



Übung: Ein Zimmer für dich in meinem Lebenshaus

Für diese Übung brauchen Sie ca. 45 Minuten, Sie können sie ohne weiteres Material in Ihrer Fantasie durchführen oder mit einem großen Blatt Papier und bunten Stiften aufzeichnen. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort – wenn Sie zeichnen möchten, sollte es möglich sein, den Block abzulegen und die Stifte zu erreichen. Wenn Sie bequem sitzen, schließen Sie einen Moment die Augen und atmen Sie einige Male bewusst ein und aus. Wenn Sie im Moment angekommen sind, öffnen Sie bitte wieder die Augen.

Stellen Sie sich vor, Ihr Leben wäre ein großes Haus. Oder vielleicht ein großes Gehöft. Alle Menschen, die zu Ihrem Leben gehören, haben darin ein eigenes Zimmer, auch die Verstorbenen. Sie selbst haben ebenfalls ein Zimmer, das nur für Sie allein ist. Diese Zimmer sind so eingerichtet, wie es zu jedem Einzelnen passt. Es gibt Fenster und Balkone, Dachschrägen und natürlich Türen. Die Türen dieser Zimmer passen jeweils zum Raum, es gibt vielleicht Schiebetüren und solche, die man oben und unten getrennt öffnen kann, oder solche mit einem Fenster drin; spüren Sie nach, wie das in Ihrem Lebenshaus ist. Stellen Sie sich vor, dass auch der Mensch, der gestorben ist, ein Zimmer in Ihrem Lebenshaus hat. Überlegen Sie, in welchem Stockwerk das Zimmer liegt. Gehen Sie eine Treppe hinauf oder hinunter? Wie sieht die Tür aus, hinter der das Zimmer des Verstorbenen liegt? Das Zimmer passt zum Verstorbenen, es ist genauso, wie er oder sie sich das wünschen würde. Betrachten Sie den Innenraum und die Ausstattung genau. Wo mag sich der/die Verstorbene gern aufhalten – in einem Schaukelstuhl, oder vor dem Fernseher?

In dieses Zimmer können Sie eintreten, vielleicht klopfen Sie vorher an oder rufen hinein, dass Sie jetzt kommen? Sie können in diesem Fantasie-Zimmer ein bisschen Zeit mit diesem Menschen verbringen, vom Alltag erzählen, ihre Liebe ausdrücken oder einfach nur da sein. Wenn Sie dazu bereit sind, verabschieden Sie sich aus diesem Raum der inneren Begegnung. Bleibt die Tür offen oder wird sie von Ihnen geschlossen? Spüren Sie, dass Sie nun einen anderen Raum betreten möchten, vielleicht einen Gemein-

schaftsraum, wo sie anderen Menschen Ihres Lebens begegnen können, oder Ihr eigenes Zimmer, um ein wenig ganz bei sich selbst zu sein.

Verabschieden Sie sich schließlich von der Vorstellung Ihres inneren Lebenshauses und kommen Sie ganz ins Hier und Jetzt zurück. Schließen Sie noch einmal die Augen und spüren Sie nach, wie die Vorstellung vom Zimmer des Verstorbenen in Ihrem Lebenshaus sich auf Ihre Stimmung auswirkt. Wenn es eine angenehme Vorstellung für Sie ist, können Sie das innere Bild jederzeit neu beleben und eine Verabredung mit dem Verstorbenen in seinem fantasierten Zimmer machen.

Falls Sie Ihr Lebenshaus aufgemalt haben, suchen Sie einen guten Ort, wo Sie das Blatt aufbewahren mögen.

Am besten schließen Sie die Übung ab, indem Sie in Ihre reale Küche gehen, sich etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen holen und dann langsam in den Alltag zurückkehren.