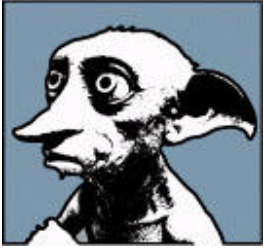
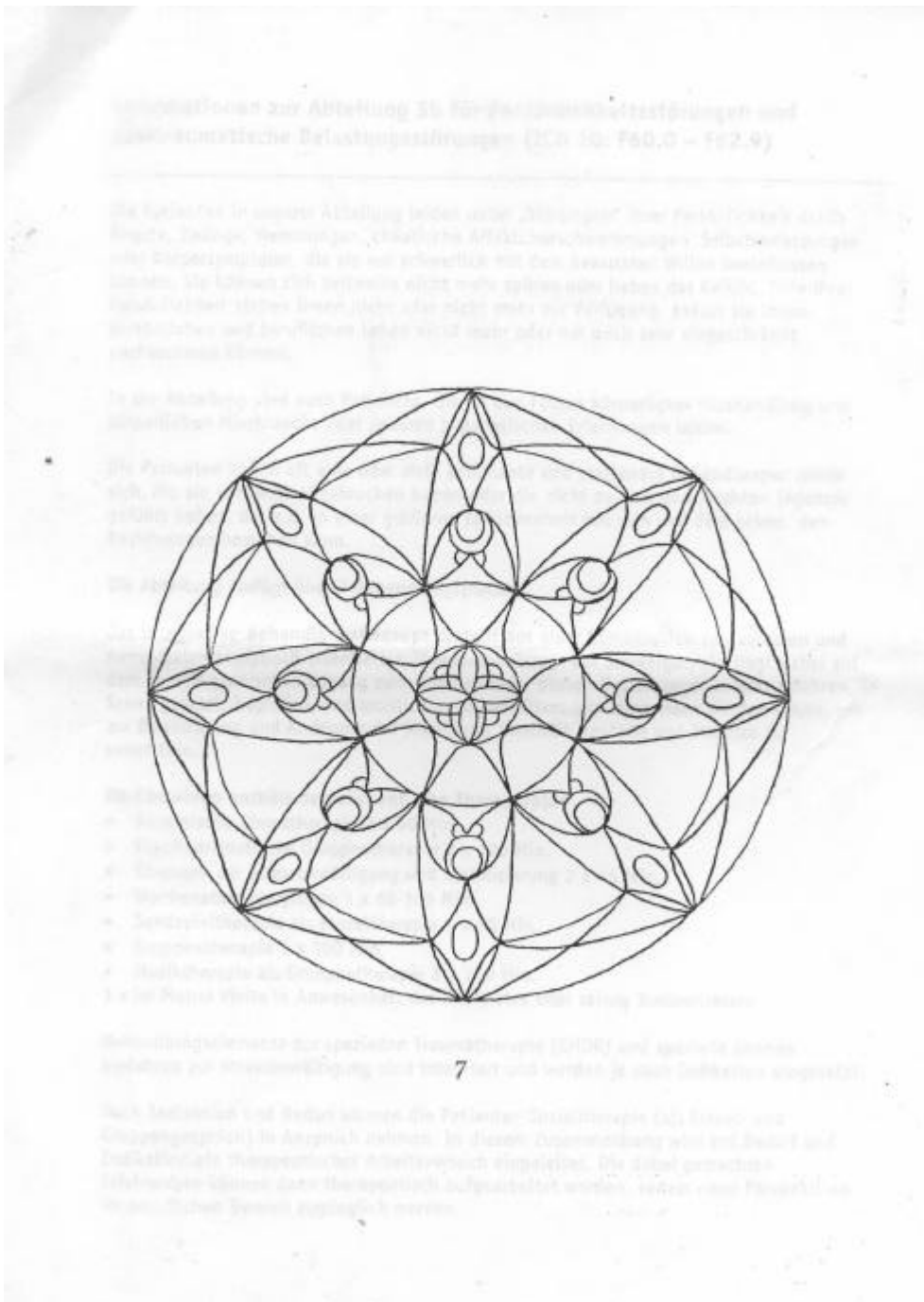


Handout der Sonnenberg-Klinik, mit den Imaginationsübungen von Sachsse/Reddemann, die gelb markierten sind besonders wichtig



vorerst mal nen lieben gruß, kann sein, dass bei der Texterkennung noch ein paar Fehler drin sind. Was es noch dazu zu sagen gibt folgt morgen... versprochen alexciem



Informationen zur Abteilung 3b für Persönlichkeitsstörungen und posttraumatische Belastungsstörungen (ICD 10: F60.0 - F62.9)

Die Patienten in unserer Abteilung leiden unter "Störungen" ihrer Persönlichkeit durch Ängste, Zwänge, Hemmungen, chaotische Affektüberschwemmungen, Selbstverletzungen oder Körpersymptome, die sie nur schwerlich mit dem bewussten Willen beeinflussen können. Sie können sich zeitweise nicht mehr spüren oder haben das Gefühl, Teile ihrer Persönlichkeit stehen ihnen nicht oder nicht mehr zur Verfügung, sodass sie ihrem persönlichen und beruflichen Leben nicht mehr oder nur noch sehr eingeschränkt nachkommen können.

In der Abteilung sind auch Patienten, die an den Folgen körperlicher Misshandlung und körperlichen Missbrauchs oder anderen traumatischen Erfahrungen leiden.

