

Tresorübung

Du hast in den vergangenen Monaten schlimme Erfahrungen machen müssen, von denen Du auch heute noch innere Bilder hast, die immer wieder auftauchen und die Dich belasten.

Ich möchte Dich zu einer Übung einladen, die Dir dabei helfen kann, Abstand zu diesen Bildern zu gewinnen und somit Du zu mehr innerer Ruhe finden kannst.

Suche Dir hierzu eine Position, in der Du für einige Minuten angenehme sitzen oder liegen kannst.

Du kannst Deine Augen geöffnet lassen oder sie schließen, ganz so, wie es für Dich angenehm und richtig ist. Wenn Du Deine Augen geöffnet lässt, suche Dir einen Punkt, auf dem Du Deinen Blick ruhen lassen kannst.

Jetzt möchte ich Dich einladen, Dir ein Behältnis vorzustellen, irgendein Behältnis, in das Du alles ablegen könntest, was Dich gerade belastet, woran Du gerade nicht denken möchtest und was Dir gerade zu viel ist.

Dieses Behältnis kann ein Tresor sein, so groß, wie man ihn in einer Bank kennt, es kann eine Truhe sein oder eine Schatulle, eine Vase, einfach ein Behältnis, indem Du diese Dinge, mit denen Du Dich gerade nicht beschäftigen möchtest, ablegen kannst. Wichtig dabei ist, dass dieses Behältnis verschließbar sein soll und dass nur Du das Behältnis öffnen und schließen kannst. Und es soll stark und groß genug sein, so dass Du wirklich alles, woran Du gerade nicht denken möchtest, dort ablegen kannst.

Oft ist es ja auch so, dass dieser Tresor oder dieses Behältnis in einem besonderen Raum steht. Dieser Raum kann in einem Gebäude sein oder in einer Höhle, einem Bergwerk oder irgendeinem anderen Versteck, ganz wie es für Dich passend ist. Und auch dieser Raum kann nur von Dir allein geöffnet werden.

Stelle Dir jetzt vor, wie Du zu diesem Raum gelangst, in dem Dein Tresor oder Behältnis steht, indem Du Deine Dinge ablegen möchtest. Stelle Dir vor, wie Du vor diesem Raum stehst und ihn öffnest, weil nur Du allein diesen Raum öffnen kannst.

Und Du dann den Raum betrittst in dem sich Dein Tresor oder welches Behältnis auch immer befindet. Und auch dieses Behältnis verschlossen ist und nur Du es öffnen und verschließen kannst, denn es ist ganz allein Dein Behältnis.

Stelle Dir jetzt vor, wie Du das Behältnis öffnen und jetzt alles dort hinein legst was Dich belastet, woran Du gerade nicht denken möchtest, womit Du Dich gerade nicht beschäftigen willst. Alle Bilder, aber auch Gedanken oder Gefühle kannst Du jetzt in Deinem Behältnis ablegen. Alles ist dort in diesem Behältnis gut aufbewahrt, nichts geht verloren und kann zu einem späteren Zeitpunkt, wenn es Dir bessergeht, wieder aus dem Tresor geholt werden. Leg alles in Deinem Tresor oder Behältnis ab, was Du heute irgendwie loswerden möchtest.

Wenn Du wirklich alles in Dein Behältnis gelegt hast, kannst Du es wieder verschließen. Achte dabei darauf, dass nur Du es sein wirst, der das Behältnis öffnen oder schließen kann und überprüfe gern noch einmal ob es auch gut verschlossen ist. Überprüfe, ob Du wirklich alles dort abgelegt hast, was Du für heute loswerden wolltest. Wenn noch etwas fehlt, öffne Dein Behältnis wieder und lege auch das noch hinein.

Dann verschließe Dein Behältnis wieder, verlassen den Raum, indem dein Behältnis steht und verschließe auch diesen gut.

Es ist gut zu wissen, dass Du jederzeit Zugang zu diesem, Deinem Raum hast, indem Dein Behältnis steht, indem Du jederzeit die Dinge ablegen kannst, an die Du gerade nicht denken oder die Du gerade nicht im Kopf haben möchtest. Führe diese Übung so oft es geht durch, wenn Du von inneren Bildern, Gedanken oder Gefühlen gequält wirst.

Kehre jetzt in Deinem eigenen Tempo langsam in den Raum zurück in dem Du Dich gerade befindest.

