

Imagination zur Selbstberuhigung - Innere Verbindung herstellen

Für diese kleine Übung möchte ich Sie bitten, sich in eine Position zu setzen, die Ihnen angenehm ist und die Augen kurz zu schließen.

Spüren Sie die Füße auf dem Boden — den Stuhl auf Ihrer Körperrückseite. — — Verändern Sie die Sitzposition noch einmal, wenn Sie möchten. — — Lassen Sie Ihre Gedanken Gedanken sein, die kommen und gehen. Lassen Sie die Gedanken ziehen, wie die Wolken am Himmel. — — Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem.

Nehmen Sie wahr, wie es Sie atmet, wie sich Brust und Bauch heben, wenn Sie einatmen und senken, wenn Sie wieder ausatmen. — — Wie die Wellen im Meer, atmet es Sie ein — — und aus. Wenn Sie einatmen, zieht sich das Meer zurück, wird zu einer Welle, — — wenn Sie ausatmen, kommt das Meer wieder zurück an den Strand. Bleiben Sie hier für einige Atemzüge. — — —

Nun lassen Sie langsam vor dem inneren Auge ein Bild entstehen von Ihnen selbst als Kind. — Nehmen Sie visuell Kontakt auf zu dem Kind, das Sie waren, als Sie vielleicht 3 oder 4 oder 5 waren. — — Was sehen Sie? — Wo ist das Kind? — Was sehen Sie in den Augen dieses Kindes? — Wie geht es diesem Kind jetzt im Augenblick? —

Tauchen Sie ein in dieses Bild, sehen Sie aus den Augen dieses Kindes. — Wo bist Du grade? Was machst Du? —

Schau mal zur Seite, da siehst Du, wie die (der) große ...Vorname... zu Dir kommt und ganz lieb schaut und Dich anlächelt. Er/Sie kommt an Deine Seite und legt den Arm um Dich. In seinem/ihren Blick siehst Du Wärme und Liebe und Du kannst Dich anlehnen und auch ankuseln — Du fühlst Dich liebevoll und fest umarmt, gehalten und geborgen.

Du schaust in die warmen, liebevollen Augen der/des großen ...Vorname..., kannst sie/ihn lächeln sehen und hörst, wie er/sie sagt:

Ich freue mich so, Dich zu sehen. — Ich hab Dich wirklich sehr lieb — Du bist ein ganz tolles und liebenswertes Kind. — Ich sehe Dich an und spüre, wie sehr ich Dich liebe und ich will immer da sein für Dich. — Ich bin an Deiner Seite, ich halte Dich an der Hand, wenn Du Angst hast — ich beschütze Dich und ich tröste Dich, wenn Du traurig bist — Ich passe auf Dich auf, damit Dir nichts passiert. Du bist mein kostbarster Schatz. Das Schönste und Wertvollste, das ich habe. — Du bist genau richtig so, wie Du bist. — Um nichts in der Welt würde ich etwas an Dir ändern wollen. — Alles an Dir ist richtig.

Und Du siehst im Blick der/des großen ...Vorname..., dass sie/er es ernst meint mit Dir. Dass es ehrlich und echt ist.

Wie fühlt sich das an, wenn Du das hörst? Wie fühlt es sich an, so geliebt zu sein? — — Wo spürst du das im Körper? Vielleicht kannst Du eine Hand dort an den Körper legen, wo Du diese Liebe und diese Verbindung spüren kannst. — — Und diese Verbindung spüren auch Sie, die/der Erwachsene — — auch Sie fühlen sich verbunden, geborgen und warm. Und Sie wissen, dass wenn Sie sich dieser Verbindung bewusst werden, wenn Sie dieses Kind sehen und spüren können, dass Sie dann wissen, was zu tun ist. — — Dieses Wissen gibt Ihnen Halt und Sicherheit. Spüren Sie noch einmal an die Stelle in Ihrem Körper, an der sie die Verbindung zu der/dem

kleinenVorname.... besonders intensiv wahrnehmen und nehmen dieses Kind nun genau dort in sich auf.

Und mit dieser tiefen Verbindung zu der/dem kleinenVorname.... und dem Gefühl von Wärme, Liebe und Geborgenheit lassen Sie langsam das Bild verblassen. — — Machen Sie sich bereit, ins Hier und Jetzt zurück zu kehren. — — Achten Sie einen Moment auf Ihren Atem, wie sich Brust und Bauch heben, wenn Sie einatmen — — und senken, wenn Sie ausatmen. — — Und dann kommen Sie langsam mit der Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum, spüren den Stuhl an Ihrer Körperrückseite, die Füße auf dem Boden, — —bewegen Sie die Zehen— Füße — Finger, — die Hände — strecken Sie sich, wenn Sie möchten und öffnen Sie in Ihrem Tempo die Augen.

Kognitives Reflektieren eher kurz halten

Tip: auf das Handy der Pat. aufnehmen, mit Kissen/Teddy durchführen