



DEINE TRAUERKOMPASS *Meditation*

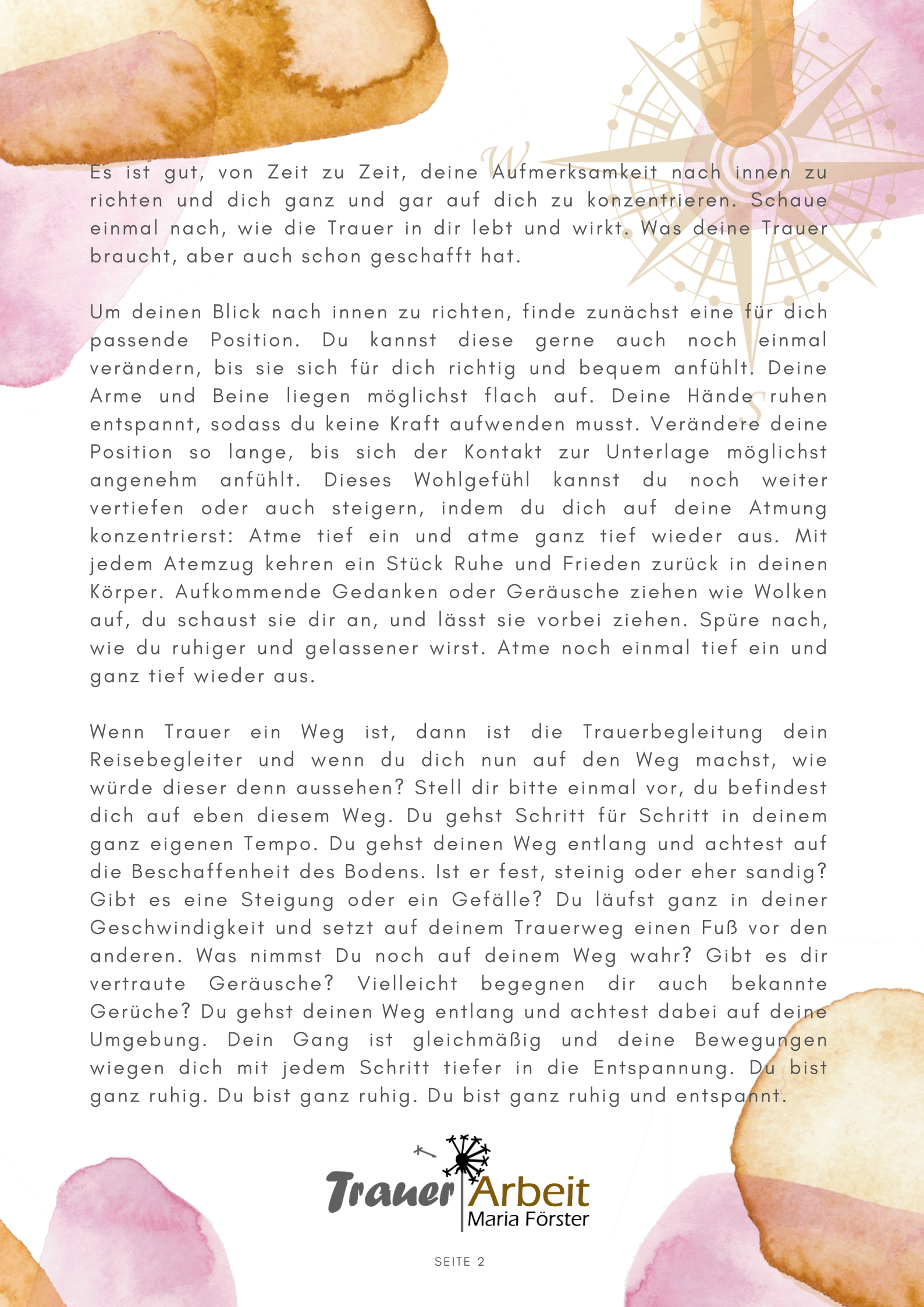
Die Trauer ist ein seltsamer Schmerz.

Sie kann dich lähmen, dich überwältigen, dich überfordern, dich aber auch elektrisieren. Sie hat Kraft und ist anstrengend. Was macht Sie mit dir?

Schau einmal in dich hinein, um nachzuspüren, wie sie in dir lebt. Manchmal wächst sie in dir und du wächst über dich hinaus. Manchmal versteckt sie sich für eine Weile und du fragst dich, wo sie bleibt und wann sie wiederkommt. Sie ist da. Und darf da sein. Manchmal eben einfach nur sein.

Mit dieser Trauermeditation möchte ich dich in den nächsten Minuten auf eine kleine Reise mitnehmen. Eine Reise, um mit deiner Trauer in Kontakt zu kommen. Um sie zu erkennen, sie ein Stück weit zu verstehen, sie dir zu erlauben und sie vielleicht auch ein wenig zu verändern.

