



Meditation

Pastoral bei Menschen mit Behinderung

Wut ausatmen

Suche dir einen ruhigen Ort.

Setze dich hin, auf einen Stuhl, auf eine Bank.

Atme ruhig ein und aus.

Spüre die Wut in dir.

Atme ruhig ein und aus.

Sie ist wie eine Wolke um dich herum.

Atme ruhig ein und aus.

Sitze still da und schau deiner Wut-Wolke zu.

Atme ruhig ein und aus.

Sage nichts.

Atme ruhig ein und aus.

Schaue weiter der Wut – Wolke zu.

Atme ruhig ein und aus.

Du siehst: die Wut – Wolke wird kleiner.

Atme ruhig ein und aus.

Die Wolke wird immer kleiner.

Atme ruhig ein und aus.

Wenn die Wut – Wolke ganz klein oder weg ist: atme tief ein und aus.

Steh auf und gehe weiter deinen Weg, ohne Wut.

