

Weicher werden, Umsorgen und Zulassen

Diese Übung kann hilfreich sein, wenn Sie gerade Stress im Alltag empfinden. Spüren Sie zunächst den Stress oder das unangenehme Gefühl in Ihrem Körper auf. Fahren Sie dann mit der folgenden Übung fort:

- *Entspannen* Sie sich sanft in diesen Körperbereich hinein. Lassen Sie die Muskeln locker sein, ohne dabei zu erwarten, dass sie tatsächlich locker werden, so als würden Sie verspannten Muskeln Wärme zuführen. Sie können dabei innerlich leise "weicher...weicher...weicher" sagen, um den Prozess zu unterstützen. Es geht nicht darum, die Empfindungen loszuwerden, sondern vielmehr, sie in einer liebevollen Umarmung zu halten.
- Wenn es zu schwierig ist, sich unmittelbar in den Körperbereich hinein zu entspannen, können Sie sich vielleicht vorstellen, Entspannung in einen angrenzenden Körperbereich zu senden.
- Ist ein Gefühl zu unangenehm, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem, bis es Ihnen wieder besser geht.
- Und nun schenken Sie sich selbst umsorgende Zuwendung angesichts der Schwierigkeiten, die Sie erfahren. Legen Sie eine Hand auf Ihr Herz und spüren Sie in den atmenden Körper hinein. Vielleicht fallen Ihnen liebevolle oder ermutigende Worte ein, z.B. "Dies ist eine schmerzhaft Erfahrung. Möge ich liebevoll mit mir selbst umgehen." „Möge ich mich selbst in liebevollem Gewahrsein halten."
- Wenn Sie möchten können Sie liebevolle Zuwendung auch unmittelbar in den betroffenen Körperbereich senden, indem Sie Ihre Hand auf diesen Bereich legen. Vielleicht hilft es Ihnen, sich dabei vorzustellen, Ihr Körper wäre der Körper eines Kindes, das sie lieben. Sagen Sie sich selbst liebevolle Worte oder wiederholen Sie einfach "umsorgen... umsorgen... umsorgen".
- *Lassen* Sie das Unbehagen einfach da sein. Geben Sie den Wunsch auf, es möge verschwinden. Lassen Sie die Empfindung wie einen Gast in Ihrem Haus kommen und gehen. Sie können dabei innerlich die Worte wiederholen "zulassen...zulassen...zulassen".
- "Weicher werden, umsorgen, zulassen." "Weicher werden, umsorgen, zulassen." Sie können diese Worte wie ein Mantra nutzen, um sich daran zu erinnern, ihrem Leid liebevoll und mit Mitgefühl zu begegnen.
- Während Sie diese Übung machen, kann sich das Gefühl auch an einer anderen Körperstelle bemerkbar machen oder sich in ein anderes Gefühl verwandeln. Versuchen Sie, so gut es geht bei Ihrer Erfahrung und der Übung von „weicher werden, umsorgen, zulassen" zu bleiben.

Öffnen Sie langsam die Augen, wenn Sie dazu bereit sind.