

Übung für den Kopf

Imagination „Gedanken, Gefühle und Sorgen parken“

„Dein Pfad“ ist eine Distanzierungsübung, die Deinem Kopf dabei helfen kann, Abstand zu belastenden Themen zu gewinnen. Du kannst sie - allein oder mit anderen - mit einem echten Spaziergang verbinden oder sie einfach in Deiner Vorstellung durchführen. Nimm dir ein wenig Zeit, probiere sie aus und finde heraus, was Dir guttut!

Kennst Du das, wenn Sorgen, Probleme und Ängste Deinen Kopf ganz schwer machen? Ein Gefühl, als ob Gedanken in Deinem Kopf eine Runde nach der anderen drehen, ohne, dass Du sie richtig zu fassen bekommst und zu Ende denken kannst? Das kann ganz schön anstrengend sein und Gefühle wie Traurigkeit und Niedergeschlagenheit auslösen. Ein hilfreicher Trick ist, für all die schweren Gedanken und Gefühle, die sich so hartnäckig in Deinem Kopf festgesetzt haben, Plätze zu finden, an denen sie gut bleiben können, solange Du sie aufheben, Dich aber nicht mit ihnen beschäftigen willst.

Um diese **Orte zum Parken von Gedanken**, Gefühlen oder Sorgen zu finden, **suche Dir zuerst einen Weg aus**, den es tatsächlich gibt und den Du so gut kennst, dass Du ihn sogar in Gedanken gehen kannst. Vielleicht ist es der Weg von Deinem Wohnhaus durch den nächsten Park, vielleicht Deine vertraute Jogging-Route oder die Strecke, die Du läufst, wenn Du in der Innenstadt unterwegs und beim Einkaufen oder Bummeln bist. Ganz egal, such Dir einfach den Weg aus, den Du ganz real, aber auch in Gedanken ohne großen Aufwand gehen und zu Deinem ganz eigenen Pfad machen kannst. Suche am besten einen Weg aus, den Du magst und gerne gehst und keinen, der sich manchmal nicht so gut anfühlt (das könnte vielleicht der Schulweg oder der Weg zur Nachhilfe sein).

Wenn Du die Möglichkeit hast, gehe den Weg zu Beginn in echt und plane genug Zeit ein, denn es ist wichtig, die Gegend mit Ruhe unter die Lupe nehmen zu können. Hierzu lässt Du bei jedem Deiner Schritte Deinen

Blick schweifen und registrierst wie ein Scanner an der Supermarktkasse alles, was Du siehst. Das kann alles Mögliche sein: Bäume, Büsche, Bänke, Straßenlaternen, Verkehrsschilder oder Stromkästen und vieles mehr. Gehe Deinen Weg allein oder nimm einen lieben Menschen mit, den Du in Dein Vorhaben einweihst, dann könnt Ihr Euch gegenseitig auf alle Dinge oder Plätze aufmerksam machen, die einen festen Platz haben und so einen **guten gedanklichen Parkplatz für schwere Gefühle, Sorgen oder Grübelgedanken** abgeben könnten.

Wichtig ist dabei, dass Du Dir etwas aussuchst, was dauerhaft an Deinem Pfad verweilt, z.B. eine Straßenlaterne, ein großer, tiefverwurzelter Baum, ein Teil von einem Gebäude oder eine Bank. Denn **das, was Du dort parkst**, damit Du es nicht die ganze Zeit tragen musst, **soll einen festen und sicheren Platz haben**. So hast Du die Möglichkeit, Deine schweren Gedanken, Gefühle oder Sorgen, zu jedem späteren Zeitpunkt zu besuchen, genauer zu betrachten oder auch wieder abzuholen. Manchmal haben sie sich bis zum nächsten Besuch schon verändert, sind kleiner oder leichter geworden oder haben eine andere Form oder Bedeutung. Vielleicht möchtest Du sie dann wieder zu Dir nehmen, sie noch dort lassen oder auch ganz verabschieden und ziehen lassen.

Wenn Du nun also einen guten möglichen Parkplatz gefunden hast, **gib Dir einen Moment Zeit und probiere aus, wie es sich anfühlt, hier einen schweren Gedanken, ein schmerzhaftes Gefühl oder eine drückende Sorge abzulegen**.

Wenn Du möchtest, überleg Dir noch einen **kleinen Wunsch**, den Du ebenfalls mit zurücklassen möchtest und der den Gedanken, Gefühlen oder Sorgen guttun würde, während Du eine Pause von ihnen machst. Probiere vielleicht erst einen Parkplatz aus oder belege gleich mehrere.

Auf Deinem Rückweg achte auf alle schönen kleinen Entdeckungen, die Dein Pfad zu bieten hat. Versuche Neues zu entdecken, das schön, witzig oder interessant aussieht oder das Dir Freude macht. Vielleicht fällt Dir eine kleine Blume oder ein stacheliger Strauch mit kleinen roten Vogelbeeren auf, die Du zuvor nicht wahrgenommen hast. Vielleicht ist es aber auch ein schicker Sportwagen, ein Graffiti, das Dir gefällt, bunte Blätter im Gras oder eine lustig geformte Regenpfütze oder ...

Suche Dir aus allem, was Dir auffällt, **drei kleine Dinge aus, die Dir besonders gut gefallen**. Dabei ist ganz wichtig zu sagen, dass diese Dinge diesmal gerne vergänglich und vielleicht schon beim nächsten Besuch auf Deinem Pfad nicht mehr da sein können.

Nimm wahr, wie sich Deine kleinen Entdeckungen anfühlen und speichere dieses

schöne Gefühl genau wie die drei kleinen Dinge ab und nimm sie gedanklich mit Dir.

Durch die Erinnerung an diese drei kleinen Schätze kannst Du die Übung auch in Gedanken machen, wenn Du den Weg einmal nicht in Wirklichkeit gehen kannst. Stell Dir dann Deinen Hin- und Rückweg einfach vor. Stell Dir vor, wie Du Deine Sorgenpäckchen platzierst, Deinen guten Wunsch dazulegst und auf dem Rückweg kleine Dinge entdeckst, die Dir Freude machen.

Solltest Du irgendwann zuhause merken, dass ein Gefühl, ein Gedanke oder eine Sorge dort wo Du sie geparkt hast, nicht gut aufgehoben ist, kannst Du gedanklich etwas dazulegen, das hilft. Einen Schutz, ein Schloss, einen Trost oder ein Licht oder sie auch ganz einfach in Gedanken wieder zu Dir zurückrufen.

Impressum: AETAS Kinderstiftung, Dantestraße 29, 80637 München, Tel. 089-159 86 96-0, Fax: 089-159 86 96-20
E-Mail: info@aetas-kinderstiftung.de, www.aetas-kinderstiftung.de

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

**GEWALT
LOS
WERDEN**
bayern-gegen-gewalt.de

Mit freundlicher
Unterstützung der



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat