



### Versöhnung mit der Geborgenheit

Fühle ganz entspannt in deinen Körper hinein. Erlaube, dass deine Geborgenheit vor dir auftauchen darf, wie eine Person, die in das Zimmer tritt. Wir reden nicht von der Geborgenheit für Jemanden oder der Geborgenheit für Etwas, sondern ganz allgemein: Dein Gefühl der Geborgenheit. Du wirst die Präsenz, die Gegenwart dieses Gefühls im Raum, spüren, als stünde tatsächlich jemand vor dir. Sofern du bei geschlossenen Augen Farben sehen kannst, erkennst du vielleicht ein Feld, das sich dunkel (evtl. bedrohlich) vor dir aufbaut.

Sollte das Gefühl der Geborgenheit sehr weit weg von dir stehen oder kaum fühlbar sein, gib bitte zu, dass du mit der Geborgenheit gar nichts zu tun haben willst. Bei dieser Übung geht es einfach nur darum, *absolut ehrlich* zu sein. Diese Übung gelingt immer, denn Gefühle nicht spüren zu können, bedeutet, Gefühle nicht spüren zu *wollen*. Also gib das einfach zu!

Die Geborgenheit wird negative Gefühle bei dir auslösen, meistens Angst. Angst vor der Geborgenheit ist sehr verbreitet. Es könnte aber auch direkt Wut sein. Gib das Gefühl, das zuerst und am stärksten zwischen dir und der Geborgenheit steht, zu. Um im Beispiel zu bleiben, sagst du: „*Du machst mir Angst.*“

Wiederhole diesen Satz im Geiste solange, bis die Angst vor der Geborgenheit weniger wird, am besten ganz verschwindet. Ein anderes Gefühl wird jetzt die Beziehung zu deiner Geborgenheit prägen. Zum Beispiel Wut auf die Geborgenheit oder gar Hass, vielleicht aber auch Trauer. Wenn du nicht sicher bist, wie du der Geborgenheit gegenüber empfindest, lasse sie näher an dich herantreten. Damit verdichtet sich dein Widerstand und er wird sich fühlbarer als ein negatives Gefühl zeigen.

Benenne dieses Gefühl genau, z. B.: „*Du machst mich traurig!*“ und wiederhole diesen Satz im Geiste solange, bis das aktuelle Gefühl

verschwindet. Warum fühlst du so? Diese Frage führt dich zum dritten Gefühl, das zwischen dir und der Geborgenheit stehen wird. Oft wird jetzt ein alter Schmerz fühlbar, eine alte seelische Verletzung. Diese tut körperlich weh. Um sie zu kommunizieren, müssen wir also sagen: „*Du tust mir weh!*“

Sage das so oft zu der Geborgenheit, bis kein Schmerz mehr zwischen euch steht. Jetzt ist der Augenblick gekommen, von der Geborgenheit zu verlangen, dass sie sich wieder liebevoll um deinen Körper kümmert. Erlaube der Energie der Geborgenheit deinen Körper neu zu berühren, aber verlange zugleich von ihr, dass sich diese Berührung warm, weich und liebevoll anfühlt. Nur wenn sich deine Geborgenheit auch wie Geborgenheit anfühlt, ist es richtig! In dieser Form darf und soll sie sogar das Zentrum deines Herzens berühren... Erlaube der Geborgenheit, dass sie sich frei durch deinen Körper bewegen darf und fühle in die aufkommenden Widerstände hinein. Jede Spannung oder Verhärtung im Körper soll liebevoll von der Geborgenheit berührt und durchflossen werden.

Der letzte Schritt erfolgt darin, sich selbst in der Geborgenheit zu erkennen. Diese liebevoll strömende Energie ist kein Fremdkörper. Sie ist ein Teil von dir, will dir helfen und nützlich sein. Dafür muss sie wieder zu dir gehören dürfen. Also sage mehrmals hintereinander zu der liebevollen Geborgenheit in deinem Körper: „*Das bin ich*“.