

Regentag-Brief

Für den Fall, dass es einmal regnet, haben Sie einen Regenschirm oder eine -jacke. Und wenn es gerade Erdbeeren gibt oder Bohnen, wissen Sie, dass das nicht immer so ist und Sie frieren vielleicht eine Portion für später ein.

Der Regentagbrief ist ein Brief, den Sie sich selber schreiben. Und zwar sinnvollerweise an einem Tag, an dem es Ihnen gut geht, Sie sich (halbwegs) wohl fühlen und Zugang zu Ihren Fähigkeiten haben. Er ist eine emotionale Versicherungspolice für die dunkleren Tage im Leben, die unweigerlich irgendwann kommen - und gehen.

Der Brief sollte folgende Dinge auf jeden Fall enthalten (und all Ihre zusätzlichen Ideen sind natürlich willkommen):

- eine Liste der Dinge, die Sie tun können, um sich wohl zu fühlen: sich in die Badewanne legen oder eine heiße Dusche nehmen, spazieren gehen oder sich in den Lieblingssessel verkriechen, eine Tasse Milchkaffee nur für Sie alleine kochen und mit reichlich Kakaopulver verzieren, Ihre Lieblingsmusik hören

- eine Liste der Menschen, die Ihnen lieb sind und an die zu denken Sie unterstützen kann. Manchmal sind das gar keine realen Personen oder niemand, der wirklich kommen könnte. Wenn Sie genießen können, es sich vorzustellen, dann ist das genug

- eine Liste der Menschen (oder Beratungsstellen etc.), die Sie ganz real anrufen können

- eine Liste aller Dinge, die Sie an sich selbst gut oder schön finden: den Fingernagel des kleinen Fingers der rechten Hand vielleicht oder dass Sie gut pfeifen können

- eine Liste der Überzeugungen, Glaubenssätze, Werte, die Ihnen Kraft geben: "Alles ist im Fluss", "Alles hat seinen Platz", "Es gibt immer ein Danach" oder wie auch immer Ihr Satz lautet

- eine Liste der Dinge, Erfahrungen, Unternehmungen, die Sie in Zukunft tun oder erleben möchten: einmal wieder in den Zoo gehen, Vanilleeis mit Schokosauce essen, ins Theater gehen

- eine Liste all der Dinge, die für Sie im positiven Sinne wichtig sind und die wir hier nicht wissen können, weil nur Sie sie kennen.

Wenn Sie den Brief geschrieben haben, bewahren Sie ihn an einem Ort auf, wo Sie ihn leicht finden können, wann immer Sie ihn brauchen. manche Menschen machen sich mehrere Kopien, um ihn überall griffbereit zu haben, stecken ihn in Aktentasche oder Geldbeute, heften ihn an den Spiegel...

(nach Yvonne Dolan, einer US-amerikanischen Hypnotherapeutin, die seit zwanzig Jahren lösungsorientiert mit traumatisierten Menschen arbeitet; mit herzlichem Dank für Ihr Einverständnis)