

Imaginationsübungen – Tipps und Tricks



Ulrike Ludwig

Autorin: Dipl. med. Ulrike Ludwig, Ärztin (www.ludwig-ulrike.de)

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Die Autorin behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung, Vervielfältigung, photomechanischer Wiedergabe und Wiedergabe auf Tonträgern vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe und mit schriftlicher Zustimmung der Autorin gestattet.

Einleitende Bemerkungen und Erklärungen

Imaginationen und Imaginationsverfahren (man könnte auch sagen innere Phantasiebilder, Traumreisen oder Visualisierung) haben in den letzten Jahren eine große Bedeutung in der Psychotherapie bekommen. Dabei wissen die Menschen schon seit Jahrhunderten um die Heilkraft innerer Bilder (z. B. schamanische Reisen, Tempelschlaf in der Antike, Meditation und spirituelle Erfahrungen in der christlichen Mystik, im Buddhismus usw.). Auch in der Psychotherapie benutzt man innere Bilder schon lange (nicht zuletzt durch die Arbeiten von C. G. Jung), um in Kontakt mit dem eigenen Unbewussten – unseren seelischen Tiefen – zu kommen und alte seelische Verletzungen zu heilen. Ebenso benutzen manche Entspannungsverfahren (z. B. das Autogene Training) Imagination zur Vertiefung der Entspannung und Erholung.

Im Folgenden möchte ich mehr auf Imaginationen in der Traumatherapie eingehen. Auch hier wissen wir eigentlich schon lange um die positive Macht von inneren Bildern – nicht zuletzt von unseren Patienten selbst. Gerade schwer traumatisierte Menschen berichten oft, dass sie schlimme Zeiten in ihrem Leben nur überstehen konnten, weil sie sich tröstende Phantasiewelten und innere Helfer „erdachten“. Vielleicht hatten Sie als Kind ja auch einen imaginären Spielkameraden oder konnten sich in bedrohlichen Situationen über die Phantasie an einen Ort der Sicherheit beamen. Vielleicht sind Sie aber auch ein „Kopfmensch“ und verstehen gerade überhaupt nicht, wie dieser „Phantasiekram“ Ihnen helfen könnte, stabiler und besser mit Ihrem Alltag umzugehen. Dann erinnern Sie sich vielleicht daran, wie es sich anfühlt, wenn negative Bilder und Erinnerungen sich in Ihr Alltagsleben drängen. Es löst Angst, Spannung, Depression usw. aus. Positive Bilder haben genauso eine Wirkung auf unser Gehirn, nur eben in positiver Ausrichtung.

Hierzu gibt es inzwischen unzählige praktische Erfahrungen und klinische Untersuchungen, die die Wirksamkeit bestätigen. Zudem hat uns die Wissenschaft (nicht zuletzt die Neurobiologie) in den letzten Jahren viele Erklärungen bzw. Erklärungsmodelle geben können. Nur ganz kurz und vereinfacht dazu: Die Neurobiologen konnten zeigen, dass das Gehirn sich je nach Art und Intensität der Benutzung verändert bzw. sich neu vernetzt (Stichwort Neuroplastizität; siehe auch neurobiologischer Teil im Artikel „Bin ich verrückt“). Es konnte gezeigt werden, dass im Gehirn die selben Neuronenverbände mit nahezu derselben Intensität angesprochen werden – unabhängig davon, ob man eine Situation tatsächlich erlebt oder „nur“ in der Phantasie. Gelingt es z. B., mir intensiv einen Ort vorzustellen, an dem ich mich sicher fühle, dann kann ich in genau diesem Moment auch ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit spüren (oder zunächst vielleicht nur ahnen). Meist kann man diese Gefühle recht gut in seinem Körper spüren. In diesem Moment verarbeitet das Gehirn diese Erfahrung so, als ob ich gerade wirklich an einem sicheren Ort wäre. Dadurch verstärkt sich die Hirnregion, welche für das Gefühl von Sicherheit verantwortlich ist und kann in einer folgenden Situation leichter aktiviert werden. Leistungssportler nutzen übrigens schon lange diesen Trainingseffekt des Gehirns, um ihre Koordinationsleistungen zu verbessern.

In der Traumatherapie haben sich einige spezielle Imaginationen oder Übungen als besonders geeignet erwiesen, um die innere Spannung zu reduzieren, Gefühle zu regulieren, mehr Selbstfürsorge und Selbstachtsamkeit zu entwickeln sowie besser mit Intrusionen und Flashbacks umzugehen. Therapeutinnen wie Luise Reddemann oder Michaela Huber haben die hilfreichsten Übungen gesammelt und weiterentwickelt. Auf das Ziel der Übungen sowie spezielle Tipps und Tricks gehe ich in Verlauf noch etwas ein. Die meisten Texte sind bereits gut bekannt und u. a. im Buch „Imagination als heilsame Kraft“ von Luise Reddemann nachzulesen. Aus Gründen des Copyright sind sie hier nicht als eigener Text eingefügt. Auch

im Internet finden sich viele Seiten, die diese Texte anbieten (z. B. unter dem Stichwort „Imagination“ oder „Sicherer Ort“).

