

NAWA*

*kurdisch: „Ort der Geborgenheit“

Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen

Einführung

Sie hören diese Informationen, weil Sie entweder selbst oder Ihre Angehörigen oder Freunde etwas erlebt haben, das sehr bedrohlich und schmerzhaft war, von dem Sie nicht geglaubt haben, dass es Menschen geschehen kann oder nicht geglaubt haben, dass es ausgerechnet Sie treffen würde. Doch leider geschehen unfassbare Gewaltakte, die von Menschen zugefügt werden, viel häufiger auf der ganzen Erde, als wir erwarten. Vielleicht waren Sie politisch aktiv und Sie haben erwartet, dass Gewalt auf Sie zukommt. Dennoch haben Sie das Gefühl, dass diese Erfahrungen schwer auf Sie lasten.

Menschen reagieren auf extreme Gewalt mit Symptomen und Beschwerden, man fühlt sich krank, hat vielleicht Angst, nicht mehr normal zu sein, verrückt zu werden und Ärzte schreiben es als Krankheit auf.

Doch auf extreme Gewalt zu reagieren ist nicht verrückt, sondern normal und verständlich. Menschen sollten anderen Menschen nicht Schmerzen zufügen, sie verletzen oder ängstigen. Die Reaktionen Ihres Körpers und Ihrer Seele sind normale Antworten auf unnormale unmenschliche Geschehnisse. Die Reaktionen sind sogar gut, weil sie zeigen, dass Ihr Körper und Ihre Seele reagieren und versuchen, sich selbst zu helfen und zu heilen.

Es gibt viel Erfahrung im Umgang mit diesen Beschwerden, die Sie empfinden und die Erfahrungen zeigen, es muss nicht so bleiben, Ihre Situation kann sich verbessern. Sie können Ihren Körper und Ihre Seele unterstützen bei ihrem Versuch zu heilen.

Das Psychosoziale Zentrum für Flüchtlinge in Düsseldorf hat Erfahrung in der Behandlung dieser Beschwerden. Es berät und behandelt Flüchtlinge, die in Deutschland Schutz suchen und vor Krieg, Verfolgung, Vertreibung und Menschenrechtsverletzungen aus ihren Heimatländern geflohen sind.

Wir möchten mit diesen Informationen Ihnen und Ihren Angehörigen eine kleine Hilfe geben, Ihre Situation selbst besser zu verstehen und Mut zu gewinnen.

In dem ersten Teil dieser CD geben wir Ihnen Informationen darüber, was ein Trauma ist, welche Beschwerden sich entwickeln können und wie Sie damit umgehen können. Dabei werden Ayşe und Mahmut, ein fiktives Paar, uns durch ihre Geschichte unterstützen, die Zusammenhänge besser zu verstehen.

In dem zweiten Teil hören Sie zwei Übungen, die Ihnen helfen mit Ihren Symptomen besser umzugehen.

Was ist ein Trauma?

Plötzliche, unvorhergesehene Ereignisse und Erlebnisse können unser Leben sehr verändern. Sie können uns verwirren, verängstigen und traumatisieren. Sicher haben die meisten Menschen schwierige oder bedrohliche Situationen durchgemacht, dennoch werden nicht alle davon traumatisiert sein. Es ist daher wichtig, zunächst einmal zu benennen, was ein Trauma ist.

Ich erzähle Ihnen die Geschichten von Ayşe und Mahmut, die Hausdurchsuchung, Haft und Folter überlebt haben. Sie schildern folgendes:

Ayşe und Mahmut erzählen

Ayşe: „Ich bin Ayşe. Ich hatte meine Kinder schlafen gelegt, und war gedankenversunken mit Hausarbeit beschäftigt. Plötzlich hörte ich einen Jeep vor der Tür halten, laut polterten die Soldaten an Tür, Ich spürte meine Angst, machte wie benommen auf, sie kamen herrein, sie schriean auf mich ein: Wo ist dein verdammter Mann? Eine anständige Frau weiß, wo ihr Mann ist. Sie haben mich mitgenommen. In der Haft haben sie schlimme Dinge mit mir gemacht. Ich war geschockt, völlig hilflos, und hatte Todesangst. Irgendwie habe ich es überlebt.“

Mahmut: „Ich bin Mahmut, ich war politisch aktiv, weil ich kämpfen wollte für unser Volk, für die Zukunft meiner Kinder. In der Folter habe ich durchgehalten, niemanden zu verraten. Mit Hilfe von Verwandten habe ich meine Familie nach Deutschland retten können, doch oft bezweifle ich, ob ich den richtigen Weg gewählt habe. Meine Frau Ayşe ist krank, sie versucht Rücksicht auf mich zu nehmen, weil es mir psychisch auch nicht gut geht. Wir können unseren Kindern keine richtigen Eltern sein und sind auf ihre Hilfe in der Fremde angewiesen.“

Ein Trauma ist, wenn für einen Menschen das Unfassbare geschieht, wenn ein Mensch mit der Möglichkeit des eigenen Todes oder dem plötzlichen Tod einer geliebten Person konfrontiert wird; wenn eine lebensbedrohliche Situation eintritt, bei der der Mensch nicht mehr in der Lage ist, sie zu kontrollieren und das Ereignis in der betroffenen

Person Gefühle von Hilflosigkeit, extremer Angst oder Terror ausgelöst hat.

Es gibt zwei Gruppen von Traumata. Traumatische Ereignisse werden unterteilt in eher einmalige, zufällige wie Verkehrsunfälle, Flugzeugabstürze, Brandkatastrophen, Naturkatastrophen und in eher länger andauernde, von Menschen absichtlich verursachte Traumata wie z.B. Folter, Kriegserlebnisse und sexuelle Gewalt.

Dabei sind die menschlich verursachten Traumata der Gewalt schwieriger zu verarbeiten als zufällige wie z.B. Naturkatastrophen.

Jeder Mensch reagiert anders

In unserem Beispiel sind Ayşe und Mahmut Opfer lebensbedrohlicher, von Menschenhand gemachter Gewalt geworden. Nach einem Trauma haben die Betroffenen meist das Gefühl verletzt zu sein, im Körper und in der Seele. Dennoch müssen diese schwierigen Erfahrungen nicht bei jedem Mensch dazu führen, dass er psychisch krank wird. Es ist wichtig, zu berücksichtigen, dass Menschen unterschiedlich und individuell sind und dass sie die Bedeutung von Ereignissen verschieden aufnehmen.

