

# ■ ZEREMONIE DER RÜCKKEHR IN DEN KÖRPER

Für Übergangsphasen nach Stress, Herz-Themen und emotionalen Abschlüssen

**Dauer:** ca. 35–45 Minuten

**Ort:** ruhig, warm, ungestört

**Optional:** Kerze, Decke, Tee oder Wasser

## ■ VORBEREITUNG (5 Minuten)

1. Zieh dir etwas Warmes an
2. Lege dir eine Decke bereit
3. Setz oder leg dich so, dass dein Herzraum gestützt ist
4. Stelle dir ein Glas Wasser oder Tee daneben

*Diese Zeremonie ist kein Tun, sondern ein Dasein.*

## ■ TEIL 1 – ANKOMMEN IM KÖRPER (10 Minuten)

Lege eine Hand auf dein Herz, die andere auf deinen Unterbauch. Schließe die Augen und atme natürlich.

Sprich innerlich oder leise:

**„Ich bin hier. Mein Körper ist hier. Wir sind nicht in Gefahr.“**

Spüre das Gewicht deines Körpers, die Auflagefläche und die Wärme unter deinen Händen. Wenn Gedanken kommen: Nicht wegschieben, nicht folgen. Sag nur: „Ich sehe dich.“

## ■ TEIL 2 – DAS NERVENSYSTEM BERUHIGEN (10 Minuten)

Atme 4 Sekunden ein und 6 Sekunden aus – ohne Anstrengung.

Sprich innerlich:

**„Ich darf langsamer werden.“**

**„Ich muss nichts lösen.“**

**„Ich muss nichts verstehen.“**

**„Ich darf hier sein.“**

Wenn Emotionen hochkommen, lass sie da sein. Tränen sind Entladung – kein Rückschritt.

## ■ TEIL 3 – DIE ZEREMONIELLE KLÄRUNG (15 Minuten)

Stell dir vor, du sitzt an einem ruhigen Ort. Vor dir liegt alles, was die letzten Monate schwer war.

Sprich:

„Ich erkenne, dass das viel war.“

„Ich danke meinem Körper, dass er mich da durchgetragen hat.“

Stell dir vor, du stellst diese Last neben dich – nicht weg, nur ab.

Dann sag:

„Ich trage das nicht mehr alleine.“

## ■ TEIL 4 – DIE RÜCKKEHR DER SICHERHEIT (10 Minuten)

Richte deine Aufmerksamkeit auf Wärme, Gewicht und Atem.

Sprich langsam:

„Mein Körper darf sich regulieren.“

„Ich vertraue dem Tempo meines Körpers.“

„Ich bin nicht kaputt.“

„Ich bin in einem Übergang.“

„Ich erlaube meinem Körper, wieder loszulassen, was er nicht mehr halten muss.“

(dreimal, langsam)

## ■ ABSCHLUSS (5 Minuten)

Lege beide Hände auf den Bauch. Atme normal.

Sprich zum Abschluss:

„Für heute ist genug getan.“

Trink ein paar Schlucke Wasser oder Tee und steh langsam auf.

Danach: keine Analyse, kein Tagebuch, kein Handy.

### ■■ WICHTIG ZU WISSEN

Mögliche Reaktionen: Müdigkeit, Weichheit, emotionale Offenheit, mehr Ruhe.

*Alles Zeichen von Regulation.*

**Du bist nicht in einem Kampf mit deinem Körper.**

**Du bist in einer Rückkehr zu ihm.**