

# BOCHUMER GESUNDHEITSTRAINING

Erhard Beitel

## Thema Nr. 8: **Abwehrsystem**

### Vorstellungsübung B: **Abwehrkraft - sozial**

In der folgenden Vorstellungsübung werden verschiedene Gesichtspunkte des heutigen Themas angesprochen. Wählen Sie das für sich aus, was Sie besonders anspricht und lassen Sie das Andere beiseite. -

Setze oder lege dich bequem und locker hin und schließe die Augen. Verändere solange deine Haltung oder deine Lage, bis du ganz bequem und entspannt sitzt oder liegst. Beachte, wie dein Gewicht auf deine Unterlage drückt. Dein ganzer Körper ist entspannt und ruhig. Deine Stirn und der Bereich um deine Augen ist locker und entspannt. Deine Gesichtszüge sind ganz locker und entspannt.

Dein ganzer Körper ist angenehm schwer und warm, dein Schultergürtel ist ganz entspannt und alles um dich herum ist jetzt völlig gleichgültig.

Du musst jetzt überhaupt nichts leisten. Gib dich diesem Zustand der Entspannung einfach hin - genieße ihn und lass dir Zeit.

Deine Atmung geht ruhig und gleichmäßig. Lass beim Einatmen die Luft zunächst in den Bauchraum strömen, so dass sich dein Bauch etwas vorwölbt und sich dann erst der Brustraum erweitert – und lass dann beim Ausatmen die Luft wieder aus deinen Lungen herausströmen. - Lass deine Atmung ein ruhiges und gleichmäßiges Fließen werden und mach mehrere solcher tiefen Atemzüge. Du wirst bemerken, dass sich allmählich das Ausatmen etwas verlängert, bis es schließlich doppelt oder dreimal so lang wird wie das Einatmen.

Stell dir vor, wie du beim Einatmen heilende und stärkende Kräfte in dich aufnimmst – was immer du darunter verstehst – und wie du dich beim Ausatmen von belastenden und krankmachenden Einflüssen reinigst und befreist.

Genieße deine tiefen Atemzüge und lass dir Zeit dabei.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf die Frage, ob es dir eher leicht oder schwer fällt, dich im sozialen Kontakt anderen Menschen gegenüber zu behaupten und deine eigenen Interessen zu vertreten – und wie leicht oder schwer es dir fällt, inakzeptable Forderungen anderer Menschen erfolgreich abzuwehren. An welche konkrete Begebenheit der letzten Zeit musst du bei diesen Fragen denken? Rufe dir diese konkrete Situation noch einmal ins Gedächtnis und versuche, in deiner Vorstellung ein selbstbewusstes und festes Verhalten dieser Person gegenüber zu zeigen. Vielleicht hilft es dir, dir dabei im Stillen einen Satz wie „ich wehre mich!“ oder „ich setze mich durch!“ vorzusagen.

Hier kann die Frage wichtig sein, welche Menschen es insbesondere sind, die dich einschüchtern oder in deinen Selbstbehauptungskräften lähmen. Vielleicht sind es bestimmte Worte oder Gesten, die ein Mensch einsetzt, ein bestimmter Gesichtsausdruck oder ein bestimmter Tonfall in der Stimme, der dir deine Widerstandskraft nimmt. Lass dir nun wieder Zeit, dich diesen Fragen zu überlassen.

Stelle dir nun noch einmal eine konkrete Situation vor, in der du dich unterlegen oder zu nachgiebig gefühlt hast. Stelle dir den anderen Menschen so deutlich wie möglich vor. Achte darauf, welche Merkmale an dieser anderen Person es insbesondere sind, die dich einschüchtern. Sind es bestimmte Worte, die gesprochen werden, bestimmte Gesten, die gemacht werden, ist es ein bestimmter Tonfall oder ein bestimmter Gesichtsausdruck, der diese Worte begleitet? Mache dir bewusst, welche besonderen Merkmale es sind, die dich in deiner Widerstandskraft bisher so oft gelähmt haben. Stelle dir dann vor, wie du diesem Menschen mit Kraft und Entschlossenheit gegenübertrittst und ihm deine Meinung, deine Sicht der Dinge fest und mit ganzer Klarheit ausdrückst.

Lass dir Zeit für diese Vorstellungen.

Nimm dir vor, in Zukunft deine Meinung, deine Gefühle und Bedürfnisse ernst zu nehmen und deine Widerstandskräfte gegenüber inakzeptablen Forderungen zu stärken.

Lass dir nun Zeit, das noch einmal nachzuerleben, was in dieser Vorstellungsübung für dich besonders wichtig war.

Stelle dich nun allmählich darauf ein, diese Übung bald zu beenden.

Und dann beende diese Übung in der folgenden Reihenfolge: Die Augen bleiben noch geschlossen - wende dich noch einmal deiner Atmung zu und stelle dir vor, wie du jedes Mal beim Einatmen Kraft und Energie in dich aufnimmst, was immer du darunter verstehst. Fülle einfach deine Lungen mit einem Gefühl von Kraft und Gesundheit.

Stelle dir vor, wie beim Ausatmen alles Schwächende und Krankmachende aus deinem Körper auströmt – und mach mehrere solcher tiefen Atemzüge.

Nun bei geschlossenen Augen die Hände mehrere Male fest zu Fäusten ballen und wieder öffnen und dabei tief und kräftig weiteratmen. Dann bei geschlossenen Augen die Arme kräftig im Ellenbogen beugen und strecken, so dass die Muskulatur kräftig angestrengt wird. Tief atmen, den Körper recken und dehnen und ganz zuletzt die Augen weit öffnen. Mache dir nun bewusst, in welchem Raum du dich befindest, und lass dir Zeit, in deiner Gegenwart richtig anzukommen. - -

Wenn Sie diese Vorstellungsübung im Liegen gemacht haben, so drehen Sie sich bitte jetzt langsam auf die Seite und setzen Sie sich auf. Bleiben Sie mit geöffneten Augen nun noch eine Weile ruhig sitzen. -