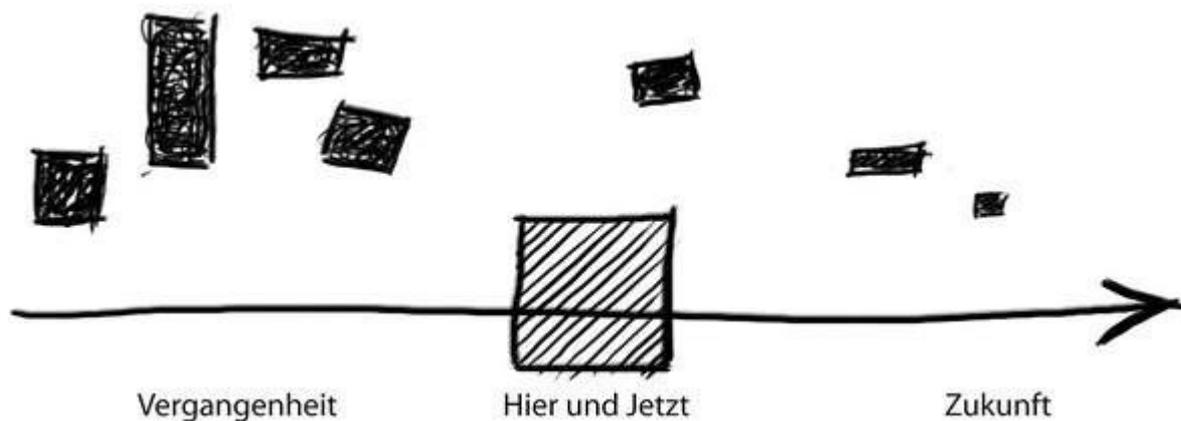


In der Zeit orientieren

Wenn Ihnen alles zu viel wird, wenn das, was Sie gehört oder erlebt haben, von Ihnen nicht mehr verarbeitet werden kann, verirren Sie sich in der Zeit: nachts kreisen die Gedanken, obwohl Sie gerade gar nichts mehr tun können. Sie werden ungeduldig mit Ihren Kindern, obwohl die nur mit Ihnen spielen wollen. Sie hören Ihrer Freundin kaum zu, weil Sie finden, es gibt Wichtigeres.

Sie haben sich in der Zeit verirrt.



Da sind so viele unverarbeitete Eindrücke, die noch keinen Platz gefunden haben, Ihnen schwirrt der Kopf. Und Ihr Körper? Den kriegen Sie gar nicht mehr mit. Oder im Gegenteil: Sie haben permanent Durchfall, Kopfschmerzen oder werden ängstlich..

Das geht auch den Menschen so, mit denen Sie arbeiten. Sie können also gleich für sich ausprobieren, was Sie den anderen dann anbieten können.

Sortieren in der Zeit: Malen Sie doch mal so eine Linie wie auf dem Bild dort oben und schreiben darunter Gestern - Gerade jetzt - Morgen (oder wie Sie die Unterscheidung eben machen wollen).

Dann fangen Sie mit dem Hier und Jetzt an, und schreiben auf, was gerade ganz angenehm oder neutral ist: Sie sitzen auf dem Stuhl und schauen nach draußen, da ist ein Stück Gras und eine Blume zu sehen. Der Stift ist blau, und ein Glas Wasser steht neben dem Blatt Papier. Sie haben eine gelbe Bluse an, und die Schuhe, in denen Sie gut laufen können. Der Bauch spannt ein bisschen vom Mittagessen, und ein bisschen müde sind Sie auch.

Jetzt schreiben Sie links auf (bei Menschen, die aus Kulturen kommen, deren Schrift von rechts nach links geschrieben wird, ist das oft andersrum, vergleiche auch *Flash-Back oder Hier und Jetzt*), was Sie noch beschäftigt, aber nichts mit jetzt zu tun hat: die Erzählung der syrischen Frau, die Tatsache, dass sie endlich ein bisschen Schlaf bräuchte und Sie nicht wissen, wie Sie dafür sorgen können. Das kommt links neben das Hier und Jetzt. Und dann fällt Ihnen ein, dass Ihre Mutter immer so schlecht geschlafen hat und oft ganz ,müde und erschöpft war deshalb und dass Sie schon als Kind manchmal ein schlechtes Gewissen hatten, weil Sie so gut schlafen konnten. Das schreiben Sie noch weiter nach links. So langsam sortiert sich etwas, oder? Wenn Sie sich außerdem noch Sorgen darum machen, wie Sie morgen mit der Frau zur Ausländerbehörde gehen sollen, dann schreiben Sie das rechts auf. Und konzentrieren sich nun noch einmal auf das, was gerade jetzt ist - und was Sie sich für den Raum zwischen jetzt und morgen vornehmen!