



ARBEITSBLATT – AUFGABE 3E

Die Spaghetti-Übung

Stell dir in dieser Übung vor, dass du eine Spaghetti bist: vor dem Kochen hart und danach ganz weich! Mit dieser Übung kannst du dich von all der Anspannung, die in deinem Körper bleibt, wenn du wütend bist oder sauer warst, befreien. Und danach kannst du die Entspannung, die du dadurch erfährst, voll und ganz genießen.

1. Setz' dich auf die Kante deines Stuhls, lass dich auf die Rückenlehne zurückfallen, schließ deine Augen und stell dir vor, dass du fest wirst, ganz gerade und hart wie eine Spaghetti, die gerade aus der Packung genommen wird.
2. Du presst deine Zähne zusammen und spannst alle deine Gesichtsmuskeln an. Du drückst auch deine Augen ganz fest zu. Du fühlst, wie dein ganzes Gesicht ganz hart wird.
3. Balle deine Fäuste so stark und fest zusammen wie du nur kannst und spann auch deine Arme fest an. Fühlst du die Anspannung in deinen Händen? Und auch in deinen Armen? Mach' auch deine Beine hart. Spann die Muskeln deiner Beine und deiner Zehen an und spür die Spannung. Die Muskeln sind angespannt und werden hart. Vielleicht kannst du sogar deinen Atem anhalten...
4. Und jetzt fällst du in einen Topf mit kochendem Wasser. Atme langsam aus. Du lässt alle Spannung los, du lässt alles los. Deine Augen entspannen sich, deine Wangen entspannen sich, dein Mund und deine Wangen werden ganz weich. Du lässt dich vom Wasser herumwirbeln. Dein Gesicht wird weich und freundlich. Was fühlst du?
5. Atme langsam aus und löse die Spannung in den Armen, entspanne die Muskeln deiner Arme, deiner Hände und deiner Finger voll und ganz. Lass langsam alle Spannung los.
6. Und löse dann auch die Spannung in deinen Beinen. Die Spannung löst sich auf. Deine Beine sind wieder weich und beweglich. Die Kniee sind locker, deine Zehen entspannt. Dein ganzer Körper ist weich und entspannt, wie wenn du eine durchgekochte Spaghetti wärst.
7. Wie fühlst du dich? Achte auf alles, was sich in deinem Körper abspielt. Dein Körper ist entspannt. Du hast alle Spannungen verscheucht... Wie fühlt sich das an? Angenehm?



Diese Übung ist von der Spaghetti-Übung von Eline Snel inspiriert, in „Stillsitzen wie ein Frosch“, Goldmann Verlag 2013, mit Meditations-CD.