

DIE KRAFT DER POSITIVEN GEFÜHLE

Kreativität
und Resilienz durch
geleitete Imaginationen

Klaus W. Vopel

iskopress

Klaus W. Vopel: Die Kraft der positiven Gefühle

ISBN 978-3-89403-469-6

1. Auflage 2014

Copyright © iskopress, Salzhausen

Internet: www.iskopress.de

Covergestaltung: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Druck: 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

Vorwort	9
Einleitung	11
Am Meer	28
Sommer am Strand	30
Die Brandung	32
Nasser Sand	34
Inselparadies	36
Capri	39
Hinter dem Horizont	41
Wind und Wellen	42
Neptuns Geschenk	45
Der Schatz am Meeresgrund	47
Der Fluss	49
Einem Strom folgen	50
Von der Quelle bis zur Mündung	52
Der See	54
Die Quelle	56
Der Springbrunnen	58
Wasser in der Wüste	60
Der Teich	62
Die Pilgerreise	64
Wasser des Lebens	66
Loslassen	68
Insel der Gelassenheit	70
Neue Energie	72
Die Fischerboote	73
Haus am Meer	75
Fluss der Zeit	77
Die tropische Insel	79
Vollständige Entspannung	81
Die Muschelsucher	83
Die Flut	85
Selbstbild	87
Die untergehende Sonne	89

Wiedergeburt	90
Das Schiff	92
Sich treiben lassen	94
Der Sturm	95
Frische Energie	96
Urlaub in der Natur	98
Kieselsteine	100
Neue Vitalität	101
Angst und Stress auflösen	104
Angst und Sorgen	105
Den Blutdruck regulieren	106
Positive Gefühle und Gesundheit	108
Goa	111
Heiße Quellen	113
Malediven	115
Ruhe, Liebe, Dankbarkeit	117
Der besondere Platz	118
Negative Gefühle loslassen	120
Stressmanagement	122
Freiheit	124
Gesunde Träume	126
Heilwasser	128
Lourdes	130
Engel im Garten	132
Etwas Neues riskieren	134
Hypno-Zen	137
Unsichtbare Fesseln	139
Was will ich?	141
Mit dem Strom schwimmen	143
Der Tempel	145
Insel der Regeneration	147
Kontemplation	149
Resilienz	152
Blau beruhigt	155
Abschied vom Gestern	156
Das Buch des Lebens	158
Signale von innen	160

Wasserkur	162
Geliebt werden	164
Selbstachtung	165
Die Pause	167
Tempelschlaf	169
Chronische Schmerzen	171
Steinritual	173

Vorwort

Negative Gefühle sind ansteckend und wir begegnen ihnen leider überall. Sie schaden unserer Gesundheit. Ärger und Depression dringen in unseren Körper ein und belasten den ganzen Organismus. Ebenso negativ wirken sie sich auf unser Denken aus: Mit einer negativen Grundhaltung fällt es uns schwer, kreative Lösungen zu finden, und unser Leben erscheint uns anstrengend und langweilig. Niemand ist immun gegen eine negative Lebensperspektive und negative Gefühle sind ansteckend.

Verglichen mit den negativen Gefühlen erscheinen uns unsere positiven Gefühle zart und zerbrechlich. Ja, wir bemerken sie oft kaum. Natürlich können wir positive Gefühle nicht auf Knopfdruck anschalten nach dem Motto: Don't worry, be happy! So einfach stellt sich eine positive Lebensperspektive nicht ein, denn dazu gehören nicht nur die klassischen positiven Gefühle wie Achtung und Liebe, Humor und Freude, Hoffnung und Dankbarkeit, sondern auch eine positive Einstellung und optimistische Haltung. Gemeinsam bewirken sie, dass sich unser Geist öffnet, dass sich unser Körper entspannt und unser Herz weit wird. Und schließlich wirkt sich eine positive Lebensperspektive langfristig auf unsere Persönlichkeit, auf unsere Beziehungen und damit auch auf unsere Institutionen aus.

