

Übungsblatt: Visualisierung zu emotionalem Schmerz

Diese Visualisierungsübung machst du am besten nach oder während eines (Selbst-)Empathie-Prozesses, in dem du mit emotionalem Schmerz in Kontakt gekommen bist, der sich „zu groß“ anfühlt. Es geht auch mit zu großer Angst oder Verzweiflung. Für die Visualisierung ist es gut, sich im Vorfeld mit der Schönheit eines Bedürfnisses zu verbinden, das von diesem Schmerz berührt ist, bzw. ein Gegenpol zu ihm bildet.

Stell dich so hin, dass vor dir ein bis zwei Meter Platz ist. Finde einen guten Stand und fühle deine Füße. Atme einige Male tief ein und aus.

1. DER SCHMERZ

Stell dir vor, dort vor dir ist ein Loch im Boden. Das Loch führt zu einem unterirdischen Raum, in dem dein Schmerz liegt. Stell ihn dir bildlich vor, wie er dort in einem unterirdischen Reservoir liegt. Nimm dir Zeit.

Beobachte, ohne verändern zu wollen, wie es dir geht, wenn du mit deiner Aufmerksamkeit bei dem bist, was du dir unter dem Loch im Boden vorstellst. Wie atmest du? Wie ist deine Körperhaltung? Was spürst du in dir?

2. DER NEBEL

Atme einige Male bewusst.

Nun zieht Nebel auf. Weißer Nebel wällt um deine Füße und bedeckt sowohl den Boden zu deinen Füßen als auch das Loch, so dass du es nicht mehr sehen kannst. Der Nebel steigt zu deinen Knöcheln und vielleicht noch weiter, wenn es dir angenehm ist, aber bleibt unterhalb von deinen Knien.

Beobachte, ohne verändern zu wollen, wie es dir jetzt geht, wenn du dir den Nebel um dir herum vorstellst. Wie atmest du? Wie ist deine Körperhaltung? Was spürst du in dir?

3. DAS BEDÜRFNIS

Atme einige Male bewusst.

Erinnere dich an das Bedürfnis, mit dessen Schönheit du dich im Vorfeld verbunden hattest. Denke das Bedürfniswort und lass es deinen Körper ausfüllen. Nimm eine Körperhaltung ein, in der du die Energie des erfüllten Bedürfnisses gut spüren kannst.

Beobachte, wie es dir jetzt geht, wenn du mit dieser Bedürfnisenergie verbunden bist. Wie atmest du? Wie ist deine Körperhaltung? Was spürst du in dir? Wie fühlt es sich an? Hat sie eine Beschaffenheit die Energie? Vielleicht eine Farbe oder eine Temperatur?

Genieße diese Energie.

4. EINE HANDVOLL SCHMERZ

Wenn du gut mit der Bedürfnisenergie verbunden bist, prüfe, ob du dich dem Schmerz in dem Loch unter dem Nebel zuwenden möchtest oder nicht. Falls nicht, genieße einfach weiter die Bedürfnisenergie.

Falls du dazu bereit bist, greife durch den Nebel hindurch, in das Loch und hole eine kleine Handvoll von dem Schmerz heraus. Halte dieses Bisschen in der Hand vor dir.

Verbinde dich noch einmal mit der Bedürfnisenergie und vergegenwärtige dir ihre Beschaffenheit, Wärme, Farbe, Weichheit, etc.

Dann öffne deine Hand und stelle dir die Beschaffenheit des kleinen Stückchen Schmerzes darin vor.

Prüfe, ob du bereit bist, dieses kleine Stückchen Schmerz aufzunehmen. Wenn du dazu bereit bist, nimm es in dein Herz, lege die Hand mit dem Schmerz auf dein Herz und lass ihn in der Bedürfnisenergie aufgehen.

Spüre, wie er sich auflöst, vielleicht wie ein schmelzender Eiswürfel oder ein Tropfen Schwarz in einem Meer aus Blau.

Übungsblatt: Visualisierung zu emotionalem Schmerz

Wenn du Widerstände dagegen hast, den Schmerz in dich hinein zu nehmen, kannst du ihn zurück in das Loch geben, abschütteln, oder auch die Hand Richtung Himmel strecken, und das Universum dir den Schmerz abnehmen lassen. Lass dich von deiner Intuition leiten.

5. ZURÜCK ZU DIR

Bedanke dich bei der Energie des erfüllten Bedürfnisses. Löse dich dann gedanklich von der Vorstellung des Nebels und des Loches.

Nimm dir Zeit, wieder ins Hier und Jetzt zu kommen. Atme bewusst, bewege deine Finger, vielleicht „wäschst“ du dein Gesicht mit deinen Händen. Mach einen bewussten Schritt zur Seite, um die Visualisierung zu beenden und die Energien zu verlassen. Schüttel deine Arme und Hände kräftig aus, stampfe vielleicht ein paarmal auf oder streiche deinen Körper aus.