In unserem Beispiel ist es für Ayşe schwieriger dem Trauma eine sinnvolle Bedeutung zuzuschreiben, als es für Mahmut ist:

Ayşe: „Ich habe immer zu Gott gebetet, habe nicht gesündigt und versucht gut zu meinem Mann, Kindern und Verwandten zu sein. Warum hat Gott zugelassen, dass mir diese Grausamkeit geschieht? Ich verstehe das nicht.“

Mahmut: „Seit meinem 16. Lebensjahr habe ich mir geschworen, sie werden dich nie unterkriegen, ich werde kämpfen, auch Folter wird mich nicht einschüchtern. Sollen sie doch mit meinem Körper machen was sie wollen, an meine innere Überzeugungen kommen sie nicht, meine Seele gehört mir.“

Soziale Unterstützung hilft gesund zu werden

Auch die Folgen des Traumas sind für jeden Einzelnen sehr unterschiedlich. Die soziale Unterstützung durch Verwandte und Freunde, die Lebensbedingungen spielen eine wichtige Rolle. Es spielt eine Rolle, ob Ayşe von ihrer Familie nach der Vergewaltigung als „schmutzig“ behandelt wird, oder ob ihr weiterhin Respekt entgegengebracht wird, falls sie überhaupt es wagt über das Erlebte zu erzählen. Es spielt eine Rolle, wie sich Mahmuts Partei entwickelt hat, ob er stolz sein kann, soviel für diese Organisation ausgehalten zu haben oder ob er das Gefühl hat, es war verlorene Mühe. Und natürlich spielt es eine sehr wichtige Rolle, ob Mahmut und Ayşe nach

diesen lebensbedrohlichen Ereignissen irgendwann das Gefühl haben können, in Sicherheit zu leben. Schutz und Sicherheit nach dem Trauma spielen für die Opfer eine gewichtige Rolle.

Fassen wir zusammen:

Traumata sind unfassbare, lebensbedrohliche Ereignisse, die eingeteilt werden in einmalige, zufällige Traumata oder durch Menschenhand gemachte, willkürliche Gewalt.

Ihre Plötzlichkeit/Unerwartetheit, ihre Schwere und Kontrollierbarkeit spielen eine Rolle, ob ein Traumaopfer eine posttraumatische psychische Störung entwickelt.

Ebenso spielt es eine Rolle wie die Umweltsituation und Folgen nach dem Trauma sind und ob der Betroffene soziale und emotionale Unterstützung erhält.

Wie reagieren wir nach einem Trauma? Warum sind Traumareaktionen natürliche Reaktionen?

Nach einem Trauma haben fast alle Menschen bestimmte Gefühle, Gedanken und körperliche Reaktionen. Ayşe und Mahmut erzählen:

Ayşe: „Die Bilder kommen immer wieder, auch wenn ich es nicht will. Manchmal denke ich, ich bin verrückt. Ich will endlich vergessen, doch es geht nicht. Selbst im Schlaf kann ich mich nicht erholen. Ich kann keine gute Mutter mehr sein, schreie meine Kinder an, schaffe es nicht für sie zu kochen und bin sehr nervös und schreckhaft geworden. Selbst wenn mein Mann plötzlich neben mir steht, zucke ich zusammen. Meist liege ich mit Kopfschmerzen im Bett und möchte mit niemanden sprechen. Ich bin nicht mehr die Alte, lebe nicht wirklich, lebe wie in einem Traum und habe das Gefühl, dass niemand mir helfen kann.“

Mahmut: „Ich habe die Schreie meiner Frau gehört, manchmal tut sie mir leid und manchmal hasse ich sie, manchmal fühle ich mich schuldig. Aber ich kann über meine Gefühle nicht mit ihr sprechen. Ich will sie nicht verletzen und habe auch Angst. Meine Kinder haben keinen Respekt mehr vor mir, wie sollen sie auch. Ich kann ihnen nichts bieten. Was ich erlebt habe, kommt immer wieder in meinem Kopf, hinzu kommen die Sorgen hier. Mein Kopf droht zu platzen. Dann schreie ich meine Kinder an oder schlage auch mal zu, hinterher tut es mir leid. Um alles zu vergessen, betrinke ich mich abends vor dem Fernseher.“

Ayşe und Mahmut beschreiben verschiedene Symptome wie Kopfschmerzen, Lustlosigkeit und Traurigkeit, verändertes Selbstwertgefühl, Miss-

trauen, das Gefühl, schmutzig oder schuldig zu sein, Hoffnungslosigkeit, Nervosität, Orientierungsschwierigkeiten.

Ayşe beschreibt, dass ihr häufig ungewollt Geräusche, Bilder und andere Empfindungen und Gedanken an das Trauma in den Kopf kommen, auch wenn sie versucht, es zu verhindern oder beiseite zu schieben. Vielleicht kennen Sie das. Das kann verwirrend und erschreckend sein und Sie fragen sich vielleicht, ob Sie je wieder Ihre Gedanken und Gefühle selbst kontrollieren und in den Griff bekommen können. Vielleicht befürchten Sie gar, verrückt zu werden.

Doch diese Reaktionen sind völlig normale Reaktionen auf ein bedrohliches Ereignis, einem Trauma, einer „unnormalen“ Situation.

Was geschieht, wenn wir eine lebensbedrohliche Situation erwarten?

Stellen Sie sich vor, Sie gehen im Wald spazieren, plötzlich sehen Sie eine Schlange in Ihre Richtung kriechen. Sie sind alarmiert, Ihr Körper reagiert instinktiv. Sie spannen die Muskulatur an, sind aufmerksam und hellwach. Sie denken daran wegzulaufen, oder einen Stock zu nehmen und zu kämpfen oder, ohne sich zu bewegen, zu verharren, bis die Schlange an Ihnen vorbeikriecht. Das heißt, Sie sind eingestellt auf Flucht, Kampf oder Sie erstarren, um nicht wahrgenommen zu werden. Sie spüren, wie Ihr Körper warm wird, Ihr Herz schneller schlägt, weil eine Drüse in Ihrem Körper bei Gefahr automatisch das Hormon Adrenalin ausschüttet, das Sie und Ihren Körper kampfbereit machen soll. Dieser Mechanismus des Körpers ist ein Schutzsystem, dass es bei Menschen und Tieren gibt und unser Überleben sichern soll.

Wenn ein Mensch zum Beispiel Opfer von Gewalt wird, dann ist dieses Schutzsystem aktiviert, der Körper ist mobilisiert für Kampf oder Flucht, aber er hat aufgrund der Gewaltsituation keine Möglichkeit zu kämpfen oder sich zu wehren. Die körperliche Erregung ist vorhanden, die Lebensbedrohung ist vorhanden, ohne die Möglichkeit zu handeln. Es ist wie eine unterbrochene Handlung, wie ein Kampf- oder Fluchtversuch in einer lebensbedrohlichen Situation, die ohne Erfolg bleibt.

Wir Menschen haben die Tendenz, Dinge, die wir nicht zu Ende geführt haben, wiederaufzunehmen und zu vollenden. Solange wir Tätigkeiten nicht beendet haben, beschäftigen sie uns immer wieder. Denken Sie daran, wenn Sie eine Serie sehen und immer die nächste Folge abwarten oder den Tisch wischen und das Telefon klingelt. Auch während des Gesprächs haben Sie ein unvollendetes Gefühl, bis Sie die Tätigkeit beendet haben und der Tisch sauber ist. Das sind belanglose, alltägliche Dinge, und unser Gedächtnis und unser Körper reagieren dar-

auf. Auf Situationen, die lebensbedrohlich waren, ist die Reaktion umso stärker. Immer wieder erinnern wir uns an das Ereignis, an Bilder und Gefühle, die damit gekoppelt waren.

Menschen können allerdings auch dann Symptome bekommen, wenn sie sich in der lebensbedrohlichen Situation verteidigt haben oder versucht haben zu flüchten.

