

Meine Grenzen akzeptieren

In dieser Übung geht es darum, sich Ihre Grenzen zuzugestehen, die Sie im Verlauf der Erkrankung Ihres Angehörigen erleben. Das kann entlastend sein. Es kann aber auch aufwühlend sein. Beides zu empfinden ist in Ordnung.

Nehmen Sie für die nachfolgende Übung eine bequeme Sitzposition ein, aufrecht, aber entspannt. Legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel und stellen Sie beide Füße fest auf den Boden. Nun schließen Sie die Augen oder lassen Sie Ihren Blick weich werden und auf einem Punkt am Boden ruhen.

Spüren Sie, wie Sie Ihr Gewicht an die Sitzgelegenheit abgeben, wie Ihre Füße mit dem Boden verbunden sind. Spüren Sie, wie sich die Brust durch die Atmung hebt- und wieder senkt.

Führen Sie sich dann die Person vor Augen, deren Situation Sie gerne verändern würden oder der Sie gerne etwas abnehmen möchten. Vielleicht Ihrem Angehörigen.

Lassen Sie folgende Worte auf sich wirken:

Mögest Du in Frieden leben.

Mögest Du mit Leichtigkeit leben.

Mögest Du gesund sein.

Ich möchte für Dich da sein.

Ich möchte, dass Du glücklich bist.

Vor dem Schicksal des Lebens aber kann ich Dich nicht bewahren.

Möge ich die Kraft haben, meine Grenzen zu akzeptieren.

Möge ich in Frieden leben.

Möge ich mit Leichtigkeit leben.

Möge ich gesund sein.

Möge ich meine Grenzen akzeptieren.

Wenn Sie das aufwühlt, ist das in Ordnung. Sie können Ihre Atmung nutzen, um sich wieder zu sammeln. Atmen Sie tief ein und aus, eventuell durch den offenen Mund. Spüren Sie die Bewegungen des Atems in Ihrem Körper.

Wenn Sie möchten, können Sie die Sätze für sich nochmal wiederholen oder diese für sich verändern.

Möge ich in Frieden leben.

Möge ich mit Leichtigkeit leben.

Möge ich gesund sein.

Möge ich meine Grenzen akzeptieren.

Atmen Sie dann noch ein, zwei Mal tief ein und aus. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder weit werden. Spüren Sie, wie Sie sitzen. Wie Sie atmen. Und öffnen Sie dann die Augen, wenn Sie dazu bereit sind.