

IM ALLERHEILIGSTEN

SCHAU HINTER DEIN TRAUERTOR

Ähnlich wie ein heiliger Ort besteht die Trauer getrennt vom normalen Leben. Du überschreitest eine Schwelle und öffnest eine Tür, wenn du in das Innerste deiner Trauer eintrittst.

Niemand kann dir dorthin folgen, auch wenn er dich begleitet. Doch alles, was dich aus der Routine deines Lebens in den inneren Raum der achtsamen Trauer führt, kann zum Zeugnis für die Einzigartigkeit eurer

Verbindung werden.

Die folgende Übung ermöglicht dir, dich für eine Weile ins Innere deiner Trauerliebe zurückzuziehen: Dort errichtest du einen sicheren Ort, wo du im Einklang mit dir und deiner Trauer sein kannst und mit deiner tiefen Liebe, die so stark ist, dass sie euch für alle Zeiten verbindet.

Imagination

Lasse dich entspannt an einem ruhigen und geschützten Platz nieder, an dem du für eine Weile ungestört bist.

Atme tief und ruhig, während du in Gedanken einen Weg entlanggehst, bis vor dir eine schützende Burg auftaucht.

Beim Näherkommen senkt sich langsam die Zugbrücke.

Du folgst bedächtig den Holzplanken der Brücke und spürst, wie das Geländer an deiner Hand dir festen Halt gibt.

Gehe achtsam weiter auf das große Holztor zu, durch dessen Spalt ein warmes Licht fällt.

Während du dich dem Tor näherst öffnet es sich, so dass du eintreten kannst.

Nimm noch einen tiefen Atemzug und geh durch das Tor in das sanfte Licht hinein.

Du hast nun eine Landschaft oder einen Raum vor dir, der ganz deiner Phantasie oder deinen Erinnerungen überlassen bleibt.

Lass diesen Ort vor deinem inneren Auge in aller Ruhe Gestalt annehmen.

Sorge dafür, dass du dich an diesem Ort immer sicher und geborgen fühlst.

Vielleicht siehst du einen großen Garten mit alten Bäumen – vielleicht auch eine Insel im Meer, einen Gipfel oder einen großen Fels. Vielleicht siehst du ein Baumhaus oder eine warme Höhle.

Vielleicht auch den Ort eurer ersten Begegnung oder eurer schönsten Erlebnisse. Es könnte auch ein Sonnenaufgang sein.

Vielleicht sind es aber auch vollkommen andere Bilder. Bilder, die für dich stimmen und in denen du dich sicher und geborgen fühlst.

Vielleicht möchtest du sogar noch weiter gehen und an deinem Ort das Bild deines geliebten Menschen erscheinen lassen der dort ebenfalls ruhig und geborgen ist.

Wenn du möchtest, kannst du ihn dort begrüßen und ihn in die Arme schließen - - -

Dabei spürt ihr beide, wie gut es tut, an diesem wundervollen Ort zu sein.

Irgendwann verabschiedest du dich. Ein letzter Blick voller Liebe für den Moment, in dem Wissen, dass du jederzeit wieder hierher zurückkehren kannst.

In deinem eigenen Tempo machst du dich nun auf den Rückweg.

Langsam kommt Burgtor in dein Sichtfeld.

Du durchschreitest es in innerer Ausgeglichenheit. Schritt für Schritt gehst du über die Zugbrücke. Du spürst, wie mit jeder Planke deine Schritte fester und fester werden.

Drüben angekommen schließt sich leise das Tor, die Brücke fährt ruhig hoch und trittst wieder hinaus in die Welt... .

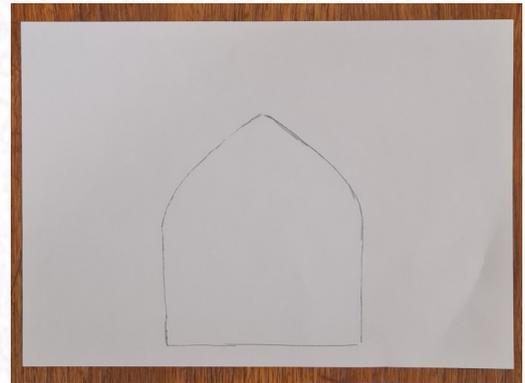
Gestalte Deinen sicheren Ort



- ◆ Vorlage ausdrucken und nach Belieben bemalen
- ◆ Umriss des Tors an den gestrichelten Linien aufschneiden, Torflügel nach außen falten



- ◆ Ein leeres DIN A4-Blatt hinter die Vorlage legen und den Umriss des Torausschnitts darauf nachzeichnen



- ◆ In diesen Umriss deinen Ort zeichnen, malen, collagieren, schreiben o.ä.

- ◆ Beide Blätter übereinander legen und an den Rändern mit Klebestift oder Klebeband zusammenkleben.

Verwahre dein Bild sicher und öffne das Tor zum Allerheiligsten deiner Trauer, wann immer du möchtest.



