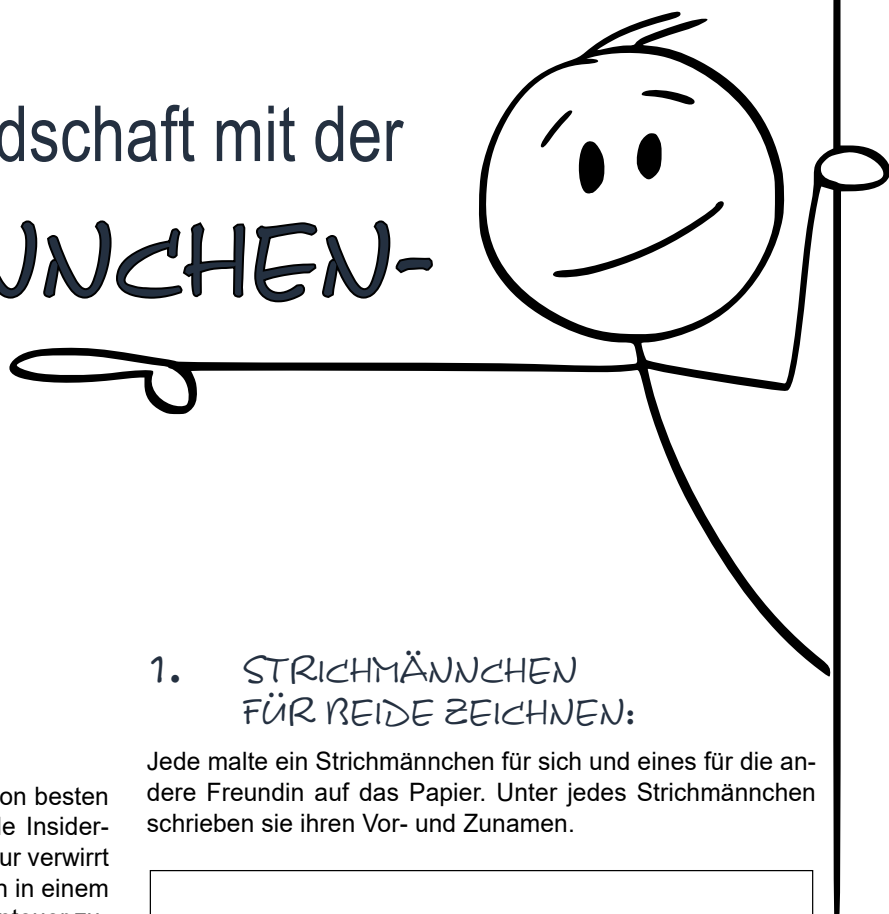


Rettung einer Freundschaft mit der STRICHMÄNNCHEN- TECHNIK



Von Gerlinde Gabbert

ERSTE GEMEINSAME REISE: WIE EINE FREUNDSCHAFT BEINAHE ZERRRACH

Emma und Sophie waren unzertrennlich - die Art von besten Freundinnen, die sich blind verstehen und so viele Insiderwitze erzählen, dass man als Außenstehender oft nur verwirrt den Kopf schütteln kann. Sie hatten sich vor Jahren in einem Nähkurs kennengelernt und seitdem unzählige Abenteuer zusammen erlebt. Doch dieses Mal sollte es etwas ganz Besonderes werden: Der erste gemeinsame Urlaub mit der besten Freundin! Sonne, Strand, Yoga und Meditation stehen auf dem Programm - Zeit, die Seele baumeln zu lassen und das Leben zu genießen. Doch schon nach den ersten gemeinsamen Tagen stellen die beiden fest, dass ihre Vorstellungen vom perfekten Urlaub doch sehr unterschiedlich sind.

Die Eine möchte früh morgens zum Yoga, die Andere lieber ausschlafen und den Tag spontan auf sich zukommen lassen. Die ersten Risse zeigen sich, und auch wenn sie zunächst versuchen, sie herunterzuspielen, wird die Stimmung immer angespannter. Sie reißen sich zusammen und suchen nach Lösungen, aber es wird immer schwieriger, nicht gereizt oder genervt zu reagieren.

