



Übung: »Mein Gartenzaun«

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und nehmen Sie sich zwanzig Minuten. Nehmen Sie ein leeres Blatt Papier und einen oder mehrere bunte Stifte mit. Legen Sie alles zur Seite, schließen Sie für einige tiefe Atemzüge die Augen und konzentrieren Sie sich nur auf sich selbst und den Moment. Wenn Sie die Augen wieder öffnen, nehmen Sie das Papier und nutzen Sie es entweder zum Notieren einiger Ideen oder zeichnen Sie drauflos, was Ihnen zu meiner Vorstellungsübung einfällt: Stellen Sie sich vor, Ihr Leben sei ein Haus mit einem schönen Garten. Alle Bereiche Ihres Lebens haben hier Platz. Alle Gefühle, alle Menschen, die Ihnen wichtig sind, alle Hobbys, Ihre Arbeit, alle Erinnerungen sind hier gut untergebracht. Wie groß ist Ihr Haus und wie weitläufig ist der Garten?

Um Ihr Lebenshaus mit dem schönen Garten herum gibt es einen Gartenzaun. Dahinter beginnen die Grundstücke mit den Lebenshäusern von anderen Menschen. Sie können sich gegenseitig besuchen, dafür gibt es verschiedene Türen im Zaun. Wie sieht Ihr Gartenzaun aus? Welche Form haben die Gartentore?

Sehen Sie sich um, wo das Grundstück des Menschen ist, den Sie auf dem Trauerweg unterstützen. Wie ist die Abgrenzung der Grundstücke beschaffen, wie Ihr Gartentörchen? Versuchen Sie auf jeden Fall eine sichtbare Abgrenzung herzustellen, einen kleinen Jägerzaun oder einen Grenzstein, irgendetwas, das die unterschiedlichen Bereiche kennzeichnet. Nehmen Sie wahr, dass auch ein enger Verwandter, ein Partner und sogar ein Kind einen eigenen Lebensbereich hat und für seine psychische Gesundheit braucht.

Stellen Sie sich vor, dass Sie beide sich »am Gartenzaun« begegnen und manchmal auch in die jeweiligen Bereiche einladen. Doch dann kehrt jede/r in das eigene Lebenshaus zurück.

Sehen Sie zum Abschluss noch einmal auf Ihre Notizen oder die Zeichnung und nehmen Sie wahr, welche Gefühle das auslöst. Entscheiden Sie, wo Sie das Blatt aufbewahren möchten, und schließen Sie zum Abschluss noch einmal die Augen für einige tiefe Atemzüge. Wenn Sie das Blatt gut verstaut haben, gönnen Sie sich etwas angenehmes und kehren Sie in den Alltag zurück.