

## Lösungsorientierte Maltherapie LOM® bei traumatischen Erlebnissen

nach Dr. phil. Bettina Egger und lic. phil Jörg Merz ([www.lom-malen.ch](http://www.lom-malen.ch))

„Ich kriege die Bilder nicht mehr aus dem Kopf“ sagen viele Menschen nach schockierenden Erlebnissen. Manchmal sind es nicht die Bilder, die das Leben schwer machen, sondern Körpererinnerungen, Gerüche, Geräusche, Gefühle etc.

Malen ist geeignet, ALLE Erlebnisse und Erinnerungen zur Ruhe zu bringen. Wie geht das?

Im Schock zieht sich unser psychisch-physisches System zusammen um sich zu schützen zum Überleben. Das vegetative Nervensystem übernimmt: Wir können flüchten, angreifen oder uns tot stellen. Wenn der Schreck vorbei ist, löst sich der Schock wieder auf und normales Leben geht weiter. (B. Egger)

Wenn sich diese normale Schreckreaktion nach etwa 6 Monaten noch nicht wieder gelöst hat, dann brauchen wir in der Regel Hilfe.

### **Das Hirn ist ein bildgebendes Organ.** (Gerald Hüther)

Die Lösungsorientierte Maltherapie LOM® ist eine kunsttherapeutische Methode, die das Malen und die Funktionsweise unseres Hirns als Möglichkeit nutzt, Veränderungsprozesse gezielt einzuleiten und zu begleiten. So können mit LOM® Traumata bearbeitet und bewältigt werden.

LOM® wurde seit 1980 von Bettina Egger und Jörg Merz auf Grund von direkten Beobachtungen von hunderten von Malenden entwickelt und präzisiert und erforscht. Beide leben und arbeiten in der Schweiz.

**Bettina Egger** ist Pionierin in der Kunsttherapie. [www.bettinaegger.ch](http://www.bettinaegger.ch)

Sie hat in den 60er Jahren begonnen ihre therapeutische Arbeit mit Bildern zu erforschen und zu entwickeln, angeregt durch ihre Erfahrungen bei Arno Stern (Paris).

Begleitetes Malen / Personenorientierte Maltherapie nach Bettina Egger:

Es wird nicht mit Interpretationen, Illustrationen, Symbolen und Bedeutungen gearbeitet, sondern es geht darum, sich ohne Themenvorgabe vom Bild führen und überraschen zu lassen. Es wird in erster Linie beobachtet wie und nicht was die Malenden malen. Die Interventionen der Maltherapeutin führen die Malenden über ihre angelernten Grenzen hinaus. Die üblichen, meist unbewussten Wertungen und Muster können aufgelöst werden. Durch die Begleitung werden die Prozesse, plötzliche Brüche und völlig neue Möglichkeiten bewusst gemacht, so dass echte Wahlmöglichkeiten entstehen. Neue Entscheidungen können getroffen werden, Malbares kann dann direkt getan werden und neuen Schritten im Alltag den Weg bereiten.

Einige Einflüsse auf Bettina Eggers Arbeit:

**Malen:** Arno Stern – Bilder werden nicht gewertet

**Gestaltherapie:** Die Lösung kann nicht im Problem gefunden werden. Es braucht neue Erfahrungen.

**Lösungsorientierte Psychotherapie:** Das Positive und Hilfreiche verstärken, denn die Energie geht mit der Aufmerksamkeit.

**EMDR:** Augenbewegungen stimulieren das Gehirn. Skalierungen helfen beim Überprüfen des Therapieerfolgs.

**Time Therapie:** Angst ist in der Zukunft und Zukunft ist Denken. Wissen steht Beobachtung im Weg. Beobachtung schafft Beziehung und verändert Energie.

**Hirnforschungsergebnisse:** Joseph LeDoux, Gerald Hüther etc.

Mit zunehmender Kenntnis der heilenden Aspekte von Bildern, hat Bettina Egger in Zusammenarbeit mit Jörg Merz (Psychotherapeut) mit dem LOM® eine Methode gefunden, die es ermöglicht, Anliegen gezielt über das Erstellen von Bildern anzugehen und zu klären.

