

Meditation / Imaginationsübung

Mein Wohlfühlort

Atme tief in den Bauch hinein und spüre wie sich dein Bauch hebt. Atme langsam und bewusst aus – dabei kannst du deine Anspannung loslassen. Wiederhole die tiefe Atmung noch vier Mal und achte dabei auf das Heben und Senken deiner Bauchdecke.

Konzentriere dich dann auf den Boden, den du unter deinen Füßen spüren kannst. Der Kontakt mit dem Untergrund gibt dir Stabilität. Eine angenehme Wärme und ein wohliges Gefühl im Bauch entstehen. Deine Arme und Beine fühlen sich schwer und müde an. Du merkst wie die Anspannung nachgibt. Du lässt deine Schultern fallen und nimmst wahr, wie sich dein Gesicht entspannt. Auch deine Stirn ist entspannt. Du lässt los. .

Gedanklich stehst du vorsichtig und langsam auf. Du verlässt den Raum. Du gehst einen Weg entlang, bis vor dir eine Tür auftaucht. Du betrachtest die Tür und nimmst den Türgriff in die Hand. Neugierig öffnest du die Tür und gehst durch. Vor dir eröffnet sich ein besonderer Ort. Du bist jetzt an deinem Wohlfühlort. Das kann ein Ort in deinem Zuhause sein – vielleicht dein Lieblingsplatz am Sofa oder am Fenster. Es kann ein Ort aus einem Urlaub sein oder ein Ort, den du noch aus deiner Kindheit gut kennst und wo du dich immer sehr wohl gefühlt hast. Es kann aber auch ein ganz neuer Ort sein, der aus deiner Fantasie kommt – zum Beispiel ein Teil von deinem Traumhaus oder ein Ort, wo du schon immer hin wolltest. Der Ort kann drinnen oder draußen sein. Den Ort muss es auch gar nicht wirklich geben – nur für dich jetzt im Moment ist er da. An diesem Ort darfst du entscheiden, wie er aussieht und was dir gefällt. Komm ganz in Ruhe an deinem Wohlfühlort an. Schau dich gern um und erkunde deine Umgebung.

An diesem Ort fühlst du dich sicher und geborgen. Du setzt dich hin und spürst Ruhe und Sicherheit. Hier kannst du durchatmen, dich entspannen und alles Schwierige aus deinem Alltag hinter dir lassen.

Du schaust dich um und benennst leise für dich drei Dinge, die du siehst. Das ist zum Beispiel ein weicher Polster, der neben dir liegt oder eine Hängematte, die zwischen zwei Bäume gespannt ist. Finde drei Dinge oder Gegenstände, die es hier gibt.

Dann lauschst du den Geräuschen an diesem Ort und hörst bewusst drei verschiedene Töne. Das ist vielleicht das Rascheln von Blättern oder angenehme Musik, die du hören kannst.

Dann versuchst du, die verschiedenen Düfte wahrzunehmen – drei verschiedene Gerüche in Gedanken benennst du für dich selbst. Vielleicht kannst du den Duft von frisch gekochtem Kaffee riechen oder der Geruch von deinem Lieblingsessen steigt in deine Nase.

Danach nimmst du bewusst zwei Dinge wahr und siehst sie. Das können die gleichen Dinge und Gegenstände sein – vielleicht findest du aber auch etwas Neues an deinem Wohlfühlort.

Du hörst zwei verschiedene Geräusche oder Töne und versuchst sie gedanklich zu speichern.

Dann riechst du noch zwei verschiedene Düfte.

Du konzentrierst dich schließlich nur auf ein Ding, das du sehen kannst.

hörst nur ein Geräusch und

riechst nur einen Duft.

Du versuchst diese verschiedenen Eindrücke gut zu speichern und für dich zu behalten. Du lässt alles noch einmal auf dich wirken, spürst die Ruhe und Sicherheit, die an diesem Ort für dich da sind. Du nimmst deine eigene Entspannung wahr.

In Gedanken verabschiedest du dich langsam von diesem besonderen Ort, bedankst dich für den angenehmen Moment. Du stehst auf und gehst zurück zu der Tür, durch die du am Anfang an deinen Wohlfühlort gelangt bist. Mit deiner inneren Ruhe machst du die Tür auf und gehst den Weg wieder zurück ins Hier und Jetzt. Du kommst wieder in diesem Raum an. Du spürst den festen Boden unter den Füßen und wie deine Hände auf deinen Oberschenkeln ruhen. Du bewegst deine Finger und Zehen langsam. Dann öffnest du behutsam die Augen und atmest einmal tief durch. Du bist zurück, entspannt und zufrieden.