Neue wissenschaftliche Untersuchungen haben die große Bedeutung der positiven Gefühle herausgearbeitet. Es geht um viel mehr, als um unser Selbstwertgefühl. Es geht um unser Denken, um die Entwicklung unseres Gehirns, um den Stoffwechsel unseres Körpers und um unsere Widerstandskraft.

Positive Gefühle immunisieren uns zwar nicht gegen die Schwierigkeiten und Katastrophen des Lebens, aber sie helfen uns, damit umzugehen. Wir sind dann in der Lage, mit dem Stress des Lebens besser zurechtzukommen. Wie kommt das?

- Positive Gefühle sind angenehm. Sie machen es uns möglich, den Augenblick zu genießen und mit uns und der Welt zufrieden zu sein.
- Positive Gefühle verändern unsere Art zu denken. Dabei geht es nicht nur um die Inhalte unserer Gedanken. Unser Denken wird kreativer, alte Grenzen und Vorurteile lösen sich auf.

- Eine positive Lebensperspektive kann unsere Zukunft verändern. Auch wenn das einzelne Gefühl flüchtig und vergänglich ist, wirkt die Gesamtheit der positiven Gefühle nachhaltig. Unser Potenzial und unsere Talente können sich entfalten. Wir schlafen besser, wir entwickeln Achtsamkeit, sind optimistischer und widerstandsfähiger und unsere Beziehungen zu Familie und Freunden werden besser und stabiler.
- Positive Gefühle können negative Einflüsse neutralisieren. Wir kommen zur Ruhe, bauen Stress ab und entwickeln Widerstandskraft, indem wir z.B. aus Fehlern lernen und aus Niederlagen Anregungen ableiten.
- Positive Gefühle haben keine linearen Auswirkungen. Manchmal bewirkt eine kleine Veränderung eine große Entwicklung oder ein positives Gefühl entfaltet ganz unerwartet seine Wirkung.
- Unser Organismus hat die Fähigkeit, häufiger positive Gefühle zu erzeugen und zu einer zunehmend positiven Lebenseinstellung beizutragen.

Positive Gefühle spielen in Therapie und Pädagogik eine wichtige Rolle. Unsere Klienten möchten lernen, wie sie in ihrem Leben glücklicher und erfolgreicher werden können. Dabei kann dieses Buch helfen. Die Phantasie Reisen und Trancen zeigen die Möglichkeiten, die uns eine positive Lebenseinstellung eröffnet: Sie stärkt unsere Widerstandskraft in Krisen, hilft uns, unsere Kontakte zu Familie und Freunden zu verbessern und unser Potenzial zu entfalten.

In der Vergangenheit beschäftigte sich die Psychologie vor allem mit den negativen Gefühlen, mit Depression, Aggression und Angst. Eine neue Generation von Psychologen wandte sich dann den positiven Gefühlen zu, wie Freude, Heiterkeit, Interesse, Liebe und Begeisterung. In diesem Zusammenhang ist die Arbeit von Barbara Fredrickson (Die Macht der guten Gefühle, Frankfurt/Main 2011) von besonderer Bedeutung. Sie beschreibt, wie die positiven Gefühle unseren Vorfahren in ihrem Überlebenskampf halfen und welchen Wert sie heute für unser Leben in einer temporeichen Konkurrenzgesellschaft besitzen: Positive Gefühle machen unser Denken schöpferischer. Sie steigern unsere mentale Energie und stabilisieren unsere Beziehungen. Sie können uns den Zugang zu einem sinnvollen, glücklichen und produktiven Leben eröffnen.

Einleitung

Im Laufe unserer Evolution haben sich zwei Klassen von Gefühlen entwickelt: negative und positive. Die negativen Gefühle sind stark, situativ und stabil. Ihre Aufgabe ist es, uns vor Gefahren zu schützen und unser kostbares Leben zu bewahren. Auf der anderen Seite stehen die positiven Gefühle wie z.B. Liebe, Freude und Inspiration. Diese Gefühle sind flüchtig und wandelbar wie das Wetter. Sie verblassen schneller. Wir erleben sie im Augenblick. Dennoch können sie uns langfristig dienen. Sie schenken uns nicht nur Lebensfreude, sondern sie regen unsere Neugier an, unsere Lernbereitschaft und unsere Kreativität. Sie sorgen für eine persönliche und kollektive Entwicklung.