LOM® Lösungsorientiertes Malen ist eine kunsttherapeutische Methode, in der es darum geht, (...) (Störendes) durch störungsfreie Bilder im Gehirn zu ersetzen. Die Bilder werden in Bezug auf bestimmte Anliegen vor dem Malen ausgewählt und anschliessend in ihrer gesehenen oder in ihrer einfachsten Form gemalt. Es geht darum, einen neuen, neutralen Eindruck zu bewerkstelligen. Metaphern und gehirngerechte Bilder erlauben neue, passendere oder hilfreichere innere Bilder, die Gefühle und Handlungen so steuern, dass neue Möglichkeiten im Leben entstehen können. (B. Egger, J. Merz)

### Was kann mit LOM® bearbeitet werden?

**Traumata**

**Beziehungskonflikte**

**Erarbeiten neuer Fähigkeiten und Perspektiven**

**Entscheidungsprozesse**

**Systemische Belastungen**

**Träume**

**Wünsche**

**und Symptome** (Ängste, Panikattacken, Schmerzzustände für die kein organisches Korrelat gefunden wurde, störende Verhaltensmuster, Verstimmungszustände, starke Gefühle, hinderliche Kognitionen etc)

Unter Lösungsorientierung wird oft verstanden, dass wir am Ende eine Lösung wissen. Aber genau das hilft eben manchmal nicht weiter. Es mangelt uns meist nicht an gewussten Lösungen.

**Lösungsorientierung beim LOM® heißt, etwas zu tun, damit sich etwas (auf-) lösen kann.**

In Verbindung mit Ihrem Anliegen erarbeiten wir eine Bildaufgabe - eine Metapher oder ein erinnertes, gesehenes Bild. Das Bild wird dann langsam und mit hingebungsvoller Aufmerksamkeit gemalt. Beim Malen entsteht Kontakt zum Bild, der zu weiteren Schritten führt. Die Bildaufgaben sind für Malungeübte und für Geübte geeignet.

Da das Lösungsorientierte Malen eine Therapieform ist, die auf Lösung zielt, gibt es Kriterien (wirksame Bildfaktoren) für die Entstehung der Bilder, die eine optimale (Auf-)Lösung unterstützen.

Zur Methode des LOM gehören eine eigens dafür erarbeitete Anamnese- und Diagnostikmethode wie auch eine spezifische Interventionstechnik.

### Was hat das Gehirn mit der Malweise zu tun? (B. Egger und J. Merz)

**Das Gehirn ist ein Bilder erzeugendes Organ. Erinnerung ist Bild.**

Zwar werden Erinnerungen ebenfalls durch unsere Sinne, Körperempfindungen, Gerüche, Töne ausgelöst – erst wenn wir aber ein Bild der Situation oder der Person sehen, haben wir das Gefühl, uns zu erinnern.

**Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen Wahrnehmung und Vorstellung.**

Es gibt Bilder aus der Vorstellung, die der tatsächlichen Wahrnehmung näher sind als andere. Gemalt aus den Augen der malenden Person gemalte Bilder sind dem Geschehen und damit dem Erleben näher. Manche Bilder sind nicht mehr im Bewusstsein und trotzdem im Gehirn gespeichert. DIE HAND IST FÄHIG, DAS BILD ZU MALEN. Gerald Hüther zeigt, dass traumatische Erlebnisse innere Bilder schaffen, welche weitere Erinnerungsbilder wachrufen, die mit ähnlichen Bildern eng verknüpft sind.

## Das Gehirn verändert die Wahrnehmung im Schock

z.B. schauen wir weg. Auch diese Bilder müssen gemalt werden. Risse in Wänden etc

Das letzte kohärente Bild ist meistens ein Nahzoom dessen, worauf die Augen im Schockzustand gerichtet sind.

Dann reißt der Film – alle Energie ist auf Überleben ausgerichtet. Das Folgende wird zwar gesehen, aber dem Bewusstsein ist es nicht mehr zugänglich und Bilder, die dem Gehirn vermitteln, dass das schlimme Ereignis vorbei ist (Rettungsbilder) werden nicht mehr bewusst erfasst und werden darum nicht integriert. Obwohl wir im Kopf wissen, dass wir überlebt haben, gibt es keine Erfahrung davon.

## Das Gehirn kann nicht zwischen Gegenwart und Vergangenheit unterscheiden.

Erinnerung ist für das Gehirn immer jetzt - auch vorgestellte Ereignisse und in der Zukunft liegende. Das bedeutet, dass beim Malen des Traumas dieselben Schmerzen und starken Gefühle auftauchen.

