

DER SICHERE ORT

Zu Beginn setzen Sie sich auf einen Stuhl, den Rücken mit dem Po ganz nach hinten, so dass der Oberkörper möglichst aufrecht sitzt. Stellen Sie Ihre Beine mit beiden Füßen auf den Boden, hüftbreit auseinander, so dass die Ober- und Unterschenkel etwa einen rechten Winkel bilden. Die Arme können Sie auf die Oberschenkel oder in den Schoß legen. Wenn es geht, halten Sie die Augen geschlossen. Versuchen Sie, den Unterkiefer locker zu lassen, wenn Sie möchten, können Sie den Mund etwas öffnen. Versuchen Sie, so zu atmen, dass sich die Bauchdecke beim Einatmen nach vorne wölbt und der Brustkorb so ruhig wie möglich bleibt. Zum Einüben können Sie eine Hand flach auf die Bauchdecke legen und spüren, wie beim Einatmen die Hand leicht nach außen geschoben wird.

Gehen Sie nun mit ihrer Aufmerksamkeit in Ihr Inneres hinein. Beginnen Sie mit dem Punkt hinter der Stirn und versuchen Sie sich dort zu sammeln. Prüfen Sie zunächst, ob Sie aufrecht und entspannt sitzen und korrigieren Sie Ihre Sitzhaltung, bis Sie in der Balance sind. Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit zunächst im Kopf und fühlen Sie, ob die Stirn entspannt ist. Da wo Sie Anspannung bemerken, lassen Sie sie bewusst so locker wie möglich. Anschließend prüfen Sie die Wangen und den Kiefer. Lassen Sie ganz bewusst los! Es ist egal, ob Sie durch die Nase oder den Mund atmen, lassen Sie ihrem Atem seinen freien Lauf. Wenn störende Gedanken auftauchen, die Sie von der Übung ablenken, lassen Sie sie wegziehen, ohne sich zu ärgern, so wie Wolken an einem Sommerhimmel vorbeiziehen oder Blätter einen Fluss abwärts treiben und kehren Sie zu ihrer Übung zurück.

Fühlen Sie nun, ob die Nacken- oder Schultermuskeln angespannt sind und lassen Sie sie so locker wie möglich. Gehen Sie nun zu den Armen und Händen und lassen Sie auch hier besonders die Finger locker. Lassen Sie den Atem in den Bauch ziehen, so tief wie möglich bis hin zum Beckenboden und lassen auch dort alle Muskeln locker. Nun fühlen Sie, wie die Beine auf dem Stuhl aufliegen und die Füße auf der Erde stehen und wie der Stuhl und die Erde sie tragen, ohne dass Sie etwas dafür tun müssen. Gehen Sie mit ihrer Aufmerksamkeit hinunter bis in die Füße und lassen Sie auch die Zehen ganz locker. Wenn Sie nun eine gewisse Entspannung erreicht haben, können Sie in dieser Entspannung verweilen.

Nun möchte ich Sie einladen, die Übung des *sicheren Ortes* kennen zu lernen. Dieser Ort kann auf der Erde sein, er muss es aber durchaus nicht. Er kann auch außerhalb der Erde sein. Lassen Sie Gedanken, Bilder oder Vorstellungen auftauchen von einem Ort, an dem Sie sich ganz wohl und geborgen fühlen. Und geben Sie diesem Ort eine Begrenzung Ihrer Wahl, die so beschaffen ist, dass nur Sie bestimmen können, welche Lebewesen an diesem Ort, Ihrem Ort, sein sollen, sein dürfen. Sie können natürlich Lebewesen, die Sie gerne dort haben möchten, einladen. Wenn möglich, rate ich Ihnen, keine Menschen einzuladen, aber vielleicht liebevolle Begleiter oder Helfer, Wesen, die Ihnen Unterstützung und Liebe geben.

Prüfen Sie, ob Sie sich dort mit allen Ihren Sinnen wohl fühlen.

Prüfen Sie zuerst, ob das, was Ihre Augen wahrnehmen, angenehm ist für die Augen.
Wenn es noch etwas geben sollte, was Ihnen nicht gefällt, dann verändern Sie es ...

Prüfen Sie, ob das, was Ihre Ohren hören, angenehm ist für die Ohren.
Wenn es noch etwas geben sollte, was Ihnen nicht gefällt, dann verändern Sie es ...

Ist die Temperatur angenehm? Wenn nicht, so können Sie diese jetzt verändern ...

Kann Ihr Körper sich so bewegen, dass Sie sich damit ganz und gar wohl fühlen?
Wenn noch etwas fehlt, verändern Sie es so, dass es ganz stimmig für Sie ist ...

Sind die Gerüche, die Sie wahrnehmen, angenehm?
... auch diese können Sie verändern, so dass Sie sich ganz wohl damit fühlen ...

Verweilen Sie jetzt an Ihrem Ort (einige Minuten Ruhe).

Wenn Sie nun spüren, dass Sie sich ganz und gar wohl fühlen an Ihrem inneren Ort, dann können Sie mit sich selbst eine Körpergeste vereinbaren. Und diese kleine Geste können Sie in Zukunft ausführen, und sie wird Ihnen helfen, dass Sie diesen Ort ganz rasch wieder in der Vorstellung haben. Wenn Sie es möchten, können Sie diese Geste jetzt ausführen ...

Bedanken Sie sich, wenn Sie möchten, bei Ihrem Ort.

Um diese Übung zu beenden, können Sie wieder Ihre Körpergrenzen wahr nehmen und den Kontakt des Körpers mit dem Boden achtsam registrieren.

Zählen sie nun rückwärts von zehn bis Null.

Danach kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum.