

WORT & BILD Markus Felder
GESTALTUNG Sandra Schmied-Rehrl

WOHLFÜHLORT

Für viele erscheint die aktuelle Zeit sehr belastend, da gerade in der stark begrenzten aktuellen Situation mögliche gewohnte Wohlfühlorte nicht aufgesucht werden können. Diese Orte stellen für viele eine wichtige Energiequelle dar. Einige sprechen davon, an diesen Orten regelrecht aufzutanken zu können. Für manche ist auch ein wesentliches Element eines Wohlfühlortes, dass wir dort in einen guten Abstand zu unserem Alltag gelangen können. Diese gute Distanz ermöglicht es uns den Blick wieder etwas zu weiten. Dadurch sind wir in der Lage sowohl die Situation als auch uns selbst in den Fokus unserer Wahrnehmung zu nehmen.

Sicher hast du auch einen oder mehrere Wohlfühlorte, die du in der Vergangenheit immer wieder besucht hast. Eventuell kennst du vielleicht sogar einige unterschiedliche Orte, die dir gutgetan haben. Erlaube dir doch einmal diese Räume in Erinnerung zu rufen. Welche Orte tauchen da auf? Ist es das Fitness-Studio, das Solarium, das Kaffeehaus, eine Bank im Wald, ein Badestrand, ...? Was macht es aus, dass dieser Ort für dich zu einem Wohlfühlort geworden ist?

Aktuell mögen wir daran gehindert sein, diese Orte real aufzusuchen. Allerdings steht uns immer die Möglichkeit offen, diese Reise innerlich anzutreten. Gerne möchte ich dir hierzu eine Übung anbieten.

Du kannst dir selbst einfach diese Sätze vorlesen und dich überraschen lassen, was entsteht. Oder du möchtest lieber diese Übung anhören, dann gehe auf: www.achtsamkeit.jetzt/meditationen.

1. Achtsames Wahrnehmen

Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein. Atme einige Male tief ein und aus. Ein Wahrnehmen des gegenwärtigen Momentes in einer annehmenden Art und Weise.

2. Wohlfühlort

Lass einen Ort in deinen Gedanken auftauchen, der für dich positiv ist. Einen Ort, an dem du dich niederlassen kannst. Dort, wo du dich wohlfühlst. Dies kann ein realer Ort sein, den du kennst. Oder ein Ort, der jetzt gerade deiner Phantasie entspringt. Entledige dich des Anspruchs, dass da etwas Großartiges entstehen muss.

3. Energie tanken

Erlaube dir nun diesen Ort mit allen Sinnen zu erleben. Was siehst, hörst, riechst, fühlst, schmeckst du an diesem Ort? Gibt es noch etwas, das es dir erleichtert, diesen Ort zu genießen?

4. Ausklingen lassen

Verabschiede dich nun von diesem Ort in der Gewissheit, dort immer wieder hinkommen zu können, wenn du es brauchst. Und lass die Übung auf deine Art und Weise ausklingen!

61



ZUR PERSON

Markus Felder ist in eigener Praxis als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut tätig. Neben dieser Tätigkeit bietet er auch Achtsamkeitskurse wie z.B. MBSR-8-Wochen Kurse (Stressreduktion durch Achtsamkeit) und MSC-8-Wochen Kurse (Achtsames Selbstmitgefühl) an.

Näheres zum Thema Achtsamkeit sowie zu den Kursen können Sie seiner Website www.achtsamkeit.jetzt entnehmen.