Wie können wir mehr positive Gefühle in unser Leben bringen? Diese Frage begleitet die Menschheit schon seit Langem. Und schon lange wissen wir, dass wir positive Gefühle nicht festhalten können. Ihre Natur ist vergänglich. Aber wir können dafür sorgen, dass wir häufiger positive Augenblicke erleben. Entscheidend ist das Verhältnis zwischen positiven und negativen Gefühlen. Damit wir unser Potenzial entfalten können, brauchen wir mehr positive als negative Gefühle. Dann können wir uns entwickeln, wir fühlen, dass es mit uns aufwärts geht, wir sind kreativ und unternehmungslustig. Dabei geht es nicht nur um unser persönliches Glück. Gute Gefühle helfen uns, in unserem Leben einen Sinn zu sehen. Wir verfolgen dann nicht nur unsere eigenen Interessen, sondern kümmern uns auch um andere und sorgen dafür, dass diese sich ebenfalls entfalten können.

Negative Gefühle führen dazu, dass wir unsere Grenzen enger ziehen und uns verschließen. Wir konzentrieren uns dann auf Selbstverteidigung und Abschottung. Ganz anders verhalten wir uns in einer positiven Gefühlslage. Dann öffnen wir uns, lassen unseren Geist schweifen und entdecken viele Optionen für unser Handeln. Wir nehmen Informationen von innen und außen leichter auf und sind kreativer. Diese Unterschiede gehen auch mit einem unterschiedlichen Zeithorizont einher. Negative Gefühle konzentrieren sich auf die Gegenwart, um eine Gefahr von uns abzuwenden. Positive Gefühle dagegen haben eine offene Zeitperspektive. Hier geht

es darum, eigene Stärken und Fähigkeiten auszubauen, um unsere Chancen in der Zukunft zu nutzen.

Positive Gefühle fördern unsere Entwicklung, weil sie Herz und Geist öffnen. Positiv gestimmt sind wir in der Lage, uns selbst und die Welt um uns herum zu entdecken. Wir erwerben neue Kenntnisse und neue Skills. Im Gegensatz zu den eher sanften positiven Gefühlen sind die negativen Gefühle stark und laut, da sie ursprünglich der Gefahrenabwehr dienen. Leider vergessen wir leicht, sie wieder aufzulösen, wenn die Gefahr vorbei ist.

Nicht jeder fühlt sich berechtigt, mehr positive Gefühle in sein Leben zu bringen. Die protestantische Arbeitsethik z.B. lässt uns befürchten, dass die positiven Gefühle unsere Kraft zum Wettbewerb, unsere Erfolgsaussichten und unsere Arbeitseifer bedrohen könnten. Viele von uns haben daher gemischte Gefühle, was eine positive Lebensperspektive angeht. Wir möchten zwar glücklich sein, aber wir suchen das Glück hauptsächlich in äußeren Erfolgen, in unserem Einkommen und in unserem Besitz. Wenn es uns um eine positive Einstellung geht, müssen wir jedoch nach innen blicken und unsere Lebensweise genauer betrachten. Viele von uns brauchen eine bessere Balance zwischen harter Arbeit und Spiel, zwischen Anstrengung und Freizeit. Kleinen Kindern müssen wir nicht erklären, wie sie positive Gefühle in ihr Leben bringen können. Vom Schulalter an jedoch beginnt oft die Zeit der Krisen. Viele verfehlen dann das Verhältnis drei zu eins. Diese Zahl bedeutet, dass wir für jede negative emotionale Erfahrung wenigstens drei authentische, positive Erlebnisse haben sollten. Diese Zahl ist eine Richtlinie. Wir müssen sie nicht jeden Tag erreichen, aber im Laufe einer Woche oder eines Monats sollte uns dies gelingen.