Dabei gehen wir in alle vier Himmelsrichtungen, nach dem Trauerkompass, damit du deinen Weg mit der Trauer selbst gestalten kannst. Vorkenntnisse zum Trauerkompass brauchst du dabei nicht, du findest aber alles dazu auf www.trauerkompass.com.



Es ist gut, von Zeit zu Zeit, deine Aufmerksamkeit nach innen zu richten und dich ganz und gar auf dich zu konzentrieren. Schaue einmal nach, wie die Trauer in dir lebt und wirkt. Was deine Trauer braucht, aber auch schon geschafft hat.

Um deinen Blick nach innen zu richten, finde zunächst eine für dich passende Position. Du kannst diese gerne auch noch einmal verändern, bis sie sich für dich richtig und bequem anfühlt. Deine Arme und Beine liegen möglichst flach auf. Deine Hände ruhen entspannt, sodass du keine Kraft aufwenden musst. Verändere deine Position so lange, bis sich der Kontakt zur Unterlage möglichst angenehm anfühlt. Dieses Wohlgefühl kannst du noch weiter vertiefen oder auch steigern, indem du dich auf deine Atmung konzentrierst: Atme tief ein und atme ganz tief wieder aus. Mit jedem Atemzug kehren ein Stück Ruhe und Frieden zurück in deinen Körper. Aufkommende Gedanken oder Geräusche ziehen wie Wolken auf, du schaust sie dir an, und lässt sie vorbei ziehen. Spüre nach, wie du ruhiger und gelassener wirst. Atme noch einmal tief ein und ganz tief wieder aus.

Wenn Trauer ein Weg ist, dann ist die Trauerbegleitung dein Reisebegleiter und wenn du dich nun auf den Weg machst, wie würde dieser denn aussehen? Stell dir bitte einmal vor, du befindest dich auf eben diesem Weg. Du gehst Schritt für Schritt in deinem ganz eigenen Tempo. Du gehst deinen Weg entlang und achtest auf die Beschaffenheit des Bodens. Ist er fest, steinig oder eher sandig? Gibt es eine Steigung oder ein Gefälle? Du läufst ganz in deiner Geschwindigkeit und setzt auf deinem Trauerweg einen Fuß vor den anderen. Was nimmst Du noch auf deinem Weg wahr? Gibt es dir vertraute Geräusche? Vielleicht begegnen dir auch bekannte Gerüche? Du gehst deinen Weg entlang und achtest dabei auf deine Umgebung. Dein Gang ist gleichmäßig und deine Bewegungen wiegen dich mit jedem Schritt tiefer in die Entspannung. Du bist ganz ruhig. Du bist ganz ruhig. Du bist ganz ruhig und entspannt.

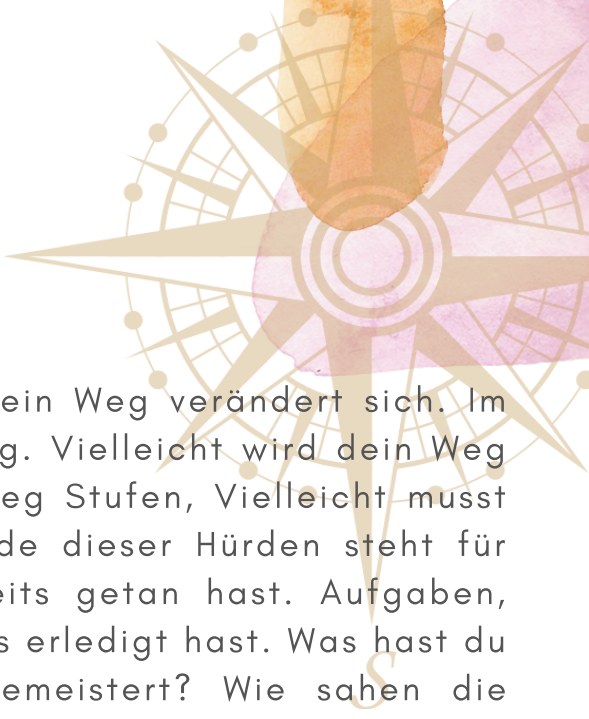


Auf deinem Weg kommst du nach einer Weile an einer Lichtung vorbei. Sie ist frei und erfüllt von sanften Lichtstrahlen. In deiner Trauer hast du dieses Loslösen auch schon erlebt. Du hast dich verabschiedet. Von Gegenständen, vielleicht von bisherigen Routinen, vielleicht auch von vergangenen Konflikten. Aber eben auch von geliebten Menschen. Dein Trauerkompass zeigt dir den Norden an, und hier findest du alles, was du bereits auf deinem Weg mit der Trauer losgelassen hast. Es ist deine Lichtung. Verweile hier gerne noch einen Moment um für dich nachzuspüren.

