



Fantasieübung: Rhythmus und Ruhe

Eine andere Möglichkeit, uns zu beruhigen, finden wir in unserer Fantasie. Stellen Sie sich z.B. vor, Ihre Gefühle seien wie das Meer in Ebbe und Flut: Die intensiven Gefühle kommen und dann weichen sie ein Stück zurück, dann branden sie wieder an den Strand, dann fluten sie wieder ein Stück zurück und immer so weiter. Suchen Sie sich innerlich einen Ruheort, von dem aus Sie das Spiel des Meeres beobachten können, vielleicht eine Düne, auf der Sie sich im warmen Sand ausstrecken können. Nehmen Sie den Sand wahr, die Kuhle, in der Sie liegen, den Wind, der über Sie hinwegstreicht, und ein Stück entfernt kommt und geht das Meer. Vielleicht brauchen Sie auch das innere Bild eines Leuchtturms, in dem Sie hoch oben über der stürmischen See in Sicherheit sind. Spüren Sie die festen Mauern, sehen Sie den Lichtschein, der über Land und Meer streicht, spüren Sie den Rhythmus, in dem alles geschieht. Sie können Ihren Ruheort jederzeit mit Ihren Gedanken aufsuchen.

Diese Übungen finden Sie auch als Hördatei und zum Download unter www.trauerkaleidoskop.de