

Tresorübung

Sie haben in den vergangenen Monaten schlimme Erfahrungen machen müssen, von denen Sie auch heute noch innere Bilder haben, die immer wieder auftauchen und die sie belasten.

Ich möchte Sie zu einer Übung einladen, die Ihnen dabei helfen kann, Abstand zu diesen Bildern zu gewinnen und somit zu mehr innerer Ruhe zu finden.

Suchen Sie sich hierzu eine Position, in der Sie für einige Minuten angenehm sitzen oder liegen können.

Sie können Ihre Augen geöffnet lassen oder sie schließen, ganz so, wie es für Sie angenehm und richtig ist. Wenn Sie Ihre Augen geöffnet lassen, suchen Sie sich einen Punkt, auf dem Sie Ihren Blick ruhen lassen können.

Jetzt möchte ich Sie einladen, sich ein Behältnis vorzustellen, irgendein Behältnis, in das Sie alles ablegen können, was Sie gerade belastet, woran Sie gerade nicht denken möchten, was Ihnen gerade zu viel ist.

Dieses Behältnis kann ein Tresor sein, so groß, wie man ihn in einer Bank kennt, es kann eine Truhe sein oder eine Schatulle, eine Vase, einfach ein Behältnis, indem Sie diese Dinge, mit denen Sie sich gerade nicht beschäftigen möchten, ablegen können. Wichtig dabei ist, dass dieses Behältnis verschließbar sein soll und das nur Sie das Behältnis öffnen und schließen können. Und es soll stark und groß genug sein, so dass Sie wirklich alles, woran Sie gerade nicht denken möchten, dort ablegen können.

Oft ist es ja auch so, dass dieser Tresor oder dieses Behältnis in einem besonderen Raum steht. Dieser Raum kann in einem Gebäude sein oder in einer Höhle, einem Bergwerk oder irgendeinem anderen Versteck, ganz wie es für Sie passend ist. Und auch dieser Raum kann nur von Ihnen geöffnet werden.

Stellen Sie sich jetzt vor, wie Sie zu diesem Raum gelangen, in dem Ihr Tresor oder Behältnis steht, indem Sie Ihre Dinge ablegen können. Stellen Sie sich vor, wie Sie vor diesem Raum stehen und ihn öffnen, weil nur Sie allein diesen Raum öffnen können.

Und Sie dann den Raum betreten in dem sich Ihr Tresor oder welches Behältnis auch immer befindet. Und auch dieses Behältnis verschlossen ist und nur Sie es öffnen und verschließen können, denn es ist allein Ihr Behältnis.

Stellen Sie sich jetzt vor, wie Sie das Behältnis öffnen und jetzt alles dort hinein legen was Sie belastet, woran Sie gerade nicht denken wollen, womit Sie sich gerade nicht beschäftigen wollen. Alle Bilder, aber auch Gedanken oder Gefühle können Sie jetzt in Ihrem Behältnis ablegen. Alles ist dort in diesem Behältnis gut aufbewahrt, nichts geht verloren und kann zu einem späteren Zeitpunkt,

wenn es Ihnen bessergeht, wieder aus dem Tresor geholt werden. Legen Sie alles in Ihren Tresor, was Sie heute irgendwie loswerden wollen.

Wenn Sie wirklich alles in Ihr Behältnis gelegt haben, können Sie es wieder verschließen. Achten Sie dabei darauf, dass nur Sie es sind, die das Behältnis öffnen oder schließen kann und wie gut es schließt. Überprüfen Sie, ob Sie wirklich alles dort abgelegt haben, was Sie für heute loswerden wollten. Wenn noch etwas fehlt, öffnen Sie Ihr Behältnis wieder und legen Sie auch das noch hinein.

Dann verschließen Sie Ihr Behältnis wieder, verlassen den Raum, indem Ihr Behältnis steht und verschließen auch diesen gut.

Und es ist gut zu wissen, dass Sie jederzeit Zugang zu diesem, Ihrem Raum haben, indem Ihr Behältnis steht, indem Sie jederzeit die Dinge ablegen können, an die sie gerade nicht denken oder die Sie gerade nicht im Kopf haben möchten. Führen Sie diese Übung so oft es geht durch, wenn Sie von inneren Bildern, Gedanken oder Gefühlen gequält werden.

Kehren Sie jetzt in Ihrem Tempo, wo wie es für Sie richtig und stimmig ist, mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam zurück in diesen Raum.

Von: Sabine Koch, <http://www.koch-solingen.de/>