

Schutzhülle

Indikation. Diese Übung dient zur imaginativen Abschwächung von Unruhezuständen und zum Aufbau von Stärke- und Schutzeempfinden.

Instruktion. „Setzen Sie sich entspannt hin. Visualisieren Sie über Ihrem Kopf einen Lichtkreis in Ihrer Lieblingsfarbe. Lassen Sie nun aus diesem wunderschönen Lichtkreis über Ihrem Kopf eine Schutzhülle nach unten wandern, die Sie bis runter zu den Füßen komplett umhüllt. Dazu können Sie sich in Gedanken oder laut den Satz sagen: ‚Alles Negative prallt von mir ab‘. Visualisieren Sie dies vor Ihrem inneren Auge. ...“

Baumübung

Indikation. Diese Übung dient zur imaginativen Abschwächung von Unruhezuständen und zum Aufbau von Stärkeempfinden und Zentrierung. Wie immer sind Abwandlungen zur Individualisierung willkommen.

Instruktion. „Sie stellen sich einen individuellen großen, mächtigen Baum vor. Er hat einen großen Stamm und kräftige Wurzeln in der Erde und eine große Krone mit vielen stabilen Ästen und zahlreichen grünen Blättern. Sie treten an den Baum heran und fragen ihn um Erlaubnis, ob Sie ihn umarmen dürfen. Die Erlaubnis bekommen Sie von ihm. Dann umarmen Sie den Baum und spüren seine besondere Kraft. Sie spüren, wie tief er in der Erde verwurzelt ist und welche Ruhe und Stabilität von ihm ausgeht. Er kann den Stürmen trotzen und aus der Erde die Nährstoffe aufnehmen. Sie spüren die Massivität des Stammes, eine wuchtige Gegenwart, die Schutz und Gelassenheit vermittelt. Und während Sie den Baum umarmen, können Sie auch die Krone wahrnehmen, die in die Höhe ragt und von dort Licht und Luft aufnimmt. Im Inneren des Baumes können Sie die dort wirkenden Kräfte spüren, die aus den Elementen Wasser, Licht und Luft Lebensenergie und Wachstum des Baumes erzeugen. Sie können sich ganz an den Baum anschmiegen und Teil dieses natürlichen Kraftfeldes werden. Sie können entdecken, wie Sie mit Ihrer Atmung – der Atem geht ein und wieder aus – mit dem Baum mitatmen können, der mit seiner grünen, großen Krone Luft aufnimmt und Sauerstoff abgibt.“