Allgemeine Tipps und Tricks zur Imagination

Beginne Sie Ihre Imagination am Besten immer mit einer Achtsamkeitsübung. Eines der Hauptprobleme traumatisierter Menschen ist es, dass sie sich nicht oder nur eingeschränkt selbst wahrnehmen und sich somit ihrer Gefühle, Gedanken, Körpergefühle und Grenzen nicht bewusst sind. Dies ist aber zwingende Voraussetzung um überhaupt für sich sorgen und für seine Grenzen eintreten zu können. Es gibt unendlich viele verschiedene (auch sehr kurze) Achtsamkeitsübungen (unter anderem bei L. Reddemann – „Imagination als heilsame Kraft“, oder Saki Santorelli – „Zerbrochen und doch ganz“, oder vielen anderen Meditationsmeistern). Diese Übungen (z. B. achtsam alle Körperregionen nacheinander wahrnehmen oder achtsam etwas essen oder einfach nur den Atem beobachten) sollte man möglichst oft im Alltag anwenden.

Im Rahmen der praktischen Erfahrungen mit traumatisierten Menschen haben sich für die Imagination einige Tricks und Techniken als hilfreich erwiesen. Die aus meiner Sicht häufigsten Probleme, Fragen und Lösungsvorschläge habe ich im folgenden zusammengefasst:

- Problem „Wegdriften“ (Dissoziation) oder Auftauchen negativer Bilder (z. B. Traumabilder):
 - Lassen Sie die Augen offen und fixieren Sie einen Punkt im Raum.
 - Üben Sie im Sitzen (nicht liegen) und stellen Sie Ihre Füße (möglichst ohne Schuhe) fest auf den Boden. Nehmen Sie immer wieder zwischendurch ganz bewusst Ihre Füße auf dem Boden wahr. Stampfen Sie ggf. dabei mit beiden Füßen fest auf den Boden.
 - Sie müssen sich bei der Übung nicht entspannen. Wenn Sie möchten, können Sie einen Teil des Körpers bewusst angespannt lassen um sicher zu sein, dass Sie die Kontrolle haben.
 - Es reicht auch über den Inhalt der Übung einfach ohne Entspannung oder Trance nachzudenken und sich die Ideen ggf. aufzuschreiben (z. B. Was bräuchte ich für eine Umgebung um mich sicher zu fühlen?). Bei diesem Nachdenken kann man auch im Raum hin und her gehen oder gleichzeitig einen Igelball benutzen.
 - Erarbeiten Sie im Gespräch mit einem Menschen, dem Sie vertrauen, wie (z. B. ein sicherer Ort) aussehen müsste, wo er wäre, wie groß, welche Schutzmechanismen da sein sollen usw.
 - Beschäftigen Sie sich immer nur ganz kurz mit dem Imaginationsthema und wenden Sie dazwischen immer wieder den Reorientierungstechniken zu. Stellen Sie sich ggf. einen Wecker der Sie im Fall der Fälle reorientiert.
- Problem: Es gibt keinen Ort, der sicher ist
 - „Kramen“ Sie in der Erinnerung, ob es mal einen realen Ort in irgendeiner Situation gab, an dem Sie sich für einen Moment sicher gefühlt haben. Für den Anfang reicht auch schon ein Ort, an dem Sie vielleicht nur ganz kurz oder nur teilweise sicher waren.
 - Der Ort muss am Anfang nicht perfekt sein. Vielleicht gibt es einen Ort, an dem Sie sich wenigstens ein bisschen sicherer fühlen würden als jetzt.
 - Wo würden Sie einen Menschen verstecken, den Sie gern haben?
 - Setzen Sie Zauberkräfte ein. In der Phantasie können wir (im Gegensatz zur Realität) ja zaubern. Nutzen Sie Märchen, Geschichten oder Science Fiction

- Geschichten um dort Ideen zu sammeln (z. B. unsichtbare Magnetfelder, nur mit Geheimwort zu öffnende Pforten, Schutzwände aus Licht)
- Verlegen Sie ihren sicheren Ort in eine andere Welt außerhalb der Erde, auf einen eigenen Stern oder tief unter das Meer.
- Problem: Das Bild taucht nur kurz auf, ohne gut spürbare Gefühle
- Das ist völlig ausreichend für den Anfang. Schließlich muss Ihr Gehirn ja erst noch lernen und trainieren wie es ein gutes Gefühl „produziert“. Will man z. B. jonglieren lernen, dann fängt man ja auch mit weniger Bällen an und selbst die fallen einem zunächst ständig runter.
 - Wenn es Ihnen gelingt betrachten Sie alle Sinnesqualitäten (z. B. Welche Farben und Formen können Sie sehen? Gibt es **angenehme (!)** Gerüche oder Geräusche. Spüren Sie z. B. die imaginierte Sonne irgendwo auf der Haut?)
- Problem: Ich sehe keine Bilder
- Haben Sie nicht die Erwartung an sich, Sie müssten Bilder und Filme sehen wie im Kino. Zum einen ist es eine Frage der Übung und zum anderen muß man sich das Ganze auch nicht zu phantastisch bildhaft vorstellen. Vielleicht hilft Ihnen die Frage: Wenn ich was sehen würde, wie sähe das aus (z. B. Wenn ich einen Baum sehen würde, was wäre das für ein Baum?)?
 - Übrigens sagt man so über den Daumen: Ein Drittel der Menschen kann spontan imaginieren, ein Drittel kann es lernen und das verbleibende Drittel muss sich vielleicht nach einer anderen Methode umsehen (z. B. Musik). Nicht jede Strategie ist für alle geeignet.
- Problem: Unerwünschte Besucher an positiven Imaginationenorten
- Ihre Phantasie gehört Ihnen und damit auch alle Orte, die Sie in der Imagination erschaffen. Sie haben das Recht, alles was unangenehm oder unpassend ist zu verändern und z. B. auch unerwünschte Besucher wegzuschicken.
 - Falls Sie sich nicht so einfach wegschicken lassen, schauen Sie, ob Ihnen dabei jemand in der Imagination helfen kann (Innere Helfer wie Riesen, Drachen, Engel mit Flammenschwert, Ritter usw.).
 - Richten Sie evtl. einen separaten Ort ein, an den Sie (oder Ihr Helfer) den unerwünschten Besucher bringen können (z. B. einen separat abschließbaren Garten, ein Gefängnis, ein abgelegener Stern).
- Problem: Immer, wenn positive Bilder auftauchen, passiert etwas, was das Positive kaputt macht
- Das kann verschiedene Ursachen haben, auf die ich hier nicht näher eingehen möchte. Versuchen Sie „den Imaginationenfilm“ an der Stelle anzuhalten, an der es noch schön war oder auf diese Stelle zurückzuspulen.
 - Wenn das nicht geht, beenden Sie die Imagination sobald negative Bilder kommen. Wie gesagt reicht es gerade am Anfang auch, für ein paar Sekunden ein positives Bild zu haben.
- Problem: Imaginationen triggern
- Die Konzentration auf die eigene Phantasie (und damit auf sich selbst) kann alte Traumata antriggern. Häufige Reize sind Gerüche, Geräusche, Farben und Konzentration auf eine Körperregion. Verwenden Sie dann Übungen, die diese Trigger nicht enthalten (z. B. nur Bilder imaginieren ohne andere Sinnesqualitäten)
- Problem: zu hohe innere Anspannung
- Reduzieren Sie vor dem Üben möglichst mit anderen spannungsreduzierenden Techniken den inneren Druck, so dass Sie freier für die Übung werden.

