



## Erste Etappe, Schreibanregung #4

### “My fierce friend”

Eine Imagination zur Stärkung und zum Grenzen Wahren

Mittags, wenn ich eine Pause einlege, kuschele ich mich oft in eine Decke und höre Imaginationen. Sie erden mich und stellen meine innere Weichen so, dass der Rest des Tages meist entspannt verläuft.

Und wenn das mal nicht so ist, hilft mir zur Zeit eine Imagination von der Psychologin Kristin Neff, die federführend zum Thema „Self-Compassion“ geforscht hat. Sie lädt dazu ein, sich im Geiste an einen sicheren Ort zu versetzen und sich vorzustellen, dort einen „fierce friend“, einen mächtigen Freund, zu treffen. Dieser Freund kann natürlich auch eine Freundin sein. Eine mächtige Göttin oder Kriegerin, Pippi Langstrumpf, ein Grizzly, ein Leopard oder auch eine reale Person, die uns geschützt hat, uns noch beisteht oder einfach eine besondere Stärke hat. Diese Freunde sind nicht nur stark, sie verstehen uns auch und hören zu.

Sie können uns wehrhaft machen – gegen äußere Gefahren, gegen innere Ängste, gegen innere Kritiker, gegen Zeitströmungen, die wir nicht mitmachen wollen, dafür, eigensinnig zu bleiben, also unseren eigenen Sinnen zu trauen und zu tun, was uns sinnvoll scheint.

Ich habe meine mächtige Freundin einige Wochen lang in meiner Imagination getroffen. Seit kurzem fällt mir auf, dass sie auch immer öfter bei mir ist, wenn ich mich ungerecht behandelt fühle oder mir selbst zu viel Arbeit auflade. Dann kann ich mich wehren. Gleichzeitig fällt es mir dank ihr leichter, meine Fehler und Schwächen anzunehmen und zuzugeben. Denn ich fühle mich nicht mehr ausgeliefert, wenn ich sie eingestehe: Ich habe ja einen „fierce friend“ in mir.

Wie ist es bei dir? Kannst du vielleicht einen imaginären Freund gebrauchen, wenn du Pläne fürs nächste Jahr schmiedest? Für die Krisen, die vielleicht unumgänglich waren? Für deine Projekte, in deinen Beziehungen? Damit du immer mehr du selbst sein kannst? Kinder erschaffen sich diese Freunde manchmal intuitiv und lassen sie ziehen, wenn sie nicht mehr nötig sind.

Wir können diese Fähigkeit, unsere Fantasie, einsetzen, um uns in Phasen zu unterstützen, in denen wir Hilfe nötig haben und vielleicht in unserem Umfeld nicht genug davon finden. Oder wenn wir etwas Neues versuchen, bei dem wirklich jede Unterstützung recht ist.

Einladung:

Ich lade dich ein, gleich meiner Imagination zu lauschen.

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.



## Schreiber-Coaching

Dr. Birgit Schreiber    Mobil +49 178 / 53 38 405    [mail@schreibercoaching.de](mailto:mail@schreibercoaching.de)    schreiben-zur-selbsthilfe.com

Schreib zunächst einmal drei Worte auf, die beschreiben, wie es dir jetzt, in diesem Moment geht. Dann starte die Imagination und lass dich in deine Fantasiewelt führen.

Wenn die Imagination geendet hat, stelle dir bitte einen Timer auf 10 Minuten und lass einen Brief aufs Papier fließen, den dir dein „fierce friend“ jetzt schreibt. Du darfst dir aussuchen, was du hören möchtest. Tu dir Gutes. Lass den Brief so einfühlsam und stark und klar sein, **wie du es dir wünschst und lass dir erzählen, warum du dich in Krisen gut geschützt fühlen kannst.**

*Lies den Brief* noch einmal.

*Schreib nun wieder drei Worte* auf, die beschreiben, wie du dich in diesem Moment fühlst.

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.