



HEILUNGS-IMAGINATION (Innere-Kind- u. -Trost-Arbeit)

Setz Dich am besten bequem hin und schließe die Augen oder lass den Blick entspannt auf einem Punkt vor Dir ruhen.

Die Heilungs-Imaginations-Reise beginnt mit sanften Klängen...



Zunächst möchte ich Dich einladen, dass Du von ganz weit weg - wie durch die Augen eines Adlers - und vollkommen wohlwollend, anerkennend und liebevoll - wie durch die Augen einer idealen Freundin oder eines idealen Freundes - auf Dich selbst herabschaust.

Visualisiere Deinen Lebensweg, auf dem Du wandelst seit Deiner Geburt. Und lass all die kleinen und größeren Lichtpunkte auf Deinem Lebensweg aufleuchten, die die glücklichen Augenblicke und Zeiten sichtbar machen, die Du erleben durftest.

Wenn Du magst, kannst Du dieses schöne Bild wieder mit ein wenig langsamen Schmetterlings-Tappen noch tiefer in Deiner Seele verankern.

Überkreuze dafür Deine Arme vor der Brust und beginne sachte, abwechselnd mit Deinen Händen auf die Oberarmen zu klopfen. Das kann ganz sanft geschehen.

Und genieße es, wenn Du nach einiger Zeit bemerken solltest, dass sich Dein Atem dabei ein ganz klein wenig vertieft.

Ich möchte Dich nun ermutigen, dass Du zusätzlich zu den Glückspunkten auch einmal das in den Blick nimmst, was Du in Deinem Leben auch an Herausforderungen erlebt und vielleicht auch erlitten hast.

Und schaue am besten mit einer Haltung der Anerkennung und des Respektes auf das, was Du da schon alles erlebt, erlitten und manchmal vielleicht auch ganz schön tapfer ausgehalten hast.

KLEINE PAUSE

Und, wenn Du magst und kannst, dann schau auch mit einem Gefühl der Dankbarkeit und Anerkennung auf das, was Dir dabei geholfen hat, diese Zeiten zu überstehen.

Da wird es innere Kräfte und Fähigkeiten gegeben haben, die es Dir ermöglicht haben, diese Zeiten durchzustehen. Und vielleicht hat es auch äußere Hilfe oder Unterstützung gegeben.

Schau also einen Augenblick in Dankbarkeit und Anerkennung auf das, was Du dazu beitragen konntest und auch auf das, was andere vielleicht dazu beigetragen haben, falls dies so war.

Du darfst dabei gerne das sanfte Schmetterlings-Tappen weiterführen. Wenn Du magst an dieser Stelle auch ruhig ein bisschen schneller und gern auch bis zum Ende der Übung oder immer wieder einmal zwischendurch, aber ganz so, wie es Dir angenehm ist.

Dann möchte ich Dich bitten, dass Du Dich nun auf eine dieser Zeiten in Deinem Leben, als es nicht ganz so leicht war, konzentrierst und Dich selbst in dieser Situation noch einmal anerkennend und liebevoll in den Blick nimmst.

Und nimm für diese Übung jetzt am besten nicht die allerschwerste Situation, sondern eher eine, die zwar schwierig aber nicht überwältigend für Dich war. Überleg noch einmal einen Augenblick, welche Situation sich dafür vielleicht eignen könnte.

KLEINE PAUSE

Wenn Du jetzt eine solche Situation oder Zeit gefunden hast, dann schau bitte wieder sehr wohlwollend auf Dich selbst in dieser Zeit.

Und versuche einmal wahrzunehmen, was Dir damals geholfen hat, diese Situation zu überstehen. Das können ganz kleine Dinge gewesen sein.

Vielleicht waren es auch nur Vorstellungen in Deiner Fantasie von besseren Zeiten oder Umständen. Was immer Dir damals geholfen hat: anerkenne es einmal!

KLEINE PAUSE

Und dann möchte ich Dich einladen, Dir bewusst zu machen, was Du damals, in dieser schwierigen Situation, eigentlich gebraucht hättest, damit es Dir etwas besser hätte gehen können.

KLEINE PAUSE

(Das ist manchmal gar nicht so leicht, sich klarzumachen, was man da eigentlich gebraucht hätte aber nicht in der Form bekommen hat, wie es gut und vielleicht auch Notwendig gewesen wäre.