Nicht jede Übung ist für jeden Menschen geeignet. Suchen Sie sich auf der Grundlage der Symptome und der aktuellen Situation, die Sie haben, die Übungen aus, die Ihnen stimmig erscheinen und helfen. Üben Sie diese Techniken gerade am Anfang möglichst mehrfach täglich (mindestens 2-3 Mal) in Situationen, wo es Ihnen relativ gut geht. Nur eine gut trainierte Übung hilft im Notfall.

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Imagination darf auch Spaß machen und spielerisch sein. Ich habe das Gefühl, dann klappt es eh am besten. Nutzen Sie zum Ideen sammeln bewusst auch Märchen, Geschichten usw. Welche Tricks benutzen deren Helden und Heldinnen? Vielleicht schauen Sie noch mal Ihr Lieblingsmärchen der Kindheit an. Letztendlich gilt: Was hilft, ist ok.

Wenn Sie eine Übung mit angenehmen Bildern haben (z. B. Sicherer Ort, Innerer Garten) können Sie die positiven Empfindungen intensivieren, wenn Sie versuchen folgende Dinge genau wahrzunehmen (nur wenn angenehm!!): Was sehen/hören/riechen Sie? Was spüren Sie auf der Haut? Wie geht es Ihren Muskeln/Bauch/Atmung?

Wenn etwas nicht klappen will, prüfen Sie ob es wirklich daran liegt, dass Sie nicht imaginieren können. Meist gibt es einen wichtigen Grund der das Ganze verhindert und erst verstanden werden muss.

Imaginieren Sie am Tag und wollen danach nicht schlafen, beenden Sie die Imagination mit einem bewussten Augenöffnen, kräftigen Recken und Strecken (ggf. auch Herumhüpfen) und tiefem Durchatmen. Möchten Sie die Imagination zum Einschlafen anwenden, dann bleiben Sie einfach in der angenehmsten Stelle der Übung und machen Sie es sich da gemütlich – also kein Augen aufmachen, kein Recken und Strecken.

Es kann hilfreich sein, sich eine Kassette mit den Übungstexten zur Selbstanleitung selbst zu besprechen. Es gibt aber auch entsprechende CD's auf dem Markt.

Die aus meiner Sicht wichtigsten Übungen in der Traumatherapie

1 Sicherer Ort/Wohlfühlort

Ziel: Erfahrung eines Gefühls von Sicherheit, Geborgenheit und Wohlfühlen; Möglichkeit zur Selbsttröstung; gut geeignet bei anhaltendem oder wiederkehrendem Gefühl, bedroht zu sein.

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

In dieser Übung stellt man sich einen Ort vor (und gestaltet ihn), an dem man sich absolut sicher und geborgen fühlt.

Tipps und Tricks:

- Beliebte Orte sind Zimmer/Häuser, Baumhäuser, Inseln, versteckte Stellen im Wald, Höhlen, Unterwasserräume.
- Ist ein sicherer Ort nicht vorstellbar, versuchen Sie sich einen Ort vorzustellen, an dem Sie sich zumindest wohl fühlen.
- Manchmal gibt es scheinbar keinen sicheren Ort auf der Erde. Sicherer könnten entfernte Sterne oder Planeten oder auch eine Landschaft in einem Märchen oder einer Sage sein. Brauchen Sie ein Transportmittel oder einen Zauber, um dorthin zu gelangen? Dann schaffen Sie ihn (z. B. Zauberstab, Flugzeug, Boot, Rakete).
- An Ihrem sicheren Ort sollten reale Menschen keinen Zutritt haben. Zum einen können Sie dadurch erleben, dass man sich auch mit sich allein wohl fühlen kann, zum

- anderen können Beziehungen zu Menschen phasenweise immer mal schwierig sein (z. B. wenn man gerade enttäuscht ist von demjenigen).
- Prüfen Sie sehr genau, ob der Ort sicher ist. Welche Grenzen hat er (z. B. Mauern, Hecken, Magnetfelder) und wie können Sie rein und raus? Braucht es vielleicht Helfer, die den Ort bewachen (z. B. Ritter, Soldaten, Riesen, Batman, Engel)?
 - Richten Sie sich Ihren Ort so ein, wie es gerade stimmig ist. Manchmal darf es zunächst nur ein ganz karger Raum sein (vielleicht eine dunkle Höhle). Mit der Zeit darf der Ort sich entwickeln und erweitern mit allem, was man so gebrauchen kann (ein Feuer, Ofen, Decken und Kissen, Licht, Essen und Trinken, Spielzeug usw.).
 - Nehmen Sie mit allen Sinnen wahr (sofern das angenehm für Sie ist). Was kann man sehen, hören, riechen, fühlen? Verändern Sie alles was stört und richten Sie es sich so ein, dass es sich gut für Sie anfühlt.
 - Möchten Sie an dem Ort allein sein oder z. B. hilfreiche Wesen oder liebe Tiere dahin einladen?

