

Traumreise in Verbindung mit PMR

Lege dich so hin, dass es bequem für dich ist. Lockere alles, was dich beengt. Schließe die Augen und lasse die Schultern möglichst locker. Lieg so, wie es dir am Besten gefällt.

Jetzt stell dir vor, du befindest dich auf einer karibischen Insel mit weißem Sandstrand. Vor dir siehst du das weite blaue, kristallklare Meer, hinter dir liegt ein grüner tropischer Wald mit vielen Tieren und Vogelgesang. Du bist ganz allein auf dieser Insel.

Die Sonne strahlt am Himmel, ein leichter Wind weht, die Wellen laufen den weichen Sand hinauf. Mit deinen Füßen hinterlässt du kleine Krater im weichen Sand, die kurz darauf von den Wellen verschluckt werden. Dein Blick schweift über das Meer, in der Ferne siehst du ein Schiff vorüber fahren.

Jetzt legst du dich in den warmen, weißen, feinen Sandstrand. Du spürst die feinen Sandkörner unter dir. Du atmest ganz tief ein und wieder aus. Noch einmal tief ein und wieder aus. Nun atmest du ganz ruhig weiter. Du riechst die frische Meeresbrise, die dein Gesicht streift. Die Sonne wärmt dein Gesicht. Und du hörst nur das Rauschen der Brandung. Die Wellen des Meeres, wie sie immer wieder das Ufer berühren.

Du liegst nun ganz entspannt an dem karibischen Sandstrand in der Sonne. Beginne dich zu bewegen, indem du gleich – wenn ich es sage – der Reihe nach alle Muskeln deines Körpers anspannst.

Beginne mit den Armen und Händen:

Du nimmst in deine Hände Sand und ballst beide Hände zur Faust, hältst sie gespannt und beobachtest die Spannung. Du spürst die tausend kleinen Sandkörner in deinen Händen. Du nimmst alle kleinen Zeichen wie Kribbeln, Wärme und dergleichen wahr. Nun löst du sie wieder. Achte auf dieses Gefühl des Überganges und auf die Entspannung der Hand.

Nun gehst du weiter zu den Oberarmen. Du beugst die Ellenbogen und drückst die Unterarme gegen die Oberarme. Du lässt dabei die Hände ganz locker und konzentrierst dich auf die Spannung der Muskeln. Nun lässt du die Arme locker in den Sand sinken und entspannst wieder.

Nun drehst du beide Hände, so dass die Handflächen nach oben zeigen. Du streckst deine Arme gerade aus Richtung Füße und drückst sie in den Ellenbogen fest durch. Du spürst die Spannung von den Fingerspitzen bis zu den Schultern. Dann lass wieder los und bringe die Arme in deine bequeme Ausgangslage. Genieße die Entspannung. Deine gesamten Arme sind nun entspannt.

Jetzt richtest du deine Aufmerksamkeit auf deinen Kopf:

Der übrige Körper bleibt dabei ganz unbeteiligt. Du ziehst den Kopf nach vorn und drückst dein Kinn auf die Brust. Der Hals ist dabei angespannt. Du spürst die Anspannung. Jetzt lässt du ihn erleichtert wieder in den Sand fallen. Du atmest dabei ruhig und gleichmäßig.

Nun gehst du weiter zum Gesicht:

Du spannst dein gesamtes Gesicht an. Ziehst die Augenbrauen gegen den Haaransatz hoch und runzelst die Stirn. Dabei beißt du die Zähne fest aufeinander und spürst die Spannung in der Stirn und den Druck in den Kiefermuskeln.

Nun lässt du wieder los. Mach die Stirn ganz glatt und öffne den Mund leicht, wobei du den Unterkiefer herunter sinken lässt. Du spürst die Entspannung und die wärmende Sonne in deinem gesamten Gesicht.

Das Gesicht ist nun entspannt und ruhig. Du lässt noch mehr los und erlaubst der Entspannung, sich überall hin auszubreiten.

Nun wendest du dich den Schultern zu:

Du ziehst die Schultern soweit es geht nach hinten, drückst sie fest in den Sand, hältst die Spannung und lässt sie wieder los. Du atmest dabei ruhig und flach. Jetzt ziehst du die Schultern nach vorn. So weit nach vorn, wie es geht. Und nun lässt du sie wieder fallen. Du beobachtest die Entspannung, die sich in der gesamten Schulter vertieft. Die Arme liegen dabei ganz schwer im warmen Sand.

Jetzt gehst du weiter zum Rücken und zum Gesäß:

Du spannst den Rücken an, indem du ein Hohlkreuz machst. Du hebst dein Gesäß und stützt dich nur auf Schultern, Fersen und Arme. Jetzt senkst du dein Gesäß wieder. Du merkst, wie schwer dein Körper ist.

Nun hältst du keine Muskelfaser mehr gespannt. Alle Rückenmuskeln sind entspannt.

Als Letztes gehst du zu den Beinen, von den Hüften bis zu den Zehenspitzen:

Du spannst gleichzeitig die Gesäß- und Oberschenkelmuskeln an, hältst die Spannung und löst sie wieder. Nun die Unterschenkel und Füße. Dabei spannst du die Fußoberseite an und drückst die Zehen nach unten in den Sand, weg vom Gesicht. Du spürst die Anspannung in Waden und Füßen und lässt wieder los. Lasse die Füße ganz locker fallen.

Beobachte jetzt die Ruhe, das Verschwinden jeglicher Spannung. Atme weiter flach und gleichmäßig. Entspanne dich weiter und weiter.

Du spürst, wie die Sonnenstrahlen dein Gesicht und deinen ganzen Körper umspielen. Dir ist warm und du fühlst angenehme Freude.

Der ganze Körper ist jetzt völlig entspannt, locker und schwer.

Gehe nun noch einmal durch deinen Körper.

Lasse das Gefühl von Entspannung durch den ganzen Körper fließen.

...in die Hände

...die Arme

...in die Kopfhaut

...die Stirn

...über das ganze Gesicht

...in die Kiefermuskulatur

...in den Hals

...in den Nacken

...die Schultern

...in den ganzen Oberkörper

...den Rücken hinunter

...in den Bauch

...das Gesäß

...beide Beine hinunter

...in die Oberschenkel

...die Waden

....bis in die Füße

Schicke Deine Aufmerksamkeit durch Deinen gesamten Körper. Spüre die Entspannung, die durch ihn fließt. Du fühlst Dich wohl, bist völlig ruhig, entspannt und locker.

Genieße noch einmal die letzten Sonnenstrahlen und die frische Meeresluft. Atme tief ein und wieder aus. Ein und wieder aus.

Rückholen

Und dann - gestärkt und voller Zuversicht – kehrst du nun auch langsam wieder zurück in das Hier und jetzt.

Spüre deinen Körper, deine Muskeln.
Spanne deine Muskeln an und spüre ihre Kraft.
Recke und strecke dich.

Wenn du soweit bist, öffne deine Augen.
Du fühlst Dich wohl, ruhig und erfrischt.

Richte dich nun langsam wieder auf und komme zurück in den Stand. Atme nochmal für dich 2-3x tief ein und aus.