Am vierten Tag ihres Urlaubs, nach einigen angespannten Gesprächen und unausgesprochenen Erwartungen, erinnerten sich die Freundinnen an eine Technik, die sie irgendwann einmal in einem Buch gelesen hatten:

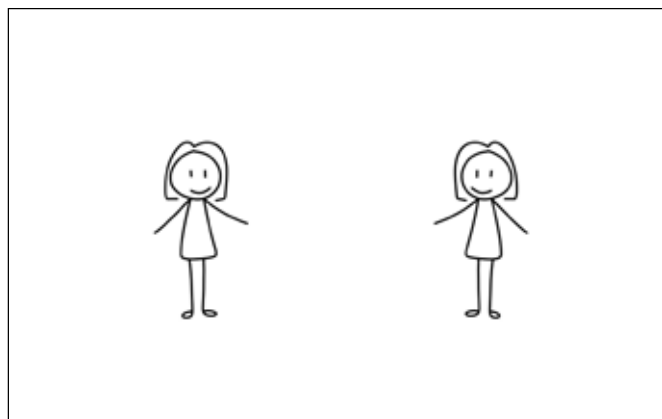
DIE STRICHMÄNNCHEN-TECHNIK NACH JACQUES MARTEL

Vielleicht war es der Versuch, sich irgendwie zu entlasten, vielleicht auch nur die Hoffnung, die aufkommenden Konflikte nicht weiter eskalieren zu lassen. Sie beschlossen, es einfach zu versuchen.

Sie setzten sich an einen Tisch im Strandcafé, nahmen ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand und begannen Schritt für Schritt mit der Methode:

1. STRICHMÄNNCHEN FÜR BEIDE ZEICHNEN:

Jede malte ein Strichmännchen für sich und eines für die andere Freundin auf das Papier. Unter jedes Strichmännchen schrieben sie ihren Vor- und Zunamen.



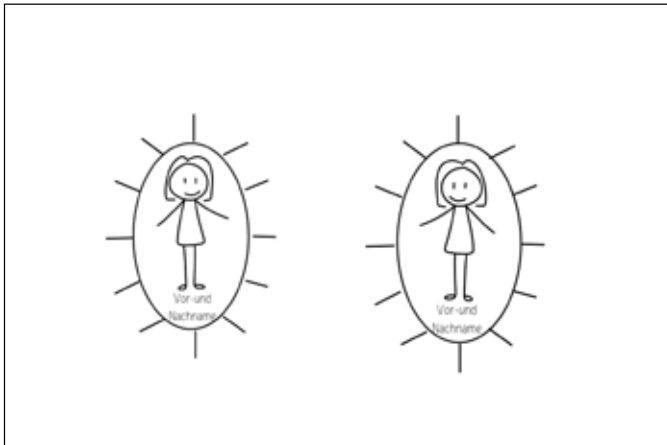
2. GEFÜHLE UND ERWARTUNGEN AUFSCHREIBEN:

Um die beiden Strichmännchen herum schrieben sie offen alles auf, was sie über die Situation dachten und fühlten. Die eine schrieb, dass sie es ärgerlich fand, ständig Kompromisse eingehen zu müssen und nie einfach machen zu können, was sie wollte. Die andere schrieb, dass sie enttäuscht war, dass ihre Freundin ihre Wünsche nicht ernst nahm. Sie ließen alle negativen Gedanken zu und schrieben sie auf, ohne zu überlegen, wie die andere sie aufnehmen könnte - ein Prozess des „Loslassens“ der eigenen Erwartungen.

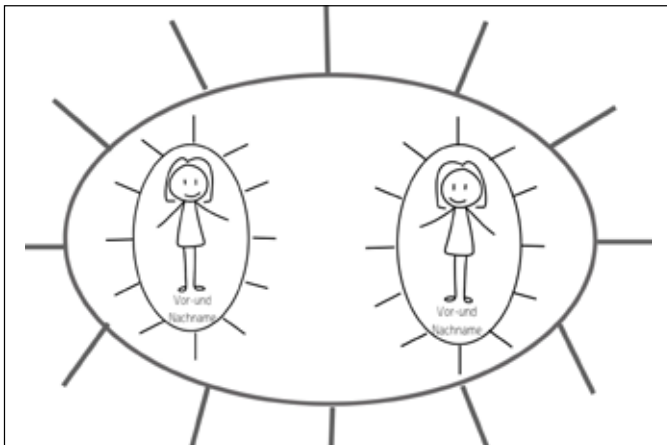
3. LICHTKREISE MALEN:

Dann zogen sie um das erste Strichmännchen, das sie selbst darstellte, einen Kreis mit Sonnenstrahlen und sprachen dabei innerlich: „Ich wünsche das Beste für mich - ich weiß nicht, was es ist.“

Als Nächstes zogen sie um das Strichmännchen der Freundin einen zweiten Lichtkreis und sagten: „Ich wünsche das Beste für dich - ich weiß nicht, was es ist.“