Eine Besonderheit ist es, wenn man mehrere Anteile mit unterschiedlichen Bedürfnissen in sich wahrnimmt (z. B. innere Kinder). Innere Kinder haben natürlich andere Schutzbedürfnisse als ein Erwachsener und benötigen meist auch Fürsorge vor Ort (z. B. durch ein Tier oder eine liebevoll Fee). Es kann also gut sein, dass Sie für sich als Erwachsene einen ganz anderen sicheren Ort brauchen als ihr inneres Kind. Gibt es mehrere innere Anteile/Personen, bewährt es sich direkt eine Homebase einzurichten, also einen größeren Ort (z. B. eine große Insel). Hier können dann alle ihren eigenen individuellen Raum finden, aber auch Räume haben, in denen man sich trifft (z. B. einen Besprechungsort).

2 Tresorübung

Ziel: Distanzierung belastender Bilder (Flashbacks, Intrusionen)

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

Ich habe gute Erfahrungen damit, die Übung im Einzelkontakt direkt einzuüben mit folgenden Fragen bzw. Anregungen (weiterentwickelt auf der Basis der ursprünglichen Übungen von M. Huber):

„Sie erleben immer wieder, dass alte Traumafilme sich in ihr tägliches Leben und Alltagsbewusstsein eindringen. Wir wollen heute lernen, wie sie diese Filme stoppen und sicher verschließen können.

Stellen Sie sich dazu bitte vor, hier irgendwo im Raum ständen ein Fernseher und ein Videorekorder, auf dem Ihre alten Filme abgespielt werden. Fernseher und Videorekorder sind gerade ausgeschaltet. Schauen Sie sich beide genau an. Wie groß ist der Fernseher? Welche Farbe hat er? Worauf steht er? Wo steht der Videorekorder? Wie groß ist er und welche Farbe hat er? (*Anmerkung:* Manche Menschen bevorzugen das Bild eines DVD-Spielers).

Nun zur Fernbedienung. Sind Sie Rechts- oder Linkshänder? Stellen Sie sich bitte vor, Sie hätten in dieser Hand eine Fernbedienung. Wie sieht die Fernbedienung aus? Welche Farbe, Größe und Form hat sie? Fühlen Sie bitte mal, wie schwer sie ist. Nun schauen Sie bitte, wo sich der Knopf zum Ausschalten eines Videos befindet (nicht der Knopf für das Anhalten mit Standbild, sondern zum ganz Ausmachen des Videos – also schwarzer Bildschirm). Wie sieht der Knopf aus (Größe, Form, Farbe)? Dann schauen Sie bitte, wo sich die Knöpfe zum schnellen Vor- und Zurückspulen befindet. Wo sind die Knöpfe zum Ton leiser/lauter stellen

(besonders der zum leise stellen)? Und dann gibt es da noch einen Knopf, um das Fernsehbild immer heller zu stellen, bis nur noch weißer Gries zu sehen ist.

Nun zum Tresor. Wo wäre ein guter Ort, wo Sie ihre Traumafilme sicher verschließen können? Das kann ein Tresor sein, oder ein Hochsicherheitstrakt, oder ein Verlies tief unter der Erde oder in einem Berg, oder eine gut verschließbare Kiste tief im Meer, oder sogar ein eigener Stern, oder irgendetwas anderes, was Ihnen absolut sicher erscheint. (*Anmerkung:* Nun kommt es darauf an, was die Klientin sich als „Tresor“ ausgesucht hat. Ich beschreibe es hier am Beispiel des Tresors. Die Fragen sind aber für alle anderen Fälle einfach zu übertragen.)

Wie sieht der Tresor aus? Wie groß ist er? (Bitte gestalten Sie ihn groß genug, damit auch möglichst viele Filme reinpassen. Ein kleiner Wandtresor reicht in der Regel nicht.) Welche Farbe hat er? Aus welchem Material besteht er? Wenn sie mögen, fassen sie den Tresor mal an und fühlen, wie er sich anfühlt. Wo steht der Tresor? (*Anmerkung:* Ggf. den Weg zu diesem Ort klären).

Welchen Verschlussmechanismus hat er (z. B. Drehzahlenschloss oder Codetastatur oder Schloss/Schlüssel)? Haben Sie einen Code oder ein Passwort zum Öffnen des Tresors, suchen Sie sich bitte ein gutes Passwort/Code aus, was Sie sich gut merken können. (*Anmerkung:* Hilfreich in der Krisensituation kann sein diesen Code auf einem Zettel bei sich zu haben – z. B. im Notfallkoffer). Haben Sie einen Schlüssel: Wo bewahren Sie diesen Schlüssel gut auf? (*Anmerkung:* Ein echter ausrangierter Schlüssel könnte im Notfallkoffer hilfreich sein).