Das heißt, Traumasymptome treten auf, weil sie ein ganz natürlicher Teil des menschlichen Systems sind, welches versucht, sich auf eine plötzliche, unerwartete traumatische Lebenserfahrung einzustellen, um damit zurecht zu kommen.

Was sind typische Traumasymptome, die üblichen Reaktionen?

Es gibt drei typischen Traumasymptome

1. wiederholende und quälende Erinnerungen an das Trauma,
2. Betäubungs- und Vermeidungsreaktionen und
3. Reaktionen gesteigerter Erregung.

Im Folgenden werde ich ausführlicher auf diese drei Symptome eingehen:

Typisches Symptom: Wiederholende Erinnerungen

Das erste typische Symptom, das wir beschreiben sind die sich wiederholenden und quälenden Erinnerungen an das Trauma.

Ayşe berichtet von wiederholten und quälenden Erinnerungen an das Geschehene, in denen wie ein Film Szenen vom traumatischen Ereignis immer wieder kehren. Manchmal sind es nur fragmentierte Wiedererinnerungen, die auch Gerüche, Geräusche oder Körperempfindungen, Schmerzen oder Spannungen an verschiedenen Körperstellen sein können.

Vielleicht kennen Sie das. Dieses Wiedererleben kann erschrecken, zornig machen, hilflos oder traurig. Vielleicht haben Sie das Gefühl durch das Trauma verletzt/verwundet zu sein. Vielleicht haben Sie Schuldgefühle und Sie denken vielleicht darüber nach, ob Sie hätten alles verhindern können, wenn Sie sich anders verhalten hätten.

Dieses Wiedererleben kann Sie auch in Form von sogenannten „Flash-backs“ überwältigen. Ein flash-back beinhaltet ein plötzliches, lebhaftes Wiedererleben des Traumas, das von starken Emotionen begleitet wird. Es kann zu einer Lösung von Ihrem direkten Umfeld führen, sowie bei Mahmut gelegentlich:

Mahmut: „Ich sehe plötzlich die Gesichter wieder vor mir, ich habe das Gefühl, es passiert alles noch einmal, ich bin wie gelähmt. Ich bin dann ganz weg, gar nicht mehr hier, wenn ich wieder da bin, merke ich an der Uhrzeit, dass ich schon eine ganze Weile abwesend war.“

Flash-backs dauern meist ein paar Sekunden bis zu mehreren Minuten, in seltenen Fällen können sie auch Stunden andauern. Es kann passieren, dass Sie sich nicht mehr erinnern können, was mit Ihnen während der flash-backs geschah.

Leider können wir selbst im Schlaf gequält werden von wiederkehrenden Alpträumen. So erzählt Ayşe: *„Manchmal traue ich mich nicht zu schlafen aus Angst vor meinen Alpträumen. Denn in meinen Träumen durchlebe ich die schrecklichen Dinge noch einmal, sogar schlimmer als in Wirklichkeit, ich bin völlig hilflos. Selbst nach dem Erwachen brauche ich lange Zeit, bis ich erkenne, dass ich nur geträumt habe. Später erzählte mir Mahmut, dass ich im Schlaf geschrien und um mich geschlagen habe.“*

Wenn Sie diese Symptomatik des Wiedererlebens, der flash-backs oder Alpträume bei sich beobachten, sind das keine Anzeichen dafür, dass Sie „verrückt werden“, sondern dass Sie es mit einer sehr schwierigen und überwältigenden Erfahrung zu tun haben, die Sie noch nicht verarbeitet haben.

Das traumatische Erlebnis ist in unverarbeiteter, ungeordneter Form gespeichert, anders als die Erinnerungen für andere Erlebnisse, die der Vergangenheit angehören. Gleichzeitig ist die Erinnerung an das Erlebnis oft nur bruchstückhaft, evtl. können Sie Teile davon gar nicht erinnern, oder sind sich nicht sicher, in welcher Reihenfolge alles passiert ist. Das macht die Erinnerung besonders verwirrend und belastend.

„flash-back“ bedeutet, Sie erinnern sich an das Trauma, es tauchen Bilder, Geräusche, Gerüche oder andere Sinneswahrnehmungen so auf, als würden Sie die traumatische Situation erneut gegenwärtig durchleben. Da das sehr belastend ist, versuchen Sie die Erinnerung zu vermeiden.

Ayşe beschreibt ein Bild, das ihr hilft ihr „Trauma-Gedächtnis“ zu verstehen:

„Trauma-Gedächtnis“

„Mein Therapeut hat mir das so erklärt: Normalerweise wenn ich mich an persönliche Erlebnisse erinnere, wie z.B. an meine Hochzeit oder an die Geburt meiner Kinder, dann kann ich mich gut daran erinnern, wie es war, was ich gefühlt habe. Aber natürlich habe ich diese Gefühle nicht in der gleichen Stärke wie damals, ich höre nicht die Musik oder die Geräusche, die damals gespielt wurde. Das liegt daran, dass die Erlebnisse an diesem Tag in verarbeiteter Form im Gedächtnis gespeichert wurden, sie wurden eingeordnet in

andere persönliche Ereignisse. So wie man Bilder/Fotos macht von einem Ereignis und sie dann der Reihe nach in ein Album einklebt. Aber die Erlebnisse in der Haft und bei der Hausdurchsuchung waren so schlimm, so unerwartet und bedrohlich, dass es nicht so einfach und schnell zu speichern war. Nun fliegen die Fotos von diesen Ereignissen einfach im Album herum. Manchmal fallen sie raus und sind da, auch wenn man sie sich nicht anschauen will und wenn man sie sucht, sind sie ungeordnet. Es ist noch nicht klar, wie die Reihenfolge ist. Wenn man wieder Ordnung will, dann muss man sich jedes einzelne Bild noch mal anschauen, sortieren und dann geordnet ins Album kleben.“

Sie können sicher sein, dass das Anschauen vielleicht mit Begleitung Ihres Therapeuten mit der Zeit dazu führt, dass Sie weniger an die Ereignisse denken und nicht mehr, es ist wie bei einem Farbfoto, dass Sie offen unter der Sonne sich lange Zeit anschauen, mit der Zeit werden die Farben bleicher.

Wir geben Ihnen konkrete Tipps, was Sie im Umgang mit „flash-backs“ machen können: Tipps zu „flash-backs“

Berühren Sie Ihre Hände und kneten Sie sie. Spüren Sie wie Ihre Füße den Boden berühren, ziehen Sie evtl. die Schuhe aus und gehen Sie ein paar Schritte im Raum. Verändern Sie Ihre Lage und machen Sie sich bewusst, dass Sie in der Gegenwart sind, dass Sie in der Lage sind, Ihren Körper zu bewegen und zu kontrollieren.

Um von den Bildern und Eindrücken der Vergangenheit in die Gegenwart zukommen, nutzen Sie all Ihre Sinne:

Riechen Sie Blumen oder Düfte, die Sie mögen. Schauen Sie sich Gegenstände im Raum an und berühren und fühlen Sie sie. Berühren Sie Ihren eignen Körper, indem Sie zum Beispiel die Hände aneinander reiben. Atmen Sie tief durch, vielleicht am offenen Fenster. Essen und trinken Sie.

