

Die Schutzblase

Bevor Du mit Deiner Phantasie Reise beginnst, suche Dir einen ruhigen Platz. Gestatte Dir, 10 - 20 Minuten für Dich selbst da zu sein. Setze Dich so, dass Dein Rücken und Dein Kopf sicher gestützt sind. Erlaube Deinem Stuhl, Dich zu halten. Lass alle Anspannung davon schmelzen, während Du nun langsam und ruhig Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem richtest, ihm zuhörst, Dein Einatmen und Dein Ausatmen spürst.

Beginne nun mit einer geistigen Reise durch den Körper. Beginne damit an den Fußsohlen. Wandere mit Deiner Aufmerksamkeit langsam bis in den Kopf und löse alle Spannungen auf, auf die Du unterwegs triffst. Du bist nun mit Deinem Geist durch den Körper gewandert, hast Dich mit ihm verbunden und ihm Aufmerksamkeit geschenkt. Und Du hast Deine müden und angespannten Stellen beruhigt.

Nun lass Deinen Geist an einem ruhigen Punkt ankommen. Manche Menschen finden tief im Innern diesen Punkt, der aus reiner Ruhe und tiefem Frieden besteht. Gestatte dem Wort „Ruhepunkt“ sich in Dir auszudehnen und alle anderen Gedanken zu vertreiben. Atme Dich in diesen Punkt hinein. Suche nach der Stille, ruhig und vorsichtig, Sitze bequem und konzentriere Dich auf Deinen Atem. Atme dreimal ein und aus. Dann beginne langsam einzuatmen.

Während Du spürst, wie die Luft langsam durch Deine Nase in Deine Lungen strömt, hörst du Dich selbst in Deinem Inneren sagen: „Eins.“ Fühle, wie die Luft wieder nach außen strömt (dreimal wiederholen). Bei jeder Einatmung spürst Du, wie sich das Zwerchfell auf Deine Füße zu bewegt. Mit jedem Ausatmen, während Dein Magen zurück fällt, spürst du, wie die Muskeln im Nacken und Schulterbereich nach unten gezogen werden, und Du entspannst noch ein wenig tiefer.

Während Dein Geist nun immer klarer wird, spürst Du, dass dein Körper wacher wird. Tief in Deinem Inneren beginnt ein Licht zu leuchten. Spüre, wie das geschieht. Atme ruhig in es hinein, und lade es mit Deinem Atem auf. Das Licht ist ruhig und kraftvoll, und ein einziger Strahl tritt aus seiner Mitte hervor.

Lass in Deiner Vorstellung eine große, schützende, bunt schillernde Blase wie eine Seifenblase entstehen. Lass Dich einhüllen, sodass alles von außen von Dir abprallt, Du aber Kontakt behältst zu dem Äußeren. Du allein entscheidest, was durch diese Blase hindurch kommen darf, egal, ob es Worte oder Handlungen sind. Und Du entscheidest, was Du an Worten, Gedanken und Handlungen nach außen bringen magst. Lass nur die gesunden und positiven Dinge an Dich heran und alles andere an der Blase abprallen.

Deine schützende Blase ist unsichtbar, und nur Du weißt, wo sie Deinen Körper umgibt und in welchem Abstand. Lass sie nun ein wenig in Bewegung geraten, sodass sie näher an Deine Haut heran kann, und fühle die angenehme Berührung mit der Blase. Nach und nach legt sie sich angenehm weich auf den ganzen Körper, bis Du eins bist mit der schützenden Hülle. Nun kannst Du sie immer benutzen, um negative Einflüsse von Dir fernzuhalten und die positiven in Dich aufzunehmen.

Komme nun, in einem Tempo, das richtig ist für Dich, langsam hierher zu mir in den Raum zurück und spüre, nachdem Du die Augen geöffnet hast, wie die schützende Hülle mit Dir ist, ganz angenehm und leicht.