Nun geben Sie bitte mal den Code ein (oder nehmen den Schlüssel) und öffnen Sie den Tresor. Wie sieht es darin aus (z. B. Regale)? Schließen Sie nun bitte wieder den Tresor und verschließen ihn. Schauen Sie sich bitte noch mal Ihren „Verschlußort“ an. Ist er sicher genug oder bedarf es zusätzlicher Schutzmechanismen (z. B. Wächter, Zauber, zusätzliche Schlösser, Tresor in ein Bankhaus stellen)?

Nun üben wir das Ganze mit einem Alltagsfilm, z. B. wie Sie heute zum Frühstück gegangen sind. (*Anmerkung:* Ich beschreibe die Übung hier am Beispiel des „Frühstücksfilms“).

Stellen Sie sich bitte vor, dass Ihr Erinnerungsfilm an den Weg zum Frühstück gerade im Videorecorder eingelegt ist und läuft. Welche Szene können wir gerade am Fernseher sehen (z. B. Patientin betritt den Frühstücksraum)? Nehmen Sie nun bitte Ihre Fernbedienung und stoppen Sie den Film. Nun drücken Sie bitte auf den Knopf zum schnellen zurückspulen. Wenn der Film am Anfang angekommen ist, klackt es kurz. Sagen Sie mir dann bitte Bescheid. Nun gehen Sie in Gedanken zum Videorecorder und drücken Sie auf den Eject-Knopf am Rekorder. Die Kassette kommt nun raus. Bitte nehmen Sie die Kassette in die Hand und legen Sie sie an einen Platz der Ihnen passend erscheint (z. B. Bücherregal). Da es kein bedrohlicher Film ist, braucht er nicht im Tresor verschlossen werden.

Nun üben wir das Ganze mit einem Film über eine unangenehme Situation (*Anmerkung:* kein Traumafilm! Eher z. B. ein unangenehmes Gespräch).

Stellen Sie sich bitte vor, dass dieser Erinnerungsfilm gerade im Videorecorder eingelegt ist und läuft (*Anmerkung:* unangenehme Filme und Traumafilme bitte vor dem Ausmachen wenn möglich nicht anschauen). Nehmen Sie nun bitte Ihre Fernbedienung und stoppen Sie den Film. Nun drücken Sie bitte auf den Knopf zum schnellen zurückspulen. Wenn der Film am Anfang angekommen ist, klackt es kurz. Sagen Sie mir dann bitte Bescheid. Nun gehen Sie in Gedanken zum Videorecorder und drücken Sie auf den Eject-Knopf am Rekorder. Die Kassette kommt nun raus. Bitte nehmen Sie die Kassette in die Hand und gehen damit zu Ihrem Tresor. Geben Sie bitte das Passwort ein und öffnen Sie den Tresor. Legen Sie die Kassette hinein und verschließen Sie den Tresor wieder.“

Anmerkung: Dieser letzte Teil sollte möglichst oft (am Anfang 2-3-mal täglich) von der Patientin geübt werden. Nur wenn das sicher funktioniert, wird es auch im Krisenfall mit Traumafilmen gut klappen.

Tipps und Tricks:

- Besorgen Sie sich eine ausrangierte echte Fernbedienung oder bauen Sie sich eine z. B. aus Holz.
- Üben Sie zunächst mit ungefährlichen Filmen/Erinnerungen (z. B. Wie Sie heute gefrühstückt haben).
- Schließen Sie nicht die Augen sondern nehmen die ganze Zeit sehr bewusst die Umgebung wahr.
- Legen Sie einen Platz im Raum fest, wo Ihr imaginärer Fernseher und der Videorekorder stehen.
- Suchen Sie nach inneren Helfern, die Sie dabei unterstützen können, den Film zu beenden und wegzuräumen. Möglichst sollte das jemand sein, der keine Angst vor den Bildern hat – der z. B. sehr stark ist oder ohne Gefühl funktionieren kann.
- Machen Sie die Übung evtl. direkt mit Ihrer Therapeutin zusammen oder mit einem Freund/einer Freundin gemeinsam. Erzählen Sie ihr, was Sie jeweils gerade mit dem Film machen.
- Achtung! Filme nicht vernichten – auch wenn Sie das vermutlich gern tun würden. Es würden sofort Kopien entstehen. Es ist Ihre Vergangenheit und die können Sie nicht einfach so beseitigen. Verwahren Sie sie sicher an verschlossener Stelle – entweder für immer oder bis zu dem Zeitpunkt, wo Sie das Geschehen in der Therapie verarbeiten möchten.
- Problem: Der Film geht nicht aus, wenn ich auf den Ausknopf der Fernbedienung drücke.
 - Vielleicht sind die Batterien leer. Tauschen Sie sie aus.
 - Betätigen Sie stattdessen direkt den Ausknopf am Videorekorder.
 - Ziehen Sie den Stecker am Fernseher.
- Problem: Die Bilder sind zu groß für einen Fernseher
 - Nutzen Sie das Bild einer Kinoleinwand und bewegen Sie sich zunächst schrittweise weg von der Leinwand (man kann sich auch von einem inneren Helfer z. B. im Rollstuhl wegschieben lassen). Bitten Sie einen inneren Helfer in den Vorführraum des Kinos zu gehen, den Film auszuschalten und in den Tresor zu räumen.
- Problem: Die Bilder sind zu intensiv.
 - Stellen Sie mit dem Regler (Fernbedienung) für die Helligkeit das Bild immer heller bis nur noch weißer Gries zu sehen ist. Achtung! Nicht dunkler stellen. Das verstärkt die Kontraste und macht es unter Umständen noch schlimmer.
 - Regeln Sie mit der Fernbedienung die Lautstärke runter.
 - Schauen Sie nur aus dem Augenwinkel auf den Film.
- Problem: Ich traue mich nicht zum Rekorder hin
 - Bitten Sie einen inneren Helfer (siehe oben). Vergessen Sie nicht, sich danach bei ihm zu bedanken und auch ihm eine Möglichkeit zum Erholen zu geben (z. B. eigener sicherer Ort).
- Problem: Tresor ist voll
 - Vergrößern Sie den Tresor oder schaffen Sie einen neuen.
- Problem: Die Filme kommen immer wieder raus
 - häufige Ursachen sind: Tresor ist voll, Tresor ist nicht genug abgesichert (z. B. besserer Verschluss nötig oder Wächter), ein innerer Anteil (z. B. Täterintrojekt) holt sie immer wieder raus, ständige Trigger im Außen

