation führt die Teilnehmer auf eine Reise zu seelischer Erholung und Heilung. Die hier gewählte ausführliche Form gibt jedem Gelegenheit, langsam in die Welt der positiven Gefühle einzutauchen. Diese Meditation sollte möglichst häufig wiederholt werden. Dann genügt auch eine kurze Variante, bei der jeder bestimmen kann, welche Bilder und Gedanken für ihn am hilfreichsten sind.

Anleitung

Setz dich so bequem wie möglich hin und Sorge dafür, dass dein Körper guten Halt findet... Lass deine Augen sich langsam schließen, wenn sie das Bedürfnis haben, und achte bitte darauf, dass Kopf, Nacken und Wirbelsäule eine gerade Linie bilden.

Lass deine Hände ganz bequem irgendwo liegen, auf den Oberschenkeln, auf der Brust oder auf dem Bauch. Es kann beruhigend sein, wenn du spürst, wie dein Körper sich beim Atmen hebt und senkt... Wenn du deinen Atem beobachtest, dann kann dir dieser Rhythmus das Gefühl von Stabilität und Zuverlässigkeit geben.

Atme nun ein Mal langsam aus... langsam und vollständig... und spüre, wie angenehm du dich dabei entspannen kannst...

Und immer, wenn du wieder einatmest, kannst du die warme Kraft deines Atems zu den Stellen deines Körpers schicken, die vielleicht angespannt sind, die schmerzen oder unruhig sind... Und wenn du ausatmest, kannst du die Anspannung an diesen Stellen lösen...

Spüre einfach, wie dein Atem in alle Stellen deines Körpers strömt, die sich etwas Fürsorge wünschen. Lass deinen Atem Wärme dorthin bringen und Entspannung... Und dann lass ihn

alles aufsaugen, was dich belastet, was du nicht brauchst... und atme dann all das aus.

Mit der Zeit wirst du dich sicher und beschützt fühlen, entspannt und behaglich... Dabei hilft es dir, wenn du einfach deinem Atem folgst. Und dein Atem kann noch viel mehr... Auch störende Gedanken können beim Ausatmen aus deinem Kopf fließen, sodass du dich für einen winzigen Augenblick frei und sicher fühlst und in der Lage, diese Ruhe und diesen Frieden zu genießen.

Vielleicht spürst du in dir noch unruhige Gefühle. Du kannst sie einfach bemerken und dann ausatmen, sodass du ganz ruhig und still wirst, wie die See an einem windstillen Tag.

Und wenn du bereit bist, kannst du dir jetzt irgendeinen Ort drinnen oder draußen vorstellen, an dem du dich ganz sicher und ausgeglichen fühlst, entspannt und locker... Das kann ein Platz sein, wo du schon häufiger gewesen bist. Es kann auch ein Ort sein, der dir jetzt gerade einfällt oder ein Ort, den du schon immer einmal aufsuchen wolltest... Er kann am Meer liegen oder im Wald, hoch oben in den Bergen oder in einer Oase... Wichtig ist nur, dass es ein Ort ist, an dem es dir gutgeht...

Sorge nun dafür, dass dieser Ort sich mit Leben füllt... Erfreue dich an den Farben, am Wechselspiel von Licht und Schatten, an der ganzen Szenerie mit allen Einzelheiten, die du bemerkst, wenn du dich umschaust...

Vielleicht spürst du auch den Untergrund, auf dem du sitzt oder liegst... Vielleicht lehnt du deinen Rücken an eine alte Eiche... oder du liegst auf dem duftenden Gras einer Wiese... oder du wanderst durch einen Wald, auf einem dichten Teppich knisternder Nadeln...

Und wenn du das Wasser liebst, dann spazierst du vielleicht durch kleine Wellen am Strand, spürst den feuchten Sand unter deinen Fußsohlen und deine Knöchel werden vom sanften

Salzwasser gekühlt... Aber vielleicht ziehst du es auch vor, auf einem warmen Felsen in der Sonne zu sitzen und auszu-ruhen...

Achte auch auf die besonderen Geräusche, die es hier gibt... Den Gesang der Vögel oder das Rascheln der Blätter im warmen Sommerwind... Oder du hörst das Plätschern der Wellen, die sich am Ufer brechen...

All das hörst du, wenn du deine Ohren für die Musik deines sicheren Ortes öffnest.

