

Sorgen loslassen

Dauer: ca. 5 Minuten
Körperposition: Sitzen, beliebig
Medien: keine

Holen Sie tief Luft. Atmen Sie bewusst in den Bauch hinein, so dass das Zwerchfell gedehnt wird und Spannungen sich lösen können. Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge folgendes Bild entstehen:

Es ist ein wunderschöner Tag. Sie haben sich aufgemacht zu einem kleinen Fluss. Das Ufer ist grün und lädt zum Verweilen ein. Das Flüsschen fließt direkt an Ihnen vorbei und ist nach hundert Metern hinter einer Biegung, die durch Hecken versteckt ist, nicht mehr zu sehen.

Die Erde riecht nach Moos, die Steine, auf denen Sie Platz genommen haben, sind zugewuchert und man kann bequem sitzen.

Sie hören das gurgelnde Wasser vor sich, das Zwitschern von Vögeln über sich. Das Flüsschen windet sich an großen Felsbrocken vorbei, bahnt sich seinen Weg, es lässt sich nicht aufhalten.

An diesem Ort können Sie alle Sorgen und Ängste loslassen.

Sobald ein beunruhigender Gedanke auftaucht, setzen Sie ihn einfach auf ein Blatt oder ein Holzstückchen. Sehen Sie zu, wie es in der leichten Strömung zwischen den Steinen seinen Weg findet.

Schauen Sie dem Blatt oder dem Holzstückchen nach, wie es mit dem Wasser davontreibt und dann in der Ferne hinter der Biegung verschwindet.

Sollte der nächste Gedanke auftauchen, der Sie ängstigt, machen Sie es genauso. Lassen Sie alle Gedanken zu Blättern oder Holzstückchen werden, die davontreiben und nicht mehr zu sehen sind.

Beobachten Sie das Flüsschen noch eine Weile, sehen Sie sich die friedliche Umgebung an, die Bäume, die Sträucher, das Grün des Flussufers, die bemoosten Steine, und kommen Sie dann wieder zum ruhigen Atem zurück.

Seien Sie sich bewusst, dass Sie die Übung oft wiederholen müssen, denn Sorgen und Ängste sind starke Gefühle.

Aus: Alois Burkhard „Achtsamkeit“ CIP -Medien