

Gedankenkreisen

Tipp Nr.
063



2011 überlebte der japanische Reisbauer Hiromitsu Shinkawa den Tsunami. Er konnte sich auf ein Blechdach ziehen, mit dem er auf das offene Meer trieb. Nach zwei Tagen entdeckte ihn ein Frachter, der ihn rettete. Seine Frau, die er fest umschlungen hielt als die Welle anrollte, verschwand. Als er auf dem Meer dahintrief, fischte er einige Sachen aus dem Wasser. Unter anderem einen Kugelschreiber und ein Comic-Buch. An die Ränder des Buches begann er Notizen zu schreiben. Gedanken an seine Frau, die Sorge, ob sie lebt und Nachrichten an seine Familie und Freunde, sollte er sterben. Nach seiner Rettung setzte er das Schreiben fort. Wenn er sich einsam fühlte oder er nicht schlafen konnte, setzte er sich hin und schrieb über alles, was ihm in den Sinn kam. Inzwischen ist er 65 Jahre alt, lebt in einer kleinen Wohnung in der Großstadt Kawasaki, hat neue Freunde gefunden, lacht und ist, so unglaublich es klingen mag, glücklich.

Unser Tipp für Sie:

Durch das Formulieren und Aufschreiben der Gedanken, der Gefühle und der körperlichen Wahrnehmungen werden diese in Sprache „übersetzt“. Die Erinnerungen werden durch das Sprachzentrum im Gehirn weiter verarbeitet und neu abgespeichert. Dadurch bilden sich belastende Emotionen zurück und positive Gefühle treten in den Vordergrund. Durch diesen Prozess wird aus einem tragischen Erlebnis eine Geschichte, die nicht mehr belastet.

Schreiben Sie alles auf, was Ihnen durch den Kopf geht. Alle Erinnerungen, Gedanken, aber auch Ihre Gefühle. Beschreiben Sie Ihren Zorn, Ihre Trauer, Ihre Angst, aber auch Ihre Freude und beschreiben Sie, wo und wie Sie diese in Ihrem Körper spüren. Beschreiben Sie es so genau als möglich. Dies wird Ihnen helfen, Ihre Gedanken zu ordnen und psychische Belastungen besser zu verarbeiten.