



Meditation

Pastoral bei Menschen mit Behinderung

Sehen und Auftanken

Ich lade dich auf eine Reise ein.

Dazu brauchst du einen ruhigen Ort, an dem du dich wohl fühlst.

Vielleicht ist es dein Zimmer.

Mach es dir gemütlich.

Wenn es möglich ist, leg dich auf eine Matte am Boden

oder leg dich auf das Bett

oder setz dich bequem auf einen Stuhl.

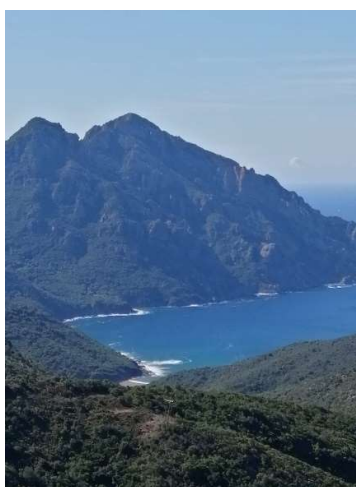
Schliess die Augen.

Erinnere dich an einen Ort, an dem du dich besonders wohl gefühlt hast.

Vielleicht ist es ein Berg.

Vielleicht ist es ein Fluss.

Vielleicht ist es etwas anderes.



Erinnere dich, wie es dort ausgesehen hat.
Was hast du beobachtet?
Wie hat der Himmel ausgesehen oder der Boden?
Was hast du um dich herum wahrgenommen?

Wie war die Temperatur:
War es warm?
Oder war es heiss?
Oder eher kühl?

Erinnerst du dich an Gerüche?
Was waren das für Gerüche?

Erinnerst du dich an Geräusche?
Was hast du gehört?
War es Vogelgezwitscher?
Ein rauschender Bach?
Autos in der Nähe?
Schwatzende Menschen?
Oder war es ruhig?

Bleib 10 Minuten mit geschlossenen Augen an diesem Ort.
Geniess diesen Ort.

Mach die Augen wieder auf.
Geh gestärkt in den Alltag.

Tipp

Vielleicht kannst du mit dem Körper nicht mehr an diese Orte gehen
oder nicht dableiben.

In Gedanken kannst du dir aber immer diese Orte ins Gedächtnis holen
und im Herz abspeichern.
Immer wieder.