Unbehandelte Traumata wirken wie ein Filter und beeinflussen die Sicht und Umgangsweise mit der Welt. Vieles löst Stress aus und wir reagieren weiterhin mit Angriff und Verteidigung.

Erst wenn das rettende Bild dem Gehirn durch das Malen als wirkliche Erfahrung zugänglich gemacht wird kann das Ende des Traumas realisiert und integriert werden.

## Hirngerechtes Malen orientiert sich an den besonderen Sichtqualitäten im Schock

1. Nahzoom
2. von oben gesehen
3. überdeutlich oder verschwommen

Oft wird erst während dem Malen erinnert, wie es wirklich war

## Hauptsächliche LOM® Anweisungen und Interventionen (B. Egger und J. Merz)

**Aus den Augen von:** Alle gesehenen Bilder, ob im Traum oder in Traumata, sowie beim Bearbeiten von Beziehungen werden so gemalt wie sie die Betroffenen im Moment des Geschehens aus ihren Augen gesehen haben.

*Trauma: Heimatverlust durch unfreiwillige Auswanderung nach Südamerika als Zehnjährige.*

*Erinnertes Bild: Ich sehe das Fell von meinem Meerschweinchen (im Rucksack ins Flugzeug geschmuggelt).*



Bild 1

*Trauma: Fahrradunfall mit Verletzungen*

*Erinnertes Bild: Mir wurde ein Taschentuch gereicht. Es regnete.*



Bild 2

Alle Erinnerungsbilder werden gemalt bis zum rettenden Bild.

*Trauma: Heimatverlust durch unfreiwillige Auswanderung nach Südamerika.*

*Rettendes Bild: Ankunft in der neuen Heimat. Das Meerschweinchen steht im Rucksack im Garten.*



Bild 3

*Trauma: Fahrradunfall*

*Rettendes Bild: Ein Sanitäter kam. Zum Glück.*



Bild 4

**Metaphern:** Alle Ereignisse, die keine eigenen Bilder haben, also Sinneswahrnehmungen, Gefühle, Zustände, werden mit Metaphern bearbeitet. Metaphern werden in einer klar definierten Weise gemalt.

*Trauma: Heimatverlust durch unfreiwillige Auswanderung nach Südamerika.*

*Beim Malen des erinnerten Bildes bekam sie Ohrensausen (mit Metapher abgeholt) und kam in einen Zustand, wo sie einfach nicht mehr weiter wusste und sehr verzweifelt war (mit Metapher abgeholt). Beides passt gut zur damaligen Situation. 24 Stunden im Flugzeug in den 70ern, und sie wusste nicht, was auf sie zukommt.*

*Trauma: Fahrradunfall*

*Wenn die Panik eine geometrische Form (Metapherkategorie) wäre, was für eine wäre das?*

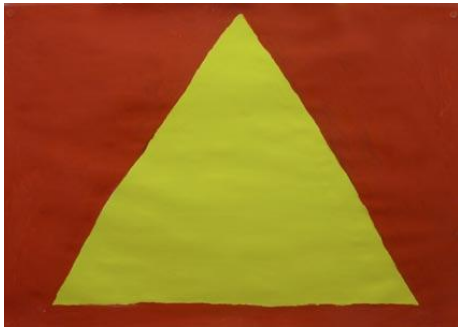


Bild 5

**Bild in Ordnung bringen:** Bilder, welche inakzeptable Zustände einer Situation darstellen (ein fauler Salat, ein offener Hosenladen, ein zerbrochenes Spielzeug, ein Meerschweinchen versteckt im Rucksack), werden - auf dem gleichen Bild - malend in Ordnung gebracht.

*Trauma: Heimatverlust durch unfreiwillige Auswanderung nach Südamerika.*

*In Ordnung gebrachtes Bild: Das Meerschweinchen kann raus aus dem Rucksack und fühlt sich wohl im Garten des neuen Zuhauses.*



Bild 6

### Die Arbeit mit Metaphern

Fragestellung: Wenn Deine (z.B.) Schuldgefühle eine Frucht (Metapherkategorie) wäre, was für eine wäre das? Genau diese Frucht wird dann gemalt. Es soll die erste Frucht gemalt werden, die in den Sinn kommt - noch bevor wir nachdenken, was für eine Frucht passen könnte.



Bild 7

Wo sonst in der Kunsttherapie nach passenden Bildern gesucht wird, sind hier die neutralen Bilder gefragt. Die Frucht darf nichts mit dem Anliegen (Schuldgefühle) zu tun haben, denn sonst ist Heilung nicht möglich.