Zehn positive Gefühle

Die positiven Gefühle, die am häufigsten unser Leben prägen, sind: Freude, Dankbarkeit, Heiterkeit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Spaß, Inspiration, Andacht und Liebe.

Die Schönheit dieser Gefühle liegt darin, dass sie so unterschiedlich sind. Was den einen zum Lachen bringt, lässt den anderen vielleicht den Kopf schütteln. Das bedeutet, dass jeder von uns seinen eigenen Weg gehen muss, um sein Potenzial zu entfalten.

Wenn wir mehr positive Gefühle erleben wollen, dann brauchen

wir ein gewisses Maß an Selbsterkenntnis. Dazu können wir uns folgende Fragen stellen:

- Wann habe ich dieses Gefühl zuletzt gespürt?
- Wo war ich?
- Womit war ich beschäftigt?
- Gibt es noch andere Auslöser für dieses Gefühl?
- Was kann ich tun, um dieses Gefühl zu kultivieren?

Mit unseren positiven Gefühlen müssen wir jedoch behutsam umgehen. Wir sollen prüfen, welches Gefühl wir gerade erleben, aber wir dürfen das Gefühl nicht so lange analysieren, bis es sich auflöst. Diese Emotionen sind nämlich fragil und zerbröseln, wenn wir sie unsensibel unter die Lupe nehmen.

Freude

Freude ist ein helles Gefühl. Es macht die Farben lebendiger und intensiver. Wir gehen mit elastischen Schritten wie auf einem weichen Waldboden. Vielleicht lächeln wir auch und unser Gesicht strahlt von innen. Wir haben Lust, alles in uns aufzusaugen. Wir möchten spielen oder beim Spiel der anderen mitmachen. Aber jeder von uns hat einen anderen Auslöser für die Freude.

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist ein oft übersehenes Gefühl. Manchmal sind wir jemandem dankbar, der uns etwas Gutes getan hat. Wir sind einem Mentor dankbar, der unsere Karriere fördert und einem Verkäufer, der uns freundlich bedient. Aber wir können auch dankbar dafür sein, dass wir ein Dach über dem Kopf haben, dass wir saubere Luft atmen, dass wir ein Leben ohne Schmerzen führen dürfen.

Dankbarkeit öffnet das Herz und weckt den Wunsch, etwas zurückzugeben. Authentische Dankbarkeit macht frei und kreativ. Sie ist kein Bestandteil der Etikette. Wahre Dankbarkeit entsteht im Herzen und liebt die Improvisation. Wir können uns für dieses kostbare Gefühl sensibilisieren, indem wir uns jeden Tag fragen: «Wofür bin ich heute dankbar?»

Heiterkeit

Dieses Gefühl stellt sich ein, wenn uns unsere Umgebung sicher und vertraut ist. Heiterkeit ist ein leises Gefühl. Ein Gefühl, das wir mit einem langen, entspannenden Seufzer begleiten. Ein Gefühl des Luxus, das sich einstellt, wenn wir in einer Hängematte liegen oder wenn wir am Strand entlangwandern und die würzige Luft einatmen. Dann sind wir achtsam und genießen den Augenblick. Und vielleicht fassen wir den Entschluss, uns diesen Genuss öfter zu gönnen.

Interesse

Dies kann ein Flüstern unserer Muse sein, die unsere Aufmerksamkeit auf einen Punkt lenkt. Ein Spektrum von Möglichkeiten oder der Reiz eines Geheimnisses ziehen uns an. Hier brauchen wir konzentrierte Aufmerksamkeit und eine gewisse Anstrengung. Wir sind fasziniert und möchten in das eindringen, was wir gerade entdeckt haben, um es uns zu erschließen und Neues zu lernen. Wenn uns etwas interessiert, dann fühlen wir uns offen und lebendig. Das Interesse lockt uns aus unserem Status quo heraus, zu neuen Ideen und neuen Möglichkeiten des Lernens.

