

Imaginationsübungen

Wieso Imaginationen? Imaginationen sind eine gute Möglichkeit, sich selbst zu beruhigen und zu stärken, den Kopf freier zu bekommen und aktiv zu werden für das eigene Wohlbefinden. Der Grund dafür ist, dass gefühlsmäßige und körperliche Reaktionen auch dann entstehen, wenn wir uns etwas vorstellen, nicht nur dann, wenn etwas auch im Außen passiert.

Ein einfaches Beispiel: Schließe die Augen und stelle dir genau vor, wie du in eine frische, saure Zitrone beißt.

Wahrscheinlich wirst du schnell merken, wie dein Körper reagiert und zum Beispiel Speichel produziert.

Diese Fähigkeit unseres Körpers und unserer Gefühle, auch auf Vorstellungen und Fantasien zu reagieren, können wir nutzen. Manchen Menschen fällt der Einstieg mit Imaginationen sehr leicht, andere Menschen müssen ein paar Mal üben, um ein Ergebnis zu spüren. Sei geduldig mit dir selbst und versuche, etwas Ausdauer mitzubringen.

Am besten verwendest du die Imaginationen im Sitzen oder Liegen. Lese die Texte einmal oder zweimal durch, schließe dann die Augen oder schaue auf einen Punkt am Boden und lass die Fantasiebilder vor deinem inneren Auge ablaufen. Je genauer und intensiver du die angebotenen Fantasien ausmalst, umso besser wird das Ergebnis sein.

Die Fantasie kann man trainieren. Gib nicht zu schnell auf!

Wenn du aus deiner Fantasie-Reise zurückkehren möchtest, finde einen guten Abschluss und zähle dann von 5 rückwärts bis 0 (laut oder leise). Du kannst dich dann strecken und langsam die Augen öffnen.

Störende Gedanken oder Bilder sind am Anfang ganz normal. Ärgere dich nicht und versuche möglichst schnell, wieder zu deinen gewünschten Imaginationen zurückzukehren.

Wenn du hilfreiche innere Bilder finden kannst, kannst du sie später auch in der Außenwelt festhalten, zum Beispiel indem du sie malst oder indem du dir ein paar Sätze zu diesen inneren Bildern aufschreibst. So kannst du die Erfahrungen in deinem Inneren verankern.

Bei anhaltenden psychischen Schwierigkeiten ist es wichtig, dass du einen Arzt oder Psychotherapeut aufsuchst. Selbsthilfe, zum Beispiel über Imaginationen, kann viele Symptome verbessern, ersetzt aber keine professionelle Behandlung.

Wenn Probleme oder Schwierigkeiten bei den Übungen auftreten, kann dir ein Psychotherapeut / eine Psychotherapeutin weiterhelfen!

Imaginationsübungen zum Beenden von Gedankenkreisen / Grübeln:

Stell dir vor, deine Gedanken sind wie Wolken an einem blauen Himmel. Lass sie vorbeiziehen, ärgere dich nicht über sie. Schau ihnen nach, wie sie langsam vorbeiziehen und der Himmel wieder blau wird.

Stell dir vor, du setzt deine Gedanken auf bunte Papierschiffe. Jeder einzelne Gedanke auf ein eigenes Schiffchen. Danach lässt du die Schiffchen einzeln am Ufer eines Flusses ins Wasser und siehst ihnen zu, wie sie mit dem Fluss langsam davon getrieben werden und wie die immer kleiner werdenden bunten Punkte irgendwann am Horizont verschwinden.

Imaginations- und Atemübungen zur Selbstberuhigung / zur Selbststärkung

Setze dich entspannt hin, schließe die Augen und atme ein paar Mal ruhig ein und aus. Spüre, wie dein Atem fließt. Dann stell dir einen angenehmen Lichtstrahl, in einer für dich angenehmen und hilfreichen Farbe vor, der auf dich leuchtet. Fühle die Ruhe, Energie und Entspannung, die entsteht. Lass den Lichtstrahl langsam und achtsam über deinen gesamten Körper wandern, wenn du willst, mehrmals hintereinander. Du kannst an Körperteilen, die ein besonders starkes Bedürfnis haben, mit dem Lichtstrahl auch eine Zeit lang achtsam verweilen. Fühle nach, wie sich Ruhe, Energie und Entspannung ausbreiten.

Beende die Übung, indem du einige tiefe Atemzüge nimmst, deine Hände mehrfach öffnest und schließt (als würdest du pumpen), dich streckst und räkelst und langsam die Augen öffnest.

