



Übung: Deine Spuren

Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit. Ziehen Sie sich an einen ungestörten Ort zurück, wo Sie sich wohlfühlen. Nehmen Sie Papier und Stift mit oder Ihren Laptop und etwas zu trinken.

Schließen Sie die Augen, nehmen Sie ihren Körper wahr. Spüren Sie Ihre Füße, wie Sie sitzen und wo Ihre Hände sind. Spüren Sie, wie Ihr Atem durch die Nase in den Körper strömt und dann wieder hinaus. Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge.

Öffnen Sie die Augen und schreiben Sie als Überschrift auf Ihr Blatt »Deine Spuren«.

Überlegen Sie, welche Spuren der Mensch, den Sie vermissen, in Ihrem Leben und sogar in Ihren Ansichten hinterlassen hat. Wir werden buchstäblich »geprägt« von den Menschen, mit denen wir leben, die uns lieben und die wir lieben. In dieser Übung konzentrieren Sie sich bitte auf positive Spuren und Prägungen! Hier einige Impulsfragen, die Sie als Satzanfang aufgeschrieben und dann ergänzen können:

Du hast meine Sicht auf die Welt geprägt:

Ich habe diese Gewohnheiten von dir:

Mit dir habe ich zum ersten Mal erfahren:

Du hast mir gezeigt:

Von dir habe ich gelernt:

Wir beide zusammen haben etwas geschafft:

Ich bin dir körperlich ähnlich:

Ich bewege mich oder spreche wie du:

Du bist mir ein Vorbild für:

Du bedeutest mir:

Füllen Sie möglichst viele Felder aus, aber es müssen nicht alle sein!

Machen Sie eine kleine Pause, um etwas zu trinken und sich zu strecken.

Sehen Sie noch einmal auf ihre Liste, möchten Sie noch etwas ergänzen?

Lesen Sie die Liste sorgfältig durch, spüren Sie Ihre Gefühle dabei.

Machen Sie sich klar, dass diese Prägungen da sind und bleiben. Nichts und niemand, nicht einmal der Tod kann Ihnen das wegnehmen, was sie von diesem Menschen im Guten gelernt haben.

Geben Sie der Liste einen Platz, wo Sie sie immer mal wieder ansehen und vielleicht auch ergänzen können.

Schließen Sie die Übung ab, indem Sie das tun, was Sie zu Beginn als Entspannung vorgenommen hatten.

Diese Übung finden Sie als Download und als Hördatei unter: www.trauer-kaleidoskop.de