

Mein Rückzugsort

Nehmen Sie sich Zeit.

Suchen Sie sich einen Raum aus, in dem Sie sich wohl fühlen und wo Sie ungestört sind. Das kann die Ecke eines Zimmers Ihrer Wohnung sein oder ein ganzer Raum, ein Platz auf dem Sofa oder unter dem Tisch. Lassen Sie sich Zeit, diesen Platz zu finden, sicher zu werden: Hier ist es gut!

Vertrauen Sie Ihrem Gefühl: Wo fühlen Sie sich heute am wohlsten? Eher am Fenster oder an der Wand, nahe der Tür, ihr gegenüber oder mitten im Raum. Wir haben oft viel mehr Möglichkeiten unseren Aufenthaltsort gut zu wählen, als wir wahrzunehmen gewohnt sind.

Richten Sie jetzt Ihren Platz ein, nehmen Sie sich Zeit, das ist die ganze Übung: dass Sie mit Bedacht Ihren Platz wählen, ausgestalten, sich vielleicht nachher ein wenig wundern, was da alles gelandet ist und was Sie draußen gelassen haben.

Gestalten Sie sich Ihren Platz so, wie es für Sie angenehm ist - mit Decke, Kissen, einer Unterlage für die Beine, Kuscheltieren, Steinchen, Pflanzen oder was auch immer Sie jetzt brauchen, um sich wohl und geborgen fühlen zu können.

Wenn Sie Ihren Platz eingerichtet haben, genießen Sie ihn... Spüren Sie nach, wo Ihr Körper die Unterlage berührt und wie sich das anfühlt. Wie fühlen sich Ihre Schultern an, der Nacken, der vielleicht ein bisschen locker läßt. Der Bauch, der Zentrum, groß und stark sein darf, der vielleicht weitere Brustraum. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Atem ruhiger fließt. Was für Geräusche sind da, in und um Sie? Ganz kleine, vertraute Geräusche: der sichere Schlag Ihres Herzens, ein Grummeln im Bauch, das Gurgeln der Heizung, der leise rauschende Verkehr? Wie fühlt sich die Geborgenheit an, woraus setzt sie sich zusammen: Wo spüren Sie die angenehme Wärme? Die sanfte Berührung von Stoff auf der Haut? Die sichere Wand im Rücken?

Wie sieht Ihr Platz aus, welche Farben sind da, die Ihnen wohl tun, welche Formen? Vielleicht steigt Ihnen dazu ein ganz angenehmer Geruch in die Nase...

Wenn Ihre Gedanken abschweifen, sich an anderen Dingen festmachen, können Sie ihnen zuschauen: "Ach ja, da ziehen sie dahin,..." und wieder zu den angenehmen Empfindungen zurückkehren.

Viel Spaß!

Quellenangabe: Hantke/Görges, institut berlin, Hertastr.1, 12051 Berlin, www.institut-berlin.de