

Vorbeifahrender Zug

Setz dich ganz gemütlich hin und schließe deine Augen. Stell dir nun vor, du sitzt am Bahnsteig eines Bahnhofs. Immer wieder kommen neue Züge angefahren, halten kurz und fahren dann wieder weiter. Versuche, dir genau vorzustellen, wie diese Züge aussehen, welche Farbe sie haben und wie sie sich anhören.

Wenn du dieses Bild gut vor Augen hast, stell dir all deine negativen Gedanken, Bilder, Schmerzen oder Gefühle vor. Stell dir vor, wie du jeden einzelnen negativen Gedanken in ein Zugabteil setzt und dann zusiehst, wie er gemeinsam mit dem Zug davonfährt. Das machst du nun mit jedem einzelnen Problem, negativen Gedanken, jedem Schmerz oder jeder Angst, die du verspürst. Nach und nach wirst du merken, dass du dich immer leichter und befreiter fühlst, da langsam alles Negative aus deinem Kopf verschwindet. Wenn du merkst, dass du ganz entspannt bist und dich wohlfühlst, kannst du langsam den Bahnhof verlassen und die Augen wieder öffnen. Nun fühl mal in dich hinein: Wie fühlst du dich? Fühlst du dich leichter und besser als vorher? Wenn du magst, kannst du den Zug sooft mit negativen Dingen beladen und davonfahren lassen, wie du möchtest.

Bilderrahmen

Stell dir dein Problem, deine Angst, deine Schmerzen oder deine Wut einmal als ein Bild vor. Was ist auf dem Bild zu sehen? Wie sieht das genau aus? Welche Farben hat es? Wer oder was sind auf dem Bild zu sehen?

Wenn du dein Bild nun ganz klar vor Augen hast, stelle dir jetzt einen Rahmen um dein Bild herum vor. Wie fühlst du dich dabei? Tritt mal einen Schritt zurück und schau es dir an. Überlege, ob es dir mit dem Rahmen um dein Bild herum vielleicht ein kleines bisschen besser geht. Durch den Bilderrahmen kriegt dein Problem eine Begrenzung und es kann nicht immer weiter wachsen und größer werden.

Du kannst dein Bild auch aufmalen und dann genau wie oben beschrieben einen dicken Rahmen drum herum malen! Meist ist das eine gute Methode, die für viele Menschen sehr hilfreich ist, vielleicht funktioniert sie auch für dich. Probiere es doch einfach mal aus.

Framing («Einrahmen«)

Für diese Übung brauchst du etwas, worüber du dich ein wenig geärgert hast, am besten etwas, was nicht so stark war. Stell dir diese Situation einmal bildlich vor. Wie stark ist dein Ärger auf einer Skala von 0 bis 10, wenn du dein Bild betrachtest, und wo in deinem Körper spürst du das?

Wenn du nun dein Bild klar vor Augen hast, stelle dir ein Blatt Papier mit einem Bilderrahmen darauf vor. Jetzt stell dir dein Bild in diesem Bilderrahmen vor. Nun stell dir einen weiteren, kleineren Rahmen in dem ersten Rahmen vor, passt dein Bild auch in diesen kleineren Rahmen? Ja? Gut, dann wiederhole das so oft, bis der Rahmen ganz klein ist oder dein Bild nicht mehr in den Rahmen hinein passt.

Im nächsten Teil der Übung stellst du dir einen alten Behälter, einen Sack oder eine alte Kiste vor. Dann nimm jetzt dein Bild, so klein wie es noch ist, falte es zusammen und steck es in den Behälter hinein. Jetzt überlege dir, was mit ihm passieren soll. Er soll vollständig verschwinden. Du kannst ihn z. B. in die Mülltonne werfen, das Müllauto den Müll abholen und zur Müllkippe bringen lassen, dann wird der Müll vielleicht verbrannt. Überlege dann noch, was mit der Asche passieren soll. Du kannst auch den Behälter mit Steinen beschwert im Meer versenken. Überlege dir, welche Strategie am besten für dich ist!

Und jetzt überprüfe mal, wie es dir geht. Wie stark ist dein Ärger noch? Benutze wieder deine Skala von 0 bis 10. Ist dein Wert kleiner geworden? Super! Und was macht dein Körpergefühl, ist es besser geworden? Mit ein bisschen Übung wirst du immer besser darin werden und es wird dir dann auch gelingen, Dinge mit einem höheren Wert auf deiner Skala verschwinden zu lassen.

Tresor

Schließe die Augen und stell dir einen Tresor vor, z. B. so einen mit ganz dicken Wänden aus Stahl und mit einem großen Schloss. In diesem sicheren Tresor kannst du ab sofort alle belastenden Träume, Geschichten, Bilder, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Erinnerungen sicher lagern!

Verschließe deinen Tresor mit einer geheimen Zahlenkombination und gib diese an niemanden weiter! So kann niemand außer dir den Tresor öffnen!

Ist der Tresor ganz sicher? Du kannst den Tresor natürlich in deinen Gedanken noch verbessern, mit zusätzlichen Ketten, Schlössern, einer Alarmanlage usw.!

