

Dem Täter ein Schnippchen schlagen!

Da vor allem die Opfer von Gewaltverbrechen und andere Opfer menschlich verursachter Traumata eine berechtigte Wut gegen den Täter bzw. Verursacher empfinden, hilft oft die Vorstellung weiter, sich zu beruhigen und zu erholen, um dem Täter nicht den Triumph zu gönnen, auch langfristig noch Leiden und Krankheit verursachen zu können.

Der Täter bekommt nur manchmal, wenn er denn gefasst wird, „lebenslänglich“, das Opfer sehr häufig. Dieser Satz spricht eine bittere Wahrheit aus. Vielen Opfern hilft es, sich klarzumachen, dass sie zumindest auf den zweiten Satzteil Einfluss nehmen können, nämlich auf das „Lebenslänglich“ des Opfers. Atmen sie die bösen Erinnerungen an den Täter heftig aus, wenn Sie Ihre Atemübung machen. Schicken Sie „sein Bild“ an ihn zurück. Die Erinnerungen an den Täter haben nicht das Recht, für immer Ihre Innenwelt zu bewohnen und zu vergiften.

Wenn Sie die Zeit nach dem Trauma nutzen, um Übungen wie die Atemübung zu beherrschen, können Sie später immer darauf zurückgreifen. Was Sie sich hier erarbeitet haben, nützt Ihnen für Ihr weiteres Leben. In Stresssituationen, beim Sport, bei anstrengender Arbeit. So können Sie mit dieser Übung und auch bei anderen Übungsangeboten mit einfachen Mitteln eine gesündere Lebensführung erreichen.

Lassen Sie sich Zeit zur Erholung, drängen Sie sich nicht und lassen Sie sich nicht drängen. Erholung braucht Zeit, erst recht nach schweren seelischen Verletzungen. Die Traumaerfahrung wird nur schrittweise verarbeitet, nicht mit einem Schlag.

Sorgen Sie für Distanz zwischen sich und der traumatischen Erfahrung. Konfrontieren Sie sich nicht vorzeitig wieder mit den belastenden Eindrücken. Die Konfrontation mit ihnen ist erst dann sinnvoll, wenn Sie sich schon weitgehend erholt haben und über sichere Mittel verfügen, sich zu beruhigen und zu distanzieren, falls Sie an die Vorfälle erinnert werden. Achten Sie auf Ihre Grenzen und teilen Sie diese deutlich jedem Gesprächspartner mit. Die Grenzen liegen dort, wo Sie die inzwischen erreichte Beruhigung wieder verlieren und fürchten müssen, von den Erinnerungsbildern und Gefühlen überschwemmt zu werden. Gesprächspartner, die mit den Grundlagen der Psychotraumatologie vertraut sind, werden schon von sich aus Ihr Bedürfnis nach Sicherheit und Erholung respektieren und ihre Zurückhaltung zum Ausdruck bringen.