Sprechen Sie innerlich zu sich selbst, reden Sie sich gut zu und benennen Sie das Jetzt. Benennen Sie, was Sie jetzt wahrnehmen, z.B. :

„Ich sehe jetzt ein rotes Auto und den Bus und den Baum.“

„Ich rieche jetzt den Duft des Essens.“

„Ich höre jetzt das Rattern der vorbeifahrenden Straßenbahn.“

„Ich fühle jetzt die Regentropfen auf meinem Gesicht.“

Typisches Symptom: Vermeidungsreaktionen

Ein weiteres typisches Traumasymptom war die Vermeidungsreaktion.

Es ist nur zu verständlich, dass Ayşe am liebsten nicht schläft, da sie Angst vor den Alpträumen hat oder das Mahmut sich manchmal nicht traut, die Nachrichten anzuschauen, weil durch die Fernsehbilder seine eigenen Kriegsbilder wieder lebendig vor ihm sind.

Es belastet beide, wenn sie durch bestimmte Situationen an ihre schmerzvollen Erfahrungen erinnert werden.

Mahmut: „Die Sicherheitskräfte in Uniform haben mir eine solche Angst eingepflanzt, dass ich jetzt jeden Kontakt mit der Polizei vermeide. Ich versuche zu Hause zu bleiben und schicke meine große Tochter hin, wenn wir zur Ausländerbehörde gehen müssen, um die Papiere zu verlängern. Ich vermeide auch einkaufen zu gehen.“

Ayşe: „Es tut mir oft leid, aber seit diesen Erfahrungen kann ich die Nähe meines Mannes kaum ertragen. Ich kann nicht mit ihm darüber sprechen, ich weiß nicht, wie er reagieren würde. Wenn er meine Nähe sucht, habe ich Angst, dass sich alles von damals wiederholt. Meistens lässt er mich in Ruhe, er sieht ja, dass ich so starke Kopfschmerzen habe, manchmal schimpft er auch, er habe gar keine Frau.“

Die Angst vor dem Wiedererleben von Teilen des Traumas sind sehr belastend, deswegen versuchen viele Menschen, sie dadurch zu kontrollieren, dass sie alles vermeiden, was an das traumatische Erlebnis erinnern könnte, z.B. Orte, Personen, bestimmte Farben, Kleidungsstücke, Fernsehsendungen. Oder sie versuchen mit aller Kraft, die Erinnerungen und Gedanken, die mit dem Trauma verbunden sind, zu vermeiden. Die Vermeidung ist ein verständlicher Weg, um sich zu schützen vor Dingen, die einem gefährlich erscheinen und vor Erinnerungen und Gefühlen, die erschreckend und überwältigend erscheinen, so verständlich wie man den Finger von einer heißen Herdplatte wegziehen würde.

Doch leider werden Sie vielleicht die Erfahrung gemacht haben, dass dieser Weg der Vermeidung nicht immer hilft, weder kurz- noch langfristig. Sie werden vielleicht gemerkt haben, dass Gedanken auch dann wiederkommen, wenn man versucht, sie zu unterdrücken.

Mahmut: „Meine Therapeutin hat mal mit mir etwas ausprobiert. Ich sollte nicht an die roten und gelben Blumen in der Vase denken, die auf dem Tisch vor uns standen. Ich durfte an alles mögliche denken, was ich wollte, nur nicht an die roten und gelben Blumen in der Vase...Wissen Sie, was passiert ist? Irgendwann musste ich lachen, weil ich an nicht

anderes denken konnte als an die roten und gelben Blumen in der Vase...Versuchen Sie es auch mal.“

Es ist einfacher Geräusche, Farben, Bilder, die mit dem Trauma in Verbindung stehen nicht gewaltsam zu unterdrücken und zu vermeiden, sondern sie wegziehen zu lassen wie Wolken.

Außerdem können Sie, wenn Sie nur vermeiden auch nicht die Erfahrung machen, dass es auch anders sein kann und eine befürchtete Gefahr nicht kommt, es verhindert eine Verbesserung.

Mahmut erinnert sich an solch eine Erfahrung: *„Ich habe früher einen Umweg um das Ausländeramt gemacht, weil ich Angst hatte, abgeschoben zu werden. Vom Kopf her wusste ich, dass dort niemand auf mich wartet, um mich mitzunehmen, aber ich habe gemerkt, dass ich weniger Herzklopfen hatte, wenn ich anderen Weg gegangen bin.“*

Typisches Symptom: Übererregung

Übererregung ist ein weiteres häufiges Symptom nach einem erlebten Trauma. Ayşe und Mahmut sind beide sehr nervös und unruhig. Sie beschreiben ihre Unruhe so:

Ayşe: „Ich bin sehr schreckhaft geworden, wenn es an der Tür schellt, zucke ich zusammen vor Schreck, auch wenn ich mit meinen Kindern ganz ruhig reden möchte, werde ich durch Kleinigkeiten dermaßen gereizt, dass ich schreie. Ich bin so unruhig und erwarte nichts Gutes, ich misstraue dem Leben und anderen Menschen.“

Mahmut: „Ich spüre ein unbeschreibliches Treiben in mir. Es lässt mich nicht in Ruhe. Ich kann keine paar Minuten auf einem Stuhl sitzen bleiben, dann stehe ich auf und gehe auf und ab. Ich kann mich beim Zeitungslesen nicht mehr konzentrieren, oder wenn Besuch kommt, kann ich Gesprächsinhalten nicht mehr folgen. Es macht mich traurig, wenn ich eine ganze Zeit lang eines meiner Kinder ansehe, aber mich nicht an den Namen erinnern kann.“

Diese ständige Unruhe, die körperliche Erregung, die Sie spüren, ist eng mit dem erlebten Trauma verbunden und ist vor allem ein Schutzmechanismus Ihres Körpers. Trauma wird vom Körper als eine lebensbedrohliche Situation eingeschätzt, unser Körper reagiert auf Gefahr, indem vermehrt Nerven hormone, das sogenannte Adrenalin, ausgestoßen wird. Diese Hormone sollen bei Gefahr uns und unseren Körper extrem handlungsbereit und wachsam machen für einen Kampf oder für eine Flucht. Solange eine Gefahr in Sicht ist, ist diese automatische körperliche Reaktion auch sinnvoll. Doch dadurch, dass das Trauma noch nicht verarbeitet ist, interpretiert Ihr Überlebenssystem auch jetzt noch Situationen als gefährlich, die es gar

nicht sind; als ob der Körper noch nicht verstanden hat, dass die Gefahr vorüber ist.

Reaktionen von gesteigerter Erregung können sein: Zornausbrüche und Reizbarkeit, Konzentrations- und Erinnerungsprobleme, gesteigerte Wachsamkeit, Misstrauen, übertriebene Sorge, Schlafprobleme, übertriebene Schreckhaftigkeit, Schlafprobleme.

