

Kleine HCT-Meditation - Dein Bilderbuch-Ritual:
(Entspanntes Halbsitzen oder Sitzen empfohlen)

So liebe/r ... nun mach's dir erstmal richtig gemütlich.
Du kannst dich auf dein Bett, auf einen Stuhl oder meinetwegen einfach auf den Teppich setzen und dich irgendwo anlehnen.
Wichtig ist nur, dass du dich dabei wohlfühlst.

Und...? so gut?

Gut, dann mach nun mal deine Augen zu und atme mal langsam und gaaanz tief durch deine Nase ein.
Und nun versuch noch viel langsamer durch deine Nase wieder auszuatmen..

Und das ganze noch einmal... tiiiiief und langsam durch die Nase ein... und gaaanz langsam wieder aus.
Mach das ganze noch ein paar mal selbst und achte dabei mal auf deinen Körper...

Spür, wie dein Bauch sich beim Atmen langsam hebt und dann wieder gaaanz langsam senkt.
Und bei jedem neuen Atmen wird dein Körper noch viel ruhiger und ganz entspannt.

Mach das ganze noch ein paar mal ...

So...nun stell dir vor, in deinem Schoß liegt ein großes Buch.
Das ist dein eigenes Bilderbuch von deinem eigenen Leben.
Klapp es noch nicht auf und schau dir erstmal den Einband an...wie sieht er aus?
Vielleicht hat er ja sogar deine Lieblingsfarbe...und vielleicht fühlst du das Buch in deinen Händen.
Fühlst, wie es sich anfühlt und wie schwer es ist..
Dieses Buch gehört allein dir und nur du kannst es öffnen.

So...nun schlag mal dein Buch und irgendeine Seite auf...
Auf dieser Seite siehst du eine Geschichte aus deinem Leben, die du schon erlebt hast.
Vielleicht die Geschichte von deinem letzten Geburtstag. Vielleicht auch was anderes...ein toller Ausflug den du mal erlebt hast oder ein schöner Nachmittag an dem du viel Spaß hattest.
Nimm dir mal so ein Erlebnis aus deinem Leben, so einen Moment den du erlebt hast und spür, wie es war: Hast du da viel gelacht? Und was hast du bei diesem Erlebnis gehört, gesehen, gespürt, gerochen oder vielleicht auch geschmeckt?
Denk noch einmal ganz doll an diesen Moment und an all die Gefühle welche da waren und lass es noch einmal lebendig werden...als würdest du es genau jetzt erleben.

So...und nun blätter mal weiter...am besten mal gaaanz nach hinten, zu einer noch ganz leeren Seite.
Und nun machen wir was tolles, denn diese Seite wartet grade auf dich.
Sie ist noch weiß und ganz frisch.
Und nun darfst du darauf eine neue ganz Geschichte malen...irgendwas, was du noch erleben oder haben möchtest und stellst du sie dir vor, wie eine Erinnerung von eben...als hättest du es schon erlebt.
Du spürst es, du fühlst es...genau so wie grad eben und als wäre sie schon passiert.
Vielleicht stellst du dir vor, wie du Fahrrad fährst, wie du mit Freunden spielst oder wie du etwas Neues lernst, das dir Freude macht und Male diese Erinnerung mit allen Sinnen, mit allen Gefühlen.
Spür den Wind, die Wärme oder die Freude, als hättest du es alles wirklich erlebt.
Hör die Stimmen, das Lachen, vielleicht auch ein Lied.
Riech den Duft von Sommerluft, Blumen oder deinem Lieblingsessen.
Fühl, wie dein Herz hüpft, weil es so schön ist.

Sag dir nun leise oder denke immer wieder:

„Ich erinnere mich an ... es war so schön, als ich das erlebt habe.“

Spüre dabei, wie dein Kopf, dein Herz und dein Körper sagen: „Ja, das ist wirklich meine Geschichte“ und spüre wie glücklich du dabei wirst und bist.

So...nun Atme noch einmal tief tief ein... und langsam wieder aus.

Leg dein Bilderbuch nun in dein Herz hinein, wo es am besten aufgehoben ist.

Und wenn du deine Augen gleich öffnest, weißt du: Diese Seite ist nun ganz neu befüllt und mit deiner neuen Geschichte bemalt. Sie gehört nun zu dir.

Bleib noch einen Moment sitzen und genieße die Gefühle, die Freude und Dankbarkeit.

Nun öffne langsam deine beiden Augen und trage deine neue Geschichte den ganzen Tag mit dir.

(Dieses Ritual kannst du jeden Tag machen. Manchmal dauert es nur 2–3 Minuten, manchmal ein bisschen länger. Erinnere dich so oft es geht daran, was nun deine Geschichte ist und spüre dabei, wie du dich fühlst. Und wenn du es oft genug in dir erinnerst, wird das Leben den Rest erledigen und es Stück für Stück näher zu dir bringen.)