

## **Imagination «Blume» von Frau Anna Sieber-Ratti, Psychotherapeutin FSP/KIP**

Die Blumenimagination zielt darauf ab, sich stärker bewusst zu werden, wie es einem geht und was jetzt gebraucht wird, damit es einem gut oder besser geht. Es ist ein Moment für sich, welcher auch die Sinnesmodalitäten stärkt.

**So wird es gemacht:** Stellen Sie sich folgende Frage: Wie geht es mir heute auf einer Skala von 1 bis 10 (1=gar nicht gut, 10=sehr gut)

Schliessen Sie die Augen und probieren Sie ihren Körper wahrzunehmen, atmen Sie tief ein- und aus und versuchen Sie sich zu entspannen. Danach stellen Sie sich eine Blume vor. Lassen Sie die Blume einfach auf sich zukommen, wenn aber etwas anderes in ihrer Vorstellung vorkommt ist das auch gut, strengen Sie sich nicht an. Wichtig ist es, dass Sie das Bild gut anschauen, denn vielleicht kommt die Blume doch vor. Wenn Sie eine Blume sehen, stellen Sie sich dabei folgende Fragen:

-Wie sieht die Blume aus?

-Welche Form, Farbe hat die Blume?

-Hat sie einen Stiel? Hat sie Blätter?

-Hat sie einen Duft?

-Wie fühlt sich die Blume an, wenn sie diese berühren würden?

-Wo befindet sich die Blume, in welchen Kontext (Umgebung)?

-Was könnte diese Blume brauchen? Braucht diese Blume noch etwas, damit es ihr richtig gut geht? (Braucht sie zum Beispiel eine Wiese, eine Vase, Gras, Sonne oder würde es ihr in einer ganz anderen Umgebung gefallen?)

-Stellen Sie sich das vor. Üben Sie viele mögliche Szenarien und wählen Sie dann das Szenario, welches für sie am stimmigsten ist.

Der Blume soll es gut gehen.

Dann atmen Sie ein bis zweimal tief durch, strecken Sie sich gut. Öffnen Sie nun Ihre Augen und gehen Sie ein paar Schritte. Jetzt malen Sie die Blume, die Sie gesehen haben.

Ziel ist es, dass es der Blume gut geht. Darum ist die Frage «was könnte diese Blume brauchen» sehr wichtig.

Nach Abschluss der Zeichnung, können Sie sich mit der Skala von 1-10 noch einmal für sich selbst die Frage stellen, wie es Ihnen jetzt geht. «Wie geht es mir jetzt?»

Vielleicht ist es zu einer Verbesserung gekommen oder zu einer Erkenntnis über das eigene Wohlbefinden? Nach einer Woche wäre es schön, wenn die Blume alles hat, was sie braucht. Es ist ein Prozess und trainiert das Wahrnehmen der eigenen Stimmungen/Bedürfnisse. Mit den sogenannten Spiegelneuronen soll das positive Gefühl, welches die Blume erzeugen kann, wenn es ihr gut geht, auf ihre eigene Befindlichkeit gespiegelt werden.

Die Übung kann auch an jedem 2. Tag gemacht werden.

Diese Imagination wurde **gesundheit** heute von Frau **Anna Sieber-Ratti**, eidg. Anerkannte Psychotherapeutin, FSP, Dozentin an der zhaw und Dozentin der Schweizerischen Gemeinschaft katathymes Bildererleben ([www.sagkb.ch](http://www.sagkb.ch)), zur Verfügung gestellt.

**Anna Sieber-Ratti**

<https://www.zhaw.ch/de/ueber-uns/person/seea/>