



Spiritueller Werkzeugkasten Übung: Stätten der Zuflucht

In meiner Kindheit war das „Fangen spielen“ sehr beliebt.

Bei uns wurde gerufen:

Eins, zwei, drei, vier Eckstein, alles muss versteckt sein.

Hinter mir und vor der mir gilt es nicht,

eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht, neun, zehn — ich komme!

Und dann rannten wir, suchten und klatschten die Entdeckten ab.

Aber das Ganze wäre nur halb so schön gewesen, wären da nicht die „freien Räume“ gewesen – Stellen an denen man sicher war. Wir haben das „Hohla“ genannt. Oder einfach: „Aus!“

Der Gejagte durfte dort nicht berührt werden. Man konnte sich sammeln und neue Kraft tanken. Das klappte dann, wenn alle Mitspieler diesen Ort als „heilig“ akzeptierten.

Zu allen Zeiten gab es für tatsächlich Verfolgte solch heilige Orte; Zufluchtsstätten an denen sie geschützt vor ihren Verfolgern waren. Der sichere, der heilige Ort war tabu.

Sie sind mit dieser Übung eingeladen, in Zeiten der inneren Bedrängnis in Ihrer Vorstellung solch einen sicheren Ort aufzusuchen:



aufwind

Inspirationen zum
Weitergehen und Weitergeben

aufwind

Inspirationen zum
Weitergehen und Weitergeben

Richte dich an deinem Platz ein.
Werde ruhig, achte auf deinen Atem, folge seiner Bewegung

Lass Erinnerungen in dir hochsteigen über die Fangspiele in deiner Kinderzeit.

Nutze deine Fantasie, um in Gedanken einen Kreis um dich zu ziehen.

Genieße es, dort ganz für dich und geschützt zu sein

Gibt es in deinem Leben jetzt Orte und Zeiten,
an denen du dich sicher, frei und guter Dinge fühlen kannst?
Gehe in Gedanken dorthin.

Nimm ein Blatt Papier, male einen Kreis.
Schreib hinein, was dir zum Thema „Zufluchtsort – Heiliger Ort“
wichtig geworden ist.

Wie könnte es — auch in dieser wirren Zeit — gelingen,
deinen „sicheren Ort“ regelmäßig aufzusuchen,
vielleicht ein Ritual daraus werden zu lassen?

Vielleicht notierst du dir eine Art „guten Vorsatz“
oder schließt mit dir selbst eine Vereinbarung ...?

Astrid Alt