### **Hilfreiche Bilder können kein Ausdruck des Problems sein.**

Eine Birne ist einfach eine Birne, und braucht eine birnengerechte Umgebung, die sie gut zur Geltung bringt. Erst wenn es den Bildern gut geht, kann das Malen einen positiven Effekt auf die Malenden haben. Deshalb werden Bilder so gemalt, dass sie in Ordnung sind und berühren.

Beim Malen von Metaphern sind Bedeutungen oder persönliche Bezüge hinderlich.

VegetarierInnen konnten beispielsweise durch das Malen einer Wurstware (Metapherkategorie) ihr jeweiliges Anliegen bewältigen.

### **Was sind Metaphern, wenn sie keine Bedeutung haben ?**

Metaphern können etwas bewegen. Wir erstellen beim Erfragen der Metapher eine Verknüpfung zwischen Anliegen und Bild. Dadurch kann das Malen des problemneutralen Bildes über Resonanz Einfluss auf das Anliegen nehmen.

Das Hirn braucht einfache klare Bilder. Es ist nicht das Besondere das heilt, sondern ein Bild muss in sich selbst in Ordnung sein. Dabei wurden über die Jahre immer mehr und bessere wirksame Bildfaktoren gefunden.

Die Schritte sind auch mit Arbeit, Ärger und Frustration verbunden. Die Maltherapeutin unterstützt die Fähigkeiten der Malenden, Schwierigkeiten anzugehen und zu bewältigen.

Gemalt wird optimalerweise im Stehen an der Wand auf Papier in der Größe 70x100 cm. Wir empfehlen das Malen mit der ungeübten Hand - ohne Pinsel - für direkten Kontakt und zur Steigerung der Aufmerksamkeit. Die Resonance-Gouache-Farben von Lascaux sind am besten geeignet für dieses Malen. Eine Arbeit mit geeigneten Kreiden auf kleinem Format ist ebenfalls möglich.



Bild 8

### **Nochmals zum Hirn**

Wir können uns nur das vorstellen und denken, was wir bereits erfahren und erlebt haben und als inneres Bild im Hirn verankert ist. Mit dem Malen können wir schädliche, unnütze, gewalttätige Bilder verändern und in Ordnung bringen.

**Die Veränderung der inneren Bilder ist die einzige Möglichkeit, Traumata unschädlich zu machen. Denn nicht die Sinnesorgane, sondern die für den Aufbau des inneren Beziehungsgefüges**

## **genutzten inneren Bilder sind entscheidend, welche Veränderungen in der Außenwelt wahrgenommen werden und beantwortet werden können.**

Beim Malen wird ein Bezug zu den traumatischen Bildern geschaffen. Die Umfahrung der abgespaltenen Erinnerung ist nicht mehr nötig. Das Ereignis wird zwar erinnert, die schlimmen Gefühle bleiben jedoch aus. (B. Egger)

Die direkte Resonanz von Bildern auf uns jenseits des Denkens, die Art, wie Bilder direkt Einfluss nehmen auf die Verschaltungen im Hirn, kann

- Handlung leiten
- Reaktionen steuern
- Aufmerksamkeit lenken
- Orientierung bieten.

## **Das alte Bild wird durch ein neues Bild ersetzt/ergänzt. Das letzte Bild ist für das Erleben der Malenden aktuell.**

Das Hirn ist jederzeit flexibel. Es sind Meinungen und Gedanken, die uns oft hindern, neue Wege zu gehen. Deshalb brauchen wir Wege, die nicht auf unsere Meinungen und Gedanken angewiesen sind.

## **Forschung und Studien zu LOM® Lösungsorientierten Malen**

- Bettina Egger und Jörg Merz haben über all diese Jahre strukturierte und minutiöse Aufzeichnungen ihrer Arbeit gemacht. Die Stichprobe ihrer eigenen Forschung umfasst 943 Fälle. Die Resultate wurden von Herrn Prof. Alexander Grob von der Uni Basel berechnet. ([www.lom-malen.ch](http://www.lom-malen.ch))
- Frau Dr. Viviane Sterzer, Doppelfachärztin für Neurologie und für Psychiatrie und Psychotherapie hat ihre Dissertation zur Wirkung von LOM® Lösungsorientierter Maltherapie geschrieben [Dissertation als PDF zum Download](#)
- Geplante Forschung: Prof. Pierre-Alain Clavien, Universitätsspital Zürich und Dr. phil. Bettina Egger. Die Studie wertet die Auswirkung von LOM® auf den Heilungsverlauf, die Verarbeitung der Krankheit und die Wiedereingliederung in den Alltag nach einer Krebs-Operation im Bauchraum.

