

Gesundheit – Phantasiereise nach Renate Biebrach

Nimm dir eine Viertelstunde Zeit. Zeit für dich – Zeit mit dir. Mach es dir bequem – im Sitzen oder Liegen. Sorge dafür, dass dir warm und wohliger ist – und genieße die Stille.

Du darfst die Augen ausruhen lassen unter den sanft geschlossenen Lidern. Achte auf deinen Atem, wie er kommt und geht. Atme vielleicht ein wenig tiefer als gewöhnlich und entspanne dich bei jedem Ausatmen ein wenig tiefer und tiefer. Und während sich die Entspannung in deinem Körper ausbreitet, sind die Ohren offen und aufnahmefähig. Und dein Geist wach und lebendig. Du wirst Entdeckungen machen und über deinen inneren Reichtum staunen. Und du kannst dich darauf verlassen, dass dein Unbewusstes genau das für dich auswählt, was passt und was dir gut tut und alle erforderlichen Anpassungen für dich vornimmt - genau so leicht und zuverlässig, wie du atmest und die Entspannung genießt.

Atmen gehört zum Leben. Atmen ist Lebensenergie. Atmen gehört zum Gesundsein. Und ich frage mich, was gehört für dich alles zum Gesundsein? Zum Wohlbefinden?

Tief in dir ist die Antwort... ist die Weisheit, sind alle Informationen, alle Fähigkeiten für ein gesundes Leben. So wie du atmest, so leicht und zuverlässig, so wie dein Herz schlägt, so weiß dein Inneres, was gut für dich ist. So ist es gut.

Lass zu diesem Gefühl ein Bild von dir aus der Zukunft kommen, ein Bild, das dir gefällt. Auf dem du zu sehen bist, auf dem du ganz zu sehen bist, wie du dich bewegst, wenn du dich gesund und wohl fühlst. Schau dich von allen Seiten an! Wie du aussiehst, wenn du dich gesund und wohl fühlst: Kraftvoll und schlank, beweglich und voller Energie, schön und stark.

Und dann hole das Bild heran, so dass du auch dein Gesicht wahrnehmen kannst, wie es aussieht, wenn du dich gesund und wohl fühlst: Sieh das entspannte Lächeln und das Leuchten deiner Augen. Und spüre die Freude am Leben, die dazu gehört. Spüre sie und lass sie ausstrahlen bis an die Grenzen deiner Haut. Die Haut hat Luft und Licht getankt. Und Wind und Wärme gespürt.

Du fühlst dich wohl in deiner Haut und vielleicht kannst du dein Lachen hören. Und hören, was du in dieser Situation zu dir sagst... Und bewahre dir diesen Satz. Er gehört dir. Und dann höre dich um. Gibt es von irgendeiner Seite noch Stimmen, die Einwände erheben, dass du dich so sehen darfst? Gibt es Bedenken? Wenn nicht, dann freue dich noch einmal an dem Bild von dir, das aus der Zukunft auf dich zugekommen ist. Und genieße noch einmal das Lebensgefühl, das dazu gehört.

Und wenn doch, dann danke dem Teil, der sich gerade gemeldet hat mit seinen Bedenken, und versprich ihm, dass du dir die Zeit nehmen wirst auf seine Bedenken einzugehen. Sag ihm, bis wann. Und dann kehre zu diesem Bild von dir zurück – wie du dich gesund und wohl fühlst.

Dann nimm noch drei tiefe Atemzüge und kehre erfrischt zurück in den Raum, in dem du sitzt oder liegst.