- Problem: Es sind keine Bilder sondern Geräusche
 - Nutzen Sie das Bild der Kassette/Kassettenrekorder und verschließen Sie die Kassette im Tresor (ggf. vorher Ton leise stellen)
- Problem: Es sind keine Bilder sondern Körpergefühle (z. B. Schmerzen)
 - Versuchen Sie den Schmerz in einem Bild zu beschreiben. Wie sieht er aus (z. B. ein Messer, ein Stein)? Wie groß ist dieser Schmerz (z. B. faustgroß)? Welche Farbe hat er? Welche Konsistenz hat er?
 - Nehmen Sie dann dieses Objekt des Schmerzes und schaffen Sie es an einen sicheren (abgeschlossenen) Ort.

Meine Erfahrung ist, dass es immer eine Erklärung gibt, wenn etwas nicht funktioniert und es gibt immer eine passende Lösung. Seien Sie kreativ und überlegen Sie, was Sie machen würden, wenn Ihnen dasselbe Problem mit Ihrem echten Videorecorder/Fernseher passieren würde. Zur Not gibt es ja auch noch den Fernsehmonteur.

Bewährt hat sich, nach der Tresorübung regelhaft die Übung des Sicheren Ortes zu machen, um die Grundspannung weiter zu senken.

3 Innerer Garten

Ziel: Erfahrung eines Gefühls von Geborgenheit, Wohlfühlen und Ruhe; Möglichkeit zur Selbsttröstung; Auftanken innerer Kraftreserven, Nachdenken darüber wie die Zukunft gestaltet sein soll

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

In dieser Übung stellt man sich einen Garten vor und gestaltet ihn so, dass man sich wohl und geborgen fühlt.

Tipps und Tricks:

- Schauen Sie, dass Ihr Garten die richtige Größe hat (er darf auch die Größe eines Balkonkastens oder eines Fingerhutes haben) und möglichst eine gute Begrenzung (z. B. Hecke, Zaun, Mauer).
- Der innere Garten ist ein Raum zum Ausruhen und Kraft sammeln. Erlauben Sie sich das zu tun und lassen Sie notwendige Gartenarbeiten durch Zauber umsetzen oder bitten Sie innere Helfer, dies zu übernehmen.
- Richten Sie sich im Garten eine besonders schöne Stelle zum ausruhen (sitzen, liegen) ein.
- Schauen Sie, was Sie im Garten an Versorgung haben möchten (z. B. Essen, Trinken, Bücher). Vielleicht möchte ja ein innerer Helfer Sie bedienen.

4 Baumübung

Ziel: Klärung der Frage, was man für Nahrung (geistig, emotional, körperlich) braucht und erleben, dies zu bekommen. Erfahrung eines Gefühls von Halt, Stabilität und genährt werden. Möglichkeit zur Selbsttröstung und Auftanken innerer Kraftreserven. Wahrnehmen der eigenen Verbindung mit Himmel und Erde.

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

In dieser Übung stellt man sich einen Baum vor, betrachtet ihn zunächst und nimmt dann Kontakt mit ihm auf. Man nimmt wahr (oder macht sich Gedanken darüber), was es für den Baum bedeutet, von der Erde und der Sonne genährt zu werden. Man kann sich selbst dabei auch mit Dingen nähren lassen, die man selbst gerade benötigt. Wenn man möchte kann man

mit dem Baum eins werden und dann noch intensiver wahrnehme, wie es ist, von Erde und Sonne genährt zu werden.

Tipps und Tricks:

- Schauen Sie sich den Baum mit allen Qualitäten gut an (Größe, Umfang des Stamms, Verwurzelung, Astwerk, Blätter, Borke, ggf. auch Blüten und Früchte).
- Versuchen Sie sich möglichst einen starken und gesunden Baum vorzustellen. Diese Übung soll vor allem positive Bilder enthalten. Verändern Sie alles so, dass es sich gut anfühlt.
- Wenn das Einssein mit dem Baum Angst auslöst, betrachten Sie den Baum nur von außen, berühren ihn vielleicht oder lehnen sich an seinen Stamm an.

5 Lichtübung

Ziel: Erfahrung eines Gefühls von Geborgenheit, Wohlfühlen, Ruhe und Heilung – insbesondere auf Körperebene; Körperliche Entspannung und Schmerzreduktion; Möglichkeit zur Selbsttröstung; Auftanken innerer Kraftreserven

Übungstext: Quelle: Lutz Besser ZPTN

„Bitte nehmen Sie eine bequeme Körperhaltung ein, richten Ihre Aufmerksamkeit einen Augenblick auf Ihren Atem, der ruhig und gleichmäßig ein- und ausströmt

und registrieren dann in Ihrem Körper die Orte, wo Sie Anspannung, Missempfindung oder Schmerzen spüren ganz genau.

