

## Geistliche Übung: Die Angst an einem sicheren Ort ansehen und sich bei Gott bergen

- ⊗ Ich nehme mir eine Stunde Zeit und suche einen Ort auf, an dem ich ungestört bin und an dem ich mich wohl und sicher fühle.
- ⊗ Für diese Übung kann ich mich aufrecht hinsetzen oder gemütlich in einem Sessel Platz nehmen oder mich auch auf den Boden legen.
- ⊗ Ich höre auf die Worte von Jesus: „*Habt Vertrauen, ich bin es (ich bin da); fürchtet euch nicht!*“ (nach Markus 6,50) .
- ⊗ Ich höre die Anleitung zur Körperwahrnehmung:  
[www.derherzenskompass.de/koerperwahrnehmung](http://www.derherzenskompass.de/koerperwahrnehmung) oder rufe sie selbst aus meinem Gedächtnis ab und folge der Anleitung:
  - Ich sitze aufrecht – spüre meine Sitzfläche, meine Oberschenkel, die Flächen, an denen meine Füße den Boden berühren. Ich fühle mein Gewicht.
  - „*Ich lasse mich los, in deine Hände Gott, der du mich trägst.*“
  - Ich fühle meinen Rücken – hoch bis in den Nackenbereich. Mein Scheitel ist zur Decke hin ausgerichtet.
  - Ich spüre meine Arme und Hände.

- Ich verweile in meiner Atembewegung. Wie der Atem kommt und geht, so darf es sein. Ich fühle die Bewegung in Brustkorb und Bauchdecke.
- Ich nehme meine Gestimmtheit wahr. Ohne zu werten – so wie ich jetzt bin, darf ich sein. Ich muss nichts leisten.  
*„Ich sitze in deiner Gegenwart, Gott, in deinem Licht.“*

⊗ Ich schließe die Augen und denke an die Situation oder die Person, die unsicher oder bedrohlich ist. Ich versetze mich in diesen Moment zurück, erinnere mich an Details des Ortes und der Begegnung.

⊗ Wenn ich in der Erinnerung angekommen bin, richte ich meine Aufmerksamkeit nach innen. Ich beobachte, was sich in meinem Körper ereignet:

- Ich achte auf Spannungen, die ich vielleicht an bestimmten Stellen meines Körpers spüre.
- Ich beobachte ob und wie sich meine Atmung verändert.
- Ich nehme wahr, wo mein Körper die Angst trägt.

⊗ Wenn es mir möglich ist, lege ich nun eine Hand auf die Stelle meines Körpers, wo sich die Angst am intensivsten zeigt. Dort verweile ich und achte darauf, ob und wie sich die Empfindung verändert. Wenn ich möchte, kann ich beim Ausatmen ein lautloses, mitfühlendes „Ja“ in diese Körperregion atmen.

- ⑤ Zeigen sich beim genaueren „Hinspüren“ auch andere Empfindungen, z. B. so etwas wie Scham oder Wut?
- ⑤ Wenn die Angst ein wenig leichter geworden ist, beende ich die Wahrnehmungsübung. Ich schreibe meine Eindrücke und Gedanken auf. Ich spreche mit Gott über die bedrohliche Situation.
- ⑤ Die Angst möchte mich vor Schaden und Schmerzen bewahren, gibt mir aber auch Kraft, um etwas zu verändern. Zeichnet sich ein konkreter Schritt ab? Folgende Sätze können dir beim Nachdenken behilflich sein:
  - „Da ist etwas in mir, das mich davor schützen möchte, dass ich wieder ...“
  - „Da ist etwas in mir, das mir Kraft gibt, um ...“
- ⑤ Ich kehre in Gedanken zu meiner Ausgangsfrage aus dem ersten Teil des Buches zurück. Sagen mir die Erfahrungen, die ich in der Übung gemacht habe, schon etwas, das mir in meiner Ausgangsfrage weiterhilft? Oder helfen sie mir, meine Frage noch etwas anders zu stellen und so eine interessante Antwort zu entdecken? Ist mir Gott in einer Weise begegnet, die mir Kraft und Vertrauen gibt, wo ich es auf meinem Weg mit dem Herzenskompass benötige?