Besonders viel Erregung werden Sie spüren, wenn Sie Situationen, Menschen und Reizen begegnen, die Sie an das traumatische Erlebnis erinnern. Manchmal ist es eine Farbe oder ein Geräusch, Sie können durch Selbstbeobachtung selbst schauen, was bei Ihnen hohe Erregungszustände auslöst. Wenn Sie „Ihre“ Auslöser kennen, wenn Sie wissen, was es ist, was Ihrem Gehirn die Information gibt, „es herrscht Gefahr“ und damit Anlass für Hormonausschüttung und Wachsamkeit, dann können Sie sich selbst das Signal zur Entwarnung geben.

In den Entspannungsübungen auf dieser CD finden Sie Anleitungen und Hilfe zur Selbstberuhigung und Entspannung. Es gibt ergänzend noch weitere Möglichkeiten, sich selbst zu helfen. Einige davon werden wir Ihnen jetzt aufführen.

Wie kann ich das Trauma bewältigen? Tipps und Selbsthilfemöglichkeiten

Selbsthilfemöglichkeiten können individuell und kulturell unterschiedlich sein, doch auch hier gibt es Erfahrungen, was bei vielen hilfreich war. Für alle Traumatisierte gilt, dass das Gefühl von Sicherheit und Beruhigung hilft und die Fähigkeit sich selbst zu beruhigen. Ayşe und Mahmut geben uns einige Tipps aus ihrer Erfahrung:

Sprechen hilft: Trauma bearbeiten heißt, das Geschehene zum Ausdruck bringen, daher sprechen Sie über alles, was Sie bedrückt, worüber Sie sich Sorge machen, über ihre Träume, Gedanken und Gefühle, ob in einer Therapie oder im Gespräch mit einer vertrauenswürdigen Person.

Normalität hilft: Gönnen Sie sich kleine Alltagsfreuden, machen Sie es sich zur Gewohnheit täglich kleine Dinge zu tun, die Ihnen gut tun, ein kleiner Spaziergang, das Hören einer Ihnen angenehmen Melodie, das Lesen von Gedichten. Machen Sie die Ihnen angenehmen Tätigkeiten zur Gewohnheit, zu Ritualen ihres Lebens.

Kontakt hilft: mit anderen Menschen in Kontakt zu sein, mit ihnen zu sprechen, zu lachen oder zu weinen.

Kreativität hilft: ob singen, backen, kochen, malen, mit Kindern spielen, handarbeiten, herstellen, ausdrücken, bewegen, das alles hilft.

Bewegung hilft, ob ein Spaziergang in der Natur, Sport oder Tanz.

Pflichten helfen, wie einkaufen, Kinder versorgen, Haushalt und Arbeit.

Es hilft, innerlich „trotzdem“ zu sagen, trotz all dem Erlebten ein „Ja“ zum Leben.

Es hilft die eigne Moral zu stärken, ob familiär, politisch oder religiös. Es lohnt sich, nicht aufzugeben und weiterzumachen.

Weder Sie noch wir können das Geschehene ungeschehen machen, aber Sie können selbst auf diesen Wegen helfen, wieder am Leben teilzuhaben.

Wirkung innerer Bilder

Vielleicht leiden Sie an einem der folgenden Symptomen:

körperliche Erregung mit Nervosität und Unruhe, erhöhter Wachsamkeit, Zittern, Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit und Schlafstörungen.

Oder Sie leben in ständiger Alarmbereitschaft, können sich nicht konzentrieren, sind niedergeschlagen, können keine Gefühle mehr empfinden.

Vielleicht haben Sie auch den Eindruck keine Kontrolle mehr zu haben und dass Sie Ereignisse in der Welt und Ihre Zukunft negativ betrachten.

Durch Entspannungs- und Imaginationsverfahren lernen Sie, über spezifische Körpervorgänge aktiv Kontrolle auszuüben.

Die Übungen bewirken eine Reduktion des allgemeinen Erregungsniveaus und eine Verringerung von körperlichen Spannungszuständen.

Dies führt zum Abbau von Stress und Schmerzen werden geringer. Sie werden sich körperlich wohler fühlen, besser schlafen und sich besser konzentrieren können. Ihre Angst wird sich verringern.

Durch regelmäßige Übung verbessert sich Ihre Körperwahrnehmung, körperliche Fehlhaltungen verbessern sich oder werden verhindert. Schmerz wird gelindert.

Insgesamt werden Ihnen diese Übungen helfen, sich zu entspannen, Ruhe und Sicherheit zu finden. Sie werden lernen, positive, schöne Gefühle bewusst entstehen zu lassen.

Wenn Sie sich fragen sollten, wie die Arbeit mit inneren Bildern funktioniert, dann stellen Sie sich einfach einmal vor, Sie würden in eine Zitrone beißen.

Beobachten Sie, was bei dieser Vorstellung in Ihrem Körper passiert.

Vielleicht verziehen Sie jetzt das Gesicht und kneifen die Augen zu, vielleicht haben Sie die Empfindung,

wirklich einen sauren Geschmack im Mund zu haben und in Ihrem Mund zieht sich alles zusammen, vielleicht schütteln Sie sich.

Ihr Körper reagiert auf diese bildliche Vorstellung ähnlich wie, als wenn Sie tatsächlich in eine Zitrone beißen würden.

Wenn Sie in der Arbeit mit inneren Bildern geübt sind, werden Sie, sobald Sie diese Vorstellungen wachrufen, die positiven Gefühle und Empfindungen spüren können, die für Sie mit diesen Bildern verknüpft sind. Das führt zu Wohlbefinden und hilft Ihrem Körper, sich zu entspannen.

Auf dieser CD finden Sie 2 verschiedene Entspannungs- (Einleitung bzw. Induktion 1 und 2) sowie 2 Imaginationsübungen (1 und 2).

In der Praxis dienen die Induktionen als Einstieg für die Arbeit mit inneren Bildern.

Um eine individuelle Gestaltung zu ermöglichen und um Ihren Präferenzen besser gerecht zu werden, haben wir diese Einheit jedoch aufgeteilt. D. h. dass Sie wählen können, welchen Einstieg Sie mit welcher Imaginationsübung kombinieren möchten.

Anmerkung: Um eine vertraulichere Atmosphäre zu schaffen und da es in vielen Kulturen keine Anrede in der „Sie-Form“ gibt, haben wir in den nachfolgenden Instruktionen die Anrede in der 2. Person Singular („Du“) gewählt.

1. Induktionen

1.1. Entspannungsinduktion: über Atmung

Setze dich bequem hin, die Füße stehen auf dem Boden, die Arme liegen locker auf den Lehnen des Stuhls oder in deinem Schoss, die Wirbelsäule ist aufgerichtet, der Kopf liegt locker auf den Schultern. (4)

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und lass deinen Atem langsam zur Ruhe kommen. (4)

Wenn Gedanken auftauchen, lass sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen ohne sie festzuhalten. (2)

Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1).

Suche dir einen Punkt im Raum z. B. an der gegenüberliegenden Wand (3) und fixiere ihn mit deinem Blick/konzentriere dich darauf. (2) Versuche, die Augenlider nicht zu bewegen. (2)

Dann zähle gleich langsam leise von 10 rückwärts bis 1 und achte darauf, dass du dabei ruhig weiteratmest. (1)

Wenn es angenehm für dich ist, kannst du die Augen dabei langsam schließen. (1) Sei dir jedoch bewusst, dass du sie jederzeit während der nachfolgenden Übung wieder öffnen und dadurch in das Hier und Jetzt zurückkehren kannst.

