

Beispiel für Traumbearbeitung mit der LOM® Methode

Während eines Prozesses an eigenen Themen tauchen oft Träume auf, die uns etwas mitteilen können: Ann hat den Wunsch, von ihrer Praxistätigkeit zu leben. Ziel ist, mindestens acht Patienten pro Woche in Ihrer Praxis zu haben. Sie hat das Gefühl, weit davon weg zu sein.

Zuerst bearbeiten wir diesen Wunsch, in dem ein einfaches, neutrales Objekt gemalt wird.

Belastete Themen werden auf eine spezielle Weise mit unbelasteten Bildern verbunden.

So entstehen neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen des Gehirns.

Frage: «Wenn dein Wunsch, von der Praxistätigkeit leben zu können, ein Spielzeug wäre, welches wäre es?» Was als erstes spontan kommt, ist ein Holzstab mit Glöckchen.

Um Veränderung nach dem Malen zu erkennen, fragen wir Werte (0-10) ab und fragen auch:

«Wenn du an den Wunsch denkst, was denkst du dann über dich?» «*Ich schaffe es nicht!*»

«Was möchtest du über dich denken?» «*Ich kann das!*»



Nach dem ersten Bild sind die Werte besser: Die Belastung ist von 8 auf 4 gesunken.

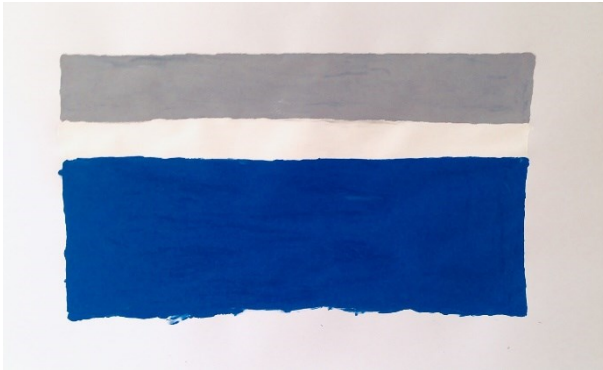
Die Kognition «Ich kann das» ist von 3 auf 5 gestiegen. Da der Wunsch noch nicht erfüllt ist, schauen wir nach darunterliegenden Themen. Nach dieser Malstunde hat sie einen Traum, den sie mit ihrem Wunsch nach Selbstständigkeit in Verbindung bringt.

Der Traum

«Ich fliege mit dem Flugzeug nach Amerika. Im realen Leben habe ich gerade einen sicheren Job gekündigt. Im Traum wechsle ich vom Flughafen in den Zug. Ich weiss, dass ich an einen bestimmten Ort muss, aber ich weiss nicht wohin. Auf der Kreditkarte, die ich dabei habe, steht der Ort, aber ich kann ihn nicht lesen, die Schrift ist unscharf. Ich verstehe die Sprache nicht und kann nicht nachfragen, wo der Zug hinfährt. Das Handy zum Nachschauen hat keinen Strom und ich finde den Zugkontrolleur nicht. Ich habe Stress, weil ich umsteigen muss und nicht weiss wo. Alles verengt sich in mir».

Herangehensweise

Wenn wir Träume mit der LOM® Methode malen, wählen wir das aus dem Traum aus, was am deutlichsten gesehen wurde und am einfachsten zu malen ist. In ihrem Traum sah sie die ZKB Bankkarte mit der unscharfen Schrift am deutlichsten.



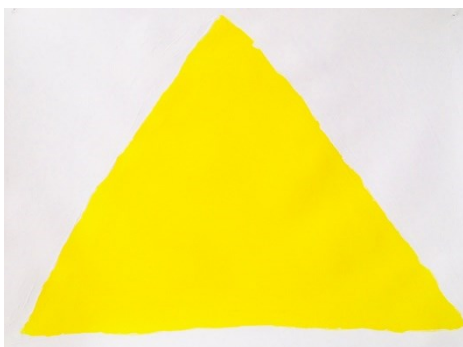
Ann meint, sie würde nie von sich aus eine Bankkarte malen, entscheidet sich aber dafür, es auszuprobieren. Es ist anstrengend für sie und bei der blauen Farbe verstärkt sich ein Gefühl von Chaos und Unruhe, ihr Blick wird unscharf.

