

## Magischer Kelch

Mach es Dir auf einem Sessel oder Sofa bequem, so dass Du für eine Weile angenehm sitzen oder liegen kannst. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und komme auf Deine Weise immer mehr bei Dir an...

Denke zu Beginn an ein Gefühl, das Dich belastet und von dem Du Dich gern verabschieden möchtest. Was ist das für ein Gefühl? Inwieweit beeinflusst es Deinen Alltag, Deine sozialen Kontakte oder Deine Arbeit? Wie ist Deine Körperhaltung, wenn dieses Gefühl aktiv ist? Wo und wie spürst Du es am meisten in Deinem Körper?

*Und dann stelle Dir einen magischen Kelch vor, in den Du dieses Gefühl hineinlegen und abgeben kannst. Lasse Bilder und Vorstellungen aufsteigen und nimm einfach an, was kommt.*

*Wie sieht dieser magische Kelch aus? Welche Form hat er? Aus welchem Material ist er? Wie groß oder klein ist er? Wie fühlt sich seine Oberfläche an? Ist er einfach gestaltet oder verziert? Was macht ihn so besonders?*

*Und was geschieht, wenn Du dieses Gefühl in den Kelch hineinlegst? Was geschieht mit dem Kelch oder dem Gefühl? Erlaube Dir, das aufmerksam zu beobachten.*

*Bitte nimm auch wahr, wie es Dir nun geht, wenn Du frei von diesem Gefühl bist. Wie fühlst Du Dich jetzt? Was nimmst Du in Deinem Körper wahr? Wie ist Deine Körperhaltung jetzt? Was ist anders als vorher? Was kannst Du wahrnehmen? Nimm Dir Zeit, ganz in dieses neue Gefühl einzutauchen und es fest in Dir zu verankern.*

Und dann mache Dich bereit, Abschied von Deinem inneren Erleben zu nehmen, in dem Wissen, dass Du jederzeit wieder ein belastendes Gefühl abgeben und Dich positiv auftanken kannst. Nimm dazu ein paar tiefe Atemzüge und beginne Dich zu bewegen und zu strecken und komme auf Deine eigene Weise wieder vollständig zurück in den Alltag.

## **Über Imagination:**

Imaginationen / Innere Bilder sind Botschaften der Seele, wenn Du sie nicht willentlich erzeugst, sondern aufsteigen lässt und achtsam erkundest. Dadurch können belastende Gefühle verarbeitet, wichtige Zusammenhänge erkannt, Deine Gaben und Stärken aktiviert, Herausforderungen bewältigt und Lösungen gefunden werden. Imaginationen fördern die Transformation, Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung.

## **Wirkung: Distanzierung**

Der „magische Kelch“ kann helfen, wenn Dich Gefühle im Alltag zu stark belasten und Du eine Pause von ihnen brauchst. Mit dieser kleinen Übung kannst Du unangenehme Gefühle aus Deinem Körper herausnehmen und abgeben. Sie sind damit zwar noch nicht verarbeitet, wie es in der Therapie und Beratung erfolgt. Aber Du erobert Dir damit wohltuende Momente zurück, in denen Du Dich wieder frei fühlen, Deine Situation entspannt betrachten und neue Lösungsimpulse finden kannst.

## **Einsatzgebiete:**

Bei allen Gefühlen, die Dich belasten.

Bei allen Gefühlen, durch die Du Dich behindert fühlst.

In Situationen, in denen Dir der klare Kopf fehlt.

Wenn Du DICH wieder mehr spüren und leben möchtest.

## *Viel Freude mit der Übung!*

Gracia Grewe

---

Labsal – Praxis für Imagination und Musik

[www.labsal.eu](http://www.labsal.eu)

[kontakt@labsal.eu](mailto:kontakt@labsal.eu)

+43 676/3913149

## **Achtung:**

Diese Übung ersetzt keinen Arzt oder Psychotherapeuten und darf bei psychischen Erkrankungen nicht angewendet werden!