Wenn du bei 1 angekommen bist, fühlst du dich ruhig und zentriert.

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1. (Bitte zwischen jedem Schritt 2 Sekunden warten.)

1.2. Entspannungsinduktion: über Muskelentspannung

Setze dich bequem hin, die Füße stehen auf dem Boden, die Arme liegen locker auf den Lehnen des Stuhls oder in deinem Schoss, die Wirbelsäule ist aufgerichtet, der Kopf liegt locker auf den Schultern. (4)

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und lass deinen Atem langsam zur Ruhe kommen. (4)

Wenn Gedanken auftauchen, lass sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen ohne sie festzuhalten. (2)

Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1).

Bei jedem Ausatmen kannst du dir vorstellen, dass auch all das, was dich belastet, von dir abfällt. (1)

Bei jedem Einatmen kannst du dir vorstellen, dass du mit der Luft und dem Sauerstoff auch frische Lebensenergie aufnimmst. (3)

Du spürst, dass du mit jedem Atemzug ruhiger wirst, du dich mehr entspannen kannst und dich dein Atmen in deine Mitte trägt. (2)

Wenn es angenehm für dich ist, kannst du die Augen während der folgende Übung schließen. Sei dir jedoch bewusst, dass du sie jederzeit wieder öffnen und dadurch in das Hier und Jetzt zurückkehren kannst. (1)

Lass deine Aufmerksamkeit langsam durch deinen Körper wandern. (1)

Wie fühlen sich die Füße an, die auf dem Boden stehen? (3) Geben sie dir Halt in dieser Position? (2) Sind sie verkrampft? (2) Ändere ihre Position so lange, bis du den Eindruck hast, dass du guten und sicheren Kontakt mit dem Boden hast. (5)

Wie fühlen sich deine Beine an? (3) Sind sie verspannt? (2) Lockere sie, vielleicht möchtest du sie etwas schütteln. (3) Verändere auch hier alles so lange, bis du ein entspanntes Gefühl in den Beinen hast. (4)

Wie fühlen sich dein Gesäß und dein Rücken an? (3)

Wie fühlt sich der Kontakt zum Stuhl an? (2) Sind Gesäß und Rücken verspannt? (2) Wie fühlt sich das an? (2) Ist es kalt oder hart? (2) Vielleicht kannst du einmal alle Muskeln in deinem Gesäß anspannen (1), für einen Moment halten – Pause (2) – und dann loslassen. (2) Wie fühlt sich das jetzt an? (2) Ist es wärmer als vorher (1), weicher? (2) Nun führe das ganze mit deinem Rücken durch (1): Anspannen (1) – Halten (2) – Loslassen (2). Wie ist es jetzt im Vergleich zu vorher? (4)

Lass deine Aufmerksamkeit langsam zu deinen Armen wandern (1): Wie fühlen sich deine Arme an? (3) Hast du Farben, die dir dazu kommen? (2) Eindrücke? (2) Empfindungen? (2) Spanne die

Muskeln in deinen Armen an, beuge dafür deinen Arm (2). Anspannen (1) – Halten (2)– Loslassen (2). Gibt es einen Unterschied zu vorher? (2) Haben sich die Farben verändert? (1) Fühlt es sich anders an? (4)

Was ist mit deinen Schultern? (1) Wie fühlen sie sich an? (2) Sind sie verspannt? (1) Hart oder weich? (1) Hast du dein Eindruck, schwere Lasten liegen auf ihnen? (1) Vielleicht magst du sie bewegen, kreisen lassen, sie schütteln. – Pause (3) - Nun ziehe die Schultern nach oben Richtung Ohren. Anspannen (1) – Halten (2) –Loslassen. – Pause (2) – Wie fühlt sich das jetzt an? (2) Hat sich was verändert zu vorher? (3)

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Kopf. (1) Wo spürst du deinen Kopf? (1) Fühlst du eine Verbindung zwischen ihm und dem Rest deines Körpers (2) oder existieren sie unverbunden nebeneinander? (2) Fühlt er sich schwer oder leicht an? (2) Warm oder kalt? (2) Lass deinen Kopf ganz langsam und behutsam kreisen. (2) Spüre die kreisenden Bewegungen von Hals und Kopf. (2) Dann lasse deinen Kopf wieder in der Mitte zur Ruhe kommen. (3) Wie fühlt er sich jetzt an? (2) Was ist anders zu vorher? (3)

Zum Schluss spanne nochmals alle Muskeln deines Körpers an. (1) Anspannen (1) – Halten (2) – Loslassen. (2) Spüre in deinen Körper hinein. (1) Wie fühlt er sich jetzt an? (2) Was spürst du? (2) Ist etwas anders als vor dieser Übung? (3)

Kehre nun mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu deiner Atmung zurück. (1) Einatmen – (1) Ausatmen. (1)

2. Imaginationsübungen (Phantasiereisen)

Noch einmal zur Erinnerung:

Wenn du deine Augen geschlossen hast, dann besteht natürlich jederzeit die Möglichkeit, sie wieder zu öffnen. Sobald du z. B. Angst verspürst oder dich unwohl fühlst, dann kannst du deine Augen einfach öffnen und dadurch in das Hier und Jetzt zurückkehren.

2.1. Imaginationsübung: Ort der Geborgenheit zuvor: Einleitung 1 oder 2

Nimm ein paar tiefe Atemzüge.

Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1).

Stelle dir vor, dass du auf den Flügeln deiner Phantasie mit Hilfe deiner Vorstellungskraft zu einem Ort reist, an dem du dich sicher und geborgen fühlen kannst. (1) Ein Ort, der dein Zuhause sein könnte. (1) Ein Ort, an dem du Ruhe und Frieden finden kannst. – Pause (3) -

Vielleicht ist dies ein Ort in der Natur (1); wie z. B. ein Ort am Meer (1), am Strand (1), ein Ort in den Bergen (1), im Wald oder auf einer Blumenwiese.

