

# Imaginationsübungen bei Strahlen-und Chemotherapie

Diese Übungen können auch aufgenommen werden und dem Patienten als mp3-Datei oder CD zu den Therapien mitgegeben werden. (aus Praxis Psychoonkologie, Angenendt, Schütze-Kreilkamp, Tschuschke)

## Imaginationsübung zur Chemotherapie: Krebszellen vernichten

Anleitung:

*Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge, damit die Hast des Alltags, der Stress des Anlegens der Infusion von Ihnen abfallen kann ... und werden Sie ruhig.*

*Kommen Sie ganz zu sich selbst, ganz in Ihre Mitte.*

*Lassen Sie los und entspannen Sie mit dem nächsten Atemzug.*

*Und mit jedem der folgenden Atemzüge noch ein wenig mehr.*

*Und sagen Sie sich :*

*Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.*

*Meine Arme sind schwer, und auch meine Beine sind schwer.*

*Sie werden strömend, angenehm warm.*

*Meine Arme und Beine sind jetzt ganz schwer.*

*Durch meinen Körper strömt es warm, angenehm warm.*

*Mein Atem fließt regelmäßig, gleichmäßig und tief ...*

*Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig. Ich fühle mich ruhig und gelassen.*

*Ruhig, gelassen, gelöst und angenehm schwer.*

*Ich fühle, wie mein Körper durchströmt wird von einer Flüssigkeit, die meine Krebszellen aufspürt.*

*Diese Flüssigkeit wird meine Krebszellen vernichten, die sich noch in meinem Körper versteckt halten.*

*Ich fühle, wie die Lösung in mich einströmt und sich bis in alle Glieder ausbreitet.*

*Ich fühle, wie alles, was schlecht für mich ist, von dieser Flüssigkeit erreicht wird und von ihr eingehüllt wird.*

*Und ich fühle, wie diese Flüssigkeit hinausströmt aus meinem Körper und all das mitnimmt, was bösartig ist, alles, was nicht mehr in meinem Körper sein soll.*

*Ich spüre, wie Kraft durch meinen Körper strömt und mir hilft, eine Wand zu bilden zwischen allem, was heilend und gesund ist in meinem Körper, und dem, was schädlich ist und aus meinem Körper hinausströmen soll.*

*Alles, was jetzt in mich einströmt, erreicht nur meine kranken Zellen.*

*Die gesunden Zellen sind geschützt, sie haben viel Energie und eine innere Leuchtkraft.*

*Und diese Leuchtkraft vertreibt alles, was krank ist, alles, was sie angreift.*

*Diese Leuchtkraft durchströmt meinen Körper und hilft, alles hinauszuströmen zu lassen aus meinem Körper, was böse ist, was nicht zu mir gehört.*

*Das Licht schützt all meine Organe, es hilft meiner Leber zu entgiften, es hilft den Zellen meines Magens, das abzuwehren, was entzündlich ist*

*Es hilft meinem Dünndarm zu erkennen, was gut für mich ist, und es hilft meinem Dickdarm auszuscheiden, was aus meinem Körper raus muss.*

*Die Leuchtkraft meiner gesunden Zellen schützt die Organe und strömt durch meinen Körper. Sie hilft jedem Medikament, was mich durchströmt, das Bösartige zu vernichten, mich zu heilen und alle guten Zellen zu schützen.*

*Die Zellen, die mir so lange ihren Dienst zur Verfügung gestellt haben und weiterhin für mich da sein werden.*

*Ich fühle die Leuchtkraft und Energie in meinem Körper.*

*Ich fühle den Schutz über meinen Organen.*

*Und ich bin ganz ruhig und ganz gelöst.*

*Ich lasse dieses Gefühl so lange ich mag durch meinen ganzen Körper strömen.*

*Dann komme ich wieder zurück, öffne meine Augen, atme noch einmal tief durch und bin wieder ganz im Hier und Jetzt.*