Die Patienten haben oft eine oder viele ambulante und stationäre Behandlungen hinter sich, die sie entweder abgebrochen haben oder die nicht zu dem gewünschten Ergebnis geführt haben, das z.B. in einer größeren Zufriedenheit mit sich und dem Leben, den Beziehungen bestehen kann.

Die Abteilung verfügt über 7 Behandlungsplätze.

Das **integrative Behand[ungskonzept]** besteht aus einer Kombination von verbalen und nonverbalen analytisch orientierten Therapieansätzen. Ein Schwergewicht liegt dabei auf dem kreativ szenischen Zugang zum Unbewussten, dessen Gestaltungen erlebt, erfahren, in Szene gesetzt, begriffen, und letztlich auch verwörtert und verstanden werden sollen, um zur Bewältigung und Änderung derjeweffigen Thematik Anstöße und Impulse zu vermitteln.

Im Einzelnen enthält der wöchentliche Therapieplan

Analytische Einzeltherapie 2 x 50 Min. Psychodramatische Gruppentherapie 2 x 120 Min. Übungen zur Stressbewältigung und Stabilisierung 2 x 45 Min.

- Wochenabschlussgruppe 1 x 60-100 Min.

- Sandspieltherapie als Einzeltherapie 1 x 50 Min.

Gruppentherapie 1 x 100 Min.

Musiktherapie als Gruppentherapie 2 x 100 Min.

1 x im Monat Visite in Anwesenheit des Chefarztes oder seines Stellvertreters

Behandlungselemente zur speziellen Traumatherapie (EMDR) und spezielle übende Verfahren zur Stressbewältigung sind integriert und werden je nach Indikation eingesetzt.

Nach Indikation und Bedarf können die Patienten Sozialtherapie (als Einzel- und Gruppengespräch) in Anspruch nehmen. In diesem Zusammenhang wird bei Bedarf und Indikation ein therapeutischer Arbeitsversuch eingeleitet. Die dabei gemachten Erfahrungen können dann therapeutisch aufgearbeitet werden, sodass neue Perspektiven im beruflichen Bereich zugänglich werden.

in der Regel werden auch die sport- und bewegungstherapeutischen Angebote zusätzlich in der Freizeit genutzt.

Ein Funktionsarzt steht für die somatischen Belange zur Verfügung und ein Arzt begleitet die psychopharmakologische Medizierung, die entweder während des ganzen Verlaufes bzw. während bestimmter Phasen notwendig wird, auch i.S. der Behandlungsermöglichung bzw. Stützung.

Die stationäre Psychotherapie wird von einer Abteilungsschwester und deren Vertretung begleitet, die zum Abteilungsteam gehört und die den behandlungspflegerischen Bezug herstellt und gestaltet. Die Abteilungsschwester ist bei der Wochenabschlussgruppe, wenn möglich, dabei.

Sehr wichtig ist für eine wirkungsvolle Behandlung, neben dem Schweigegebot innerhalb der Abteilung, dass traumatische Inhalte nicht mit Mitpatienten, aber auch nicht in Gruppentherapien angesprochen und bearbeitet werden.

Für spezielle Fragen sind wir jederzeit offen, auch im persönlichen Gespräch.

Übungen zur Stressbewältigung gesammelt und zusammengestellt im Buch,

"L. Reddemann
Imagination als heilsame Kraft
Leben lernen 141
Pfeiffer Klett-Cotta Stuttgart 2001"

in leicht veränderter Fassung

Es geht dabei darum, für einen Ausgleich zwischen schrecklichen und guten Bildern auf der inneren Bühne zu sorgen, d.h. diese zu entwickeln, zu integrieren und zu pflegen

Die einzelnen Übungen **werden eine ganz persönliche** Form bekommen und Ihnen so in Zeiten der Bedrohung und Beunruhigung helfen, sich selbst zu helfen.

In diesen Zusammenhang paßt auch die **Tresorübung**. Bei ihr geht es darum, etwas, was einen belastet, erst einmal weg zu packen. Da man aber weiß, dass man es doch noch einmal betrachten will, gibt man es in den Tresor. Dort ist es sicher aufbewahrt und kann so lange dort bleiben, bis man sich damit beschäftigen kann und will. Man stellt sich also einen Tresor vor, und dort kann man dann Bilder, innere Filme, alles Unangenehme, mit dem man im Moment nicht fertig wird, erst einmal deponieren. Später, z.B. in der Traumakonfrontationsphase, wird es wieder herausgeholt, wenn es notwendig ist. Manchmal gelingt es nicht auf Dauer, die Dinge in den Tresor zu packen, darin muß man es wiederholen. Es ist immerhin schon ein Gewinn, die Erfahrung zu machen, dass es für eine Weile geht. Patienten sollten daher ermutigt werden, nicht aufzugeben, sondern diese Übung immer wieder zu machen. Sie machen dadurch auch die Erfahrung, dass sie jetzt etwas tun können. Manche unserer Patientinnen und Patienten sagen, dass ein Tresor nicht reicht, Natürlich kann man sich so viele Tresore vorstellen, wie man braucht.

