

Übung für das Herz

Imagination „Gefühl sucht weichen Platz“

„Gefühl sucht weichen Platz“ ist eine Imaginationsübung. Sie kann Dir, zusammen mit Deiner Vorstellungskraft, dabei helfen, besser mit einem schmerzhaften Gefühl zurechtzukommen. Nimm Dir genug Zeit für die Übung und suche Dir einen ruhigen und bequemen Platz, an dem Du einen Moment lang ungestört bist. Du kannst die Übung im Sitzen oder im Liegen, einmal oder auch mehrfach hintereinander machen. Probiere sie doch einfach aus und finde heraus, was Dir guttut!

1. Nimm eine **bequeme Position** ein, in der Du Dich wohl fühlst und in der Du Deinen Körper gut entspannen kannst.

Los geht es gleich mit **ein paar tiefen Atemzügen**, um die Spannung, die schmerzhaften Gefühle in der Regel im Gepäck haben und die dann im Körper sitzt, ein wenig zu lösen.

Lege für diesen ersten Teil ruhig schon einmal **die Hand, mit der Du malst oder schreibst auf Deinen Bauch** und **die andere Hand auf Deinen Brustkorb**.

Zuerst kommt nun eine kurze Erklärung, wie der erste Teil der Übung funktioniert, dann weißt Du schon, wie es geht: Du wirst gleich dreimal tief in Richtung der Hand auf Deinem Bauch einatmen, während Du bis 5 zählst und dann wieder aus, während Du bis 8 zählst. Zwischen dem Ein- und Ausatmen hältst Du die Luft kurz an. Wenn es angenehm für Dich ist, kannst Du durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen, das macht die Übung noch ein bisschen wirkungsvoller. Wenn nicht alle Schritte auf einmal klappen, mach Dir keine Sorgen. Es ist immer einfacher, wenn Du die Übung ein paar Mal gemacht hast.

Nun geht es los: Atme 1-2-3-4-5 tief Richtung Bauch ein und halte die Luft kurz an und 1-2-3-4-5-6-7-8 aus und halte die Luft wieder kurz an. Atme 1-2-3-4-5 ein, kurz anhalten und 1-2-3-4-5-6-7-8 aus. Luft kurz anhalten und ein letztes Mal Richtung Bauch 1-2-3-4-5

einatmen, kurz anhalten und 1-2-3-4-5-6-7-8 aus.

Atme nun ganz normal weiter und **spüre dabei** ganz entspannt, **wo Dein Atem Deinen Körper bewegt**. Entspanne Dich in dem Wissen, dass Du gerade gar nichts anderes zu tun brauchst. Beobachte einfach einen Moment lang, etwa so, als würdest Du Wolken am Himmel beobachten. Du kannst Deine Hände auf Bauch und Brustkorb lassen oder sie ganz bequem anders ablegen.

2. Nun werden wir uns **Deinen Gefühlen zuwenden**. Denke zuerst einmal an das, was dazu führt, dass Deine Gefühle zurzeit so aufgewühlt sind.

Vielleicht ist es etwas, das Du über Dich selbst denkst, etwas, das Du nicht magst oder gerne anders hättest, etwas das Du getan hast oder hättest tun sollen. Es könnte aber auch etwas sein, das Du erlebt hast, das richtig schwer auszuhalten ist.

Welches Gefühl taucht auf, wenn Du daran denkst, was gerade schwierig ist?

Welches Gefühl ist es, das Dir eingefallen ist? Oder sind es vielleicht sogar mehrere? **Nenne sie einmal in Gedanken beim Namen**: Geht es um Wut, Enttäuschung, Trauer, Angst oder was sonst hast Du bemerkt?

Wenn Du Dir einen guten Überblick verschafft hast, **wähle das Gefühl aus, das im Moment am deutlichsten oder am stärksten ist**.

Welches Gefühl steht im Vordergrund, wenn Du an Dein Thema denkst? Überlege ganz in Ruhe.

3. Als nächstes siehst Du Dir nun, **das Gefühl, das Du ausgewählt hast**, genauer an und beschäftigst Dich damit, **wie es sich in Deinem Körper zeigt**. Das ist ein wichtiger Schritt, um das Gefühl zu verstehen und anschließend gut zu versorgen.

Schau einmal, ob Du spüren kannst, wo Du das Gefühl in Deinem Körper wahrnimmst.

Spürst Du vielleicht eine Enge im Hals oder eine Schwere hinter den Augen? Kannst Du vielleicht fühlen, wie sich Dein Bauch zusammenzieht? Oder schmerzt Dein Brustkorb?

Schau ganz in Ruhe und finde heraus, welcher Teil Deines Körpers dem Gefühl gerade hilft, sich zu zeigen.

