



## KLÄRANLAGE DES GEISTES



### Das Prinzip dieser Übung

- Druckventil:** Die Übung funktioniert wie ein Ventil für das Gehirn.
- Daten-Download:** Angestaute Emotionen und unbewusste Sorgen aus dem Unbewussten („11 km“) wechseln vom Kopf aufs Papier.
- Kapazität frei machen:** Das entlastet den Arbeitsspeicher des Bewusstseins („15 mm“).

### Die Schritt-für-Schritt-Anleitung

- Material bereitlegen:** Setz dir ein Zeitlimit von genau 10 oder 15 Minuten.
- Unzensiert schreiben:** Schreib alles auf, was dir durch den Kopf geht.
- Schreibfluss halten:** Setz den Stift nicht ab. Wenn dir nichts einfällt, schreib „Mir fällt nichts ein“, bis der nächste Gedanke kommt.
- Grammatik ignorieren:** Achte nicht auf Rechtschreibung, Zeichensetzung oder Logik.
- Vernichten:** Zerknülle oder zerreiße das Blatt nach Ablauf der Zeit ungelesen.

### Warum das Blatt vernichtet wird

- Absolute Ehrlichkeit:** Das Wissen um die Zerstörung schaltet die innere Zensur ab.
- Schutz des Unbewussten:** Das Unbewusste lässt blockierte Gedanken nur frei, wenn keine Bewertung droht.
- Symbolischer Abschluss:** Das Zerreißen signalisiert dem Gehirn: Dieses Problem ist für heute erledigt.

### Ein Blick dahinter

Um die Größe und Kapazität unseres Unterbewusstseins verständlich zu machen nutzte Birkenbihl den Vergleich eines Eisbergs. Sie beschrieb das sichtbare Bewusstsein als 15 mm groß, während das unter Wasser liegende Unbewusstsein eine Tiefe von (ausgedachten) 11 km hat.

Die von Vera F. Birkenbihl „Kläranlage des Geistes“ genannte Methode hilft dabei, das Gehirn von kreisenden bewussten und unbewussten Gedanken, Stress und Blockaden zu befreien. Diese Übung basiert auf dem Prinzip des „Brain Dump“ (Gehirn-Entleerung). Sie wird in der Psychologie als hochwirksame, niederschwellige kognitive Entlastungsstrategie eingestuft.

### Die Methode lässt sich in folgende psychologische Kategorien einteilen:

**Embodiment und Externalisierung:** Durch das ununterbrochene Aufschreiben (ohne Schreibpausen) wird der innere Monolog sichtbar. Unbewusst ablaufende Gedanken erhalten eine physische Form, wodurch sie für unser Gehirn greifbarer werden und an emotionaler Wucht verlieren (Distanzierung).

**Entlastung des Arbeitsgedächtnisses:** Das Konzept ähnelt dem in der Kognitionspsychologie bekannten „Brain-Dump“ oder der Expressiven Schreibtherapie (nach James Pennebaker). Indem man „alles aufschreibt“, befreit man die kognitiven Kapazitäten von kreisenden Gedanken (Gedankenschleifen).

**Überwindung von Blockaden:** Das Weiterschreiben, selbst mit Sätzen wie „Mir fällt gerade nichts ein“, zwingt das Gehirn, die kognitive Kontrolle kurzzeitig aufzugeben. Dies überbrückt Schreib- oder Denkblockaden und fördert den Zugang zum Unterbewusstsein.

### Wichtig:

Die Methode ist hervorragend zur Alltagsbewältigung oder bei leichter Überlastung, ersetzt bei tieferliegenden Traumata, Ängsten oder klinischen Depressionen aber keine professionelle Psychotherapie.

