

Übung: Hilfreiche Gedanken und Vorstellungsbilder

Vorstellungsbilder und bestimmte Sätze, die man zu sich selbst spricht, können helfen, sich zu beruhigen und wieder einen relativ entspannten Zustand zu erreichen. Manche Betroffene, besonders wenn Sie selbst Kinder hatten und über Erfahrungen als Eltern verfügen, sprechen zu sich selbst wie mit einem Kind – um ihr „inneres Kind“ zu beruhigen, das schwer geschockte, verängstigte Kind in sich. Diese Vorstellung ist nicht nur eine „Technik“, sondern knüpft an einen wirklichen seelischen Vorgang an. Denn in Situationen extremer Hilflosigkeit, wie das Trauma sie mit sich bringt, werden wir alle an die Hilflosigkeit unserer Kindheit erinnert und wünschen uns gute Eltern, die uns beschützen oder trösten. Seien Sie für sich der gute, beschützende Vater oder die fürsorgliche, tröstende Mutter! Oder wählen Sie innerlich einen anderen Erwachsenen als Vorbild für Ihre „Selbst-Tröstung“ aus, den sie als hilfreich erleben oder früher als hilfreich erlebt hatten. Sorgen sie für sich, wie sie es als Kind erfahren haben oder sich gewünscht hätten! Sprechen Sie mit sich so, wie Sie mit einem Kind sprechen würden, das sich erholen und beruhigen will.