Wenn du willst, kannst du dir einen besonderen Genuss verschaffen, indem du das Aroma dieses Platzes erschnupperst. Wenn du durch die Nase einatmest, spürst du vielleicht den scharfen, salzigen Duft des Meeres oder du bemerkst den betörenden Geruch von Blumen und Gras... und vielleicht lässt du dich von dem anregenden Duft von Moos oder von Kräutern verzaubern... Vielleicht staunst du, dass ein Duft so starke Gefühle von Freude und Heiterkeit hervorrufen kann...

Und auch deine Haut genießt die Atmosphäre deines privaten Ortes. Vielleicht spürst du, wie ein Lufthauch die Haut deines Gesichts streichelt... Vielleicht ist die Luft frisch und trocken... oder duftend und feucht und so intensiv, dass auch dein Körper die heilsame Kraft dieses Ortes genießen kann. Ein Ort, der sicher und friedlich ist und der dir seine heilende Energie schenkt... Bis du sie in deiner Muskulatur, in deinen Sehnen und Knochen fühlen kannst, bis auf den Grund jeder einzelnen Zelle...

Mit jedem Atemzug atmest du die Schönheit und die Kraft und den Schutz und Segen dieses Ortes ein... tief in deinen Körper... Du lässt dich davon erfrischen und kannst alles loslassen, was du gern loslassen möchtest...

Und du lässt dir von deinem Atem helfen, stark und stetig, einatmen und ausatmen... friedlich und sanft...

Und wenn du bereit bist, atme noch einmal langsam aus. Öffne dann in deinem eigenen Rhythmus die Augen und komm hierher zurück. Du weißt nun, dass es diesen besonderen, sicheren Ort in dir gibt, tief in deinem Innern, und du darfst jederzeit dorthin zurückkehren, wenn du den Wunsch hast. Du spürst, dass es dir jetzt besser geht und vielleicht bringst du neue Lebensfreude mit...

Ort der Erholung

Stress, Unruhe und Hilflosigkeit verdunkeln das Leben vieler Menschen. Wir alle wünschen uns genau das Gegenteil, ein Leben ohne Angst, in Gesundheit und ruhigem Glück.

Dies ist eine sanfte Imagination, die unsere Widerstandskraft stärkt und uns hilft, Schwierigkeiten geduldig aus dem Weg zu räumen. Sie schützt auch ängstliche Teilnehmer mit stressbedingten physischen Symptomen und solche, die dazu neigen, sich zu verausgaben. Am Ende der Imagination entsteht meist ein tiefes Gefühl von Ruhe und Frieden. Die Teilnehmer sollten selbst bestimmen können, wie lange sie in dieser sehr speziellen Trance bleiben möchten, um sich zu regenerieren.

Diese Imagination ist seelischer Balsam auch für alle, die häufig Entscheidungen treffen und ein hohes Maß an konzentrierter Aufmerksamkeit aufbringen müssen.

Anleitung

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus und erlaube dir Ruhe und Entspannung. Begib dich in die Obhut deiner Intuition und inneren Weisheit. Erlaube dir einfach, die Grenzen von Zeit und Raum aufzuheben.

Im Handumdrehen kann dich dein unbewusster Geist an einen ganz besonderen Ort führen, in das Reich positiver Gefühle von Frieden und Ruhe, Sicherheit und Glück.

Vielleicht bist du an diesem Ort schon gewesen oder du fin-

dest ihn jetzt zum ersten Mal. Du kannst selbst entscheiden, ob du an diesem besonderen Ort sitzen und dich umschaun willst oder ob du dort lieber herumwanderst, um die Umgebung genauer zu erforschen, denn dieser Platz ist nur für dich bestimmt.

Ich weiß nicht, was für dich besonders wichtig ist, die Töne, die du hier hören kannst oder die Schönheit des Ortes... Vielleicht genießt du die guten Empfindungen, wenn du die Dinge berührst... Vielleicht lässt du dich auch von den verschiedenen Düften dieses Ortes bezaubern...

Vielleicht hast du schon angefangen, Gefühle von Ruhe und Frieden in dich aufzusaugen und wenn du bereit bist, kannst du diese heilsamen Gefühle durch dich hindurchfließen lassen, in alle Teile von dir, sodass dein gesamter Körper, dein Herz und dein Gehirn neu gestärkt werden.

Du entdeckst, wie wichtig es ist, das Leben zu genießen. Mit jedem Augenblick, den du an diesem Ort verbringst, kann deine Lebensfreude stärker werden. Hier kannst du dich regenerieren und deinem Organismus die Chance geben, auszuruhen und Kraft zu schöpfen. Gefühle sind ansteckend – vielleicht erinnerst du dich jetzt an andere Situationen, in denen du glücklich und zufrieden warst, friedlich und still... (1 Min.)