Hoffnung

Viele positive Gefühle sind mit dem Gefühl von Sicherheit und Zufriedenheit verbunden. Bei Hoffnung ist es anders. Wenn alles zufriedenstellend wäre, dann gäbe es keinen Anlass zur Hoffnung. Die Hoffnung gedeiht auf kargem Boden, wenn wir uns unsicher fühlen oder in der Gefahr sind zu resignieren. Wir haben vielleicht gerade eine Niederlage erlebt und fürchten das Schlimmste, aber hoffen das Beste.

Im Kern der Hoffnung liegt der Glaube, dass Veränderung möglich ist. Auch in einer schlimmen Situation gibt es Möglichkeiten zur Entwicklung und der Glaube daran vertreibt die Verzweiflung. Wir vertrauen auf unsere Kreativität oder auf ein günstiges Schicksal. Oft machen wir Pläne für eine bessere Zukunft. Das zeichnet unsere Spezies aus. Die Hoffnung gibt uns frische Energie, für ein besseres Leben zu kämpfen.

Jeden Tag erleben wir ein Kaleidoskop von Hoffnungen. Welche Hoffnung ist heute der Stern an Ihrem Horizont?

Stolz

Stolz gehört zu den «vergleichenden» Gefühlen. Jeder kennt die unangenehmen Schwestern des Stolzes, nämlich Scham und Schuldgefühl. Diese schmerzlichen Gefühle stellen sich ein, wenn wir uns etwas zuschulden kommen lassen. Stolz ist genau das Gegenteil. Wir haben es verdient, für etwas Gutes ausgezeichnet zu werden. Trotzdem wird der Stolz nicht von allen hoch eingeschätzt. Sein Zwillingsbruder, der Hochmut, gehört für die katholische Kirche zu den sieben Todsünden.

Ungebremster Stolz verwandelt sich schnell in Größenwahn, nur der gezähmte Stolz, verbunden mit Bescheidenheit kann als positives Gefühl bezeichnet werden. Am wertvollsten ist der Stolz, den wir aus uns selbst heraus empfinden, unabhängig von fremdem Lob, wenn wir uns freuen, dass wir etwas Schwieriges geschafft haben.

Gesunder Stolz schenkt uns mutige Träume für die Zukunft: «Wenn ich dies alles geschafft habe, dann kann ich auch meine eigene Firma gründen, ein Haus bauen, mein Diplom machen.» usw.

Humor

Humor ist die Fähigkeit, über etwas Unerwartetes, Merkwürdiges oder Absurdes lachen zu können. Dieses Gefühl ist ausgesprochen sozial geprägt. Manchmal lachen wir allein, aber am intensivsten lachen wir gemeinsam mit anderen, denn lachen ist wie das Gähnen ansteckend.

Herzliches Lachen ist an eine Bedingung geknüpft. Wir müssen uns in der Situation sicher fühlen, damit wir die Kontrolle aufgeben und uns gehen lassen können. Im Lachen begeben wir uns spontan unter die Regie des Unbewussten und fühlen uns anschließend erfrischt und befreit. Humor ist die Fähigkeit, die Dinge aus ungewöhnlicher Perspektive zu betrachten. Diese neue Art des Sehens kann gerade auch in schwierigen Situationen ein Gefühl der Leichtigkeit erzeugen. Wer Humor hat, der bleibt beweglich und kreativ. Humorvolle Menschen erscheinen uns in der Regel als liebenswert und attraktiv.

Am Meer

Wasser zieht die meisten Menschen magnetisch an. Unsere Intuition sagt uns, dass Wasser Leben bedeutet, Gesundheit, Energie, Erneuerung, Freiheit und Abenteuer. Die besonderen Qualitäten des Wassers beeinflussen unsere Gefühle und unsere Gedanken. Sie können uns inspirieren, unsere Aufmerksamkeit wecken und Optimismus schenken. Eine besondere Kraft übt das Meer aus. Seine Grenzlosigkeit lässt uns staunen und gibt uns neue geistige Perspektiven. Das Meer regt Kreativität und Neugier an.

