

Trauma... Erste Hilfe

1. EMDR = das Verbinden von rechter und linker Gehirn-Hälfte. Es unterstützt das Einweben von Teilen einer traumatischen Erfahrung in das normale Bewußtsein. Der Streß-Pegel nimmt dabei ab. Auch als Erste-Hilfe-Maßnahme eignet sich EMDR, z.B. :

- sich abwechselnd auf die Oberschenkel klopfen oder über Kreuz auf die Oberarme
- von einem Bein aufs andere treten, wiegen oder springen
- schaukeln, laufen, Rad fahren, trommeln
- Blick zwischen 2 Punkten im Raum hin- und hergleiten lassen...

Das kombinieren mit kraftgebenden Bildern oder Sätzen wie unter 2. bis 7.

2. Nur was wir annehmen, kann sich verwandeln:

"Ich akzeptiere mich mit dieser Freßattacke."

"Ich liebe mich, auch wenn ich mich gerade unterträglich taub fühle..."

3. Nur ich weiß, was ich gerade erlebe und brauche. Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst im therapeutischen Prozeß.

4. Stabilisierung (Luise Reddemann):

Auslöser für starke Gefühle oder Taubheit sind oft Bilder. Darum können wir auch Bilder schaffen, die gegenwirken.

- Sicherer Ort, Innere Helfer

- Bildschirmtechnik, Tresor

5. Was uns beeinträchtigt sind

Schlußfolgerungen die wir gezogen haben in der Trauma-Situation. (z.B.: "Ich bin ohnmächtig" "Ich sterbe"...)

Wenn wir so eine Aussage über uns selbst aufgespürt haben, können wir sie durch eine kraftgebende Änderung ersetzen, die sich passend und realistisch anfühlt: z.B. "Ich kann heute gut für mich sorgen" "Es ist vorbei, ich bin jetzt in Sicherheit"

6. Beobachterin

Bei allem was wir durchlebt haben, gab es eine innere Instanz die beobachtet hat. Wir können uns vergegenwärtigen: Diese Instanz ist Teil von uns und sie ist "unkaputtbar".

7. Gefühle führen zu Bedürfnissen

Alles was ich empfinde ist ein Hinweis auf ein Bedürfnis: z.B. "Ich spüre einen Knoten im Magen, Angst... weil ich das Bedürfnis habe nach einer vertrauten sicheren Verbindung zu einem lebenden Wesen."

Das gilt für aktuelle Bedürfnisse genauso wie für Bedürfnisse aus der Vergangenheit.

8. Selbstfürsorge

Wenn das Trauma erlitten wurde z.B. von dem 2-jährigen Kind das ich damals war, dann kann ich mir vorstellen, wie ich als die Erwachsene die ich heute bin, dem Kind das gebe was es damals gebraucht hätte: Schutz, Halt, Trost, Nahrung, Liebe...