## **Katina Kalpakidou**



Bild 9

Seit 20 Jahren arbeite ich selbständig kunsttherapeutisch in meinem Atelier in Münster. Nach einem Lehramtsstudium mit den Fächern Kunst und Sozialwissenschaften folgte ein Kunsttherapiestudium. Dort wurden mehrere kunsttherapeutische Vorgehensweisen vermittelt. Allen war gleich, dass nach dem

,einsamen' Gestalten das Ergebnis interpretiert, analysiert, gedeutet wurde. Es gab keinen direkten Bezug zu unserer hirneigenen Art, Bilder aufzunehmen, zu speichern und zu verarbeiten. Zudem fehlte eine Methodik, wie Malen und Gestalten gezielt zur Heilung eingesetzt werden kann. Nach diesem Studium führte mich meine Neugier 1997 in die Schweiz zu Bettina Egger. [www.bettinaegger.ch](http://www.bettinaegger.ch)

### **Die wichtigen Schritte finden beim Malen statt.**

Jahrelanges Lernen und Ausbildungsassistenzen haben ermöglicht, die LOM®-Ausbildung auch in Münster (Westfalen) anzubieten.

Die Arbeit fasziniert mich immer noch und immer wieder.

Jeder Prozess ist einzigartig, jeder Kontakt und jedes Bild will gefunden werden. Dabei sein zu können wenn Dinge in Ordnung kommen und Menschen heilen, ist wunderbar. Die Malenden haben in der Regel Freude an ihren Bildern und sind überrascht und berührt. Gleichzeitig ist es wirkliche Arbeit für die Malenden, die möglichen und oft auch nötigen Schritte im Bild zu gehen - mit Unterstützung.

### **Katina Kalpakidou**

MIHK – Münsteraner Institut für Humanistische Kunsttherapie

[www.humanistische-kunsttherapie.de](http://www.humanistische-kunsttherapie.de)

Das MIHK bietet in Münster die Ausbildung in Lösungsorientierter Maltherapie an für psychologische PsychotherapeutInnen, KunsttherapeutInnen u.ä.

LOM® Traumatherapie gibt es inzwischen in Deutschland, Spanien, Schweiz, Österreich, Italien und Griechenland. Adressen können Sie erfragen unter [info@mihk.de](mailto:info@mihk.de)

### **Wie können LOM und TA zusammen kommen?**

Heide Kestin, PTSTA (C) und LOM®-Therapeutin aus Stuttgart sieht LOM als sinnvolle Ergänzung zur Theorie der Transaktionsanalyse: Für z.B. destruktive elterliche Botschaften, Skriptüberzeugungen usw. können Metaphern gemalt werden. Wenn aus einer Einschärfung eine „liebevoll gemalte Karotte" wird, kann sich das Gehirn entspannen und die Botschaft verliert ihre Wirkung.

Letztendlich können wir alle Speicherungen im Hirn wie ein Skript ansehen und auf Bildebene behandeln.

### **Literatur:**

**Buch zur Methode: Egger, Bettina / Merz, Jörg:** Lösungsorientierte Maltherapie 2013

**Hüther, Gerald:** Die Macht der inneren Bilder

**Huber, Michaela:** Trauma und die Folgen - Trauma und Traumabehandlung

**Hofmann, Arne:** EMDR. Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome

**Joseph LeDoux:** Das Netz der Gefühle

**Manuel Schoch:** Dein wahres Potential, Frei sein

---

### **Praxis: Wie kann so eine Arbeit ablaufen?**

Wenn Menschen mit dem Wunsch ins Atelier kommen, ein Trauma zu bearbeiten, dann gilt es zunächst abzuklären, wie die Beeinträchtigung aktuell erfahren wird. Daraus ergibt sich ein möglicher Einstieg, in dem das gegenseitige Kennenlernen malend stattfinden kann.

In der Regel lasse ich mir nicht den Ablauf des Traumas erzählen, außer es ist der Wunsch der Malenden.