Überlege nun, ob Du **das Gefühl näher beschreiben** kannst. Ist es vielleicht heiß, kalt, prickelnd, brennend, dumpf, taub oder hat es gleich mehrere Eigenschaften auf einmal?

4. In dieser Übung geht es um **schmerzhafteste Gefühle und die hätten wir ja am allerliebsten gar nicht**. Das ist ganz normal. Unser erster Impuls ist deshalb vielleicht auch, sie

wegzuschieben, kleiner zu machen, auszusperren oder uns gegen sie zu wehren und sie so von uns fernhalten zu wollen.

Das Spannende daran ist, dass sie das aber eigentlich nur noch spürbarer macht. „Wie soll das denn gehen?“, fragst Du Dich jetzt vielleicht. Naja, Du kannst es Dir so vorstellen, als hielten wir einen spitzen Stein in der Hand und würden nun die Finger fest um ihn schließen und zudrücken. Was passiert, wenn wir das tun? Wir spüren unangenehm jede Spitze und Kante des Steins, vielleicht tut es richtig weh. Mit Gefühlen ist es ganz ähnlich. Wenn wir ganz hart und angespannt werden, wenn wir ein schmerzhaftes Gefühl erleben, ist es genau so, als würden wir die Hand um das Steinchen schließen. Es drückt und sticht noch stärker, obwohl wir das eigentlich gar nicht wollen.

Nimm also Dein Gefühl einfach nur wahr, dort wo es sich **in Deinem Körper** zeigt und **versuche rund um das Gefühl ein wenig weicher zu werden**, so als würdest Du die Hand mit dem spitzen Steinchen öffnen und nicht mehr zudrücken.

Schau also nun, ob Du die Spannung rund um das Gefühl ein wenig lockern kannst, so dass es da, wo sich das Gefühl gerade zeigt, ein bisschen weicher wird. Vielleicht gelingt es Dir, dass es dort nicht mehr ganz so eng ist, etwa so, **als würdest Du dem Gefühl etwas mehr und einen weicheren Platz geben**.

Wenn das Gefühl sehr intensiv ist, richte Deine Wahrnehmung zuerst ruhig nur auf seine Ränder und mache es rundherum ein wenig weicher, weniger hart und starr, dann kann die Spannung ein wenig kleiner werden.

Achte immer darauf, dass Du ruhig und tief weiteratmest, während Du versuchst dem Gefühl einen weicheren Platz zu geben.

5. Wenn Dein Gefühl nun genug Platz hat und Du es sanft hältst, **erkenne an, dass es nicht leicht ist, auszuhalten was Du aushältst** und dass es schmerzhaft ist, dieses Gefühl zu haben. Erlaube Dir, Dich angesichts dieser großen Herausforderung selbst gut zu versorgen, zu Dir zu halten und freundlich an Deiner Seite zu sein.

Nimm dafür **Deine Hand** und lege sie ganz **sanft auf die Stelle Deines Körpers, wo Du das Gefühl spürst**. Sei ganz liebevoll und versorgend zu Dir selbst, drücke die Stelle ein wenig mit Deiner Hand, wenn Dir das guttut oder streichele sie vielleicht ein bisschen.

Versorge Dich, indem Du zu Dir selbst sagst, dass Du weißt, wie schwer es gerade ist und spüre dabei die Hand, die auf Deinem Körper liegt. Sag zum Beispiel zu Dir selbst: „Ich weiß, was Du gerade aushalten musst, das ist nicht leicht. Es tut mir leid, dass es so hart ist und Du machst das echt toll.“

Lass Dir genug Zeit dafür, spüre Deine Hand und bleib einen Moment ganz in Ruhe bei Dir.

6. Beobachte zum Abschluss einfach in Ruhe, wie es ist, mit Deinem Gefühl zu sein, es weicher zu halten, anzuerkennen, wie schwer es gerade ist und Dir selbst Trost zu spenden. Nimm Dir noch einen Moment Zeit dafür. Erlaube einfach, dass es ist, wie es ist. **Bleibe weich mit Deinem Gefühl und Dir selbst verbunden.** Schau mal, was sich verändert oder ob sich etwas verschiebt.
7. **Atme zuletzt noch einmal tief**, ganz tief ein, wackele mit den Zehen, den Fingern, strecke Dich, gähne vielleicht sogar und komme dann **mit der Wahrnehmung wieder zurück ins Hier und Jetzt**, mit all seinen Geräuschen und allem, was dich umgibt.

Impressum: AETAS Kinderstiftung, Dantestraße 29, 80637 München, Tel. 089-159 86 96-0, Fax: 089-159 86 96-20
E-Mail: info@aetas-kinderstiftung.de, www.aetas-kinderstiftung.de

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher
Unterstützung der



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat