

## **Übung und Selbsterfahrung Ort der Ruhe und Kraft**

(Quelle: 1996 Verlag modernes lernen-Dortmund Aus Erhard Beitel, Bochumer Gesundheitstraining).

Setze Dich oder lege Dich locker und bequem hin. Mache es Dir so bequem wie möglich und schließe die Augen.

Verändere solange Deine Lage oder eine Haltung, bis Du ganz bequem und ganz entspannt sitzt oder liegst.

Alles um Dich herum ist jetzt völlig gleichgültig. Du musst jetzt überhaupt nichts leisten. Und vielleicht korrigierst Du noch einmal Deine Haltung, bis Du Dich ganz wohl fühlst.

Du musst jetzt überhaupt nichts leisten. Alles um Dich herum ist jetzt völlig gleichgültig.

Achte darauf, wo Du Kontakt zu Deiner Unterlage hast, an den Füßen, an den Unter- und Oberschenkeln, am Gesäß, am Rücken und an den Schultern. Vielleicht am Kopf, an den Armen und Händen. Lass Dir Zeit.

Lass Deine Gedanken kommen und gehen und hänge Ihnen einfach nach. Lass alle Gedanken zu, die in Dir aufsteigen und wende Dich ihnen bewusst zu. Heiße sie gleichsam willkommen wie gute Bekannte oder Freunde.

Und wende dann Deine Aufmerksamkeit den Geräuschen zu. Richte deine ganze Aufmerksamkeit einmal nur auf die Geräusche, die Du hörst. Nimm alles ganz genau wahr.

Gehe in Gedanken Deinen Körper durch, beginnend mit den Füßen und Beinen und aufsteigend zu Deinem Geschlecht und zum Bauch, aufsteigend zum Oberkörper, zum Kopf und zu den Armen. Nimm Deinen Körper einfach so wahr wie er jetzt ist.

Vielleicht spürst Du Veränderungen in Deinem Körper? Vielleicht erlebst Du seinen Rhythmus, Deine Atmung oder Deinen Puls? Nimm einfach alles genau wahr und lass Dir Zeit beim Erleben Deines Körpers.

Und nun stelle Dir einmal einen Ort vor, an dem Du Dich wohlfühlst, an dem Du Dich am besten entspannen und erholen kannst. Einen Ort an dem Du Dich sicher und geborgen fühlst. Wähle Dir diesen Ort aus Deiner Phantasie oder aus Deiner konkreten Erinnerung. Du kannst ihn Dir ausdenken, oder den Ort kann es wirklich geben.

Achte auf die Besonderheiten dieses Ortes, die Geräusche, die Temperatur, auf seine Gerüche, die Farben die Dich da umgeben. Und nimm einfach die Bilder an, die gerade in Dir aufsteigen.

Lass einfach alles geschehen und schau Dich an Deinen Ort der Ruhe und Kraft um.

Lass seine Einzelheiten, seine Besonderheiten, die Geräusche, die Temperatur, die Gerüche, die Farben immer deutlicher werden. Genieße die Ruhe und die Kraft, die Du an dem Ort spürst.

Nimm von der Ruhe, der Kraft und der Energie Deines Ortes so viel wie möglich in Dich auf.

Dies ist Dein Ort der Ruhe und der Kraft, an dem alle Sorgen und Ängste von Dir abfallen. An dem Du neue Lebensenergie und Zuversicht aufnehmen kannst.

Vielleicht wechseln die Bilder und es steigen andere Vorstellungen in Dir auf, andere Vorstellungen von Ruhe, von Kraft, von Geborgenheit. Vielleicht siehst Du Dich an anderen Orten, vielleicht allein, vielleicht mit anderen Menschen zusammen.

Genieße Deinen Ort der Ruhe und der Kraft so intensiv wie möglich und lass Dir Zeit dabei.

Und dann verabschiede Dich allmählich von Deinem Ort der Ruhe und der Kraft. Du weißt, dass Du jederzeit in Deiner Vorstellung an diesen Ort zurückkehren kannst, um neue Ruhe, um neue Lebensenergie in Dich aufzunehmen.

Lass Dir nun Zeit, das noch einmal nachzuerleben, was Du in dieser Vorstellungsübung erfahren hast.

Stelle Dich nun allmählich darauf ein, diese Übung bald zu beenden.

**Und nun beende die Übung in der folgenden Reihenfolge:**

Die Augen bleiben zunächst geschlossen. Beginne tief einzuatmen und tief wieder auszuatmen. Stelle Dir dabei vor, wie Du bei jedem Atemzug Kraft und Ruhe in Dich aufnimmst, was immer Du darunter verstehst und wie Du diese Kraft und Ruhe in Deinen eigenen Körper strömen lässt. Nimm so viel Ruhe und Kraft in Dich auf, wie es Dir möglich ist.

Fange nun bei geschlossenen Augen an, Deinen Körper zu bewegen, zuerst die Finger, die Hände und ein paarmal kräftig zu Fäusten ballen und wieder öffnen und dabei kräftig weiteratmen. Dann bei geschlossenen Augen die Arme und Beine kräftig bewegen, beugen und strecken, recken und dehnen und ganz zum Schluss die Augen weit öffnen.

Mache Dir bewusst, in welchem Raum Du Dich befindest und lass Dir nun Zeit, in Deiner Gegenwart richtig anzukommen.

Wenn Du diese Vorstellungsübung im Liegen gemacht hast, so drehe Dich bitte jetzt langsam auf die Seite und setze Dich auf. Bleib mit geöffneten Augen nun noch eine Weile ruhig sitzen.