Stellen Sie sich vor, diese Missempfindungen dort in Ihrem Körper Form und Gestalt annehmen und ein Gebilde darstellen. Geben Sie dem Gebilde an jenem Ort in Ihrem Körper eine Form, eine Größe, ein Material, eine Oberfläche, eine Farbe, eine Temperatur, einen Ton oder Klang der vielleicht von ihm ausgeht

Stellen Sie sich jetzt bitte vor, es befände sich eine Licht-/Energiequelle oberhalb Ihres Kopfes. Aus dieser Lichtquelle strömt ein angenehmes Licht in einer Farbe Ihrer Wahl, die Sie mit Wohlbefinden und Heilung in Verbindung bringen.

Lassen Sie dieses Licht nach und nach Ihren Körper umfließen und umhüllen, und schließlich durch den Scheitel Ihres Hauptes in Ihren Körper strömen, hin zu der Stelle in Ihrem Körper, wo das Gebilde anzutreffen ist. Das farbige Licht umhüllt, umflutet und umgibt nun dieses Gebilde mehr und mehr, füllt auch das Innere des Gebildes aus, bis schließlich die Energie dieses farbigen heilenden Lichtes das Gebilde mehr und mehr vielleicht zerkleinern,, auflösen, in immer kleiner werdende Bestandteile, bis sie schließlich so klein sind, dass sie nicht mehr zu spüren sind und sich zusammen mit dem heilenden Licht im ganzen Körper ausbreiten.

Nehmen Sie wahr, wie das Licht nach und nach von den Füßen und Beinen ausgehend Ihren ganzen Körper ausfüllt, schließlich ist Ihr ganzer Körper auch bis zu den Achselhöhlen und Armen mit Licht angefüllt, so dass das Licht an den Achseln in die Arme überläuft und die Arme von den Händen aus langsam ebenfalls angefüllt werden, bis schließlich auch Schulter, Hals und Kopf angefüllt sind mit dem angenehm heilenden Licht.

Bewahren Sie, wenn Sie mögen, diese heilende Energie in Ihrem Körper oder nutzen Sie diese heilende Lichtquelle in nächster Zeit in Form dieser Übung so oft wie Sie mögen und Missempfindungen in Ihrem Körper auftreten.

Kommen Sie jetzt mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit zurück ins Hier und Jetzt.“

Tipps und Tricks:

- Wenn bestimmte Körperstellen Trigger sind, kann man die zunächst auslassen.
- Wenn man das Gefühl hat, durch die Übung zu viel Energie im Körper zu haben, kann man sich am Ende der Übung noch vorstellen, wie ein Teil der Energie durch die Hände und Füße wieder zurück zur Erde fließen.

6 Schutzkugel

Ziel: Bewusstwerdung des Raums um den eigenen Körper herum, den man benötigt um sich sicher zu fühlen – insbesondere in der Beziehung mit anderen Menschen. Erfahrung eines Gefühls von Schutz und Geborgenheit. Wenn die Übung gut eintrainiert ist, kann sie besonders in Situationen mit Anwesenheit vieler Menschen helfen.

Übungstext: Quelle: Hennes Groddeck

„Verteilen Sie sich so im Raum, dass jeder viel Platz um sich herum hat. Strecken Sie Ihre Arme nach links und rechts aus, ohne einen Nachbarn zu berühren. Wenn Sie jemanden berühren, verändern Sie Ihren Standpunkt. Drehen Sie sich langsam im Kreis herum

Bleiben Sie nun stehen und schließen Sie die Augen (oder fixieren einen festen Punkt im Raum). Spüren Sie, wie weit der Raum um Sie herum ist, der Sie schützt

Lassen Sie Ihre Arme wieder sinken, atmen Sie bewusst ...

Nehmen Sie den Raum um sich herum wahr, ohne dass Ihre Arme ausgestreckt sind

Heben Sie Ihre Arme nun langsam wieder seitlich hoch, lassen Sie Ihre Augen geschlossen (oder auf einen festen Punkt im Raum fixiert)

Drehen Sie sich langsam um die eigene Achse und spüren Sie den Schutzraum, der Ihnen Sicherheit gibt

Stellen Sie sich nun vor, Sie wären umgeben von einer Glocke aus Licht

Tasten Sie mit Ihren Händen die Lichtglocke von innen her ab

Halten Sie inne und spüren

Lassen Sie nun Ihre Arme wieder sinken

Öffnen Sie nun langsam Ihre Augen und strecken Sie die Arme seitlich aus. Tasten Sie mit offenen Augen Ihre Schutzkugel ab

Lassen Sie Ihre Arme seitlich ausgestreckt und gehen Sie langsam (!) im Raum umher. Achten Sie darauf, dass Sie die Schutzkugeln der anderen Menschen nicht verletzen

Lassen Sie Ihre Arme langsam nach unten sinken und gehen wieder langsam (!) im Raum umher. Achten Sie weiterhin darauf, dass Ihr Schutzraum und der der Anderen unversehrt bleibt

Achten Sie auf den Abstand, wenn Sie an jemandem vorbeigehen

Bleiben Sie nun stehen und erspüren Ihren Schutzraum

Niemand sieht Ihre Schutzkugel und doch gibt es sie. Sie können sie spüren

Nehmen Sie nun Blickkontakt zu einem anderen Menschen im Raum auf und gehen Sie langsam (!) auf ihn zu. Gehen Sie so weit, bis Sie spüren können, dass sich die beiden Schutzkugeln berühren und bleiben Sie stehen

Wie fühlen Sie sich?

Gehen Sie noch einen ganz kleinen Schritt auf Ihr Gegenüber zu. Jetzt sind beide Schutzkugeln ein Stück miteinander im Kontakt. Wie geht es Ihnen jetzt?