Und nun möchte ich Sie einladen, die **Übung des inneren sicheren Ortes** kennenzulernen. ... Dieser Ort kann auf der Erde sein, er muß es aber durchaus nicht. Er kann auch außerhalb der Erde sein. ... Lassen Sie Gedanken oder Vorstellungen oder Bilder aufsteigen von einem Ort, an dem Sie sich ganz wohl und geborgen fühlen. Und geben Sie diesem Ort eine Begrenzung Ihrer Wahl, die so beschaffen ist, dass nur Sie bestimmen können, welche Lebewesen an diesem Ort, Ihrem Ort, sein sollen, sein dürfen. Sie können natürlich Lebewesen, die Sie gerne an diesem Ort haben wollen, einladen. Wenn möglich, rate ich Ihnen, keine Menschen einzuladen, aber liebevolle Begleiter oder Helfer, Wesen, die Ihnen Unterstützung und Liebe geben. Prüfen Sie, ob Sie sich dort mit allen Ihren Sinnen wohl fühlen. [Prüfen Sie zuerst, ob das, was Ihre Augen wahrnehmen, angenehm ist für die Augen. Wenn es noch etwas geben sollte, was Ihnen nicht gefällt, dann verändern Sie es. ... Nun überprüfen Sie bitte, ob das, was Sie hören, für Ihre Ohren angenehm ist ... Wenn nicht, verändern Sie es bitte so, dass alles was Ihre Ohren wahrnehmen, angenehm ist ... Ist die Temperatur angenehm? ... Wenn nicht, so können Sie sie jetzt verändern ... Kann Ihr Körper sich so bewegen, dass Sie sich damit ganz wohl fühlen und können Sie jede Haltung einnehmen, in der Sie sich wohlfühlen? ... Wenn noch etwas fehlt, verändern Sie alles so, bis es ganz stimmig für Sie ist ... Sind die Gerüche, die Sie wahrnehmen angenehm? ... Auch sie können Sie verändern, so dass Sie sich ganz wohl fühlen ... 1

Wenn Sie nun spüren können, dass Sie sich ganz und gar wohl fühlen an Ihrem inneren Ort, dann können Sie mit sich eine Körpergeste vereinbaren. Und diese kleine Geste können Sie in Zukunft ausführen und Sie wird Ihnen helfen, dass Sie diesen Ort ganz rasch wieder in der Vorstellung haben. Und wenn Sie das möchten, können Sie diese Geste jetzt ausführen. ..., Um die Übung zu beenden, können Sie wieder Ihre Körpergrerizen wahrnehmen und den Kontakt des Körpers mit dem Boden achtsam registrieren. Danach kommen Sie mit der Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

Und damit komme ich gleich zu unserer zweiten wichtigen Übung, nämlich die der

inneren hilfreichen Wesen.

Ich möchte Sie einladen, dass Sie sich für einige Augenblicke bewußt machen, was für ein Wunder Ihr Körper ist, und dass da eine Weisheit wirkt, die größer ist, als Ihr bewußtes Ich, die bewirkt, dass alle diese vielen Zellen und Organe zusammenarbeiten. Machen Sie sich bewußt, dass der Körper sich heilt, wenn es nötig ist, und wie komplex das alles ist. Dass es für unseren bewußten Verstand unmöglich ist, das zu steuern, und es dennoch funktioniert. ... Dieses Bewußtsein kann man die innere Weisheit nennen. Und ich möchte Ihnen vorschlagen, mit Ihrer inneren Weisheit in Kontakt zu gehen, entweder indem Sie sie in einem Teil Ihres Körpers besonders stark wahrnehmen oder indem Sie ihr eine Gestalt geben. ... Und dann bitten Sie Ihre innere Weisheit, wenn Sie mögen, Sie in Kontakt zu bringen mit einem oder mehreren hilfreichen Wesen. ... Wenn Sie einen Kontakt herstellen konnten, dann können Sie um Rat und Hilfe bitten. ... Wenn Sie etwas bekommen haben, dann ist es gut, sich dafür zu bedanken. Sie können sich auch für das Erscheinen der hilfreichen Wesen bedanken. Wenn Sie möchten, können Sie sich auch bei Ihrer inneren Weisheit bedanken. ... Und wenn Sie keinen Kontakt bekommen haben, es aber wünschen, dann machen Sie diese Übung einfach immer wieder, irgendwann wird der Kontakt dann da sein. Kommen Sie dann mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum,