Den Norden hast du nun für dich erkundet und wenn es für dich an der Zeit ist, setzt du deinen Weg fort und schlägst neugierig die entgegengesetzte Richtung ein. Dein Weg geht nun in den Süden. Schritt um Schritt setzt du gleichmäßig deine Wanderung fort. Achte gerne wieder auf deine Umgebung. Auf die Geräusche beim Gehen. Hat sich etwas verändert? Atme noch einmal tief ein und ganz tief wieder aus.

Du läufst wiegenden Schrittes Richtung Süden und nach ein paar Biegungen gehst du auf einen dichten Wald zu. Es ist ein stark gewachsener und tief verwurzelter Wald. Er besteht aus vielen alten aber auch jungen Bäumen. Dieser Wald ist wie eine Ansammlung aus Erinnerungen. Er bewahrt alles an Wissen. Auch du hast dir wahrscheinlich nicht nur Dinge bewahrt, sondern auch Eigenschaften vielleicht auch Eigenheiten. Sie sind wie lebendige Erinnerungen. Wie sieht dein Wald aus und was bewahrt er für dich? Es ist dein Wald. Verweile hier gerne noch einen Moment um für dich nachzuspüren.

Dein Körper bewegt sich gleichmäßig im wiegenden Gang. Dein Trauerkompass trägt dich nun in den Westen. Spürst du dein Vorankommen? Dein Blick weitete sich mit jedem Schritt, den du gehst. Achte gerne wieder auf deine Umgebung. Was verändert sich? Atme noch einmal tief ein und ganz tief wieder aus.



W

Du gehst zielstrebig Richtung Westen. Dein Weg verändert sich. Im Laufen spürst eine steigende Anstrengung. Vielleicht wird dein Weg steiler. Vielleicht kommen auf deinem Weg Stufen, Vielleicht musst du zum Vorankommen auch klettern. Jede dieser Hürden steht für etwas ganz reales. Etwas was du bereits getan hast. Aufgaben, Entscheidungen oder Dinge die du bereits erledigt hast. Was hast du auf deinem Trauerweg bereits alles gemeistert? Wie sahen die Hürden aus, die du bereits hinter dir lassen konntest und welche liegen noch vor dir? Fühle noch einmal in dich hinein, wie schwer oder leicht dir manche Hürden gefallen sind und was du bisher alles getan und geschafft hast. Es sind deine geschafften Hürden. Verweile hier gerne noch einen Moment.

Dein Weg zieht dich nun Richtung Osten und leichten Schrittes gehst du fast schon schwebend voran. Du setzt wieder einen Fuß vor den anderen und fühlst die gleichmäßigen Bewegungen des Gehens. Sie vertiefen ein Gefühl des frei seins in dir. Nimm die Veränderungen auf deinem Trauerweg wahr, während du dich langsam von deinem Trauerkompass Richtung Osten führen lässt.

Deine Schritte werden langsamer. Du hörst das Geräusch fließenden Wassers. Es bewegt sich in wogenden Bahnen. Wasser hat eine ganz eigene Energie. Es bahnt sich seinen Weg und fragt nicht, ob es fließen darf. Genau wie Emotionen, die da sind, ohne darauf zu schauen, ob die Situation gerade passt. Trauer ist mehr als Traurigkeit. Sie bedeutet auch Angst, Einsamkeit, vielleicht Wut oder auch Sehnsucht. Sie ist vielleicht auch voller Liebe und Dankbarkeit. Spüre einmal in dir nach, was da ist, ohne zu bewerten. Welche Emotionen fühlst du in deinem Fluss? Es ist dein Fluss. Atme noch einmal tief ein und ganz tief wieder aus.



W

Spüre noch einmal nach, was du bereits auf deinem Trauerweg geschafft hast. Welche Hürden, Lichtungen, Wälder und Bäche du gestaltet hast. Du kannst deinen Weg jederzeit, wo und wann du es willst, fortsetzen. Es ist dein Weg. Für jetzt bitte ich dich jedoch, dich von dort zu verabschieden. Ganz langsam und so wie es sich für dich richtig anfühlt.

Langsam kehrst du nun mit deiner Aufmerksamkeit wieder ins Hier zurück. Nimm wieder den Kontakt deines Körpers mit der Unterlage wahr. Atme tief ein und aus, recke und strecke dich. Spanne deine Muskeln fest an, halte die Spannung eine kurze Zeit und lasse dann wieder locker. Öffne jetzt gerne wieder deine Augen, sieh dich um und nimm wahr, dass du jetzt wieder da bist. Ganz angekommen im Hier und Jetzt.

Du möchtest die Übung für dich durchführen, oder dich von mir anleiten lassen? Dafür findet du alles Notwendige auf www.trauerarbeit-maria-foerster.de