Anleitung

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

Stell dir vor, dass du am Meer stehst, an einer Küste, an der du vielleicht noch niemals warst... Schau dich aufmerksam um... Was siehst du?...

Wie sieht das Wasser aus?... Ist es bewegt oder ruhig?... Sind andere Menschen in deiner Nähe?... Wie ist das Wetter?...

Kannst du die Wärme der Sonne spüren?... Spürst du den Wind?...

Achte auf die Stimme des Wassers... Erzählt es dir etwas?...

Hörst du sonst irgendetwas?...

Und welche Gerüche liegen in der Luft?... Kannst du den Seetang riechen?... Schmeckst du Salz auf deinen Lippen?...

Wie gefällt es dir hier am Ufer des Meeres?...

Und nun kannst du dich auf den Weg machen... Vielleicht findest du heute etwas Besonderes... Wandere den Strand entlang, betrachte den feuchten Sand und die kleinen Pfützen, in denen das Wasser steht...

Du findest viele Muschelschalen, doch die meisten sind zerbrochen und gleichförmig abgeschliffen. Du lässt deine Blicke schweifen auf der Suche nach etwas Besonderem...

Ganz in der Nähe glitzert die Sonne in einer Lache... Neugierig trittst du heran und nun findest du, was du gesucht hast: eine ganz besonders große und schöne Muschel...

Heb deinen Fund auf und betrachte ihn von allen Seiten... Wie hat die Natur dieses Gehäuse geformt?... Welche Farben kannst du

entdecken?... Wie fühlst du dich, wenn du die Muschelschale in deinen Händen hältst?...

Halte die Muschel nun an dein Ohr... Vielleicht hörst du dann ein Rauschen, das dich an die Brandung des Meeres erinnert... Aber es kann auch sein, dass du eine leise Stimme hörst... ein Flüstern, das dir eine Botschaft zuraunt... Du bist feinfühlicher, als du glaubst...

Dankbar versteckst du die Muschel zwischen großen Steinen am Strand, weil du sie später gern wiederfinden möchtest. Hier ist sie in Sicherheit. Und ganz sicher aufbewahrt ist sie in deiner Erinnerung... Dieser Gedanke gibt dir ein gutes Gefühl...

Nun bist du bereit, zurückzukehren. Atme ein Mal langsam aus und öffne in deinem Rhythmus die Augen, erfrischt und wach.

Sommer am Strand

Das Meer hat die therapeutische Fähigkeit, uns zu entspannen und zu regenerieren. Entspannung ist die Voraussetzung für Gesundheit und Heilung, für Kreativität und positive Beziehungen. Phantasielbilder können helfen, uns zu regenerieren und gute Gefühle zu erzeugen. Wenn wir entspannt sind, lösen sich negative Gedanken auf und unser Geist kann anfangen, für Ordnung und Klarheit zu sorgen. Angst versetzt unseren Organismus in Alarm und führt zu Erschöpfung und Depression. Entspannung dagegen schenkt uns neue Perspektiven und neue Möglichkeiten. Wenn wir lernen, uns zu entspannen, dann gewinnen wir neue Möglichkeiten für Genuss und Lebensfreude.

Anleitung

Alles, was du einmal empfunden hast, wird in deinem Gedächtnis aufbewahrt. Du hast die Fähigkeit, dich an positive Erlebnisse zu erinnern und sie so zu genießen wie beim ersten Mal. Gleich kannst du auf eine Reise der sinnlichen Erinnerung gehen. Du wirst Eindrücke erleben, so intensiv wie ein heiterer Sommertag.

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

Stell dir vor, dass du einen Strand entlangwanderst. Der Sommer hat seinen Höhepunkt erreicht und der Tag war sehr heiß.

Jetzt am Nachmittag steht die Sonne schon nicht mehr am höchsten Punkt, doch der Tag hält noch ein paar Stunden für dich bereit.

Der Himmel ist leuchtend blau und die Sonne schickt ihr blendendes Licht über den Strand. Spüre die Sonnenstrahlen auf deinem Gesicht und ihre Wärme auf deinem Körper.

