

**Thema: Ereignisse im Lebenslauf: Erinnerungen, Träume
Praktische Übung und ein therapeutischer Ansatz**

Autor: Felix Scherrer

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt.

Wesentliche Inhalte sind ausgeblendet und gepunktet markiert.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch bei dem Link **Bestellen** angefordert werden – kostenlos.

CTL THEMA ist auch im Abonnement erhältlich.

Einleitung

Mit Zeugung und Geburt beginnt unser Leben, dies innerhalb der Form des irdischen Daseins, so wie wir es alle kennen. Unser Dasein bildet ein Kontinuum¹, eine Abfolge von Ereignissen, Geschichten und dem damit verknüpften Erleben.

Die Ereignisse laufen kontinuierlich und *seriell*², zeitlich hintereinander angeordnet ab. Wir kennen auch den diese Kontinuität beschreibenden Begriff chronologisch³.

Zu den Ereignissen *parallel*⁴ wird im jeweiligen Moment das Erleben generiert. Das Erleben beinhaltet primär und im Wesentlichen Gefühle. Den Gefühlen wiederum entspringen Methoden von Gedanken und Handlungen.

Folglich ist ein Ereignis verknüpft mit Gefühlen und Methoden. Und aus der Summe von Ereignissen im Lebenslauf bilden sich entsprechend wiederkehrende Muster, eine Prägung.

Im therapeutischen Arbeiten liegt der Kernaspekt bei den aufmerksam beobachteten wiederkehrenden Gefühlen. In diesem Aufsatz soll dazu ein Zugangselement in Verbindung mit einer praktischen Übung aufgezeigt werden.

Ü ÜBUNG 1

Ich erinnere mich an ein Ereignis aus meinem Leben.

Ich schreibe dieses Ereignis mit dem Erleben darin von Anfang bis Ende auf. Spontan und ohne gross überlegen.

Darin bitte keine Erklärungen, Interpretationen oder Analysen. Nur die Geschichte als solche – oder Fragmente davon – ist von Bedeutung.

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch bei dem Link **Bestellen** angefordert werden – kostenlos.

Ü ÜBUNG 1: Wiederholung

Ich notiere weitere Ereignisse und das damit verknüpfte Erleben. Für jede Geschichte nehme ich ein neues Blatt Papier. Ereignisse können sein:

- eine Erinnerung aus meiner Kindheit und Jugend
- ein Erleben aus der Gegenwart
- indem ich eine Geschichte erfinde, eine gedankliche Phantasiereise

- einen Traum, an den ich mich erinnere

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.

? Beobachtung und Fragen

Nun habe ich mehrere Blatt Papier vor mir ausgebreitet liegen. Darin betrachte ich die mit Farben hervorgehobenen Gefühle.

Was sind dabei meine Beobachtungen? Was fällt mir auf?

Ü ÜBUNG 2

Aus den bei den Ereignissen notierten Gefühlen schreibe ich mir *wiederkehrende* Gefühle heraus. Und dies je für subjektiv negativ und subjektiv positiv Empfundene.

Nun habe ich betrachtend vor mir quasi eine Zusammenfassung oder genauer eine Schnittmenge für die beiden Mengen von Gefühlen, je eine für die als positiv und die als negativ empfundenen.

Kommentar

Die Ereignisse [Erinnerungen, Erlebnisse, Träume usw.] laufen im Leben **seriell**, also zeitlich nacheinander ab. Zu jedem Ereignis **parallel** wird eine Wolke von Gedanken und Gefühlen generiert.

In der obigen Übung wurden die Anteile von Gefühlen hervorgehoben und farblich markiert. Blickend auf die vorliegenden Ereignisse wurden dann die **wiederkehrenden** Gefühle hervorgehoben und herausgeschrieben.

In der nachfolgenden Abbildung habe ich die Inhalte und Zusammenhänge in Form einer Arbeits-Skizze dargestellt:

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.

Folgerung

Das Wesentliche in der Betrachtung von **Ereignissen** liegt in den darin generierten und begegnenden **Gefühlen**. In der Menge der über die Zeit generierten Gefühle gibt es **wiederkehrende**. Diese wiederkehrenden Gefühle sind **therapeutisch**, also heilbringend entscheidend von Bedeutung.

Die Ereignisse als solche sind seriell angeordnet. Diese wurden zeitlich irgendwo auf der Lebenslinie generiert, ausgelöst durch Einwirkungen von aussen oder aus sich selbst. Die in der Betrachtung generierten Gefühle hingegen sind immer Gegenwart.

Die seriell aufgelisteten Ereignisse als solche betrachtet, mit den Handlungen und Abläufen darin, generieren eine grosse Menge an Information. Therapeutisch relevant glücklicherweise ist **nicht, jedes Ereignis** als solches zu **interpretieren** oder zu **analysieren**.

Natürlich könnte man dies tun, jedes Ereignis analysieren und interpretieren. Für den Kopf wäre das bestimmt interessant und vielleicht hätte man dabei den Eindruck etwas Kluges getan zu haben. Vielleicht würde man sich auch die Frage stellen, wie man sich bei einer Erinnerung heute anders verhalten könnte. Das ist gut und recht, jedoch möchten wir uns hier auf einer tieferliegenden Ebene als nur der kognitiven bewegen. Denn:

Therapeutisch, also für die Psyche und die Seele primär heilbringend, ist

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter www.ctl.ch bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.

Diesen Kernaspekt von therapeutischer Arbeit habe ich in früheren Publikationen von CTL THEMA ausführlich beschrieben. ■

Anmerkungen

¹ Kontinuum, lat. continuus, zusammenhängend, etwas was ununterbrochen aufeinanderfolgt

² seriell, lat. serialis, reihen, fügen, aneinanderreihen, in Reihenfolge; abgeleitet von: Series für Reihe oder Folge, eine aufeinanderfolgende Anordnung von Elementen in einer Reihe oder Sequenz

³ chronologisch, in zeitlicher Reihenfolge geordnet

⁴ parallel, para linea; para gr. παρά bei, neben, entlang; linea, lat. Linie, eine Ausdehnung oder ein Pfad; zusammengesetzt: neben der Linie, entlang der Linie

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Es freut uns, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren.

Copyright © 2024 CTL Bern

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer ungekürzten Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.

Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.

Spenden

Bitte helfen Sie mit, Menschen in eingeschränkter finanzieller Situation eine Therapie und Seelsorge bei der CTL zu ermöglichen.

Vielen Dank für Ihren Beitrag.

Spenden Konto

CTL Christlich-Therapeutische Lebensberatung

3011 Bern

IBAN: CH31 0900 0000 3000 4629 3

