

## Imaginationsübung „in Frieden mit mir selbst sein“

### Entspannungsmoment zur Hinführung

Nehme eine angenehme und für Dich bequeme Körperhaltung im Sitzen ein und nimm bitte mit Deinen Füßen den festen und sicheren Kontakt zum Boden wahr. Mache Dich bereit, Dich von Anspannungen Deines Körpers und Anstrengungen Deiner Gedanken nach und nach ein wenig zu lösen.

Wenn Du magst, schließe Deine Augen. Du kannst die Augen aber auch geöffnet lassen; dann empfehle ich Dir, Dir einen Punkt auf dem Fußboden, an der Decke oder an der Wand zu suchen, den Du mit Deinen Augen anschaust, damit Du Dich besser konzentrieren kannst ....

Bitte treffe jetzt eine bewusste Entscheidung, dass Du Dich Deiner inneren Vorstellung öffnen möchtest ... Du hast die ganze Zeit die volle Kontrolle über alles, was geschieht. Damit Du Dich in dieser Kontrolle sicher fühlst, kannst Du gern auch einen Körperteil angespannt lassen ...

Die Gedanken, die sich jetzt vielleicht verstärkt bemerkbar machen, lasse für eine Zeit lang weiterziehen, so z. B. wie Wolken am Himmel vorbeiziehen ... Du kannst auch Deine Aufmerksamkeit eine Zeit lang auf Deinen Atem richten, der ruhig und gleichmäßig ein- und ausströmt ..., während Dein Körper ganz wie von selbst, den Bewegungen des Atems folgt ...

(1 min.)

Bei jedem Ausatmen kannst Du vielleicht etwas von der Anstrengung Deiner Gedanken und Anspannung Deines Körpers loslassen und langsam immer mehr und mehr entspannen, immer mehr und mehr ...

### Übung

Erinnere Dich jetzt bitte an eine Situation in Deinem Leben, in der Du ganz in Frieden mit Dir selbst warst, das heißt, in der Du Dich vollkommen wohl gefühlt hast ...

Erinnere Dich an so viele Einzelheiten wie Du brauchst, um dieses Gefühl noch einmal spüren zu können, dieses Gefühl von mit Dir im Reinen zu sein, ganz im Frieden zu sein und dieses Gefühl noch einmal spüren zu können. Lass' Dir Zeit und schaue, welche Erinnerung auftaucht.

Stelle Dir dann jetzt vor, dass Du eingehüllt oder umgeben bist von einem warmen blauen Licht, so, als ob Du bequem in einer blauen Kugel sitzt, oder als ob das warme, blaue Licht durch Dich hindurchfließt ... Für viele Menschen ist blau, zum Beispiel das Himmelblau wie ein Himmel im Sommer, eine Farbe, die Frieden gibt. Stelle Dir vor, wie dieses friedvolle Blau Dich umschließt und durchströmt und wenn Du magst, spüre den Frieden, der jetzt von diesem Blau ausgeht ...

Und nimm wahr, wie gut es Deinem Körper geht, ganz in diesem friedvollen blauen Licht zu sein und vielleicht spürst Du das tiefe Gefühl im Frieden - mit - Dir - selbst - zu sein ...

Und dann komme ganz langsam mit Deiner Aufmerksamkeit wieder zurück ins Hier und Jetzt und in den Raum, in dem gerade Du bist. Bewege Dich ein bisschen, dehne und strecke Dich, mache langsam die Augen wieder auf, um wieder ganz hier zu sein.