



## Meditation: Der sichere Platz



Setze dich bequem hin. Schließe deine Augen und atme einige Male tief ein und aus.

Spüre deine Verbindung zum Boden, der dich trägt.

Wenn Gedanken kommen, erfreuliche oder weniger erfreuliche, lasse sie kommen und weiterziehen, wie die Wolken am Himmel.



Komme immer wieder zurück zu deinem Körper.

Atme noch einige Male ein und aus. Ganz bewusst.

Spüre wie die Luft durch deine Nase in den Hals, in deine Lunge fließt.

Spüre wie sich dein Brustkorb und dein Bauch durch den Atem bewegen.



Jetzt spüre deinen Kopf.

Spüre deine Ohren.

Stelle dir die Gehörgänge vor, durch die du meine Worte hörst.

Spüre deine Nase.

Spüre wie die Luft durch sie hindurchstreicht.

Spüre deine Mundhöhle.

Du kannst sie mit deiner Zunge ein Stück weit erspüren.

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Hinterkopf.

Spüre deinen Nacken. Fühlt er sich locker an oder angespannt?

Spüre deine Schultern.

Fühlen Sie sich entspannt an oder sind sie angespannt?

Spüre deine Schultergelenke.

Lasse deine Aufmerksamkeit über die Oberarme zu den Ellbogengelenken wandern.  
Wie fühlt sich das an?

Lasse deine Aufmerksamkeit über die Unterarme zu den Handgelenken wandern.  
Wie fühlt sich das an?

Und weiter über die Hände zu den Fingergelenken bis in die Fingerspitzen hinein.  
Wie fühlt sich das an?

Komme wieder zurück zum Kopf mit deiner Aufmerksamkeit.



Wandere vom Hinterkopf noch einmal langsam über den Nacken.

Wie fühlt er sich jetzt an?

Locker und entspannt oder angespannt?

Wandere langsam weiter hinunter über die Brustwirbelsäule.

Wie fühlt sich das an? Spürst du Spannung?

Wandere langsam weiter hinunter bis hin zur Lendenwirbelsäule?

Wie fühlt es sich an?

Ist es warm oder eher kalt?

Locker oder verspannt?

Wandere weiter über das Becken bis zum Steißbein.

Wie fühlt sich das an?

Wandere weiter zu den Hüftgelenken?

Wie fühlt sich dieser Bereich an?

Wandere weiter über die Oberschenkel zu den Kniegelenken.

Wie fühlt sich das an? Wie fühlen sich die Kniegelenke an?

Wandere weiter über die Unterschenkel zu den Fußgelenken, zu den Knöcheln.

Wie fühlt sich das an?

Und über die Füße zu den Zehengelenken bis in die Fußspitzen.

Spüre noch einmal die Füße fest auf dem Boden stehen.



Und nun komme wieder zurück zum Kopf mit einer Aufmerksamkeit.

Wandere über das Gesicht zum vorderen Halsbereich.

Wie fühlt sich das an? Ist das Gesicht locker und entspannt? Und der Hals?

Spüre wie die Luft durch die Nase den Rachen in die Lunge fließt.

Spüre wie der Brustkorb vom Atem bewegt wird.

Stelle dir vor wie die Lunge sich mit dem Atem bewegt.

Wie fühlt sich das an?



Bleibe der Aufmerksamkeit zum Brustkorb.

Stelle dir dein Herz vor, das schlägt und deinen Körper mit Blut versorgt.

Wie fühlt sich das an?



Wandere mit der Aufmerksamkeit weiter in den Bauch.

Wie fühlte er sich an?

Gibt es irgendwo eine Spannung, einen Druck oder fühlte sich locker und entspannt an?

Wandere mit der Aufmerksamkeit weiter in den Unterbauch.

Wie fühlt er sich an?

Gibt es irgendwo eine Spannung, einen Druck oder fühlte er sich locker und entspannt an?

Nun Ruhe noch ein bisschen in diesem Gefühl.



Spüre noch einmal nach, wo es am angenehmsten war oder wenigsten unangenehmen.

Gehe in Gedanken mit deiner Aufmerksamkeit in diesen Bereich zurück.

Dort erschaffe dein sicheren Platz.

Wie sieht er aus?

Alles was du zur Erschaffung des sicheren Platz benötigst, ist vorhanden.

Mache ihn ganz sicher. Nur du hast Zutritt.

Es ist dein sicherer Platz.

Du hast vollkommene Kontrolle darüber.



Wenn du ihn erschaffen hast, mach es dir gemütlich.

Ruh dich aus.

Du bist jetzt ganz sicher.



Wenn du dich sicher und geschützt füllst, kannst du zurückkommen.

Verlasse deinen sicheren Platz, so wie du ihn wieder vorfinden willst.



Öffne langsam die Augen.

Strecke dich und komme voll und ganz wieder zurück ins Hier und Jetzt.

