

Der Rundflug

Setzen oder legen Sie sich hin und nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, bis Sie eine gute Position gefunden haben. Verfolgen Sie Ihren Atem, um zur Ruhe zu kommen.

Stellen Sie sich jetzt vor, wie Sie einen typischen Tag beginnen: Sie stehen auf und wie jeden Tag steht eine Aufgabe und Verpflichtung nach der anderen auf dem Programm: Anziehen, vielleicht Ihren pflegebedürftigen Angehörigen versorgen, frühstücken, Termine wahrnehmen, Telefonate führen, weitere Termine organisieren und so weiter. Abends schlafen Sie vielleicht mit dem Wissen ein, dass morgen wieder der gleiche Trott auf Sie wartet.

Stellen Sie sich nun den nächsten Tag vor: Er beginnt wie immer, Sie gehen Ihren Aufgaben nach. Sobald sich eine kleine Pause ergibt, gehen Sie aus dem Haus.

Sie halten inne: Direkt vor Ihnen steht ein Heißluftballon. Sie steigen in den Korb und heben ab. Ihr Haus und Ihre Straße werden immer kleiner, dann behält der Ballon seine Höhe bei und Sie fliegen durch die Luft, über Ihr Leben hinweg: Sie sehen den Supermarkt, bei dem Sie immer einkaufen, sie fliegen vielleicht über die Arztpraxis, die Sie oft mit Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen aufsuchen, die Apotheke und vielleicht einen Park, in dem Sie manchmal spazieren gehen. Sie sehen, wie alle in ihre Tätigkeiten vertieft sind – nur Sie fliegen unbeobachtet über alles hinweg.

Jetzt fliegen Sie weiter. Die Landschaft verändert sich und Sie spüren, wie Sie innerlich zur Ruhe kommen. Unter sich sehen Sie nun nach und nach all das, was Ihnen wichtig ist:

Zum Beispiel Ihre Familie, vielleicht Ihre Kinder, Ihren Partner oder gute Freunde. Vielleicht sehen Sie sich in Ihrem Job oder bei einer anderen Aufgabe, die Ihnen etwas bedeutet. Vielleicht sehen Sie sich auch allein, in Ruhe beim Entspannen, Lesen. Oder beim Sport, in der Natur oder bei etwas anderem, das Sie gerne in Ihrer Freizeit gemacht haben oder gerne tun würden.

Vielleicht sehen Sie noch mehr, das Ihnen wichtig ist: Vielleicht haben Sie sich engagiert – oder würden es gerne tun: in einem Verein, politisch, in der Nachbarschaft. Vielleicht sehen Sie unter sich auch einen Ort, der Ihnen immer wichtig war oder auch fremde Regionen, die Sie gerne einmal erkunden würden.

Können Sie alles sehen, was Ihnen wichtig ist?

Jetzt fliegen Sie wieder zurück zu Ihrem Ausgangspunkt. Wenn Sie nochmal von oben heruntersehen: Haben die Dinge, die Ihnen wichtig sind, genug Platz in Ihrem Leben – oder überhaupt einen Platz? Was könnten Sie vielleicht mehr in Ihrem Leben unterbringen?

Setzen Sie jetzt zur Landung an, direkt vor Ihrem Haus. Der Korb schwebt langsam immer tiefer und kommt sanft auf dem Boden auf. Sie steigen aus und betreten wieder das Haus. Sie sind wieder da. Atmen Sie noch ein paar Mal tief ein und aus und öffnen Sie dann die Augen.