Anerkenne diesen Mangel und dieses Fehlen dessen, was Du eigentlich gebraucht hättest. Und anerkenne auch die Gefühle, die damit verbunden waren:

Vielleicht waren da Gefühle von Hilflosigkeit und Überforderung...

Vielleicht waren da auch Gefühle der Angst...

Vielleicht gab es auch Gefühle der Wut, der Verärgerung oder auch der Empörung...

Und vielleicht auch Gefühle der Traurigkeit, des Bedauerns...

Und möglicherweise auch: Gefühle der Sehnsucht...

Vielleicht entdeckst Du jetzt aber auch Gefühle von Stolz und Freude, z.B. darüber, dass Du die Situation dennoch gemeistert oder doch zumindest überstanden und vielleicht irgendwann überwunden hast.

Vielleicht gibt es da auch Gefühle des Mutes. Und vielleicht auch Gefühle der Neugier, z.B. der Neugier, weiter herauszufinden, ob aus heutiger Sicht in dem damals Erlebten doch ein tieferer biographischer Sinn liegen könnte...

Anerkenne all diese Gefühle. Und schau weiter mit Mitgefühl und Respekt auf Dich selbst. Mach Dir noch einmal bewusst, was Du eigentlich wirklich gebraucht hättest.)

KLEINE PAUSE

Und erlaube Dir nun ruhig, dass das, was Du damals gebraucht hättest, in Deiner Vorstellung einmal eintreten darf.

Ich lade Dich also ein, die inneren Erinnerungs-Bilder mit Hilfe Deiner Fantasie-Kräfte einmal umzuwandeln. Als wärest Du die Regisseurin oder der Regisseur des Stückes und könntest die Situation von damals umändern und zu einem sehr guten Ende führen, und zwar genau so, wie es damals für Dich und alle Beteiligten wirklich gut und richtig gewesen wäre!

Stell Dir vor, Du hättest so etwas wie einen Zauberstab zur Verfügung, mit dem Du die inneren Bilder zum Guten wandeln kannst.

Du darfst dabei auch ideale Eltern oder Großeltern imaginieren, wohlwollende ideale Lehrerinnen und Lehrer und andere bedeutsame Erwachsene und treue verlässliche Freundinnen und Freunde... Und gern auch das eine oder andere imaginäre Helferwesen aus der Märchen-, Mythen- und Anderwelt...

Alles ist erlaubt, was Dir in Deiner Vorstellung in der damaligen Situation hätte helfen können!

Es geht darum, dass Du die damalige Situation in Deiner Fantasie zu einem wirklich sehr guten Ende führen kannst.

Und male Dir dieses gute Ende nun bitte einen Moment lang in allen Details und mit allen Sinnen ganz konkret aus.

KLEINE PAUSE

(Stelle Dir vor, was Deine Augen wohl gesehen hätten...

Was Deine Ohren wohl gehört hätten...

Was Du in Deinem Körper wohl gespürt und in Deinem Herzen wohl geföhlt hättest...

Male es Dir ganz konkret und genau aus!

Was hättest Du damals wohl gedacht, wenn so ein wirklich sehr gutes Ende der Situation tatsächlich eingetreten wäre? Was für ein Gedanke, welches Wort oder welcher Satz wäre Dir da wohl durch den Kopf gegangen?...

Und was hättest Du vielleicht am liebsten getan? Was wäre Dein Impuls gewesen zu tun?...

Genieße es ruhig einen Augenblick, Dir all das ganz konkret ausmalen zu dürfen!

KLEINE PAUSE

Und dann möchte ich Dich noch einladen, Dir vorzustellen, Du könntest nun alle früheren Anteile von Dir, die einmal schutz- oder trostbedürftig gewesen sind, bewusst in Dein warmes Herz hineinnehmen, damit sie dort einen guten, warmen und liebevollen Platz zum Heilen finden können.

Du kannst dabei auch Deine Hände auf Dein Herz legen und ganz tief in Dein Herz hinein atmen! Erlaube Dir, dass in Deinem eigenen warmen Herzen die Heilung Deiner verletzten und trostbedürftigen Anteile geschehen darf...

KLEINE PAUSE

Und mach Dir bewusst: Du selbst bist es, der ihnen diesen guten Platz des Trostes und der Heilung geben kann.

