

ÜBUNG: „Das Trauma bannen“

Setzen Sie sich möglichst entspannt hin und schließen Sie die Augen. Sie sehen jetzt innerlich den Bildschirm eines Fernsehgerätes vor sich und haben die Fernbedienung dazu in der Hand, mit der Sie das Programm wählen können, ganz wie Sie möchten. Damit können Sie das Gerät beispielsweise ein- oder ausschalten.

Schalten Sie das Gerät ein. Der Bildschirm ist leer. Der Fernseher ist jedoch mit einem Videogerät verbunden, auf dem eine noch unbespielte Kassette mitläuft. Was auf dem Bildschirm erscheint, wird automatisch aufgenommen.

Denken Sie nun an das belastende Ereignis zurück, in einer allgemeinen Form, ohne sich auf Einzelheiten einzulassen. Wahrscheinlich empfinden Sie nun Schmerz und viele negative Gefühle wieder, die mit dem Trauma verbunden sind.

Sie verleihen jetzt Ihrem Trauma-Schmerz Farbe und Form und verlagern dieses Bild auf Ihrem Fernsehschirm. Wenn diese Gefühle eine bestimmte Farbe hätte, welche Farbe wäre das? Wenn sie eine bestimmte Form hätten, wie sähe diese Form aus? Betrachten Sie dies auf Ihrem Bildschirm für eine Weile.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf den Rand des Bildes. Sie schauen jetzt nicht länger auf das Bild, sondern nur noch auf seinen Rand. Nach einiger Zeit können Sie beobachten, wie dieses Bild vom Rand her schrumpft, wie es kleiner und immer kleiner wird, bis es nur noch ein kleines Bildchen in der Mitte ist.

Jetzt drücken Sie auf die Abschalttaste Ihrer Fernbedienung. Wenn Sie energisch drücken, können Sie beobachten, wie das Bildchen mit einem kurzen Geräusch verschwindet. Es ist aber auf der Videokassette aufgezeichnet worden.

Sie gehen jetzt innerlich zum Videorecorder, drücken auf den Auswerfkopf, nehmen die Kassette heraus und verschließen sie in einem großen, sicheren Safe. Der ist so groß, dass Sie hineingehen können. Drinnen befinden sich viele leere Regale. In eines davon stellen Sie die Kassette. Verlassen Sie jetzt den Safe, schließen energisch ab und verwahren den Schlüssel an einem sicheren Ort.

EMPFOHLENE ANWENDUNG: Wiederholt ziehen Erinnerungsbilder vom Trauma wie ein Film mit „Rückblenden“ durch Ihren Kopf. Das ist in der Situation ganz normal und zur Traumaverarbeitung notwendig. Manchmal kann es jedoch quälend werden. Dann gilt es den Film zu stoppen. Sie sollen Herr bzw. Frau Ihrer Gefühle werden und den Zeitpunkt besser selbst bestimmen können, wann sie sich zur emotionalen Auseinandersetzung mit dem Trauma in der Lage fühlen.

Also dann anwenden, wenn Sie die Erinnerungen unfreiwillig und zum unpassenden Zeitpunkt „überfallen“.

VORRAUSSETZUNG: Sie sollten gleichzeitig eine Person Ihres Vertrauens und/oder eine professionelle Hilfe haben, mit der Sie ihr Trauma aktiv bearbeiten.