

Imaginationsübung „Der innere sichere Ort“

Stelle Dir einen Ort vor, der dir gefällt und wo Du dich sicher fühlst.

Dieser Ort kann auf der Erde sein, er muß es aber durchaus nicht. Er kann auch außerhalb der Erde liegen. Du kannst ihn Dir ausdenken, oder den Ort kann es wirklich geben.

Lasse Gedanken und Vorstellungen oder Bilder aufsteigen von einem Ort, an dem Du Dich ganz wohl und geborgen fühlst. Wenn unangenehme Bilder kommen empfiehlt es sich weiterzugehen, jede bzw. jeder kann einen solchen nur guten Ort für sich finden, wo man sich vollkommen wohl fühlt. Manchmal ist der Ort so weit weg, dass man nicht weiß, wie man dort hingelangen kann, dann sind Hilfsmittel wie ein Boot oder ein Flugzeug oder ein Zauberstab erlaubt.

Und gib diesem Ort eine Begrenzung Deiner Wahl, die so beschaffen ist, dass nur Du bestimmen kannst, welche Lebewesen an diesem Ort sein dürfen. Du kannst natürliche Lebewesen, die Du gerne an diesem Ort haben willst, einladen. Wenn möglich, solltest Du keine Menschen einladen, besser sind liebevolle Begleiter oder Helfer, Wesen, die Dir Unterstützung und Liebe geben.

Prüfe nun, ob Du Dich dort mit allen Sinnen wohl fühlst. Prüfe zuerst, ob das, was Deine Augen wahrnehmen, angenehm ist. Wenn es noch etwas geben sollte, was Dir nicht gefällt, dann verändere es.

Nun überprüfe, ob das, was Du hören kannst, für Deine Ohren angenehm ist. Wenn nicht, verändere es bitte so, dass alles, was Deine Ohren wahrnehmen, angenehm ist. Ist die Temperatur angenehm? Wenn nicht, so kannst Du sie jetzt verändern.

Kann sich Dein Körper so bewegen, dass Du Dich damit ganz wohl fühlst? Wenn noch etwas fehlt, verändere alles so, bis es ganz stimmig für Dich ist.

Falls Du Gerüche wahrnimmst, sind diese angenehm? Auch sie kannst Du verändern, so dass Du Dich ganz wohl damit fühlst.

Wenn Du spürst, dass Du Dich ganz und gar an diesem inneren Ort wohlfühlen kannst, dann kannst Du mit Dir eine Körpergeste vereinbaren. Und diese kleine Geste kannst Du in Zukunft ausführen und sie wird Dir helfen, dass Du diesen Ort ganz rasch wieder in der Vorstellung hast. Und wenn Du möchtest, kannst Du diese Geste jetzt ausführen.

Um die Übung zu beenden, kannst Du wieder Deine Körpergrenzen wahrnehmen und den Kontakt des Körpers mit dem Boden achtsam registrieren. Danach kommst Du dann mit der Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

Nimm nun wahr, wie es Dir geht, nachdem Du diese Übung gemacht hast. Fühlst Du Dich in irgendeiner Weise leichter, angenehmer?

Wenn das der Fall ist, so könnte es sich lohnen, diese Übung für eine Weile regelmäßig zu machen, so dass sie Dir in Fleisch und Blut übergeht und Du sie jederzeit einsetzen kannst, wenn Du Dich angespannt oder unwohl fühlst. Du wirst dann erfahren, dass Du auf diese Art, das heißt mit Hilfe dieser Übung, Meister/in schwieriger Situationen wirst, indem Du Dir rasch helfen kannst, ruhiger zu werden und aufzutanken.

Dies gelingt aber in angespannten Situationen nur dann, wenn man die Übungen verinnerlicht hat. Wer die Übung nur ab und zu macht, mag sie im jeweiligen Moment als wirksam erleben, es ist aber unwahrscheinlich, dass sie in kritischen Situationen hilft, insbesondere deshalb, weil sie dann nicht rasch genug verfügbar ist. Es gibt kein "Muss" bei diesen Übungen, falls Du eine bestimmte Sinneswahrnehmung nicht hast (z.B. Hören, Riechen o.ä.) ist das auch in Ordnung.