Wenn es Dir hilft, kannst Du Dir vorstellen, dass dabei wohlwollende liebevolle Wesen hinter Dir stehen und Dich dabei unterstützen.

Ideale Eltern, solche, wie Du sie vielleicht gerne gehabt hättest, ideale Freundinnen und Freunde, wohlwollende Lehrerinnen und Lehrer. Und gern auch liebevolle Wesen aus der Märchen-, Mythen- und Anderwelt, die Du bitten kannst, Dich zu unterstützen.

Viele Kinder erleben sich begleitet von einer freundlichen Fee oder einem guten weisen alter Zauberer, manche auch von ihrem Schutzengel oder einem mächtigen Erzengel.

Schau, wen Du Dir hinter Dir stehend vorstellen magst oder wen Du vielleicht bitten möchtest, Dich zu unterstützen und zu beschützen. Damit Du Deinen trostbedürftigen inneren Anteile aus belasteten Zeiten einen wirklich sicheren und warmen Platz in Deinem Herzen geben kannst, wo sie Heilung und Trost finden können.

KLEINE PAUSE

(Als letztes möchte ich Dich bitten, dass Du Dir noch einmal vorstellst, Du würdest durch die Augen des Adlers von ganz weit weg auf Deinen Lebensweg schauen.

Ich möchte Dich einladen, dass Du einmal schaust, ob Du von dort oben wahrnehmen kannst, dass nach der einen oder anderen schwierigen Situation oder Krise in Deinem Leben so etwas wie eine Wendung, eine neue Weichenstellung in Deinem Leben möglich geworden ist.

Das muss nicht so sein! Aber sollte es so sein, dann möchte ich Dich bitten, dass Du auch das einmal ganz bewusst wahrnimmst und anerkennt.

Aber auch das, was es Dich vielleicht gekostet hat! Beides! Das Gute, das vielleicht daraus hervorgegangen ist. Aber auch das, was es Dich gekostet hat.

Anerkenne es, wie es ist. Und schicke Dir aus der heutigen Situation noch einmal bewusst Wohlwollen, Anerkennung und Mitgefühl in die damalige Situation!)

KLEINE PAUSE

Und dann möchte ich Dich bitten, Dich langsam wieder aus der Perspektive des Adlers zu verabschieden.

Im Bewusstsein, dass Du diese Perspektive jederzeit wieder einnehmen kannst, wann immer Dir danach ist!

Kehre mit Deiner Aufmerksamkeit wieder ganz zurück in unseren Veranstaltungs-Raum. Lass die Augen dabei noch geschlossen und spüre erst einmal in Deinen Körper hinein, nimm zunächst die Atembewegungen Deines Körpers und den Kontakt Deines Körpers zur Unterlage und zur Kleidung wahr. Nimm die Geräusche im Raum wahr.

Vielleicht möchtest Du Dich auch ein wenig recken und strecken. Folge Deinem Impuls und öffne dann die Augen.

Schau Dich einmal ganz bewusst um hier im Raum und nimm wahr, wie er eingerichtet und gestaltet ist, und nimm auch bewusst die anderen Menschen wahr, die hier mit Dir versammelt sind.

Geh mit ihnen in Blickkontakt und nicke Ihnen, wenn Du magst einmal freundlich zu...

ABSCHLUSS-ERDUNG

Und damit ich ganz sicher bin, dass Ihr alle wieder ganz da seid, möchte ich Euch bitten, einmal aufzustehen. Nimm einmal bewusst den Kontakt Deiner Füße zu Deinen Socken oder den Sohlen Deiner Schuhe oder zum Boden wahr.

Vielleicht magst Du sich einmal vorstellen, dass Du Dich mit jedem Atemzug ganz bewusst mit Mutter Erde verbinden kannst. Vielleicht gefällt Dir auch die Vorstellung Du könntest so etwas wie imaginäre Wurzeln bis tief in die Erde oder bis zum Mittelpunkt der Erde ausbilden.

Und vielleicht magst Du mit Deinen Händen auch einmal Deinen Körper kräftig abstreichen und abklopfen! Du kannst auch die Hände kräftig aneinander reiben und dann mit den warmen Händen Dein Gesicht und Deine Ohren und Deinen Nacken ein wenig massieren.

Vielleicht magst Du auch einmal wohlig gähnen und Dich noch ein wenig räkeln und strecken...

Wunderbar!

Vielen Dank fürs Mitmachen!