Ich möchte Sie nun einladen zu der **Baumübung**. Stellen Sie sich zunächst eine Landschaft vor, in der Sie sich wohlfühlen und wo Sie sich gerne aufhalten. Das kann eine erfundene Landschaft sein, es muß keine real existierende sein. Und stellen Sie sich irgendwo in dieser Landschaft einen Baum vor, zu dem sie gerne hingehen möchten, der Sie vielleicht sogar anzieht. ... Und Sie stellen sich vor, dass Sie zu diesem Baum gehen und Kontakt mit ihm aufnehmen, indem Sie ihn vielleicht berühren oder ihn sich anschauen. Nehmen Sie seinen Stamm wahr, nehmen Sie den Geruch auf. Nehmen Sie dann wahr, wie der Stamm sich verzweigt. Die Blätter. Das alles registrieren Sie zunächst und nehmen Kontakt mit diesem Baum auf. ... Und wenn es für Sie möglich ist, dann können Sie sich vorstellen, dass Sie sich an den Baum lehnen und ihn wirklich spüren. ... Und wenn Ihnen die Vorstellung angenehm ist, dann können Sie sich vorstellen, dass Sie eins werden mit dem Baum. ... Und dann können Sie als Baum erleben, was es heißt, Wurzeln zu haben, die sich in der Erde verzweigen und von dort Nahrung in sich aufzunehmen. Erleben Sie es Blätter zu haben, die das Sonnenlicht aufnehmen und umwandeln können. Wenn Sie nicht mit dem Baum verschmelzen wollen, dann betrachten Sie ihn einfach. Beschäftigen Sie sich damit, was es wohl für den Baum bedeutet, Wurzeln zu haben und Blätter, die das Sonnenlicht aufnehmen, ... Und dann beschäftigen Sie sich mit der Frage, womit Sie jetzt genährt werden möchten, versorgt werden möchten. Ist das körperliche Nahrung, Gefühlsnahrung, Nahrung für den Geist, Ihr spirituelles Sein? Benennen Sie das so genau, wie es Ihnen möglich ist. ... Und wenn Sie eins sind mit dem Baum, stellen Sie sich vor, dass Sie von der Erde und von der Sonne diese gewünschte Nahrung erhalten. Und wenn Sie nicht mit dem Baum verschmolzen sind, können Sie sich trotzdem vorstellen, was es bedeutet, von der Sonne und von der Erde Nahrung zu bekommen, denn das ist auch bei uns Menschen so. Erlauben Sie sich die Erfahrung, dass diese Nahrung jetzt zu Ihnen kommt, von der Erde und der Sonne. ... Und spüren Sie dann, wie das, was Sie von der Erde und von der Sonne bekommen, sich in Ihnen verbindet. ... Und dass Sie dadurch wachsen. ... Und dann lösen Sie sich wieder von ihrem Baum ... Und Sie können sich vornehmen, wenn Sie wollen, dass Sie oft zu Ihrem Baum zurückkehren, um mit seiner Hilfe zu erfahren, dass Sie mit allem, was Sie gerne hätten, genährt werden können. Sie können, wenn Sie möchten, ihm versprechen, dass Sie wiederkommen Werden. Verabschieden Sie sich von ihm und bedanken Sie sich bei ihm für seine Unterstützung. ... Kommen Sie dann mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

Die innere Konferenz

Stellen Sie sich eine Art Konferenzraum vor, einen Raum, der Ihnen angenehm ist, in dem Sie sich wohl fühlen können. Und in diesem Raum steht ein runder Tisch. Und jetzt laden Sie sich selbst als die Person, die Sie einmal waren und als die, die Sie einmal sein werden, an diesen Tisch. Als erstes laden Sie die Person ein, die Sie vor 10 Jahren waren, sich an den Tisch zu setzen. ... Dann laden Sie den Teenager ein, der Sie einmal waren. ... Als nächstes laden Sie das Kind, das sie mit 2 - 4 Jahren waren, an den Tisch ein. ... Jetzt laden Sie das Wesen ein, das Sie vor der Zeugung waren. Und wenn Ihnen das zu seltsam erscheint, dann laden Sie das Wesen vor der Geburt ein. ... Und zum Schluß laden Sie die alte Person, die Sie sein werden, ein. ... Vielleicht ist es jetzt beim ersten Mal nicht möglich, alle an einen Tisch zu bekommen. Das ist in Ordnung. Sie können nun mit diesem inneren Team eine Frage erörtern, eine Frage, die Sie schon länger beschäftigt, wo viel Unklarheit ist. Und Sie können Ihr inneres Team um seine Meinung bitten in einer Art Brainstorming, wo jeder Teil dieses Teams frei seine Meinung zu diesem Thema äußert. ... Jeder Teil dieses Teams ist eingeladen, seine Meinung zu dem Thema beizusteuern. ... Es ist wichtig, dass jeder Teil die Möglichkeit hat, sich zu äußern, auch wenn andere Teile ganz anderer Meinung sind. ... Kommen sie dann langsam zum Ende Ihrer Konferenz und bedanken Sie sich bei Ihrem inneren Team. Kommen Sie dann mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

Wir nennen diese Übung: **Gepäck ablegen**

Stellen Sie sich vor, dass Sie auf einer langen Wanderschaft sind und mit viel Gepäck beladen. ... Auf dieser Wanderschaft gelangen Sie zu einem Hochplateau, also zu einer Gegend, die flach, aber bereits in der Höhe ist. Und weil **Sie jetzt** einen Weg vor sich haben, der eben ist, wo Sie nicht mehr ansteigen müssen, können sie ein wenig verschnaufen. ... Und in der Ferne sehen Sie etwas Helles, wie ein Licht. Sie fühlen sich davon angezogen und gehen dorthin, ... Und Sie gelangen zu einem Platz, der in ein warmes helles Licht getaucht ist, Dort entdecken Sie vielleicht ein tempelartiges Gebäude, vielleicht Bäume oder eine Grotte, was auch immer Ihnen zusagt, - Und Sie spüren, dass Sie jetzt verweilen und Ihr **Gepäck ablegen** möchten. ...Und Sie legen Ihr Gepäck an den Rand des hellen Platzes. ... Sie halten Ausschau nach einer Möglichkeit, sich hinzusetzen, sich auszuruhen. Und sie finden auch etwas Passendes. Sie lassen dieses helle Licht auf sich wirken und spüren, wie Ihnen ganz warm wird und Sie sich wohl fühlen, sich leicht fühlen ... Auf einmal bemerken Sie, dass ein Wesen auf Sie zukommt Lind Ihnen ein Geschenk gibt. Und sie werden mit etwas beschenkt, das Sie für Ihr Problem, das Sie im Moment haben, brauchen können, das Ihnen Hilfe gibt. ... Vielleicht ist es ein symbolisches Geschenk, das Sie im Moment noch gar nicht verstehen. .. Wenn Sie möchten, bedanken Sie sich. ... Und so nach und nach beschliessen Sie, dass Sie wieder zu Ihrem Gepäck gehen möchten, sie diesen Platz verlassen möchten. Sie können jederzeit zu diesem Ort zurückkehren. Gehen Sie dann zu Ihrem Gepäck und überlegen Sie sich, was Sie von Ihrem Gepäck jetzt auf Ihrem weiteren Weg noch mitnehmen möchten, was sie noch brauchen. Vielleicht gibt es Dinge, die Sie nicht mehr brauchen. Aber vielleicht möchten Sie auch alles wieder so aufnehmen. ... Und dann setzen Sie mit dem Gepäck, das Sie jetzt noch brauchen, Ihre Wanderung fort. ... Kehren Sie dann mit der Aufmerksamkeit zurück in den Raum...

