

HERZÜBUNG

Für einen achtsamen und liebevollen Umgang mit sich selbst!

Buchauszug

Sabine Wöger (2019). *So spannend ist die Logotherapie! Fallsequenzen aus der Existenzanalyse und Logotherapie. Werkzeuge für Psychologisch Beratende und Psychotherapeut*innen*. Norderstedt: BoD, S. 124–125.

Vielleicht wurde Ihnen als Kind vermittelt, dass Sie nur dann ein gutes und harmonisches Leben führen können, wenn sie „brav“ sind und sich angepasst und unauffällig verhalten, weil Ihre eigene Meinung Sie nur in Schwierigkeiten bringen würde. Möglicherweise spüren Sie die Auswirkungen in Ihrem privaten und beruflichen Leben und es fällt Ihnen schwer, einen eigenen Standpunkt zu vertreten, oder zu sagen: „Das überfordert mich“ oder „Diese Vorgehensweise erachte ich für unethisch“ usw.

Die Herzübung ist dem Buch „Szenenwechsel“ von Eva-Maria Admiral (2017, S. 19–23) entnommen und wurde für diese Publikation etwas modifiziert. Sie hilft, wunde Herzen mit etwas Heilendem zu überschreiben. Insgesamt werden zwei Herzen gezeichnet.

Erstes Herz:

„Stellen Sie sich Ihr Herz in seinem ursprünglichen Zustand vor. Malen Sie es einfach einmal. Wie sah es aus? Kindlich, verletztlich, durchlässig, zart? Malen Sie Ihr Herz so, wie es geboren wurde. Danach schreiben Sie in dieses Herz die Brandmale, die Ihnen schon früh zugefügt wurden, etwa: ‚Sei immer fleißig!‘, ‚Leiste mehr!‘, ‚Sei schneller!‘, ‚Werde schlanker!‘ usw.

Zweites Herz:

„Malen Sie nun nochmals ein Herz. Welche Worte könnten eine neue Geschichte in Ihrem Leben schreiben: ‚Freiheit‘, ‚genu‘, ‚Leben im Hier und Jetzt‘, ‚Selbstannahme‘?

Welche Worte würden das Leben in positiver Weise verändern? Schreiben Sie diese in Großbuchstaben über Ihr Herz.

Ihr Herz soll fortan eine neue Geschichte schreiben.“





Abbildung: Das Herz der Zukunft, überschrieben mit heilsamen Worten