Jetzt verstecke den Tresor noch an einem geheimen Ort, den nur du oder du und die Person, der du vertraust, kennen. Was immer du an Negativem wegschließen möchtest, verpacke es gut in eine kleine Box. Verschließe die Box mit einem Band und beschrifte diese mit einem Stichwort. Öffne den Tresor mit der geheimen Zahlenkombination, lege die gefüllte Box in den Tresor und schließe dann den Tresor. Jetzt ist deine Box sicher und was darin ist, kann dir nichts mehr antun. Entferne dich langsam vom Tresor und lass ihn mit dem negativen Inhalt zurück.

Du kannst dir auch selbst einen Tresor basteln und deine belastenden Bilder, Gedanken usw. aufschreiben oder aufmalen und hineinlegen. Schau einfach, wie es für dich am besten passt.

Fernbedienung

Wäre es nicht toll, wenn du eine Fernbedienung hättest, mit der du negative Gedanken, Körperempfindungen oder belastende Bilder wie ganze Filme direkt weiterspulen und schöne Gedanken immer wieder erleben könntest?

Stell dir jetzt einfach vor, wie diese Fernbedienung für dich sein sollte, welche Farbe sie hätte, welche Form und wie die Tasten aussehen könnten. Wenn du mit dem Aussehen der Fernbedienung zufrieden bist, konzentriere dich auf die möglichen Funktionen der Tasten.

Welche Funktionen sind dir wichtig, was soll deine Fernbedienung alles können? (An/Aus, Stopp, Programmwechsel, vor-/zurückspulen, ran-/wegzoomen, laut/leise, hell/dunkel, scharf/unscharf ...). Baue so viele Funktionen ein, wie du möchtest. Es ist deine Fernbedienung und du bestimmst, was dir wichtig ist!

Wenn das Aussehen und die Funktionen perfekt sind, kommt der große Funktionstest.

Denk jetzt an eine schöne Situation und probiere deine Fernbedienung aus. Teste alle Funktionen, stoppe an schönen Stellen und genieße den Moment genau, spule wieder zum Anfang zurück usw. Achte darauf, immer die richtige Taste zu drücken, und pass genau auf, was passiert, wenn du diese drückst.

Mit etwas Übung schaffst du es, sämtliche Funktionen zu beherrschen, sodass du auch bei negativen Gedanken oder belastenden Bildern oder Filmen deine Fernbedienung nutzen kannst, um schnell zu stoppen oder aber auch ganz schnell weiterzuspulen.

Wolken

Wenn du mal wieder das Gefühl hast, dass dir tausend Gedanken im Kopf herumschwirren und du gar nicht zur Ruhe kommst, schließe einfach deine Augen und stell dir vor, du liegst auf einer grünen Sommerwiese, um dich herum ist es richtig schön ruhig, nur ein paar Vögel zwitschern. Der Himmel ist strahlend blau, bis auf ein paar weiße Wattewölkchen, die langsam an dir vorbeiziehen. Kannst du diese Wolken sehen? Ja? Dann stell dir vor, wie du die dich belastenden Gedanken einzeln auf die Wolken setzt und diese oben am Himmel langsam immer weiter weg fliegen. Mit jeder Wolke, auf die du einen Gedanken setzt und die dann davontreibt und immer kleiner wird, bis sie ganz verschwindet, merkst du, wie dein Kopf immer leerer wird und du dich mehr und mehr entspannst. Wenn alle negativen Gedanken auf den Wolken davongeflogen sind, genieße noch ein Weilchen diesen wunderbaren Moment der Ruhe und Zufriedenheit. Wende diese Übung so oft du möchtest wieder an. Du kannst die Übung auch mit echten Wolken am Himmel ausprobieren.

Eisfach

Hast du belastende Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen oder Bilder, die du nicht ständig mit dir herumtragen möchtest?

Schließe die Augen und stell dir vor, wie diese aussehen könnten. Wie groß sind sie, welche Farbe und welche Form haben sie?

Wenn du nun ein klares Bild vor Augen hast, stell dir vor, wie du mit diesem Gebilde in die Küche zum Kühlschrank gehst, das Eisfach öffnest und es ganz tief in das Eisfach hineinlegst. Jetzt schließt du das Eisfach wieder! Da es im Eisfach ganz kalt ist, friert dein Gebilde natürlich ganz schnell ein und es kann dich nicht mehr belasten. Du weißt nun, dass deine belastenden Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen oder Bilder hier in diesem Eisfach sicher sind. Du kannst sie dort jederzeit wieder rausholen, wenn du es möchtest, sie können dich aber in diesem Moment nicht mehr belasten.

Gehe nun zurück in dein Zimmer. Wie fühlst du dich jetzt? Wenn du die Veränderung spürst und du dich leichter und ein wenig befreit fühlst, kannst du die Augen wieder öffnen. Diese Übung kannst du anfangs »in echt« machen, also wirklich zum Eisfach gehen, und wenn du es richtig gut kannst, klappt das auch in Gedanken, ohne dass du jedes Mal zum Eisfach hingehen musst. Übe unbedingt erst mal mit nicht so belastenden Dingen! Probiere es doch einfach einmal aus und gib nicht gleich auf, wenn es nicht auf Anhieb klappt, sondern nimm dir vor, mindestens 3 Mal Sachen einzufrieren.