Begegnungsübung:

Stellen Sie sich vor, dass Sie durch den Scheitel Licht einatmen, und das das Licht durch den Körper strömt und den Körper durch die Fußsohlen wieder verläßt, so dass sich nach und nach ein Kreis aus Licht um Sie herum bildet. - Und wenn sich um Sie herum ein genügend großer Lichtkreis gebildet hat, dann laden Sie nach und nach jüngere Anteile von sich selbst in den Kreis ein, Beginnen Sie damit, die Person, die Sie im Alter zwischen 18 und 20 Jahren waren, einzuladen, in den Kreis zu treten. Und wenn Sie da ist, dann begrüßen Sie sie mit Achtung und, wenn möglich, mit Liebe ... Sagen Sie diesem jüngeren Anteil alles, was Sie damals, als Sie in diesem Alter waren, gerne gehört hätten über das Erwachsen werden. ... Alle diese Dinge, die Ihnen damals geholfen hätten, erwachsen zu werden, die Ihnen gut getan hätten. ... Und als nächstes laden Sie das Mädchen oder den Jungen ein, der bzw. die Sie mit 12 oder 13 Jahren waren. Und bitten Sie ihn bzw. sie in den Kreis und begrüßen Sie ihn oder sie mit Respekt und, wenn möglich, mit Liebe. Und Sie erzählen dem Mädchen oder Jungen alles, was Sie damals gerne über das Frau bzw. Mann werden gehört hätten, alles, das es Ihnen leichter gemacht hätte auf dem Weg zur Frau bzw. Mann, was Ihnen gut getan hätte. ... Und als nächstes laden Sie das 6 - 7-jährige Kind in den Kreis ein. Und wieder begrüßen Sie es mit Achtung und, wenn möglich, mit Liebe. ... Sagen Sie ihm, dass Sie sich an seiner Fähigkeit, Intuition und Verstand zusammen zu bringen, freuen. ...

1 Und dann stellen Sie sich vor, dass das Neugeborene, das Sie einmal waren, von einer Lichtgestalt in den Kreis gebracht wird. Und Sie begrüßen dieses Neugeborene mit großer Achtung und, wenn möglich, mit Liebe. Danken Sie ihm für das, was es auf sich genommen hat, um auf die Weit zu kommen. ... Und dann stellen Sie sich vor, dass Sie alle diese anderen Anteile in ihr Herz hineinnehmen, sie dort willkommen heißen. ... Und dann möchte ich Ihnen vier Sätze vorschlagen, über die Sie einige Augenblicke nachdenken können: - Ich vertraue darauf, dass ich zum Frieden fähig bin. ... Ich vertraue darauf, dass ich die Schönheit meines wahren Wesens erkennen kann. ... Ich vertraue darauf, dass mein Herz offen sein kann, wenn ich möchte. .. Ich vertraue darauf, dass Heilung für mich gegeben ist.- 1 Kehren Sie dann mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit in den Raum zurück.

Erinnern Sie sich an eine Situation in Ihrem Leben, in der Sie sich ganz **in Frieden mit sich selbst gefühlt** haben, also in Einklang mit sich selbst. Erinnern Sie sich an so viele Einzelheiten wie Sie brauchen, um diese Empfindung nochmals spüren zu können. ... Und jetzt denken Sie an eine Situation aus den letzten Tagen, wenn es die gegeben hat, sonst weiter zurückliegend, wo Sie sich uneins mit sich, in Unfrieden mit sich selbst, gefühlt haben. Und wieder erinnern Sie sich der Einzelheiten, die sie benötigen, damit Sie auch das spüren können. ... Und jetzt stellen Sie sich vor, dass dieser Teil, der in Frieden mit sich sein kann, zu dem anderen, der in Unfrieden mit sich ist, hingeht und mit ihm einen freundlichen, liebevollen, akzeptierenden Kontakt aufnimmt. Durch Worte oder Berührungen oder durch beides, so wie es für Sie stimmig erscheint. ... Es sollte auf jeden Fall etwas Unterstützendes, Liebevolltes sein. ... Und jetzt stellen Sie sich vor, dass Sie diese beiden Anteile in Ihr Herz hinein nehmen. Denn genau genommen sind Sie das alles, Das Ich von heute umschließt beide Zustände. Und dann können Sie sich vorstellen, dass Sie eingehüllt sind oder umschlossen sind von einem Licht, das für Sie Frieden bedeutet. ... Für viele Menschen ist blau, himmelblau, wie ein Sommerhimmel in Italien, eine Farbe, die Frieden gibt. Und wenn das für Sie so ist, dann können Sie sich vorstellen, dass Sie in diesem Licht sitzen oder dass das Licht durch Sie hindurch fließt. Aber wenn Sie eine andere Farbe als stimmig ansehen, nehmen Sie Ihre eigene Farbe. ... Kehren Sie dann mit der Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

