

Die entspannte Orientierung aus der Box

Die folgende Übung braucht nicht viel. Du spielst dabei natürlich einen Schlüsselfaktor. Eine kleine Box mit unterschiedlichsten Gegenständen/Spielzeug... werden auch benötigt.

Vorab sorgst du für 10 Minuten Ungestörtheit, einen stabilen Stuhl oder eine gemütliche Liege. Die offene Box legst du gleich daneben, sodass du sogar mit verschlossenen Augen ganz leicht danach greifen kannst.

Ablauf der Übung:

1. Lese diese Anleitung vor der Übung und stelle dir den Ablauf vor deinem innerem Auge vor.
2. Du machst es dir wunderbar Bequem auf deinem Stuhl/Sessel/Liege. Die Beine nebeneinander und die Arme neben dem Körper.
3. Während du nun deine Augen schließt, beginnst du beim Einatmen den Weg der Luft durch deinen Körper zu folgen.
4. Du verlangsamt anschließend deine Atmung beim jeden Durchatmen bis zu einem natürlichen Rhythmus, der dir gut tut. Manchmal atmest du ganz durch.
5. Solltest du eine unspezifische Empfindung in deinen Händen wahrnehmen, bewegst du deine Hand zur Box und holst ganz intuitiv den ersten Gegenstand raus. Du spürst den Gegenstand und kannst ihn dir auf deine eigene Weise vorstellen. In deiner Vorstellung kann er eine bestimmte Größe oder Farbe annehmen.
Stelle dir nun vor, wieviele davon zwischen deinen Zehen und deinen Augen Platz haben.
Stelle dir das Bild vor. Vielleicht macht der Gegenstand in deiner Fantasie Geräusche.
Vielleicht hat er sogar einen Geruch. Sollte der vorgestellte Gegenstand größer als der Zwischenraum sein, so füllt er den Zwischenraum gerade mit 0,8 der Körpergröße aus oder du lässt ihn in deiner Fantasie auf die richtige Größe schrumpfen. Wie du möchtest.
6. Anschließend legst du den ersten Gegenstand weg und atmest sicherheitshalber durch.
7. Nehme den nächsten Gegenstand und gehe wie bei (5) vor, um den Abstand zwischen der Spitze deiner Finger und deiner Augen zu bestimmen.
8. Anschließend legst du den zweiten Gegenstand weg und atmest sicherheitshalber durch.
9. Nehme den nächsten Gegenstand und gehe wie bei (5) vor, um den Abstand zwischen der Spitze deinen Augen und der Decke zu bestimmen.
10. Anschließend legst du den zweiten Gegenstand weg und atmest sicherheitshalber durch.
11. Nun fühle bitte mit aller Aufmerksamkeit alle Kontaktflächen deines Körpers zu der dich umgebenden physischen Welt, von den Füßen bis hin zur Kopfspitze. Nehme dir Zeit jeden Kontaktzentimeter deutlich zu spüren. Boden, Polsterung, Kissen... Füße, Beine, Oberkörper, Arme, Hals, Kopf...
12. Atme sicherheitshalber durch.
13. Stelle dir nun eine Liste vor, auf welcher alles Unnötige, Belastende, Lauernde, Angehängte und Abgehängte, Unwichtige und Wichtige, bei dem du jedoch gerade nichts tun kannst.
14. Gebe nun beim nächsten tiefen Ausatmen, sowie bei jedem Nächsten, über all die Kontaktpunkte alles Unnötige, Belastende, Lauernde, Angehängte und Abgehängte, Unwichtige und Wichtige, bei dem du jedoch gerade nichts tun kannst, an den Stuhl/die Liege ab. Stelle dir vor du lässt es abtropfen wie unter einer Dusche oder einem ordentlichen Sommerregen.
15. Nutze hierfür so viel tiefes Ausatmen wie nötig und lege sicherheitshalber drei drauf.
16. Erlaube es dir für einen angemessenen Moment die Freiheit zu erleben.
17. Kehre zum Abschluss mit langsamen Bewegungen aus der Übung zurück.

Bedenke, dass du nach dieser Entspannung, entspannt in den restlichen Tag/Nacht gehst.