Von diesem Ort der Heiterkeit und der Sicherheit kannst du die Dinge aus einer neuen Perspektive betrachten. Du kannst deine Gefühle in Ruhe wahrnehmen, ohne Übertreibungen und Verzerrungen durch Sorgen oder Ängste, Verletzungen oder Enttäuschungen... (30 Sek.)

Wenn du dich an diesem Platz ausruhst, kannst du die Stimme deines Unbewussten viel deutlicher hören. Hier bekommst du das, was du jetzt am meisten brauchst. Dein unbewusster Geist kennt dich und weiß, was dir guttut. Vielleicht kommt dir ein neuer Gedanke, vielleicht bemerkst du ganz neue Gefühle... (1 Min.)

Es kann auch sein, dass du kurz vor dem Aufwachen von deinem Unbewussten ein besonderes Geschenk bekommst, eine Erinnerung oder ein Erlebnis, das dir hilft, zu verstehen, das dir hilft, die Prioritäten zu ordnen... (30 Sek.)

Es kann auch sein, dass du Worte hörst, die dir sagen, was dir helfen kann... Vielleicht hörst du eine Stimme, tief aus deinem Innern, die das Rätsel löst... (30 Sek.)

Ich werde gleich schweigen und du kannst an diesem besonderen Ort bleiben, solange es nötig ist, um frische Kraft zu schöpfen, um gute Gefühle aufzusaugen, um zu hören, was du brauchst.

Noch etwas ist wichtig zu wissen: Du darfst an diesen speziellen Ort jederzeit zurückkehren, wenn du zur Ruhe kommen willst, wenn du deine Willenskraft stärken oder neue Energie tanken möchtest. Und wenn ich jetzt schweige, kannst du noch so lange an deinem privaten Ort verweilen, wie du es wünschst... (1 Min.)

Wenn du bereit bist, komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück. Öffne in deinem Rhythmus die Augen und sei wieder hier, erfrischt und wach.

Kreativität und Energie

Oft regenerieren wir uns in der Nacht nur unvollständig, vor allem dann, wenn es uns nicht gelingt, die Unterstützung unseres Unbewussten zu mobilisieren. Dann fehlt uns am Morgen das Empfinden von Vitalität und schöpferischer Energie, das wir so gut gebrauchen können.

In dieser Imagination wenden wir uns an unsere Intuition und an die Weisheit des Unbewussten, um auf diesem Wege unsere Selbstachtung und emotionale Intelligenz zu stärken.

Anleitung

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus und gestatte dir, dich mit jedem Atemzug tiefer zu entspannen...

Stell dir vor, dass du in einem Flur stehst. Am Ende kannst du eine Tür sehen. Hinter dieser Tür liegt ein Raum, in dem du dich sicher und geborgen fühlen kannst. Wenn du ein paar Schritte gehst, stehst du davor. Diese Tür wird dich von allen negativen Botschaften abschirmen, von allen Worten und Aktionen, die dich als Kind beschämten und Zweifel an dir selbst und deiner Tüchtigkeit heraufbeschworen. Hinter dieser Tür ist kein Platz für negative Botschaften und Gefühle.

Und nun schau dir die Tür ganz genau an. Betrachte auch die Klinke oder den Türknauf. Der Raum dahinter ist die Schatzkammer deiner Ressourcen. Hier findest du all die positiven Botschaften und guten Erlebnisse deiner frühen Jahre.

Öffne nun die Tür und geh hinein. Schau dich um und freu dich daran, was du dort entdecken kannst, all deine Talente, Stärken und Qualitäten. Auch alle die Fähigkeiten, die du bisher nicht besonders beachtet hast. Kannst du deine Lust am Lernen entdecken? Deine Neugier, dein Durchhaltevermögen?

Mach es dir nun bequem. Such dir einen Platz, an dem du dich wohlfühlst und nimm all die Worte in dich auf, die ich jetzt zu dir sage:

In dir gibt es etwas, was ich Lebenskraft oder persönliche Vitalität nenne. Sie gehört ganz allein dir. Niemand sonst kann darüber bestimmen. Diese Energie hat dich von Anfang an begleitet und sie hilft dir, alle deine Stärken und Begabungen zu entfalten. Darüber hinaus schützt dich deine Lebenskraft und heilt dich, wenn du verletzt wirst. Weil das so ist, kann man sagen, dass die Lebenskraft mit der Energie der Liebe verbunden ist. Am Anfang unseres Daseins steht die Liebe und es ist gut, wenn sie immer mehr zu unserem inneren Kompass wird.

