

Imaginationsübung: Innere Begegnung

Setzen oder legen Sie sich an einen bequemen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen und an dem Sie die nächste halbe Stunde niemand stört. Atmen Sie ein paar Mal tief durch, entspannen Sie die Stirn, den Kiefer, den Nacken und die Schultern. **Stellen Sie sich dann einen Ort vor, an dem Sie den Verstorbenen gerne treffen möchten.** Das kann ein realer oder ein fiktiver Ort sein. Wichtig ist nur, dass Sie sich dort sicher und geborgen fühlen. Nehmen Sie wahr, wie dieser Ort aussieht, wie er riecht und sich anhört. Spüren Sie, wie Sie fest auf dem Boden stehen, sitzen oder liegen. Und saugen Sie die Ruhe in sich auf, die dieser Ort ausstrahlt.

Laden Sie nun Ihren geliebten Menschen ein, zu Ihnen zu kommen. Wenn er oder sie die Einladung nicht annehmen möchte oder kann, ist das völlig in Ordnung. Dann versuchen Sie es ein andermal wieder. Tritt er oder sie an Ihre Seite, lassen Sie einfach geschehen, was in Ihrer Vorstellung geschieht. **Vertrauen Sie Ihrer Intuition und Ihrem inneren Wissen.** Sagen Sie, was Ihnen wichtig ist, und fragen Sie, was Ihnen auf dem Herzen liegt. Wenn Ihr geliebter Mensch nicht antworten kann oder möchte, ist das ebenfalls völlig in Ordnung. Dann nehmen Sie einfach seine Anwesenheit wahr und geben Sie ihm mit, was Sie ihm mitgeben möchten. Wenn die Zeit gekommen ist, sich zu verabschieden, dann tun Sie das in dem Bewusstsein, dass Sie sich jederzeit wieder treffen und begegnen können – wann immer Sie beide das möchten.