## Beispiel:

Eine junge Frau wird für eine Woche von ihrer Mutter nach Münster gebracht.

Vor 3 Jahren hat sie einen gewalttätigen Überfall in einem Park erlebt. Weder Klinikaufenthalt noch Traumatherapien haben geholfen.

Sie hatte vielfältige Einschränkungen nach dem Überfall – halbjährige Amnesie, sie konnte nicht mehr alleine das Haus verlassen, die Haare gingen aus, ihr Körper und ihr Bezug zu ihrem Körper haben sich drastisch verändert. Sie wurde durch bestimmte Wörter, Gegenstände, Geräusche und Gerüche getriggert u.v.m.

Wir haben täglich 3 – 5 Stunden gemalt.

Die Mutter sagte am Ende, dass sie ihre Tochter schon nach dem ersten Tag (nach 3 Stunden Malzeit) das erste Mal seit 3 Jahren wieder lächeln sehen hat.

Was haben wir gemacht?

- Der erste Schritt nach einem kurzen Gespräch war eine so genannte Lösungsmetapher. Stell Dir vor, alles was jetzt schwer und unerträglich ist, kommt in Ordnung. Wie fühlst Du Dich dann. Wenn dieses Gefühl eine ... Metapher... wäre. Sie malte ein Bonbon, und sagte, dass sie so unglaublich erleichtert sei, dass sie überhaupt etwas TUN kann. Das Schlimmste sei gewesen, nichts TUN zu können.  
Wir hatten bei diesem Bild Zeit zum gegenseitigen Kennenlernen, und zum Schauen, wie sie mit dem Malen zurecht kommt, und wie ich sie gut ansprechen kann.
- Wir nehmen ein Protokoll auf zum Trauma, wo einige Eckdaten, Ziele, Gefühle und Gedanken mit dazugehörigen Skalierungen festgehalten werden. Die Skalierungen, z.B. der subjektive Belastungswert, helfen später beim Überprüfen, ob ein Bild und der Prozess hilfreich sind, oder Korrekturen nötig sind.
- Sie malt ein Depot für alles, was auftaucht und für den Moment zu viel ist. Auch das wird in Form einer Metapher gemalt. Das Bild kann sie halten, wenn Unerträgliches nah kommt. Sie begreift, dass die hier gemalten Bilder eine Unterstützung sind, und sie wie eine gute Freundin begleiten.
- Sie malt, was sie kurz vor dem Überfall gesehen hat. Es war dämmerig und sie sieht den Weg und die Büsche und dahinter Lichter von Autos. Das nimmt den später gerissenen Film im Hirn auf.
- Nun werden im Wechsel Erinnerungsbilder und Metaphern gemalt. Die Metaphern versorgen, was kein Erinnerungsbild hat: Gerüche, Gefühle, Körpersensationen etc. Die Erinnerungsbilder zeigen nur, was sie wirklich gesehen hat: eine dunkle Hecke, eine Messerklinge, ein Stück Rasen etc. Während der Ohnmacht hat sie nichts gesehen, aber ihr Körper hat etwas erlitten. Dafür nehmen wir wieder eine einfache Metapher. Wir malen bis zum rettenden Bild, wo sie wusste, dass es vorbei ist.  
Alle Erinnerungsbilder, die einen unguuten Zustand zeigen werden in Ordnung gebracht – meist durch das Verfolgen der Zeitperspektive. **Dabei wird keine alternative Geschichte erfunden. Es war wie es war und ist jetzt vorbei.**
- Versorgung von negativen Gedanken und Gefühlen von Scham, Schuld, nochmals auftauchendem Ekel etc. - mit Metaphern
- Würdigung, dass sie diese Traumabearbeitung angegangen ist – auch in Form einer Metapher

- Die Energie, die frei geworden ist durch die Bewältigung des Traumas, soll für ein positives Projekt eingesetzt werden – auch in Form einer Metapher
- Letzter Schritt: eine Zukunftsmetapher, um Erarbeitetes zu verankern und einen positiven Ausblick zu bekommen.



Bild 10

Die Malende hat sehr zügig gemalt, so dass wir schnell durch die Geschichte durchgekommen sind. Während der 7 Tage hat die Malende bereits laufend Änderungen bemerkt. So konnte sie sich z.B. vorstellen, wieder ein Messer anzufassen. Sie hatte das Gefühl, sich selbst zurück zu bekommen. Was kann es Besseres geben?.