

Übungen

Chris Paul

ÜBUNG: Grenzen ziehen

Stellen Sie sich Ihr eigenes Leben als ein Haus vor. Um Ihr Lebens-Haus herum gibt es einen Garten, und der wird von einem Gartenzaun begrenzt. Auf der anderen Seite Ihres Gartenzauns beginnt das Grundstück des trauernden Menschen, dem Sie sich verbunden fühlen. Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Lebens-Haus an das Lebens-Haus des anderen grenzt, aber nicht damit identisch ist. Sie können mit dem trauernden *Freund / Menschen* „über den Gartenzaun“ hinweg sprechen, Sie können ihn einladen oder rübergehen, um auszuhelfen. Aber stets gibt es diesen deutlichen Unterschied zwischen dem einen Haus und dem anderen. Wenn Ihre eigenen Ängste oder auch das Belastungsgefühl zu groß werden, konzentrieren Sie sich auf den Gartenzaun, der das eine Lebenshaus vom anderen trennt. Malen Sie sich aus, wie dieser Zaun aussieht und überprüfen Sie, ob es Lücken gibt oder das Tor nicht richtig geschlossen ist. Es scheint paradox, aber es ist eine wichtige Erfahrung, dass wir dann einander am besten begegnen können, wenn wir für eine gut funktionierende Abgrenzungsmöglichkeit gesorgt haben.

Dieses innere Bild können Sie immer wieder aktualisieren, wenn Ihnen das Leid der trauernden *Freunde / Menschen* zu nah kommt. Machen Sie sich dann klar, dass Ihr eigenes Leben von solch einem Unglück zurzeit verschont ist, und erlauben Sie sich, das bewusst zu genießen.

Auch wenn Sie selbst um *diesen verstorbenen Menschen* trauern oder gerade eine andere Krise bewältigen, erinnern Sie sich bitte an dieses Bild. Überprüfen Sie, wie Ihr eigenes Leid in Ihrem eigenen Lebenshaus aussieht und was Sie dort für sich selbst brauchen.