So möchte ich Sie jetzt einladen zu **einer Mitgeföhlübung**: Stellen Sie sich zunächst in Ihrem Herzen ein Licht vor, das es wärmt und hell macht. ... Und Sie lassen dieses Licht in jeden Winkel Ihres Herzens kommen, damit das ganze Herz heil und warm wird. ... Und dann stellen Sie sich vor, dass diese Wärme und Helligkeit aus dem Herzen sich im Brustraum ausdehnt und sich von dort weiter ausbreitet in den ganzen Körper, so dass der Körper erfüllt ist von der Wärme und Helligkeit des Herzens. ... Und jetzt lassen Sie dieses Licht aus Ihrem Herzen durch die Fußsohlen austreten, so dass sich nach und nach ein Lichtkreis um Sie herum bildet. ... Und nun laden Sie die Person, die Sie vor 10 Jahren waren, - wenn sie noch recht jung sind, die Person, die Sie vor 1 oder 2 Jahren waren, - in diesen Lichtkreis ein und geben ihr dann die Wärme und Helligkeit aus Ihrem Herzen, so dass auch dieser frühere Anteil warm und hell wird, ... Als nächstes laden Sie den Teenager, der Sie waren, in den Lichtkreis ein und geben ihm das Licht aus Ihrem Herzen, so dass er sich warm und hell fühlen kann. ... Und dann laden Sie das kleine Kind, das Sie zwischen 1 und 4 Jahren waren, in den Lichtkreis ein. Und wieder geben Sie ihm die Wärme und das Licht aus Ihrem Herzen. ... Und zum Schluß wählen Sie einen Anteil der Ihnen besonders bedürftig erscheint, egal in welchem Alter, vielleicht die Person, die Sie gestern waren, vielleicht die Person, die Sie morgen sein werden, die mit besonders viel fertig werden muß, vielleicht das Kind, das Sie waren. Wählen Sie einen Anteil, einen Zustand aus, bei dem Sie denken, da war ich wirklich bedürftig oder da werde ich sehr bedürftig sein, und geben Sie diesem anderen Anteil die Wärme und das Leuchten aus Ihrem Herzen, das jetzt in Ihnen ist. Hüllen Sie diesen anderen Anteil ein in Wärme und Licht. ... Kommen Sie dann mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

Das Ritual der blauen Kugel (Paolo Coelho)

1. Setzen Sie sich bequem hin und entspannen Sie sich. Fühlen Sie sich frei und voll freundschaftlicher Gefühle, über alle kleinlichen Probleme erhaben, die Sie gerade beschäftigen. Summen Sie leise ein Lied aus Ihrer Kindheit. Stellen Sie sich vor, wie sich Ihr Herz erweitert und Ihr Zimmer und dann Ihre Wohnung oder Ihr Haus mit einem starken, strahlenden blauen Licht erfüllt.
2. Wenn Sie an diesem Punkt angelangt sind, beginnen Sie die Gegenwart von etwas Wesentlichem zu fühlen, dem Sie als Kind Ihren Glauben schenkten und geben Sie diesem eine Gestalt.
3. Stellen Sie sich vor, dass sich diese wesentliche Gestalt Ihnen nähert, um Ihre Hände auf Ihren Kopf zu legen, und Ihnen Liebe, Frieden und das Gefühl von Gemeinschaft zu wünschen.
4. Wenn dieses Gefühl stark geworden ist, fühlen Sie, wie das blaue Licht in Sie hinein- und aus Ihnen herausströmt wie ein leuchtender Fluß. Dieses blaue Licht beginnt nun, sich in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus, dann in Ihrem Stadtteil, Ihrer Stadt, Ihrem Land auszubreiten und umgibt am Ende die ganze Welt wie eine riesige blaue Kugel. Sie ist der Ausdruck von Kraft, Energie und Frieden, der Sie jenseits aller Alltagskämpfe stärkt.
5. Halten Sie dieses über die Welt gebreitete Licht so lange wie möglich aufrecht. Ihr Herz ist offen.
6. Kehren Sie ganz allmählich aus dieser Übung in die Welt zurück. Das blaue Licht wird weiterhin über die Welt verteilt sein.

Diese Ritual kann, wenn es nicht anders geht, von einer Person allein, sollte aber, wenn möglich, von mehreren Personen durchgeführt werden.

Autorennen

Bei diesem Spiel können Sie herausfinden, mit wem Sie bzw. wer mit wem in der Gruppe konkurriert bzw. rivalisiert. Sie können spielerisch üben oder lernen, in der Gruppe damit umzugehen.

Bitte setzen oder legen Sie sich möglichst entspannt hin ... Schließen Sie die Augen und achten Sie auf Ihren Atem ... Atmen Sie tief und gleichmäßig, damit Sie mit genügend Sauerstoff versorgt sind und empfindungsfähig für das kommende Imaginationsspiel werden ... Stellen Sie sich vor, die ganze Gruppe trifft sich für ein Autorennen ... Wie sieht das Gelände aus? \Nie sieht die Straße aus, betrachten Sie sie ...