Spüre deine wunderbare Lebenskraft. Stell dir ein Licht über deinem Kopf vor, von dem warme Ströme der Energie ausgehen, die dich wie ein Mantel umhüllen, der dich schützt und dich überallhin begleitet. Du kannst spüren, dass die Lebenskraft auch jede Zelle deines Körpers durchdringt.

In dieser Lebenskraft gibt es keine negativen Botschaften, keine Kritik, nichts Herabsetzendes. Unsere Lebenskraft macht uns neugierig und widerstandsfähig. Manchmal spricht sie mit uns, oft mit leiser Stimme, aber sie schenkt uns Worte der Weisheit und hilft uns, unseren Weg zu finden. Insbesondere kann die Lebenskraft jene Teile in uns stärken, die sich nicht so gut fühlen, die vielleicht unglücklich sind. Du kannst diese Entwicklung fördern, indem du über deine Lebenskraft nachdenkst und darüber, wie sie dir Energie und Tatkraft schenken kann, auch zwischendurch. Stell dir die Prozesse vor, die in deinem Körper ablaufen. Diese Vorstellungen unterstützen

nämlich deinen Körper und seine Fähigkeit, sich selbst zu heilen und zu erneuern. Indem du dich auf den Prozess der Heilung konzentrierst, bewirkst du, dass es dir besser geht.

Das kannst du auch heute Abend machen, wenn du schlafen gehst, dann kannst du dir einen heilenden Traum wünschen... einen Traum, der Kopf, Körper und Geist in Ordnung bringt. Und die Heilkraft in dir weiß ganz genau, was zu einem Heilungstraum gehört. Die positive Auswirkung wirst du noch am Tag danach spüren. Und je öfter du an die Heilung deines Körpers denkst, desto besser wirst du dich fühlen, stärker, selbstsicherer und glücklicher. Wenn du glücklich bist, dann strahlst du das aus und die Welt wird dir ganz anders begegnen, nämlich auf eine positive Weise.

Wenn du heute Abend schlafen gehst, wirst du feststellen, dass du ganz natürlich einschläfst, so wie es für dich am besten ist. Und wenn du dann am Morgen erwachst, dann tauchst du erfrischt und gestärkt aus deinen Träumen auf. Ich wünsche dir schöne, angenehme Träume.

Und wenn du bereit bist, dann kannst du jetzt mit deiner Aufmerksamkeit hierher zurückkehren. Öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen und behalte alles im Gedächtnis, was dir nützen kann. Sei wieder hier, erfrischt und wach.

Lieblingsplatz am Meer

Wasser verbreitet eine besonders positive Atmosphäre. Es fördert unsere Kreativität, stärkt unsere Gesundheit und regt unsere Lebenskraft auf einzigartige Weise an. Seen und Flüsse haben diese Eigenschaft vor allem, wenn sie nicht reguliert sind. Auch die Meere können zu unserer Gesundheit beitragen. Insgesamt ist Wasser eine hervorragende Stressmedizin. Es gestattet tiefe Regression und die Erinnerung an die pränatale Geborgenheit im Bauch der Mutter.

Anleitung

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus.

Gib deinem Körper zu verstehen, dass er jetzt Gelegenheit hat, sich zu entspannen und zu regenerieren.

Stell dir vor, dass du Ferien am Meer verbringst. Du wanderst an einem warmen Sommertag am Strand entlang. Es ist später Nachmittag, die Sonne hat ihren höchsten Punkt längst überschritten. Um diese Zeit ist ihr Licht strahlend gelb, mit einer kleinen Prise rot. Der Himmel über dir ist leuchtend blau und der Sandstrand glitzert weiß im Sonnenlicht. Dort, wo du gehst, ist der Sand von der Brandung feucht, kühl und fest. Deine Füße hinterlassen eine deutliche Spur. Du schmeckst das Meersalz auf deinen Lippen. Du hörst die Wellen, die ans Ufer schlagen. In einem gleichmäßigen Rhythmus kommen und gehen sie. Ab und zu kannst du den Schrei einer Möwe hören.

Du hältst Ausschau nach deinem Lieblingsplatz. Das ist eine flache Sanddüne, bewachsen mit Strandhafer, gelben Butterblumen und roten Sandrosen. Endlich hast du deinen Lieblingsplatz entdeckt. Deine Füße sinken im trockenen Sand ein, während du auf den sanften Hügel steigst. Du setzt dich nieder. Das Wasser ist ein silberner Spiegel: Er reflektiert so viel weißes Licht, dass du blinzeln musst. Schon bald verändern sich die Farben des Himmels. Du siehst schmale, violette Streifen mit silbernen Einschlüssen dazwischen.

