



## Übung: Die letzten Stunden

Nehmen Sie sich etwa eine Stunde Zeit und suchen Sie einen Ort, an dem Sie sich sicher fühlen. Sie brauchen etwas zum Aufschreiben: Papier und Stift oder Ihren Laptop. Vielleicht möchten Sie auch etwas zu trinken dabei haben. Bevor es losgeht, überlegen Sie sich bitte, was Sie nach der Übung tun möchten, etwas Entlastendes, Angenehmes, bevor Sie in den Alltag zurückkehren.

Wenn alles bereit ist, schließen Sie kurz die Augen und atmen Sie einige Male tief durch. Wenn Sie die Augen wieder öffnen, beginnen Sie aufzuschreiben: Wie haben Sie sich bisher die letzten Stunden des Menschen, um den Sie trauern, vorgestellt?

Wenn Sie fertig sind, machen Sie eine kleine Pause. Lesen Sie dann das Geschriebene und nehmen Sie wahr, welche Gefühle beim Lesen auftauchen. Vielleicht brauchen Sie eine weitere Pause.

Wenn Sie bereit dazu sind, nehmen Sie das, was Sie geschrieben haben, und unterstreichen Sie nur die Dinge, die Sie genau wissen.

Es bleiben Sätze, die Sie nicht unterstreichen können. Machen Sie sich bewusst, dass diese Sätze und ihre Inhalte in Ihrer Fantasie entstanden sind. Denn wir Menschen füllen die Lücken in Geschichten mit unseren Vorstellungen und halten die dann für Fakten. Diesen Mechanismus können Sie sich zunutze machen: Sie können sich einzelne erdachte Teile der Geschichte nehmen und sich Alternativen dazu ausdenken. Versuchen Sie nun, die entstandenen Lücken mit neuen Bildern zu füllen. Nutzen Sie Ihre Fantasie, um sich weniger erschreckende, vielleicht sogar beruhigende Bilder auszudenken. Sie können auch spirituelle Vorstellungen mit einbeziehen.

Beobachten Sie sich selbst: Verändern sich mit neuen Bildern Ihre Gefühle zum Sterben des Menschen, um den Sie trauern?

Überlegen Sie zum Abschluss, wo Sie das beschriebene Papier aufbewahren möchten. Und gönnen Sie sich etwas, was Ihnen gut tut, einen Eisbecher, einen Anruf oder einfach einen Mittagsschlaf.

Diese Übung kann das zwanghafte Wiederholen der immer selben Schreckensbilder beenden. Das Erfinden unterschiedlicher Varianten derselben

letztendlich ungewissen Situation hilft zu begreifen, dass es kein tatsächliches Wissen über die letzten Minuten gibt. Was sich durch ständige Wiederholung wie eine unumstößliche Wirklichkeit angefühlt hat, wird nun als Spekulation wahrgenommen. Andere erleichternde Vorstellungen werden danebengestellt. Die eigene Fantasie wird nicht mehr als belastend erlebt, sondern als eine Bereicherung. Eine weitgehend friedliche Vorstellung vom Sterben des Menschen, um den Sie trauern, erleichtert es, die Tatsache dieses Sterbens anzunehmen.