Finde eine für dich angenehme und entspannte Sitz- oder Liegeposition und schließe die Augen. Atme ruhig ein und aus. Stell dir vor, wie dein Atem deinen Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt und dich gleichzeitig von verbrauchter Luft befreit. Genieße diesen Vorgang für einige Atemzüge. Dann stell dir vor, wie die Luft, die du einatmest, sich in deinem Körper verteilt. Stell dir vor, dass die Luft, die du einatmest, eine für dich angenehme und hilfreiche Farbe annimmt. Mit jedem Atemzug bringst du frische, gesunde Luft in deinen Körper, erfrischst deinen Körper und auch deinen Geist. Mit jedem Ausatmen verlässt verbrauchte Luft deinen Körper (du kannst dir vorstellen, dass diese verbrauchte Luft grau ist). Stell dir vor, dass deine Anspannung, dein Stress und deine schlechten Gefühle mit der Atmung ausgeatmet werden und stell dir vor, wie du Entspannung, Glück, Gesundheit, Freude oder was immer du brauchst, einatmest.

Beende die Übung, indem du einige tiefe Atemzüge nimmst, deine Hände mehrfach öffnest und schließt (als würdest du pumpen), dich streckst und räkelst und langsam die Augen öffnest.

Der sichere, innere Ort

Stell dir vor, du gehst einen schönen Weg entlang. Du kannst die Landschaft so gestalten, wie du sie magst. Mit Bäumen, Wiese, Blumen, Bergen, ganz so wie du es magst. Stell dir vor, wie du diesen wunderschönen, wie für dich gemachten Weg entlang gehst. Du spürst den Boden unter deinen Füßen und gehst immer weiter, so lange wie es sich für dich gut anfühlt, bis du schließlich an einen Ort kommst, der dir Sicherheit, Ruhe und Frieden vermittelt. Du kannst dir Zeit mit der Gestaltung dieses Ortes lassen. Gestalte alles so, dass du dich sicher, wohl und ruhig fühlst. Niemand hat ohne deine ausdrückliche Erlaubnis Zugang zu diesem Ort, niemand kann ihn finden.

Es ist dein innerer, sicherer Ort, zu dem du immer Zugang haben wirst. Schau dich um und fühle, was du tun möchtest. Möchtest du dich hinsetzen, legen, stehen bleiben oder umher gehen? Alles liegt in deiner Hand. Schau dich um, fühle wie du gehst, sitzt oder liegst. Was kannst du riechen? Was kannst du hören? Was kannst du sehen?

Gibt es noch etwas, das dir an diesem Ort fehlt? Wenn ja, hole es herbei. Du kannst alles so gestalten, wie du es möchtest und brauchst.

Verweile so lange an dem Ort, wie du es brauchst, dann verabschiede dich und bedanke dich dafür, dass dein Inneres dir diesen Ort gezeigt hat.

Imaginationsübung bei wiederkehrenden schlimmen Bildern:

Stell dir vor, du hast einen großen, stabilen Tresor.

Nur du hast den Zugangs-Code für diesen Tresor.

Er steht an einem Ort deiner Wahl. Er ist genauso sicher, wie du ihn brauchst. Stell ihn dir genau vor. Benutze deine Fantasie und baue ihn so sicher und groß, wie du ihn brauchst.

Und nun stell dir vor, wie du die schrecklichen Bilder / Filme, die dich verfolgen, in eine Kiste oder eine stabile Tasche packst und dich dann mit der Kiste oder der Tasche auf den Weg zu diesem Tresor machst.

Auch den Weg dorthin kannst du in deiner Fantasie gestalten, wie du möchtest und wie es sich gut für dich anfühlt.

Stell dir vor, wie du auf den Tresor zugehst.

Beim Eingeben des Codes spürst du, wie schwer die Tür ist, die den Tresor verschließt.

Diese schwere, stabile Tür springt nun auf, da du den Code richtig eingegeben hast.

Nun nimmst du die Box oder die Tasche, also alle Bilder und Filme, die dich belasten, und legst sie in diesen Tresor.

Nachdem du sie abgelegt hast und dir sicher sein kannst, dass der Tresor dicht, stabil und sicher ist, schließt du die Tür.

Die Tür des Tresors schließt alles dicht ab. Niemand außer dir wird den Tresor öffnen können.

Du kannst wieder kommen, wenn du die Bilder oder Filme noch einmal brauchen wirst, zum Beispiel in einer therapeutischen Sitzung bei einem Arzt oder einem Psychotherapeuten.

Bis dahin werden die alten Bilder und Filme sicher im Tresor, zu dem nur du den Zugangs-Code kennst, aufbewahrt sein.

Entferne dich nun auf einem Weg deiner Wahl vom Tresor und fühle, wie leicht und frei du ohne die Bilder und Filme davon gehen kannst.