Die ganze Gruppe geht jetzt an die Boxen. Dort stehen eine Menge gebrauchte Autos, Rennwagen bzw. Fahrzeuge aller Art, die für Sie herbeigeschafft worden sind. Für jedes Gruppenmitglied gibt es hier einen Wagen ... Welchen Wagen suchen Sie sich aus? Steigen Sie in Ihren Wagen. Wie sieht Ihr Wagen aus?... \Nie alt ist er? Wie stark ist seine Maschine? ... Wie stark sind die Reifen? ... Wieviel Benzin ist im Tank? ... Gleich werden Sie alle starten ... Sie werden die Gelegenheit haben, eine gute Strecke zu fahren ... Bitte lassen Sie jetzt den Motor Ihres Wagens an ... Wie hört er sich an? ... Wenn Sie möchten, können Sie Gas geben ... Wie hört er sich jetzt an? ... Bitte starten Sie jetzt und versuchen Sie beim Fahren deutlich zu erkennen, wer in dem anderen Wagen sitzt, an dem Sie vorbei fahren oder der an Ihnen vorbeifährt ... los geht's.

Achten Sie bei der Fahrt darauf, wie es Ihnen geht, wer noch mit Ihnen im Wagen sitzt, Sie ermutigt oder Sie unterstützt. Achten Sie darauf weiche Position Sie einnehmen, was sie ändern können, um sich besser zu fühlen ... Vielleicht ereignen sich Zwischenfälle ...

Achten Sie darauf, was Sie erreichen wollen ... An wem wollen Sie noch vorbei, wer fährt an Ihnen vorbei, an wem fahren Sie vorbei?

In weicher Landschaft fahren Sie? Achten Sie darauf, wie es Ihnen geht ...

Bald werden sie das Ende der Fahrt erreichen ... In welcher Verfassung sind Sie?

Das Rennen ist beendet. Wo sind Sie? Drosseln Sie den Motor Ihres Wagens und bringen Sie ihn zurück in die Box ... Während Sie noch im wagen sitzen, blicken Sie zurück auf die Fahrt.

Sind Sie mit jemandem um die Wette gefahren? Wie ging das für Sie aus? Steigen Sie jetzt aus und betrachten Sie Ihr Fahrzeug. In welchem Zustand ist es?

Bitte öffnen Sie jetzt langsam Ihre Augen und kommen Sie mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

Rosenmeditation

Stellen Sie sich vor, Sie gehen eine Treppe mit ca. 10 Stufen hinunter, es müssen keine Kellerstufen sein, sie können überall hinführen. Sie sehen die Stufen vor sich und achten beim Hinuntergehen darauf, was Sie empfinden und erleben und was Ihnen dabei einfällt.

Neben der Treppe sehen Sie eine Bank, auf die Sie sich setzen können oder aber auch nicht, wie Sie mögen. Daneben sehen Sie einen Roseristrauch. Sie können eine Rose pflücken oder auch daran riechen, sie anfassen oder nur betrachten. Nach einer Weile gehen Sie weiter.

Sie kommen dann an einen Baum. Sie nähern sich ihm, betrachten ihn, achten darauf was Sie hören, riechen, schmecken, setzen sich unter den Baum oder legen sich hin. Sie können aber auch nur davor stehen bleiben. Betrachten Sie seine Rinde, wie sie beschaffen ist. Nach einer Weile gehen Sie weiter.

Sie kommen dann an eine kleine Kapelle. Sie gehen um sie herum und entdecken dann die Tür. Wenn Sie möchten, öffnen Sie diese, Sie betrachten den Innenraum und sehen vorn ein großes Fenster in Form einer Rosette, in der sich viele Farben brechen. Sie bleiben stehen und betrachten alles und nehmen diese Rose in sich hinein.

Nach einer Weile gehen Sie wieder weiter und kommen nach einiger Zeit an einen Brunnen. Sie schauen auf den Wasserspiegel und sehen ihr Gesicht und auf dem Gesicht gespiegelt, was Sie alles in letzter Zeit erlebt haben. Sie halten Ihre Hände in die Wasserstrahlen und kühlen auch Ihr Gesicht. Schließlich setzen Sie sich an den nahen Waldrand und lassen alles, was Sie erlebt haben noch einmal vor Ihrem inneren Auge ablaufen.

Kommen Sie dann wieder in Ihrer vollen Aufmerksamkeit in den Raum zurück.

Das eigene Glück

Ich bitte Sie, sich an eine Situation zu erinnern, in der Sie sich glücklich gefühlt haben. Rufen Sie sich so viele Details ins Gedächtnis, wie Sie benötigen, um dieses Empfinden wieder spüren zu können. Vielleicht spüren Sie es nicht so intensiv wie damals, aber Sie können doch den Geschmack wieder spüren ... Und dann können Sie, wenn Sie wollen und wenn Ihnen das angenehm ist, ausprobieren, ob es möglich ist, das Glücksgefühl in die Zeit vor dem Glücksmoment und in die Zeit nach dem Glücksmoment auszudehnen ...

Nun gehen wir zum dritten Teil dieser Übung über. Stellen Sie sich Ihr ganzes Leben, beginnend mit der Zeugung oder der Empfängnis, als eine ganze Linie vor, die sich irgendwo in der Zukunft verliert. Und schauen Sie nach leuchtenden Punkten des Glückes auf dieser Linie; vielleicht sind es wenige, vielleicht sind es mehrere Punkte; eine kürzere oder eine längere Linie, auf der es mehr oder weniger Glückspunkte gibt ...