Während des Malens können mit dem Thema verbundene Emotionen, innere Bilder Körperempfindungen und Gedanken auftauchen, die wir willentlich nicht abrufen können. Sie sind in den Blockaden gebunden und werden malend zum Abschluss gebracht.

Gefühle

Tauchen während des Malens an einem Thema überwältigende Emotionen oder Zustände auf, können wir sie mit einer geometrischen Form «abholen». Das Malen der klaren Form ermöglicht es, diese Zustände zu halten, zu durchlaufen und aufzulösen. Sie sind weder überwältigend, noch müssen sie abgewehrt werden.

Frage: Wenn dieses Chaos und die Unruhe, die du jetzt spürst, eine geometrische Form wäre, welche wäre es? Ein gelbes Dreieck.

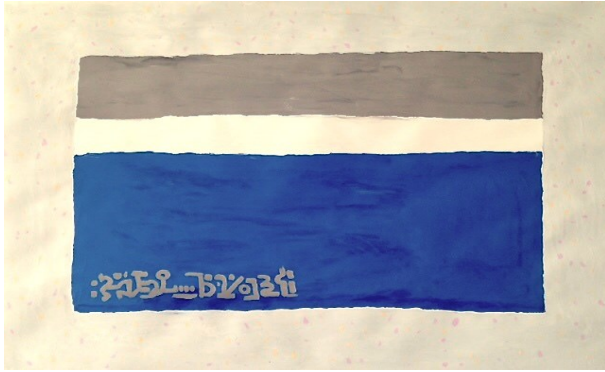


Sie wird ruhiger. Der Körper ordnet sich. Der Blick wird wieder klar. Ich frage, ob sie das mit dem unscharfen Sehen kennt. Ja, früher als Kind hat sie geschickt.

Es reicht, dass sie sich regulieren konnte. Damit gibt sie ihrem Körper eine neue Erfahrung.

Nachdem Ann sich beruhigt hat, möchte sie am Bild weitermalen.

Anleitung: «Male die Karte möglichst so, wie du sie gesehen hast»:



Die Schrift hat undefinierbare Zeichen. Ann hat sie mal als Hieroglyphen und mal unscharf gesehen. Sie malt ruhig und ist zufrieden.

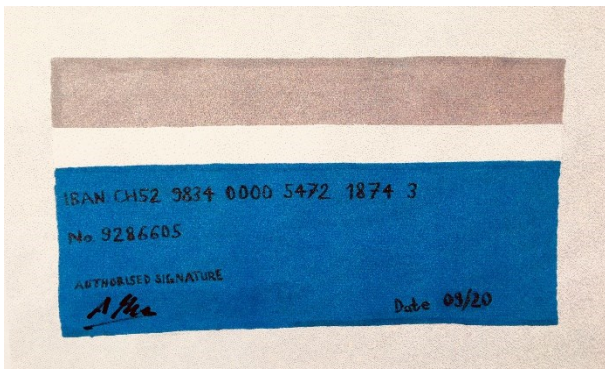
In der darauffolgenden Woche geht es ihr sehr gut. Sie hat ein Hoch mit sich selbst. Sie hat keine Stelle, fühlt aber gelassen.

Schon während des Prozesses können sich Veränderungen zeigen oder neue Impulse auftauchen.

Nächster Schritt

Das Bild in Ordnung bringen:

Bilder, die so erscheinen, dass sie real nicht möglich sind oder die etwas Zerstörtes zeigen, werden überarbeitet und «in Ordnung gebracht». Damit lernt das Gehirn etwas Neues.



Eine reale Bankkarte hat keine Hieroglyphen. Sie hat eine IBAN-Nummer, eine Kartenummer, Datum und Unterschrift.

Anleitung: „Übermale die unleserliche Schrift und lass dich von der Hand führen, wo du was einsetzt!“

Anfangs spürt sie Widerstand gegen diese Aufgabe „das Bild in Ordnung bringen“. Beim Malen spürt sie, dass sie klar, geordnet und «unglaublich geerdet» wird.

Am Schluss steht dort, wo vorher der unleserliche Bestimmungsort stand, ihre eigene Unterschrift. Ihr eigener Name. Sie selbst also ist der Ort, den sie sucht.

Ein halbes Jahr später ist ihre Praxis gefüllt mit mindestens 8 Personen pro Woche.