

Übung für das Herz

Imagination „Dein Schutzkreis“

„Dein Schutzkreis“ ist eine Imaginationsübung. Sie kann Dir zusammen mit Deiner Vorstellungskraft dabei helfen, Dich sicherer und ruhiger zu fühlen. Nimm Dir genug Zeit für sie und suche Dir ein ruhiges Plätzchen, an dem Du einen Moment lang ungestört bist. Mache ruhig kleine Pausen beim Lesen, so kannst Du Dir in Ruhe alle Details ausmalen und genau so vorstellen, wie Du sie haben möchtest. Wenn Du die Geschichte vorgelesen bekommst, schließe gerne die Augen oder richte Deinen Blick auf irgendeinen ruhigen Punkt. Probiere einfach aus, was Dir guttut!

Stelle Dich aufrecht und mit festem Stand hin. Achte darauf, dass Du stabil mit beiden Beinen auf dem Boden stehst und spüre bewusst, wie Deine Fußsohlen den Boden berühren.

Richte nun den Blick nach unten, ein gutes Stück vor Deine Zehenspitzen und **stelle Dir vor, dass** von dort aus **ein Kreis entsteht**, der

um Dich herumführt und dessen Mittelpunkt Du bist. Stell Dir vor, dass dieser Kreis, in dessen Mitte Du stehst, Dein ganz persönlicher Schutzkreis ist. Dein Schutzkreis hält alles Schwierige, alles Traurige und das, was Dir zu viel ist, von Dir fern. Wenn Du Deinen Schutzkreis klar um Dich herum erkennen kannst, stell Dir vor, wie er in die Höhe wächst.

Aus welchem Material besteht er? Ist er aus Stein, Draht oder Holz? Oder ist er vielleicht eine Hecke aus undurchdringbaren Pflanzen, eine Gummimauer an der alles abprallt und zurückgeworfen wird oder zart und schillernd wie eine Seifenblase?

Welche Farbe hat Dein Schutzkreis?

Wie dick und wie hoch soll er sein?

Das Besondere an einem Schutzkreis ist außerdem, dass er, selbst wenn er aus dem stabilsten Material besteht, alles Licht und alle Luft zu Dir hineinlässt, die Du brauchst um Dich wohlzufühlen und genauso durchsichtig ist, wie Du es gerne hättest.

Überleg weiter: **Ist da irgendetwas zusammen mit Dir in Deinem Schutzkreis?** Ist da ein Gegenstand wie ein Sofa oder eine hell leuchtende Lampe?

Wie riecht es in Deinem Schutzkreis?

Spielt dort vielleicht Dein Lieblingslied oder hörst Du das Knistern eines Kamins oder das Schnurren einer Katze?

Ist es wohlig warm oder erfrischend kühl?

Richte Dir alles so ein, dass Du Dich wohl und sicher fühlst. Stell Dir ganz genau vor, wie Dein Schutzkreis aussieht, wenn er sich gerade aufbaut und wie er aussieht, wenn er einsatzbereit ist. Lass ihn vielleicht in Gedanken ein paar Mal hoch- und wieder runterfahren, probiere aus, wie er auf Dich wirkt und spüre nach, ob Du Dich wohl fühlst oder noch etwas brauchst und verändern möchtest.

Passt er jetzt? Dann **überlege Dir ein Zeichen**, das Du machen kannst, um Deinen Schutzkreis hervorzurufen. Es kann auch ein ganz kleines und sogar geheimes Zeichen sein. Du kannst zum Beispiel einmal mit den

Fingern schnipsen, fest auf den Boden stampfen oder einen kleinen Kreis in Deine Handinnenfläche malen.

Wann auch immer Du gerne Deinen Schutzkreis um Dich herum haben möchtest, um Dich sicherer fühlen zu können oder einfach nur, um eine Pause zu machen und das angenehme Gefühl zu genießen, mache diese kleine Geste, um Deinen Schutzkreis herbeizurufen. Übe sie einige Male und sieh zu, wie sich Dein Schutzkreis auf- und wieder abbauen kann und wie sich sein Schutz für Dich anfühlt.

Wenn Du magst, erzählst Du einem lieben Menschen von Deinem Schutzkreis, erzählst davon, wie er funktioniert und vielleicht sogar von Deinem geheimen Zeichen. Dann kann sich Dein lieber Mensch mit Dir freuen und Dich vielleicht sogar an Deinen Schutzkreis erinnern, wenn Du einmal nicht daran denkst, ihn hochzufahren.

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