

## Indikation

Diese Übung dient zur imaginativen **Abschwächung von Unruhezuständen/negativen Körper-Geist-Zuständen**. Hier fragt man die Patient\*innen vorher, ob die Vorstellung eines aus den Weiten des Alls kommenden Lichtstroms für sie hilfreich ist, der reinigende und kräftigende Wirkung hat. (Interessanterweise wird diese etwas esoterisch anmutende Übung auch bei der Bundeswehr zur Traumabehandlung eingesetzt und ist da durchaus erfolgreich.) Auch diese Übung kann ebenfalls je nach Bedarf und individuellen Vorlieben ausgestaltet werden.

## Instruktion

Konzentriere dich zunächst auf den Rhythmus deines Atems. Lass ihn kommen und gehen, ohne ihn verändern zu wollen. Beobachte, wie dein Körper atmet und welche Bewegungen er dabei macht. Registriere, dass sich der Brustkorb sanft hebt und senkt ... Und dass sich deine Bauchdecke hebt und senkt ... Wenn du sehr genau nachspürst, kannst du auch wahrnehmen, wie sich deine Nasenflügel mitbewegen.

Verweile einige Augenblicke lang bei der Wahrnehmung deines Atems ... Stelle dir nun eine Lichtfarbe vor, die für dich mit einem angenehmen Gefühl verbunden ist. Es können auch mehrere Farben sein, die vor deinem inneren Auge auftauchen. Spüre, mit welcher Farbe du dich im Moment am wohlsten fühlst. Stelle dir einen Lichtstrom in dieser Farbe vor, der dich aus den Tiefen des Universums umhüllt. Du öffnest dich diesem reinigenden Licht und spürst, wie es durch deinen Körper fließt.

Fange mit der Wahrnehmung im Kopf an. Du spürst den Lichtstrahl auf deinem Scheitelpunkt. Du lässt ihn über das Gesicht wandern und fühlst, wie er die Augen, Mund und Kiefer angenehm beruhigt. Und das Licht wandert auch durch das Innere deines Kopfes und erfüllt ihn mit seiner wohlthuenden Energie. Du spürst nun, wie der Lichtstrom durch deinen Hals und über die Schultern, in deinen Oberkörper strömt. Das Licht erfüllt deinen Brustbereich und wird mit jedem Atemzug heller und strahlt in den ganzen Körper aus. Der Lichtstrahl wandert weiter durch deinen gesamten Torso. In den Bauch, den unteren Rücken, das Gesäß und das Becken. Und das Licht fließt die Beine hinab bis zu den Füßen. Und du kannst dir vorstellen, wie der Lichtstrom von dort wieder in die Erde fließt.

Du kannst dich dem Strom wie einer Lichtdusche öffnen, die angenehm warm und gleichzeitig ausgleichend, harmonisierend und reinigend wirkt. Durch das Hindurchströmen des Lichtes lösen sich Verspannungen und Blockaden, und Negatives wird herausgespült. Du fühlst dich geborgen und angenehm wohl. Du kannst noch einige Zeit in diesem Lichtstrom verweilen ... Verfolge seinen Weg vom Kopf bis zu den Füßen nach ... Du darfst so viel Licht nutzen, wie du möchtest, und es dort hinlenken, wo du es brauchst.

Vielleicht willst du mit der Lichtwahrnehmung im Herzen verweilen. Und du kannst dabei spüren, wie sich dein Herz öffnet und dass da Raum ist für ein warmes und wohlwollendes Gefühl dir selbst gegenüber ... Und wenn du mit dem Lichtstrom im Bauch verweilst, kannst du vielleicht ein Gefühl