

## Erden, reorientieren

Komm mal wieder runter, heißt es oft. "Spür mal den Boden unter den Füßen", sagen wir TherapeutInnen dann. Immer geht es darum, aus dem "Film im Kopf" auszusteigen, die überbordenden Gefühle für einen Moment loszuwerden, sich klar zu werden, was jetzt angesagt ist, wo man sich eigentlich befindet.

Sie wissen aus unzähligen Momenten, wie schwer das ist. Wenn Sie sich um Ihre kranke Mutter Sorgen machen, überlegen, wie Sie mit dem Geld hinkommen werden. Wenn man Sie auf dem falschen Fuß erwischt hat, weil Sie eigentlich längst gehen wollten, jetzt aber noch ein Notfall kommt. Manchmal möchten Sie schreiend davonlaufen vor den eigenen Gefühlen und Gedanken.

Manche der Menschen, mit denen Sie zu tun haben, sind die meiste Zeit nicht da. Nicht wirklich mit Ihnen im Hier und Jetzt. Es ist schwierig anzukommen, wenn es keinen sicheren Platz gibt, dann bleibt man besser innerlich auf der Flucht, um nicht immer und immer wieder gehen zu müssen. Aber es ist auch schwer, den Kontakt zum Hier und Jetzt zu finden, wenn drinnen so viel Angst und Unsicherheit, Trauer und Verlust die Verarbeitung von neuen Eindrücken blockieren.

Damit Verarbeitung ansetzen kann, ist es extrem wichtig, die alten und oft zerstörerischen Schleifen zu unterbrechen. Das Häschen, um unser Bild aus dem Punkt *was passiert* aufzunehmen, muss aussteigen lernen, und das müssen auch Sie, wenn Sie mit Ihrem Gegenüber in die Hoffnungslosigkeit abgleiten und Ihr eigenes Tun in Frage stellen.

Wenn der Denker wieder eine Chance bekommt, sich im Hier und Jetzt zu orientieren, kann das Häschen besser versorgt und die vorhandenen Möglichkeiten ausgelotet werden. Die folgenden Übungen verhelfen dazu, mehr davon finden Sie im download unter [www.institut-berlin.de](http://www.institut-berlin.de)