

## Einleitung sensorische Überladung

Mach es dir auf der Liege gemütlich... so dass du es richtig bequem hast... jederzeit kannst du es dir noch gemütlicher machen, um noch entspannter zu werden.... Ich werde dir jetzt ein paar Sachen erzählen... und vielleicht versuchst du, dich an alles zu erinnern und versuchst alles mitzubekommen... vielleicht ist es dir aber wichtiger, dein bewusstes Denken einmal ausruhen zu lassen... es ist Deine Entscheidung, wann du loslassen und entspannen möchtest... Du liegst hier auf der Liege und spürst die Schwere Deines Körpers auf der Liege... atmest ein und aus... hörst meine Stimme und diese Musik ... und ich möchte nun, dass du auf meine Stimme hörst und auf die Wörter, die ich sage... und vielleicht haben diese Wörter eine Form...

Und während du auch die anderen Geräusche um dich herum wahrnimmst... die Geräusche hier im Haus... draußen auf der Straße... die Geräusche in deinem Körper... und meine Stimme... die mit den Wörtern mal ansteigt und fällt... und sich ändert....

Und all diese Geräusche wollen deine Aufmerksamkeit und vielleicht bemerkst du, wie sie dich entspannen... und von allem, was du hörst, musst du nur auf meine Stimme hören und diese Musik...

Möglicherweise breitet sich eine tiefe Entspannung in dir aus, während du nur noch auf meine Stimme und die Musik achtest... und es ist durchaus möglich, dass du bemerkst, wie du dich mit jedem Wort, das ich sage, noch tiefer und tiefer in die Liege sinken lässt....

Und während du mir zuhörst und noch tiefer entspannst... konzentrierst du dich vielleicht auf deinen Körper, wie er hier in der Liege liegt... auf dem Rücken.... Das Gewicht deiner Beine... und wie deine Arme entspannt da liegen.... Und die Arme können genauso schwer werden wie die Beine schwer werden... und du hast vielleicht noch nicht bemerkt, dass du - ohne deine Handflächen und Finger zu bewegen - , ganz genau den Stoff darunter fühlen kannst... seine Textur... und wie sehr sich diese Textur unterscheidet von dem schweren Gefühl in deinen Armen und Beinen... oder nicht?

Und vielleicht spürst du, wie du immer schwerer wirst... während du vielleicht darüber nachdenkst, welche Textur wohl die Geräusche haben, die du hörst oder nicht hörst... welche Form die Wörter haben... und welche Farbe das Gewicht hat, das dich so angenehm immer tiefer in die Liege und in die Entspannung gleiten lässt...

Und richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Füße... wie sie immer schwerer werden und gleichzeitig wird ein Teil deines Körpers immer leichter... du hörst die Geräusche und meine Stimme und diese Musik und spürst deine entspannten Arme und schweren Beine... ganz entspannt...

Und bringe nun deine Aufmerksamkeit zu deiner Atmung.... Bemerke wie dein Atmen es dir möglich macht, noch mehr zu entspannen und dich jetzt noch tiefer und tiefer in die Entspannung und die Liege sinken zu lassen... und deine Schultern werden locker während dein Füße immer entspannter werden und du dich tiefer und tiefer in die Liege sinken lassen kannst... Tiefe Entspannung...

Und dein ruhiges Atmen sagt dir, dass es völlig in Ordnung ist, für diesen Moment alles loszulassen während du diesen ganz anderen Schlaf genießt und deinen Gedanken erlauben darfst, einfach wegzuschweben... wie im Traum... sich einfach treiben lassen... die Gedanken treiben lassen... und vielleicht fühlt sich diese Entspannung an wie der Moment kurz vor dem Einschlafen... wenn du alle Schwere abgeben darfst... das wunderbare Gefühl, einfach loszulassen... die vollkommene Ruhe... leicht und gleichzeitig schwer....

Stell dir vor, wie du dich immer tiefer und tiefer entspannen kannst... keine Gedanken... keine Aufgaben... nichts zu tun... außer, dich treiben zu lassen und das Gefühl der Entspannung zu genießen... Du wunderst dich vielleicht, wie leicht es dir gefallen ist, alle Anspannung loszulassen.

Und während du deinen Körper wahrnimmst... und du dich auf seine Form... und seine Größe... und sein Gewicht ... und seine Haltung... und auf deine Atmung konzentrierst... kann es sein, dass es sich anfühlt, als würdest du von deinem Körper weg treiben....

Angenehm... warm... und entspannt... du fühlst wie sich alles immer mehr entspannt und lockert... ein wunderschönes Gefühl... sogar dein Gesicht entspannt sich immer mehr... dein Kiefer entspannt sich... und irgendwann bemerkst du, dass alle Anspannung verschwunden ist...