Während du barfuß über den Strand läufst, fühlst du den heißen Sand unter deinen Füßen. Näher am Wasser ist die Temperatur angenehmer und der kühle Sand fester und bequemer zum Gehen...

Du hörst, wie die Brandung auf den Strand rollt und wie das Wasser gurgelnd zurückläuft. Über dir tönen die lauten Schreie der Möwen, die im flachen Wasser Ausschau halten nach Meerestieren...

Das Leben um dich herum folgt einem geheimnisvollen Rhythmus, der dir guttut und Sicherheit schenkt... Du gehst langsam wei-

ter den Strand entlang, bis du an eine Düne kommst, bewachsen mit hellroten Strandrosen und gelbem Löwenzahn...

Oben auf der Düne setzt du dich in eine kleine Mulde und blickst hinaus aufs Wasser... Jetzt schimmert das Meer wie ein silberner Spiegel, der das Licht der Sonne reflektiert... Dieses weiße Licht zieht dich magnetisch an und du musst ein wenig blinzeln, um die Helligkeit zu dosieren...

Jetzt entdeckst du eine neue Farbe... kleine, violette Lichtpunkte und am Horizont einen unendlichen, violetten Streifen... Sogar die Blüten der Strandrosen bekommen einen dunkelroten Lichthof... Du bemerkst, dass die Sonne begonnen hat, unterzugehen...

Langsam sinkt die Sonne ins Meer und mit ihr zusammen kannst du dich tiefer und tiefer entspannen... Wenn die Sonne im Wasser versunken ist, wirst du eine ungeahnte Entspannung erleben, die du dir immer schon gewünscht hast...

Der Himmel wechselt nun von Minute zu Minute seine Farben: rot... violett... scharlachrot... goldfarben... und bernsteinfarben...

Mehr und mehr bist du in einen violetten Dunst gehüllt... in einen dunkelblauen Nebel...

Wenn du nach oben schaust, siehst du über dir einen klaren Nachthimmel mit hell leuchtenden Sternen, die dich an alte, längst vergangene Sommernächte erinnern... Weiter weg hörst du das leise Schlagen der Wellen... Auf den Lippen schmeckst du das Salz des Meeres... und unter dir fühlst du den warmen Sand der großen Düne... Und wenn du langsam ausatmest, dann hast du das Gefühl, nach oben zu schweben, immer leichter und immer weiter, gänzlich schwerelos... (1 Min.)

Komm nun hierher zurück und atme ein Mal langsam aus... Öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen und sei wieder hier in diesem Raum, entspannt und erfrischt.

Die Brandung

Wenn es uns gelingt, ruhig und gleichmäßig zu atmen, dann wird unser Organismus gut mit Sauerstoff versorgt. Unsere Gefühle kommen zur Ruhe und wir fühlen uns sicher und vielleicht sogar heiter. Wenn wir uns auf den Puls des Meeres konzentrieren und auf den gleichmäßigen Rhythmus der Brandung, dann hilft uns das, zur Ruhe zu kommen. Sorgen und Nöte lösen sich auf, wir fühlen uns stark genug, um gut für uns zu sorgen.

Anleitung

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus und spüre, wie der Prozess der Entspannung in dir beginnt.

Stell dir vor, dass du am Meer bist und den Strand entlangwanderst. Der warme Sand massiert deine Füße und du spürst jeden einzelnen deiner Zehen...

Im trockenen Sand wächst Strandhafer, dessen grüne Halme sich im leichten Wind biegen. Über dir fliegen Möwen und Seeschwalben, ihre Schreie mischen sich mit dem Rauschen der Brandung...

Du hältst Ausschau nach einem Platz, wo du bequem sitzen kannst. Bald hast du eine Stelle zum Ausruhen gefunden. Du schließt die Augen, um den Wind deutlicher zu spüren, der deine Haut kühlt. Du riechst das Salz des Ozeans und denkst an all die unsichtbaren Lebewesen, die ihre Heimat im Wasser haben...