Und denken Sie daran, dass es nicht darum geht, wie es in Ihrem bisherigen Leben gewesen ist, das können Sie rückwirkend nicht ändern, sondern es geht um das Bild in Ihnen, und das können Sie verändern. Vor allem können Sie viele dieser leuchtenden Punkte in die Zukunft bringen, denn die Zukunft erschaffen Sie von jetzt an Es ist Ihr persönliches Glück und Ihre Fähigkeit, Glück zu empfinden, das Sie mit einer Farbe, der Farbe des Glückes verbinden können. Und Sie können sich jetzt vornehmen, dass Sie nachher einen Gegenstand in der Farbe des Glückes für sich finden, der Sie an diese Übung und Ihre Glücksfähigkeit erinnern wird.

Kommen Sie dann mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

Ich möchte Sie einladen, in **Ihr Haus der Gefühle** zu kommen:

Sie sehen ein Haus vor sich - Ihr Haus - ihr reales oder ihr phantasiertes. Es hat verschiedene Stockwerke und auf den verschiedenen Stockwerken verschiedene Zimmer.

Stellen Sie sich vor, dass in jedem Zimmer ein anderes Gefühl wohnt und mit diesem Gefühl, Erinnerungen an Menschen, Wesen, Begebenheiten, wo dieses Gefühl eine Rolle gespielt hat,

Beginnen Sie nun mit einem Stockwerk - Keller - erstes, zweites Stockwerk -Dachboden - Zimmer ihrer Wahl und begegnen Sie einem Gefühl von sich.

Wenn Sie den Besuch eines Zimmers abgeschlossen haben, wählen Sie ein weiteres, bis sie Ihr Haus durchwandert haben.

Dann kommen Sie mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit in den Raum zurück.

Für diejenigen, die es gerne etwas "poetischer" lieben, möchte ich noch eine andere Art von **Körperwahrnehmungsübung** mitteilen. Es handelt sich um eine abgewandelte Übung von Phyllis Krystal:

Stellen Sie sich jetzt bitte ein Licht von der Sonne oder vom Mond vor, je nachdem, ob Sie lieber ein wärmendes oder ein kühlendes Licht benötigen. Stellen Sie sich dann vor, dass Sie einen Lichtstrahl nach und nach über und durch Ihren Körper leiten. Das Licht soll den Körper beleben, regenerieren und heilen. Beginnen Sie bei den Füßen und wandern Sie dann mit dem Licht die Beine hoch. Geben Sie dann Ihrem Becken Licht und dem Bauch. In der Gegend, wo sich die Rippenbögen treffen, stellen Sie sich eine Blüte vor, die das Licht in sich aufnimmt und sich dadurch öffnet. Wenn die Blüte ganz erfüllt ist von Licht, bitten Sie sie ihr Licht wieder abzugeben und in den Rücken fließen zu lassen, so dass der ganze Rücken jetzt Licht bekommt von der Blüte. ... Und dann stellen Sie sich vor, dass im Bereich des Kehlkopfes ebenfalls eine Blüte ist, die sich dem Licht öffnet und Licht in sich aufnimmt. ... Und dann können Sie auch diese Blüte wieder bitten, ihr Licht zu verschenken. Und diesmal verteilt sich das Licht im Brustraum, im ganzen Halsbereich. ... Und dann wandern Sie mit Hilfe des Lichtstrahls die Arme entlang, von den Schultern bis zu den Fingerspitzen. Geben Sie Schultern, Arme und Händen dieses Licht zur Belebung, zur Regeneration und zur Heilung. -Und zum Schluß geben Sie Ihrem Kopf das Licht. Wandern Sie mit dem Lichtstrahl über das Gesicht, und dann durch den ganzen Kopf. Und das Licht gibt Heilung, es belebt und regeneriert. ... Schliessen Sie diese Übung ab, indem Sie sich vorstellen, dass Sie durch den Scheitel einatmen und durch die Füße ausatmen. Kommen Sie dann mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

Der innere Garten ...

Stellen Sie sich jetzt ein Stück Jungfräulich& Erde, ein Stück Land, auf dem noch nichts wächst, vor. Es kann so klein sein wie ein Fingerhut oder so groß wie eine Parklandschaft, wie es Ihnen gerade stimmig erscheint. ... Und bepflanzen Sie dann Ihr Land. ... Und dann können Sie Ihren Garten nach Ihren Wünschen gestalten. Und wenn Sie später merken, dass Sie es anders haben wollen, dann haben **Sie einen** Kompost, den Sie in einer Ecke des Gartens anlegen. Dort können Sie alles hinbringen, was Sie nicht mehr haben wollen, so dass es sich in nützliche Erde verwandeln kann. Und Sie können so jederzeit wieder Veränderungen anbringen. Wenn Sie möchten, können Sie auch ein Gewässer in ihrem Garten anlegen, einen Teich , einen Brunnen oder einen Bach. Wenn Sie möchten, können Sie auch einen Sitzplatz anlegen. ... Vielleicht möchten Sie Tiere in Ihrem Garten haben. ... Und wenn Sie den Garten dann so gestaltet haben, wie Sie ihn gerne hätten, dann können Sie sich irgendwo niederlassen und sich an Ihrem Garten erfreuen. ... Sie können überlegen, ob Sie jemanden in Ihren Garten einladen möchten. ... Sie können jederzeit in Ihren Garten zurückkehren. Sie können ihn jederzeit verändern, wenn Ihnen danach ist. ...Kommen Sie dann mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.