

Anhang

Anhang 1: Detaillierter Wortlaut der S-EKT-MP3-Aufnahme durch S. Lübcke

Hallo Marielena,

du hast einen Platz gefunden, an dem du ungestört sein kannst. Du sitzt bequem oder liegst, das Zimmer ist vielleicht abgedunkelt, oder du hast dir ein Tuch über die Augen gelegt. Wenn du magst, kannst du dir nun eine oder beide Hände auf dein Herz legen.

Langsam kommst du in deinem Körper an, und das geht am leichtesten, indem du deinem Atem folgst. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Nimm wahr, wie die Luft in deine Nase hineinkommt, durch deine Bronchien geht und sich in deiner Lunge verteilt. -- Einatmen, ausatmen --

Nimm wahr, wie sich mit jedem Atemzug dein Brustkorb bewegt: ausdehnt mit der Einatmung und sich wieder zusammenzieht mit der Ausatmung. Weicher fließender Atem, der dich mehr und mehr in deinen Körper hineinzieht.

Und dann erlaubst du deinem Atem, sich in dir auszudehnen, über dein Zwerchfell hinaus bis in deinen Bauch. Und hier bringt der Atem Ruhe mit sich und Gelassenheit. Und er darf sich noch weiter ausdehnen, bis in deinen unteren Bauch und dein Becken, und auch hier bringt er Ruhe mit sich, eine gewisse Wärme und Gelassenheit. Weicher fließender Atem, der dich weiter in deinen Körper hineinzieht. Nun darf sich dein Atem noch weiter ausdehnen, bis in deine Beine und sogar bis in deine Füße, sodass du das Gefühl hast, ganz und gar beatmet zu sein, ganz in deinem Körper angekommen zu sein und ganz bei dir zu sein.

Und jetzt, wo du ganz und gar in deinem Körper bist, kannst du Dankbarkeit wahrnehmen. Du sagst innerlich: "Meine Dankbarkeit, ich spüre dich", und du richtest deine Aufmerksamkeit auf deine Füße und nimmst dort die Dankbarkeit wahr. Langsam steigt sie nach oben, in deine Waden, Knie, Oberschenkel und kommt in deinem Bauch an. Dort geht sie in alle deine Bauchorgane und ebenso in die unteren Chakren. Und sie dehnt sich weiter aus, bis in deine Brust. Dort geht sie ins Herz und in die Lungen, sowie die oberen Chakren. Endlich erreicht sie auch deinen Kopf und auch hier die Chakren. Und dann dehnt sich deine Dankbarkeit noch weiter über deinen Kopf aus, bis sie dich ganz umhüllt.

Nun, da die Dankbarkeit dich voll erfüllt und du noch immer ganz in deinem Körper bist, bitte ich dich, dich innerlich zu verbinden mit etwas, was dir Kraft gibt oder dir heilig ist.

Dazu bin ich einen Moment lang still. Und du bist immer noch ganz in deinem Körper und gleichzeitig verbunden, und ich bitte dich LAUT zu sagen: „Ich bitte um höhere Führung und um Unterstützung“. Und dann begrüßt du dich selbst und das tust du am besten laut

„Marielena, ich begrüße dich“

(kleine Pause),

und du bleibst in deinem Körper und in der Verbindung und nimmst wahr

(5 Atemzüge Pause),

und dann sagst du

„Marielena, ich spüre dich“

(kleine Pause)

und du bleibst in deinem Körper und in der Verbindung und nimmst wahr

(5 Atemzüge Pause),

und dann bedankst du dich bei dir

„Marielena, ich danke dir“

(kleine Pause),

und wieder bleibst du in deinem Körper und in der Verbindung und nimmst wahr

(5 Atemzüge Pause),

und nun sagst du:

„Marielena, ich liebe dich“

(kleine Pause),

und wieder bleibst du in deinem Körper und in der Verbindung und nimmst wahr

(5 Atemzüge Pause),

und dann fragst du:

„Marielena, was kann ich für mich tun?“

(kleine Pause),

und was immer du dir wünschst, gib es dir jetzt gleich in deiner Vorstellung.

Und wisse, dass du jederzeit um höhere Führung und Unterstützung bitten kannst

(3.5 Minuten Pause),

...und in der Gewissheit, dass du jederzeit zu dir selbst zurückkehren kannst,

machst du dich nun bereit, in deinen Alltag zurückzukommen.

Vielleicht möchtest du dich jetzt bedanken.

Bei dir selber, dass du dir Zeit für dich genommen hast, und für die Hilfe und Unterstützung.

(2 Min Pause)

Nun bringst du langsam Bewegung in deine Arme und Beine, Hände und Füße.
Du atmest gut durch, und in der Zeit, die für dich stimmt, kehrst du zurück in deinen
Alltag.