Gehen Sie wieder so weit zurück, dass Sie spüren können, Sie sind wieder mit Ihrer Schutzkugel allein

Gehen Sie nun noch eine Weile im Raum umher (2-3 Minuten). Wenn Sie wollen, bleiben Sie vor jemandem stehen und spüren, ob Sie in den Schutzraum des Anderen hineingehen möchten und ob Sie den Anderen in Ihren Schutzraum lassen wollen. Sie können aber auch weiterhin im Raum umhergehen und Ihre eigene Schutzkugel genießen

Tipps und Tricks:

- Üben Sie das möglichst mit anderen Menschen zusammen in einem Raum, der groß genug ist, damit sowohl jeder seinen eigenen Raum hat und als auch noch zusätzlicher Raum zum Bewegen ist.

7 Innere Helfer

Ziel: Erfahrung eines Gefühls von Trost, Halt und Unterstützung; Möglichkeit zur Selbsthilfe in Krisensituationen und bei Gefühlen von Verlassenheit, Zugang zu eigenem inneren (unbewussten) Wissen über den Weg zur Heilung

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

In dieser Übung geht es darum, sich innere Helfer vorzustellen, die einem in allen Lebenslagen helfen können – um sich sicher zu fühlen, getröstet zu sein, um innere Kinder zu versorgen oder Wunden zu heilen oder um Antworten auf wichtige Fragen im aktuellen Leben zu finden. Mit diesen Helfern kann man dann Kontakt aufnehmen und z. B. um Rat fragen.

Tipps und Tricks:

- Entdecken Sie in sich je nach Situation durchaus unterschiedliche Helfer (für Fragen vielleicht eine weise alte Frau oder Mann oder weise Heiler; zum Schutz starke Helfer wie Riesen, Zauberer, Drachen, wilde Tiere; zum Trost vielleicht Engel, liebevolle Tiere, Lichtgestalten, Feen). Hilfreich können auch sprechende weise Tiere, Pflanzen und Bäume, Gewässer usw. sein.
- Nutzen Sie zum Ideen sammeln bewusst auch Märchen, Mythen, Geschichten und ganz besonders ihre spirituellen Erfahrungen. Sind Sie in Kontakt mit Gott oder einer göttlichen Kraft, haben Sie hier eine riesige Unterstützung.
- Hatten Sie mal einen Menschen oder ein Tier (ein lebendiges oder auch ein Plüschtier) der/das wichtig für Sie war, dann können Sie sich auch vorstellen, dass dieser Mensch/dieses Tier in Ihnen als nur positiver Helfer mitwirken kann. Denke Sie dabei daran, dass es sich dabei nicht um den realen Menschen (oder Tier) handelt, da jeder reale Mensch neben positiven Seiten natürlich auch negative Seiten hat. Ihr innerer Helfer ist nur positiv.

8 Sich von innerem Gepäck distanzieren

Ziel: Bewusstmachung darüber, wie viele Lasten man im Alltag so mit sich rumschleppt und Prüfung, ob man nicht man nicht manches davon ablegen könnte. Erleben einer vorübergehenden Erleichterung von den Lasten. Möglichkeit zur Selbsttröstung und Auftanken innerer Kraftreserven. Erfahrung eines Gefühls von Geborgenheit, Wohlfühlen und Ruhe. Gute Einschlaf-Übung.

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

In dieser Übung stellt man sich vor auf Wanderschaft zu sein, mit viel Gepäck beladen. Man gelangt an einen Ort zum Ausruhen, kann das Gepäck ablegen und sich ausruhen. In manchen Versionen dieser Übung kann man sogar an diesem Ort von einem hilfreichen Wesen ein Geschenk bekommen, welches hilft, das Problem, was man gerade hat, zu lösen. Nach dem Ausruhen überprüft man, welche Gepäckstücke man auf der weiteren Wanderung noch mitnehmen will.

Tipps und Tricks:

- Wenn Sie am Ende der Übung all Ihr Gepäck wieder aufnehmen wollen, dann ist das ok so. Vielleicht möchten Sie darüber nachdenken, warum das für Sie wichtig ist.

- Möchten Sie die Imagination zum Einschlafen anwenden, dann bleiben Sie einfach in der angenehmsten Stelle der Übung (Gepäck ist abgelegt) und machen Sie es sich da gemütlich – also kein Augen aufmachen, kein Recken und Strecken. Ihr Gepäck können Sie dann am nächsten Morgen wieder aufsammeln. Manchmal erledigt sich ein Teil des Gepäcks sogar über Nacht allein.

9 Inneren Beobachter kennenlernen

Ziel: Distanzierung von belastenden Gefühlen und Zuständen; Technik bei der Traumaexposition, gute Alternative zur Achtsamkeitsübung

Übungstext: siehe L. Reddemann; Imagination als heilsame Kraft

In dieser Übung beobachtet man sich selbst. Zunächst achtet man auf seinen Körper und macht sich dabei bewusst, dass man den Körper beobachten kann und deshalb mehr als der Körper ist. Danach beobachtet man seine Gedanken und macht sich dabei bewusst, dass man die eigenen Gedanken beobachten kann und deshalb mehr als die Gedanken ist. Gleiches macht man anschließend mit der Stimmung den Emotionen. Im letzten Schritt beobachtet man sich selbst beim Beobachten und macht sich dabei bewusst, dass man sich beim Beobachten beobachten kann. Der Beobachter des Beobachters ist der innere Zeuge, der alles sehr distanziert wahrnehmen kann. Diese Fähigkeit kann man gut in emotional engen Situationen nutzen.

Tipps und Tricks:

- Wenn bestimmte Körperstellen Trigger sind, kann man die zunächst auslassen.
- Viel üben.