

DER SICHERE ORT

MEDITATIONS - LEITFADEN



Trost-Werkstatt
www.Nicole-Borho.de

DER SICHERE ORT ALS RESSOURCE IN DER TRAUER

Trauer ist oft überwältigend und bringt Gefühle wie Unsicherheit, Angst und Verlorenheit mit sich. Der sichere Ort ist eine kraftvolle Ressource, die dabei helfen kann, inneren Halt zu finden. Er bietet nicht nur eine Pause von intensiven Emotionen, sondern kann auch ein Rückzugsraum sein, in dem neue Kraft geschöpft wird.

Dieser Meditations-Leitfaden ist für Anleiter gedacht, die Trauernde auf ihrem Trauerweg begleiten. Er soll helfen, auf achtsame und einfühlsame Weise einen sicheren Ort in der Vorstellung zu schaffen. Dieser Ort kann in schwierigen Momenten als Anker genutzt werden, um Trost und Halt zu finden.

Trost-Werkstatt
www.Nicole-Borho.de

DER SICHERE ORT

MEDITATIONS - LEITFADEN



1. Ankommen im Hier und Jetzt

Beginne mit sanften Worten, um die Teilnehmenden in den Moment zu holen:

„Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt hin. Spüre, wie dein Körper Kontakt mit der Unterlage hat. Nimm dir einen Moment, um wirklich hier anzukommen, im Hier und Jetzt. Schließe, wenn du magst, die Augen, und lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Es gibt nichts zu tun, außer zu atmen. Ein und aus.“

Lass einen Moment der Stille zu.

„Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger. Spüre, wie dein Atem dich trägt, wie eine Welle, die sanft ans Ufer gleitet. Du musst nichts verändern – dein Atem ist genau richtig, so wie er jetzt ist.“

DER SICHERE ORT

MEDITATIONS-LEITFADEN



2. Verbindung mit dem Körper

Führe die Aufmerksamkeit sanft durch den Körper, um Anspannung zu lösen:

„Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Füße. Spüre, wie sie den Boden berühren. Lass jede Anspannung los. Wandere weiter zu deinen Beinen, deinem Becken, deinem Bauch ... atme in jeden Bereich hinein. Spüre, wie sich dein Körper immer mehr entspannt.“

Führe dies langsam durch den gesamten Körper fort, bis die Teilnehmenden sich vollständig entspannen können.

DER SICHERE ORT

MEDITATIONS-LEITFADEN



3. Die Reise zum sicheren Ort

Jetzt leitest du die Visualisierung ein:

„Stell dir vor, du stehst an einem Ort, der dir vertraut ist. Es ist ein neutraler Ort – vielleicht eine Wiese, ein Strand oder ein Waldweg. Spüre, wie der Boden unter deinen Füßen fest und sicher ist. Du fühlst dich gehalten. Von hier aus wirst du gleich einen sicheren Ort finden, der nur für dich bestimmt ist.“

Gib den Teilnehmenden Raum, diesen Weg vor ihrem inneren Auge zu erschaffen:

„Lass dich führen, Schritt für Schritt. Vielleicht bemerkst du Farben, Geräusche oder Gerüche. Alles darf sein. Vielleicht siehst du schon jetzt deinen sicheren Ort in der Ferne. Es kann ein realer Ort sein, den du kennst, oder ein ganz neuer, den dein Inneres für dich erschafft.“

DER SICHERE ORT

MEDITATIONS-LEITFADEN



4. Ankommen am sicheren Ort

Lass die Teilnehmenden in die Atmosphäre ihres sicheren Ortes eintauchen:

„Du bist jetzt an deinem sicheren Ort angekommen. Schau dich um. Was siehst du? Welche Farben oder Formen sind da? Spüre die Temperatur, den Boden unter deinen Füßen, vielleicht sogar einen leichten Windhauch auf deiner Haut.“

Gib Raum für individuelle Empfindungen:

„Hier bist du vollkommen sicher. Es gibt nichts, das dich bedroht. Dieser Ort gehört nur dir. Alles, was du brauchst, ist hier – Schutz, Geborgenheit, Ruhe.“

5. Interaktion mit dem sicheren Ort

Ermutige die Teilnehmenden, ihren Ort bewusst zu gestalten:

„Vielleicht möchtest du dich an einem bestimmten Platz niederlassen. Ist dort ein weiches Kissen, eine Bank oder einfach nur der warme Boden? Vielleicht gibt es etwas, das dir Sicherheit schenkt – ein Baum, ein Haus, eine Decke? Alles, was dir guttut, darf hier sein.“

DER SICHERE ORT

MEDITATIONS-LEITFADEN



Lass auch innere Helfer oder Symbole auftauchen:

„Manchmal erscheint an einem sicheren Ort ein Symbol, ein Tier oder eine Person, die dir Trost spendet. Wenn dir das gefällt, lade diese Präsenz ein, bei dir zu sein. Wenn du allein sein möchtest, ist das ebenfalls genau richtig.“

6. Verankerung des sicheren Ortes

Hilf den Teilnehmenden, den Ort mit einem Gefühl zu verknüpfen, das sie jederzeit abrufen können:

„Nimm dir einen Moment, um dieses Gefühl der Sicherheit tief in deinem Herzen zu speichern. Vielleicht möchtest du dir ein Wort, ein Symbol oder ein Bild merken, das dich an diesen Ort erinnert. So kannst du jederzeit hierher zurückkehren, wann immer du möchtest.“

DER SICHERE ORT

MEDITATIONS-LEITFADEN



7. Rückkehr in den Alltag

Führe die Teilnehmenden sanft zurück:

„Es ist Zeit, langsam von deinem sicheren Ort zurückzukehren. Du kannst diesen Ort immer wieder besuchen. Er ist ein Teil von dir. Spüre nun wieder den Boden unter deinen Füßen oder die Unterlage, auf der du sitzt oder liegst. Nimm einen tiefen Atemzug und öffne, wenn du bereit bist, langsam deine Augen.“

Nachgespräch und Integration

Nach der Meditation ist es wichtig, den Klienten Zeit zu geben, ihre Erfahrungen zu teilen:

- „Möchtest du etwas von deinem sicheren Ort erzählen?“
- „Wie hat sich der Ort für dich angefühlt?“
- „Hast du etwas entdeckt, das dir besonders Trost gespendet hat?“

Ermutige die Klienten, den sicheren Ort auch außerhalb der Meditation zu nutzen, zum Beispiel durch eine kurze Atemübung oder eine Visualisierung im Alltag.

DER SICHERE ORT

MEDITATIONS-LEITFADEN



Abschluss: Der sichere Ort als lebenslange Ressource

Der sichere Ort ist ein Werkzeug, das Trauernden hilft, Stabilität inmitten des Chaos zu finden. Als Trauerbegleiterin schenkst du deinen Klientinnen durch diese Meditation nicht nur Trost, sondern auch die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren und neue Stärke in sich zu entdecken.

Nutze diesen Text flexibel und passe ihn an die individuellen Bedürfnisse deiner Klient*innen an – der sichere Ort ist so einzigartig wie die Menschen, die ihn besuchen.