(1) Vielleicht ist es ein Haus oder eine Höhle. (1) Vielleicht ist es ein Ort, den es in der Wirklichkeit gibt (1) oder es ist ein Ort, der in deiner Phantasie existiert. – Pause (3)-

Sei offen für das, was du jetzt mit deinen inneren Augen sehen kannst. – Pause (2)-

Was kannst du sehen? (2) Welche Farben gibt es an diesem Ort, an dem du dich sicher und geborgen fühlst? – Pause (2) - Wie ist die Intensität und Leuchtkraft der Farben? – Pause (2) - Vielleicht sind die Farben, die Intensität und die Leuchtkraft anders, als wenn du mit deinen „normalen“ Augen siehst. – Pause (2) – Experimentiere mit den Farben, verändere die Leuchtkraft, lasse die Farben heller oder dunkler werden. (1) Wie fühlen sich die Unterschiede an? – Pause (2) – Dann finde Farbtöne und Intensitäten, die für dich angenehm sind. – Pause (3) -

Was hörst du? - Pause (2) - Welche Töne und Geräusche dringen an dein Ohr? – Pause (2) – Vielleicht hörst du den Wind (1), das Rauschen des Waldes (1), die Wellen des Meeres (1), das Murmeln eines Baches (1) oder das Zwitschern eines Vogels (1)? Vielleicht hörst du nach einer Weile aus den Tönen oder Geräuschen Melodien heraus? – Pause (3) -

Was kannst du riechen? (1) Welche Gerüche gehören zu diesem Ort, an dem du Ruhe und Frieden finden kannst? (2) Welcher Duft liegt in der Luft? – Pause (1) Vielleicht kannst du etwas schmecken (1), z. B. das Salz des Meeres in der Luft. – Pause (3) -

Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an? (2) Läufst du auf weichem Boden, der jedem deiner Schritt federnd nachgibt (1), z. B. im Wald (1), auf einer Wiese (1), am Strand? – Pause (2) – Läufst du bar fuß oder trägst du Schuhe? (1) Wie fühlt sich das Gras oder der Sand unter deine Füßen an? – Pause (3) -

Kannst du noch etwas anders spüren? (2) Z. B. den Wind, der mit deinen Haaren spielt (1) oder die Wärme der Sonne auf deiner Haut? (1) Oder erfrischende Wassertropfen auf deinen Armen oder in deinem Gesicht?– Pause (3) -

Vielleicht gibt es weitere Sinneseindrücke? (2) Öffne dich mit deinen ganzen Sinnen! (1) Was nimmst du alles wahr, an diesem Ort, an dem du sicher und geborgen bist (1), der dein Zuhause ist (1), wo du Ruhe und Frieden findest? – Pause (3) – Bedenke, dass du das, was dir an Sinneswahrnehmungen – Farben (1), Tönen (1), Düften (1) - nicht angenehm ist, so lange verändern kannst, bis es bei dir Wohlbefinden auslöst. – Pause (5)

Atme mit jedem Atemzug die Ruhe (1), den Frieden (1), die Sicherheit (1) und Geborgenheit (1) dieses Ortes in dich ein. (1) Spüre wie sich die Kraft und Stärke, die dir dieser Ort geben, in deinem Körper ausbreiten und jede Zelle deines Körper erreichen.

Vielleicht möchtest du dich ein wenig ausruhen? (1) Dann schaue dich um, nach einem Platz, wo du dich hinlegen oder hinsetzen kannst. Spüre den tiefen Frieden, der dich umgibt. – Pause (3) -

Vielleicht möchtest du aber auch lieber diesen Ort etwas näher erkunden? (1) Dann wandere umher. Was gibt es alles zu entdecken? – Pause (3) -

Vielleicht gibt es noch andere Lebewesen hier? (1) Vielleicht Tiere (1), Menschen oder andere Wesen? (1) Sei dir bewusst darüber, dass nur die, die deine Erlaubnis dazu haben, diesen Ort betreten dürfen und können. (1) Dieser Ort ist geschützt und du bist sicher hier. (2) Begrüße die Lebewesen, Menschen und Tiere, die du triffst. (2) Spüre die Vertrautheit zwischen euch (1), die tiefe Verbundenheit (1), die Freude, euch hier zu begegnen und miteinander zu sein. – Pause (5) -

Nun mache dich langsam auf den Rückweg. (2) Verabschiede dich von den Menschen, Tieren, Wesen, denen du begegnet bist. (2) Verabschiede dich in dem Wissen, dass du den Weg hierher jetzt kennst und jederzeit hierher zurückkehren kannst. Du musst nur deine Augen schließen und dir diesen Ort vorstellen. (3)

Bedanke dich bei allen, denen du hier begegnet bist. (2) Bedanke dich auch bei dem Ort, an dem du dich sicher und geborgen fühlst (1), wo du Ruhe und Frieden erfahren hast (1), der wie ein Zuhause für dich ist. (1) Spüre den Dank in dir. (2)

Wenn du nun den Rückweg antrittst, dann sei dir bewusst, dass du jetzt all diese guten Gefühle in dir mitnimmst. (1) Sie sind nun in deinem Körper gespeichert. – Pause (3) -

Konzentriere dich jetzt wieder auf deine Atmung. (1) Spüre wie du einatmest und wie du ausatmest. (1) Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) - Einatmen (1) – Ausatmen. (1)

Lege deine beiden Hände übereinander auf dein Herz (1) und spüre die guten Gefühle, die du von diesem Ort der Sicherheit (1) und Geborgenheit (1) mitgebracht hast, in dein Herz fließen. (2) Spüre die Wärme deiner Hände auf deinem Herzen. (1) Spüre die Ruhe und den Frieden, der dich nun umgibt. (1) Jedes Mal wenn du ab jetzt deine beiden Hände auf dein Herz legst (1), kannst du dich mit dieser Ruhe, diesem Frieden, diesem Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit verbinden. – Pause (3) -

Dann öffne langsam die Augen (1) und kehre in das Hier und Jetzt zurück. (1) Spüre die Grenzen deines Körpers (1), spüre wie dein Körper den Stuhl, auf dem du sitzt, oder den Boden, auf dem du liegst, berührt. – Pause (3) -

Recke und strecke dich (1), bewege Arme und Beine (1), vielleicht mag dein Körper sich schütteln oder umhergehen. (1) Spüre die neue Kraft und Stärke in dir.

2.2. Imaginationsübung: Garten

zuvor: Einleitung 1 oder 2

Nimm ein paar tiefe Atemzüge.

Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1).

Stelle dir nun vor, mit Hilfe deiner Vorstellungskraft auf den Flügeln deiner Phantasie zu reisen. (2) Stelle dir einen Garten vor. – Pause (3) -

Wie sieht dieser Garten aus? – Pause (3) -

Vielleicht ist der Garten von einer Hecke (1) oder einer mit Efeu bewachsenen Mauer umgeben. (1) Oder es begrenzen Bäume zum Schutz den Garten. – Pause (2) -

Ist es ein verwunschener Garten (1) oder ein Garten mit gepflegten Blumen- und Gemüsebeeten? (1) Ist es eher ein Nutzgarten oder ein Garten wie ein Park? (2)

Vielleicht ist es ein Garten, den es in der Wirklichkeit gibt oder es ist ein Garten, der in deiner Phantasie existiert. (2)

Was befindet sich alles in deinem Garten? – Pause (2) - Vielleicht gibt es Blumen, Beete, Sträucher, Bäume oder Rasenflächen? (2) Vielleicht ist in deinem Garten ein Brunnen, ein Teich mit Fischen oder ein kleiner Bach? – Pause (3) -

Was gibt es noch zu entdecken? (1) Gibt es eine Bank, eine Schaukel, eine andere Möglichkeit sich hinzusetzen? – Pause (2) -

Leben Tiere in deinem Garten? (1) Wenn ja, welche sind es? (1) Wie sehen sie aus? (1) Welche Laute geben sie von sich? (1) Sind sie zutraulich oder eher scheu? – Pause (3) -

Mache dir bewusst, was du alles sehen kannst? (1) Wie sind die Farben in deinem Garten? – Pause (2) -

Wie ist die Intensität und Leuchtkraft der Farben? – Pause (2) - Vielleicht sind die Farben, die Intensität und die Leuchtkraft anders, als wenn du mit deinen „normalen“ Augen siehst. – Pause (2) -

Experimentiere mit den Farben (1), verändere die Leuchtkraft (1), lasse die Farben heller oder dunkler werden. (1) Wie fühlen sich die Unterschiede an? – Pause (3) - Dann finde Farbtöne und Intensitäten, die für dich angenehm sind. – Pause (3) -

Was hörst du? – Pause (2) - Welche Töne und Geräusche dringen an dein Ohr? – Pause (2) - Vielleicht hörst du den Wind (1), das Rauschen der Bäume (1), das Plätschern eines Baches oder das Zwitschern eines Vogels? – Pause (2) -

Was kannst du riechen? (2) Welche Gerüche gehören zu deinem Garten? (1) Vielleicht riechst du den Duft von Blumen, Bäumen, Kräutern, Rasen? – Pause (3) Vielleicht kannst du auch etwas schmecken. – Pause (2) -

Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an?