Und wenn du deine Augen öffnest, dann bist du sprachlos angesichts der riesigen Wasserfläche, die sich vor dir erstreckt...

Konzentriere nun deine Aufmerksamkeit auf die Wellen. Du spürst ihre Kraft und es scheint dir, als wäre dies der Atem des Ozeans... Du beobachtest, wie sich Welle um Welle auftürmt und dann auf den Strand hinstürzt. Dabei entsteht glitzernder Schaum, der vom Wind auf den Strand getrieben wird...

Du folgst dem Rhythmus der Wellen... Vielleicht stellt sich auch dein Atem auf ihren Rhythmus ein. Du vergisst, dass du eigentlich ohne Unterbrechung denkst und Gefühle hast... Jetzt bist du ganz erfüllt vom Rhythmus des Meeres, der dich tiefer und tiefer entspannt und zur Ruhe bringt...

Du könntest jetzt nicht sagen, welches Datum es ist oder welche Uhrzeit... Du achtest nur auf das Kommen und Gehen der Wellen und spürst, wie groß das Meer ist und wie klein du selbst bist und wie unbedeutend deine täglichen Sorgen und Nöte sind. Du atmest im selben Rhythmus wie das Meer und du genießt den Frieden in dir und die Harmonie mit der Natur...

Vielleicht hast du nicht geglaubt, dass du dich so tief entspannen kannst und dass du in der Lage bist, einen so ruhigen Genuss zu empfinden, ohne Aufregung, in der ständigen Wiederkehr des Gleichen...

Irgendwann hast du das Gefühl, dass du dich wie ein Schwamm mit Ruhe und Frieden vollgesogen hast... Jetzt kannst du dich vom Meer lösen und hierher zurückkehren...

Wenn du bereit bist, dann öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen und sei wieder hier, erfrischt und wach.

Nasser Sand

Die besondere Atmosphäre des Ozeans kann unsere Empfindungen und Gefühle beruhigen. Sorgen und Ängste verlieren wie durch Zauberei ihre Macht und an ihrer Stelle kann sich das Gefühl von Frieden und Zuversicht ausbreiten. Die Unendlichkeit des Wassers gibt uns ein neues Zeitgefühl und wir sehen unser Leben in den richtigen Proportionen.

Anleitung

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

Ich möchte dich zu einer Reise ans Meer einladen, das im warmen Licht der Sonne glitzert...

Du gehst am Wasser entlang und hörst, wie die Wellen sanft auf den Strand rollen... Mit deinen nackten Füßen fühlst du die Sandkörner und du genießt das leichte Einsinken deiner Füße in den feuchten Untergrund...

Du fühlst dich friedlich und ausgeglichen und du erinnerst dich an frühere Zeiten, als du Sandburgen und Kanäle am Strand bautest...

Du fängst an, Sand aufzutürmen und dicht am Wasser eine kleine Burg zu bauen... Du genießt es, mit deinen Händen im nassen Sand zu graben und dem Sand eine Form zu geben...

Du trittst zurück und betrachtest dein Werk... Manchmal kommt eine Welle, die das Fundament deiner Sandburg erreicht und einen Teil des Sandes wegspült...

Größere Wellen spülen mehr und mehr von deiner Sandburg zurück ins Meer und mit jeder neuen Welle bekommt der Strand seine alte Form zurück...

Vielleicht hast du jetzt Lust, dich hinzusetzen und den Wellen zuzusehen... Draußen auf dem Meer haben die Wellen Schaumkronen und du kannst den feinen Salznebel schmecken, der mit dem Wind zu dir herüberweht...

Wind und Wellen schenken dir ein Gefühl der Entspannung, der Ruhe und des Friedens und du bist dem Meer dankbar, dass es deinen Gefühlen so guttut...

Vielleicht möchtest du dich an die ausgleichende Kraft des Was-

sers erinnern, wenn du wieder mit den Herausforderungen deines Alltags konfrontiert bist...

Und wenn du bereit bist, dann öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen und komm sanft wieder zurück in diesen Raum.