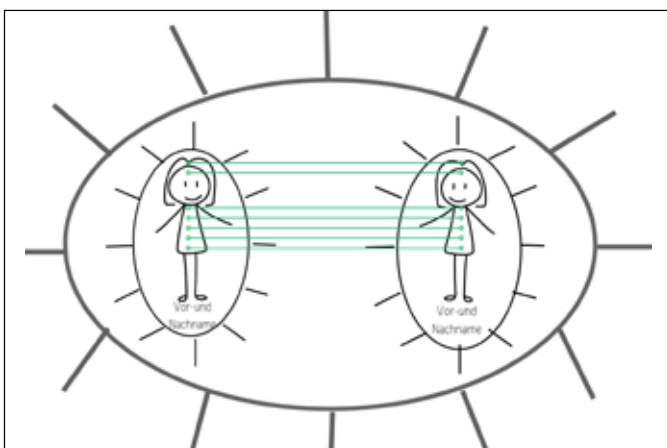


Abschließend zogen sie einen gemeinsamen Lichtkreis um beide Strichmännchen und sagten zusammen: „Ich wünsche das Beste für uns beide - ich weiß nicht, was es ist.“



4. VERRINDUNGEN ZEICHNEN:

Dann zogen sie sieben Linien zwischen den beiden Figuren, die für die sieben Chakren standen - die Hauptenergiezentren des Körpers, die oft mit verschiedenen Lebensbereichen in Verbindung gebracht werden. Die Linien symbolisierten die unsichtbaren emotionalen Fäden, die sie in den folgenden Bereichen geknüpft hatten:



- Kopf (Kronenchakra)** - für Gedanken und spirituelle Verbundenheit
- Augen (Stirnchakra)** - für Wahrnehmung und Intuition
- Mund (Kehlchakra)** - für Kommunikation
- Herz (Herz-Chakra)** - für Gefühle und Herzensangelegenheiten
- Solarplexus (Solarplexuschakra)** - für Selbstvertrauen und persönliche Stärke
- Bauchnabel (Sakralchakra)** - für Beziehungen und Bindungen
- Beine/Füße (Wurzel-Chakra)** - für Erdung und Stabilität.

4. VERRINDUNGEN KAPPEN:

Nachdem sie alles notiert und verbunden hatten, nahmen sie eine Schere und schnitten das Papier zwischen den beiden Strichmännchen entlang der Linien durch. Dieser Schnitt war für beide symbolisch - sie durchtrennten damit die „unsichtbaren Fäden“ von Erwartungen, Frustrationen und Missverständnissen, die sie in den letzten Tagen belastet hatten.

5. DANKBARKEIT UND LOSLASSEN:

Am Ende hielten sie kurz inne und dankten innerlich für die Einsichten, die sie durch diese Spannungen gewonnen hatten. Sie ließen die belastenden Emotionen los, als wären sie vom Meereswind davongetragen worden.

Nachdem sie die Strichmännchentechnik durchgeführt hatten, spürten beide eine tiefe Erleichterung. Die Anspannung schien sich zu lösen. Plötzlich konnten sie wieder ruhig miteinander reden, sich besser verstehen und viel leichter gemeinsame Lösungen für ihren Urlaub finden. Sie beschlossen, sich jeden Tag eine kurze Auszeit voneinander zu gönnen und ihren individuellen Wünschen nachzugehen - und trotzdem die schönen Momente gemeinsam zu genießen.

Dank dieser einfachen Übung konnten sie die restlichen Tage wieder entspannt und harmonisch miteinander verbringen und lernten die Kraft des Loslassens kennen.

FAZIT: Die Strichmännchen-Technik nach Martel hilft, emotionale Verstrickungen und Spannungen zu lösen. Man zeichnet Strichmännchen für die Beteiligten, verbindet sie mit symbolischen Linien und schreibt alle belastenden Gedanken und Gefühle auf. Am Ende werden diese Linien durchschnitten, was symbolisch für das Loslassen negativer Erwartungen steht.

Bildquellen:
 Titelbild: © Zdenek Sasek - shutterstock.com - #2091228343
 Bilder der Strichmännchentechnik: © Gerlinde Gabbert

Gerlinde Gabbert

Begleitende Kinesiologin DGAK zertifiziert,
 EntwicklungsbegleiterIn IKL zertifiziert -
 Facilitator/Instructor,
 Visioncircles 220 - Instructor

Grubbachstr. 14, 4644 Scharnstein
 T: 0650 403 63 61
 M: info@gerlinde-gabbert.at
www.gerlinde-gabbert.at

