

Arbeitstext Durchführung einer Imagination

Ziel

Ziel unserer Selbstdurchführung der Geführten Imaginationen ist, sich selbst mit der Gestaltung des Umfelds sowie mit dieser Art der Entspannungsinduktion vertraut zu machen und eine Routine zu entwickeln. Besonders wichtig ist dabei, ein eigenes Verhältnis zu Imaginationen zu bekommen. Ist diese Art der Entspannung etwas für Sie selbst? Was wir selbst positiv erleben, können wir besser an andere Menschen vermitteln.

Gestaltung des Umfelds

Grundsätzlich ist eine Regelmäßigkeit bei der Durchführung von Entspannungsverfahren, so auch bei Imaginationen, sehr hilfreich. Am besten, Sie haben einen festen Ort und täglich eine feste Zeit (etwa 20 Minuten) für die Entspannung. Wo und wann das ist, hängt ganz von Ihren persönlichen Bedingungen ab. Vielleicht ist es das Sofa des Wohnzimmers nach dem Frühstück. Oder was sonst am besten passt.

Unterstützend kann eine Kerze sein, die immer zu Beginn der Entspannung entzündet und nach der Entspannung gelöscht wird. Sie wirkt bald als Hinweisreiz für die Entspannung und fördert diese dadurch.

Vielleicht finden Sie noch etwas anderes, das Sie als solchen Hinweisreiz nutzen können. Manche Menschen mögen Düfte (Räucherstäbchen oder Duftzerstäuber), andere Musik.

So kann zunächst ein bestimmtes entspannendes Musikstück angespielt werden. Wenn die Musik läuft, erfolgen weitere Vorbereitungen zur Entspannung, etwa die Entspannungskerze. Und wenn die Vorbereitungen abgeschlossen sind, beenden wir die Musik.

So oder anders: Finden Sie einen Ort und eine Zeit. Etablieren Sie ein oder zwei Hinweisreize für die Entspannung (Kerze, Musik oder Düfte). Führen Sie dann die Entspannung durch und beenden Sie sie in immer gleicher Weise.

Körperhaltung

Die Imaginationen werden am besten im Liegen erlebt, so stellt sich Entspannung am leichtesten ein. Eine besondere Liegehaltung ist nicht erforderlich, es sollte einfach bequem sein.

Falls Liegen aus persönlichen Gründen ungünstig ist, kann entspannt gesessen oder eine schon bekannte Meditationshaltung eingenommen werden.

Die Augen werden am besten geschlossen, so können die inneren Bilder am leichtesten nachvollzogen werden.

Die Imaginationen dauern etwa 10 Minuten. Ob Sie sich dazu besser zudecken oder nicht, bleibt Ihnen überlassen.

Erleben der Imaginationen

Die geführten Imaginationen liegen alle als Text (pdf-Dateien) und als Audio (mp3-Dateien) vor. Am einfachsten fällt wahrscheinlich das Hören. Die Sprache beginnt auf jeder mp3-Datei nach etwa 10 Sekunden – das ist genug Zeit, die mp3-Datei anzuwählen und sich bequem hinzulegen.

In jeder Audio-Datei sind Einstimmung und Rücknahme enthalten. Die eigentliche Imagination beginnt also erst nach der in jeder Audio-Datei gleichen Einstimmung.

Alle Imaginationen haben Entspannung und Entspannungsvertiefung als Ziel. Es geht also nicht darum, dass Sie alles möglichst genau so erleben, wie es geschildert wird, sondern dass das, was Sie erleben, entspannend für Sie ist. Wenn etwas für Sie persönlich nicht zur Entspannung passt – lassen Sie es weg oder verändern Sie es in Gedanken so, dass es passt!

Überhaupt sollten die geschilderten Bilder als Anregungen für das eigene Erleben verstanden werden, nicht etwa als Vorgaben, an die Sie sich möglichst genau halten müssen. Deshalb sind sie immer wieder auch vage gehalten, um zwar Hinweise zu geben, aber die eigene Fantasie und Vorstellungskraft anzuregen, selbst kreativ zu werden.

Nach der Imagination kommt die Rücknahme der Entspannung, mit etwas körperlicher Bewegung und dem Öffnen der Augen. Anschließend heben Sie die Entspannung auf, löschen also die Entspannungskerze und eventuell das Räucherstäbchen.

Zu den vorliegenden Imaginationen

Die ersten fünf Imaginationen unseres Kurses widmen sich unserem Thema, der Entspannung.

Die sechste Imagination („Keime hegen“) ist Beispiel für eine etwas anders gelagerte Verwendung der imaginativen Methode. Wir haben sie zu Anschauungszwecken hier aufgenommen, um zu sehen, was sich mit dieser Methode auch anderes machen lässt.

Mit der siebten Imagination erweitern wir diese Methode. „Ruheort“ hat wohl eine Imagination zur Grundlage, aber diese wird nicht mehr von außen vorgegeben, ist also keine geführte Imagination wie die bisherigen mehr, sondern der Ruheort wird vom Kursteilnehmer selbst gesucht. Von außen werden dazu nur Vorschläge gemacht. Wir haben zum „Ruheort“ deshalb ein eigenes Arbeitsblatt.

Gemeldete Teilnehmer unseres Kurses können alle Materialien verwenden und an Teilnehmer ihrer eigenen Kurse weitergeben. Unter den Materialien unserer achten Kurs-Woche werden noch einige weitere geführte Imaginationen enthalten sein, so dass genügend Texte zur Durchführung eines kompletten Kurses vorliegen, alle als Text- und als Audio-Dateien.