

Wegpacken was zu viel ist

Manchmal haben wir belastende Gedanken oder Bilder im Kopf und wissen nicht wohin damit. Sie hindern uns am Abschalten, am Konzentrieren oder am Einschlafen. Wie schön wäre es dann, die Gedanken oder Bilder einfach wegpacken zu können, zumindest für den Moment, den Tag, die Nacht.

Angenommen, Sie wollten sie nun wirklich wegpacken, wie würden Sie das tun? Wegpacken kann ich nur einen Gegenstand, ein Ding. Stellen Sie sich also einen Gegenstand vor. Wären die Bilder auf einem Blatt ausgedruckt oder auf einem USB-Stick gespeichert? Sind die Gedanken auf Papier geschrieben oder auf eine CD gebrannt? Stellen Sie sich einen konkreten Gegenstand vor, der die belastenden Bilder oder Gedanken bereits enthält, Sie müssen nichts dafür tun.

Wenn es einen Platz gäbe, wo Sie nun diesen USB-Stick oder dieses Papier hinbringen können, was wäre das für einer? Da wir uns in der Vorstellung bewegen, kann der Platz überall sein und muss auch nicht wirklich existieren: Eine Insel im Meer, ein Vogelnest in einem Baum am Waldrand, ein Schuppen auf dem Land... Stellen Sie sich genau vor, wo das sein könnte - und wählen Sie einen Platz, an dem Sie nicht alltäglich vorbeikommen. Sonst würden Sie ja immerzu daran erinnert, und das wäre nicht der Sinn der Sache. Nehmen Sie gerne einen weit entfernten: die 2. Galaxie rechts hinterm Sonnensystem, der Tiefseeegraben vor Norwegen...

Wenn Sie den Gegenstand so ablegen wollen, dass Sie bei Bedarf wieder dran kommen (wer weiß, wozu es nochmal wichtig ist), wie würden Sie das tun? Auf der Insel ein Loch graben und ihn dort hinein legen? In dem Baum das Vogelnest als Platz aussuchen? Ein Regal in dem Schuppen? Eine Kiste, die Sie in der Tiefsee versenken, mit automatischem Rückholssystem, dessen Code nur Sie kennen?

Und sollte jemand darauf aufpassen? Eine Wächterin, ein Greifvogel oder Luke Skywalker? Stellen Sie sich alles so konkret wie möglich vor!

So, jetzt haben Sie eine Form für die Bilder oder Gedanken gefunden und einen Ort, an dem sie gut aufgehoben sind. Bleibt noch die Frage, wie Sie in Ihrer Fantasie mit dem Gegenstand von da, wo Sie sich jetzt befinden, zu dem Ort, den Sie sich ausgesucht haben reisen können. Gehen Sie zu Fuß, fahren Sie Rad oder nehmen sich ein Space Shuttle? Ist heute der fliegende Teppich dran oder nehmen Sie doch lieber den Zug und wechseln unterwegs das Verkehrsmittel?

Jetzt haben Sie alles beisammen und können sich auf den Weg machen. Konzentrieren Sie sich also, nehmen Sie den Gegenstand in die Hand oder packen ihn ein und dann geht es los. Sie besteigen Ihr Verkehrsmittel und gehen, fahren oder fliegen zu dem Ort, den Sie sich ausgesucht haben. Dort legen Sie in Ruhe den Gegenstand ab oder vergraben oder verstauen ihn. Instruieren Sie HelferIn oder Wächter, falls vorhanden. Lassen Sie sich Zeit, bis alles passt. Dann drehen Sie sich um und verlassen den Ort wieder, benutzen Ihr Verkehrsmittel und machen sich auf die Rückreise, nun ohne den Gegenstand. Lassen Sie sich Zeit, bis Sie wieder dort angekommen sind, von wo die Reise begann. Und zum Schluss vergewissern Sie sich, dass Sie jetzt wieder richtig im Hier und Jetzt angekommen sind: bewegen Sie sich, atmen Sie ein paarmal tief ein und vor allem aus, schauen Sie sich dort

um, wo Sie gerade sind.

Jetzt sind Sie hier und die Gedanken oder Bilder sind an dem anderen Ort. Glückwunsch!
(und wenn Sie meinen, das funktioniert doch nicht, dann lassen Sie sich sagen, dass dies eine der wirksamsten Übungen in der Traumarbeit ist, die wirklich jede Traumatherapeutin anwendet. Probieren Sie es aus!)