Nun versinkt die Sonne am Horizont immer tiefer ins Meer. Du lässt dich von dieser Bewegung mitnehmen... Du wirst ganz ruhig und dein Körper entspannt sich mehr und mehr. Auch dein Atem folgt der Natur und du atmest langsamer und gründlicher.

Jetzt wird der Himmel scharlachrot, dann pinkfarben, bernsteinfarben, golden und orangerot, während die Sonne vollständig im Meer versinkt. Schließlich bist du eingehüllt in ein purpurnes Zwielflicht, in einen blauen Dunst, der die Nacht ankündigt. Du legst dich in den Sand, der noch warm ist und betrachtest die Sterne. Und die Zeit steht still...

Vom Wasser her kommt ein sanfter Wind. Immer mehr hast du das Gefühl, dass du nach oben in den Himmel emporgetragen wirst. Für eine Weile darfst du mit dem Universum verschmelzen... (1 Min.)

Und wenn du bereit bist, dann komm mit deiner Aufmerksamkeit in diesen Raum zurück. Öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen und sei wieder hier, vollständig erfrischt und wach.

Natur hilft heilen

In unserer Gesellschaft wächst das Interesse an der Heilkraft der Natur. Klassische Methoden stoßen oft an ihre Grenzen und bleiben wirkungslos. Viele Krankenhäuser richten «Heilende Gärten» ein, für Krebspatienten, für Alzheimer-Patienten und für Menschen mit Depressionen. Und der aufblühende Zweig der integrierten Medizin greift auf alte medizinische Traditionen zurück: Homöopathie, Akupunktur und Meditation.

Anleitung

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus.

Stell dir vor, dass du Urlaub in den Bergen machst. Dein Arzt hat dir eine Naturtherapie verschrieben. Du bist hierhergekommen, um dich zu erfrischen, um die Unruhe des Alltags hinter dir zurückzulassen und aus der Höhe des Gebirges einen neuen Blick auf dein Leben zu gewinnen. Vielleicht hast du das Gefühl, dass du dein Leben einfacher gestalten und dich von allem trennen solltest, was dir nicht dient, sondern dir eher eine Last ist.

Oben auf dem Berg ist eine Hütte für dich reserviert, die dir Geborgenheit gibt. Dort kannst du dich konzentrieren und über dein Leben nachdenken.

Es ist mitten in der Nacht. Draußen liegt die Natur im tiefen Winter. Der Wind heult um die Hütte und du bist froh, dass die Wände aus massiven Stämmen alle Unbill von dir abhalten.

Du sitzt vor einem Kaminofen und schaust in die Glut. Die Wärme der Flammen erreicht deinen Körper. Du fühlst sie überall auf deiner Haut. Du hörst das Knistern der brennenden Holzscheite. Außer dem Feuer brennt kein anderes Licht in der Hütte. Die Wände liegen im Dunkeln und nur die Flammen malen Lichtblitze in die Dunkelheit.

Dann stehst du auf und gehst ans Fenster. Auf dem Glas sind Eisblumen. Du malst mit deinen Fingerspitzen Muster und Bilder in die dünne Eisschicht. Du bist überrascht, dass du ganz automatisch ein Wort in den eisigen Film geschrieben hast. Leise sprichst du das Wort ein paarmal vor dich hin. Ein Mantra?

Du blickst nach draußen. Der Schnee glitzert im Mondlicht. Du bist noch unterhalb der Baumgrenze. Hohe Bäume werfen bläuliche Schatten auf den weißen Schnee. Sie geben dir das Gefühl, nicht allein zu sein.

Du öffnest das Fenster und atmest ganz langsam aus, ehe du die Bergluft in dich hereinströmen lässt. Ganz schwach kannst du den Duft von Nadelbäumen spüren.

Dann schließt du das Fenster und gehst wieder zum Feuer. Diesmal legst du dich auf den weichen Teppich, der davor liegt. Jetzt fühlst du dich schläfrig. Du hast das Gefühl, dass die Dinge um dich herum sich langsam von dir wegbewegen, während du selbst beginnst, nach oben zu schweben. Du gehst in einen luziden Traum, in dem du zur gleichen Zeit träumen und wach sein kannst. Ich weiß nicht, für welchen Traum sich dein Unbewusstes entscheidet. Vielleicht träumst du davon, wie dein Leben sein wird, wenn du dich vollständig erholt hast. Was ist dir dann möglich? Was macht dich dann zufrieden? (1 Min.)

Und wenn du bereit bist, komm jetzt mit deiner Aufmerksamkeit hierher zurück. Bring alles mit, was du behalten willst.