

ÜBUNG: „Den Traumafilm wegpacken, entsorgen“

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

Sie verlagern jetzt eine Szene aus Ihrem „Traumafilm“ auf den Bildschirm. Wählen Sie nun eine Szene aus, die Ihnen keine überwältigenden Ängste bereitet. Lassen Sie diese Szene nun ganz kurz auf dem Bildschirm anlaufen und drücken Sie dann energisch die „Standbild-Taste“. Betrachten Sie das Standbild nun solange, wie Ihre Gefühle dabei noch gut erträglich sind. Sollte Ihnen das Bild zu starke Angst machen, dann beenden Sie die Übung sofort. Sonst lassen Sie es einige Zeit stehen, und zwar so lange, bis Sie sich einigermaßen daran gewöhnt haben.

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 das 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 Bild 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 Ort, schließen energisch ab und verwahren den Schlüssel an einem sicheren Ort.

EMPFOHLENE ANWENDUNG: Sie zerlegen mit dieser Übung Ihren „Traumafilm“ in einzelne Abschnitte und können diesen so scheinbarweise „entsorgen“. Wenn Sie die erste – emotional meist aufwühlendste – Konfrontation und Bearbeitung des Traumas schon eine Zeit lang hinter sich haben, ist diese Übung sinnvoll einsetzbar. Sie dient u.a. als Stabilisierungsübung zur Selbstüberprüfung: welche Erinnerungsbilder „überfluten“ mich, welche kann ich mit einer gewissen Distanz schon betrachten ohne ihn Panik zu geraten.