



Übung: Glaubensvorstellungen

Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit. Suchen Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie mit Papier und Stift sitzen können, ein Laptop geht auch.

Wenn alles bereit ist, schließen Sie kurz die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Wenn Sie die Augen wieder geöffnet haben, unterteilen Sie das Blatt in vier Bereiche und schreiben Sie in jeden der Bereiche je einen dieser Satzanfänge:

Ich glaube an
Sterben ist
Die Toten sind
Du bist jetzt

Schreiben Sie spontan verschiedene Ergänzungen zu den Satzanfängen, nehmen sie jeden Begriff und Gedanken, der kommt. Sie können zwischen den Bereichen hin und herspringen. Wenn keine Worte mehr fließen, schließen Sie wieder kurz die Augen und atmen einige Male bewusst.

Wenn Sie die Augen wieder geöffnet haben, lesen Sie Ihre Eintragungen am besten laut vor und nehmen Sie Ihre Gefühle wahr. Sie können auch noch Worte oder Sätze ergänzen.

Entscheiden Sie zum Abschluss, was Sie mit dem Papier/der Datei tun möchten. Und überlegen Sie, ob Sie gern mit jemandem über Ihren Glauben und Ihre Gedanken zum Sterben sprechen würden. Spirituelle und religiöse Vorstellungen sind für die meisten Menschen etwas sehr Intimes, aber es kann gut tun, sich darüber auszutauschen.