(1) Läufst du auf weichem Boden, der jedem deiner Schritt federnd nachgibt? – Pause (2) - Läufst du auf weichem Rasen, über Blätter oder über Sand? (2) Trägst du Schuhe oder bist du barfuß? (1) Wie fühlt sich das an? (2)

Kannst du noch etwas anders spüren? (2) Z. B. den Wind in deinen Haaren oder die Wärme der Sonne auf deiner Haut? (2) Oder erfrischende Wassertropfen auf deinen Armen oder in deinem Gesicht? – Pause (2) -

Vielleicht gibt es weitere Sinneseindrücke? (2) Öffne dich mit deinen ganzen Sinnen! Was nimmst du alles wahr in deinem Garten? – Pause (4) - Bedenke, dass du das, was dir an Sinneswahrnehmungen – Farben (1), Tönen (1), Düften (1) - nicht angenehm ist, so lange verändern kannst, bis es bei dir Wohlbefinden auslöst. – Pause (5) -

Wenn du dich nun ein wenig mit deinem Garten vertraut gemacht hast, stelle dir einen großen Komposthaufen vor. (2) Ein Komposthaufen, der alles verwandeln kann und es dann an die Erde zurück geben wird. (2) Wo befindet sich dieser Komposthaufen in deinem Garten? (2) Wie sieht er aus? (2) Was riechst du? (2) Was nimmst du sonst noch wahr? – Pause (4) - Nun stelle dir vor, dass du all das, was dich belastet, in einem Rucksack auf deinem Rücken trägst. (3) Deine Schulter tragen vielleicht schwer an dieser Last, dein Rücken ist vielleicht schon ganz gebeugt von diesem Ballast. (2) Setze den Rucksack ab und stelle ihn neben dich. (2) Packe die Dinge aus, die sich darin befinden und schaue sie dir nacheinander an. (3)

Prüfe jeden einzelnen Gegenstand und entscheide, ob du es behalten oder abgeben möchtest. (2) Was möchtest du davon loswerden (1), was möchtest du abgeben? (3) Das, was du behalten möchtest, legst du zur Seite. (1) Das, was dich belastet und du abgeben möchtest, legst du auf den Komposthaufen. – Pause (5) - Sei dir gewiss, dass der Komposthaufen alles verwandeln und in den Kreislauf zurück geben wird. Bitte um diese Verwandlung. – Pause (5) - Spüre die Erleichterung, die du jetzt empfindest. (3) Wie fühlt sich diese neue Leichtigkeit an? (2) Jetzt, da du all das, was dich belastet, losgelassen und abgegeben hast und es verwandelt werden kann. – Pause (3) - Wo spürst du diese Leichtigkeit in deinem Körper? – Pause (5) -

Wenn du sicher bist, dass du alles, was du loslassen möchtest, auf den Komposthaufen gelegt hast (1) , packe alles, was du behalten möchtest, wieder in deinen Rucksack. (2) Schaue dir die Dinge an, die du wieder einpackst und mitnimmst. (2) Vielleicht willst du das nächste Mal, wenn du hierher kommst, noch mehr abgeben und zurücklassen. (1) Vielleicht ist es

für heute jedoch erst mal genug so. – Pause (4) - Wie sieht dein Rucksack jetzt aus? (2) Ist er kleiner als vorher? (1) Erkennst du ihn noch wieder? – Pause (3) - Nun setzte deinen Rucksack wieder aufsetzt. Vielleicht bist du überrascht über die Leichtigkeit und du musst dich erst einmal an das neue Gewicht gewöhnen. (2) Wie fühlt es sich an mit diesem leichten Rucksack auf dem Rücken? (2) Wie fühlen sich deine Schultern und dein Rücken an? (2) Bist du erleichtert? (1) Wo spürst diese Erleichterung sonst noch in deinem Körper? – Pause (2) - Was hat jetzt in dir Raum zu leben, zu wachsen? (5) – Pause - Atme nun ein paar Male tief ein und aus. (1) Spüre wie sich diese neue Leichtigkeit in deinem Körper ausbreiten und jede Zelle deines Körper erreicht. – Pause (4) - Spüre, wie sich mit der Leichtigkeit auch Freude und neuer Lebensmut in dir ausbreiten. – Pause - (5)

Jetzt mache dich langsam auf den Rückweg. (2) Verabschiede dich von deinem Garten, dem Ort der Verwandlung. (2) Geh' in dem Wissen, dass du den Weg hierher jetzt kennst und jederzeit hierher zurückkehren kannst. (1) Du musst nur deine Augen schließen und dir deinen Garten und den Komposthaufen vorstellen. (2) Wenn du nun den Rückweg antrittst, dann sei dir bewusst, dass du jetzt all diese guten Gefühle in dir mitnimmst. (1) Sie sind nun in deinem Körper gespeichert. – Pause (3) -

Konzentriere dich jetzt wieder auf deine Atmung. (1) Spüre wie du einatmest und wie du ausatmest. (1) Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) - Einatmen (1) – Ausatmen. (1) Balle deine beiden Hände zu Fäusten. – Pause (2) - Dann öffne sie schnell und spreize die Finger weit auseinander, so dass beim Vorbeistreichen deiner Finger an den Handinnenflächen ein Geräusch entsteht. (3) Beim Öffnen der Finger stelle dir vor, dass du jetzt wirklich alles losgelassen hast, was dich belastet. (2) Spüre die Leichtigkeit und den neuen Lebensmut in dir. – Pause (3) - Jedes Mal wenn du ab jetzt diese Bewegung der Hände ausführst, kannst du dich mit dieser Leichtigkeit und dem neuen Lebensmut in dir verbinden. – Pause (3)

Dann öffne langsam die Augen (1) und kehre in das Hier und Jetzt zurück. (1) Spüre die Grenzen deines Körpers (1), spüre wie dein Körper den Stuhl, auf dem du sitzt, oder den Boden, auf dem du liegst, berührt. – Pause (3) - Recke und strecke dich (1), bewege Arme und Beine (1), vielleicht mag dein Körper sich schütteln oder umhergehen. (1) Spüre die neue Kraft und Stärke in dir.