



## Übung: Dein ganz persönliches Paradies

Suchen Sie sich einen ungestörten und gemütlichen Ort und nehmen Sie sich mindestens eine halbe Stunde Zeit.

Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und nehmen Sie Ihren Körper wahr, atmen Sie einige Mal bewusst ein und aus. Wenn Sie die Augen wieder öffnen, sehen Sie sich um – was macht diesen Ort gemütlich und sicher für Sie? Jeder von uns hat eine andere Vorstellung davon, was eine angenehme Umgebung ist. Deshalb wenden Sie Ihre Gedanken nun dem Menschen zu, um den Sie trauern – in welcher Umgebung hat dieser Mensch sich gern aufgehalten? Was war sicher und was war gemütlich für diesen Menschen? Stellen Sie sich vor, Sie könnten einen paradiesischen Ort für den verstorbenen Menschen einrichten – wie würde dieser Ort aussehen? Was kann man an diesem Ort alles machen? Sie können Landschaften, Orte und andere Verstorbenen, auch Tiere oder Märchenwesen bunt zusammenwürfeln.

Nutzen Sie Ihre Fantasie, um sich einen Ort auszumalen, an dem die/der Verstorbene sich richtig wohl fühlen würde. Denken Sie sich sozusagen den ganz persönlichen Himmel dieses einen Menschen aus. Da kann er mit Elvis Presley Musik machen oder mit Pippi Langstrumpf auf Abenteuerfahrt gehen. Es ist ja bloß Fantasie! Wenn Sie an den Verstorbenen denken, stellen Sie sich vor, dass er in dieser für ihn angenehmen Umgebung ist. Spüren Sie die Erleichterung und vielleicht sogar Freude darüber, dass es ihm gut geht und er/sie alles Nötige um sich hat.

Diese jenseitige Fantasiewelt kann man wunderbar auch malen oder als Collage darstellen! Kinder tun das sehr gern und auch Jugendliche können manchmal eher etwas zeichnen bzw. zusammenkleben, als darüber zu sprechen.