

# Vorstellungs-Reisen für Fortbildungs-TeilnehmerInnen

- mit Elementen aus der Trauma-Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen -



Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die ein (oder mehrere) existentielle Trauma(ta) erlitten und eine Traumafolgestörung, eine sogenannte Posttraumatische Belastungsstörung oder PTBS entwickelt haben, benötigen bei der Aufarbeitung des Erlittenen eine spezialisierte pädagogische und therapeutische Behandlung.

Diese muss sicherstellen, dass die Betroffenen bei der Annäherung an die traumatischen Erinnerungsinhalte nicht erneut von Gefühlen der Hilflosigkeit und schutzlosen Preisgabe überflutet und womöglich - unbeabsichtigt - re-traumatisiert werden.

Dies erreichen wir durch eine strukturierte Reihenfolge des Vorgehens und durch besondere Schutzvorkehrungen.

Außerdem stehen uns heute für die Begleitung und Behandlung von Psychotrauma-Folgestörungen - auch bei Kindern und Jugendlichen - spezielle schonende und hochwirksame Integrations-Methoden zur Verfügung.

Die Anwendung dieser speziellen Integrations-Techniken ermöglicht eine sehr viel sanftere und nachhaltigere Verarbeitung des Erlittenen.

In der anthroposophisch erweiterten und waldorforientierten Pentagramm-Traumaarbeit verwenden wir abgewandelten Techniken aus verschiedenen traumapädagogischen und traumatherapeutischen Methoden, die wir u.a. mit musiktherapeutischen Elementen und mit der kunsttherapeutischen Sandfeld-Arbeit kombinieren.

## Eine Vorstellungs-Reise in 3 Teilen

Um Euch eine erste eigene Erfahrung mit dieser Art der Traumaarbeit zu ermöglichen, möchte ich Euch nun auf eine Vorstellungs-Reise mitnehmen, die eine ganze Reihe von Elementen enthält, die bei der Trauma-Arbeit eine wichtige Rolle spielen.

Diese Vorstellungs-Reise habe ich für Ausbildungszwecke entwickelt.

Es ist also nicht etwa so, dass wir sie in dieser Form mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen so durchführen würden.

Die darin enthaltenen Elemente werden vielmehr in den konkreten Begleitungen und Therapien Stück für Stück im gemeinsamen Spiel und Gespräch - und in der Regel auch interaktiv - entwickelt und eingeübt.

Die enthaltenen Elemente und Vorstellungsbilder dienen v.a. der Stabilisierung der Betroffenen aber auch bereits einer ersten Integration des Erlittenen.

An dieser Stelle möchte ich mit Euch also gleich in die praktische Arbeit einsteigen!

In der tiefenpsychologischen und waldorforientiert-tiefenpsychologischen Traumatherapie arbeiten wir viel mit imaginativen Elementen, um dadurch eine Heilung innerhalb der lebendigen Bilderwelt der Seele anzuregen.

Denn in der lebendigen Bilderwelt der Seele, in unserem inneren Seelen- oder Märchenland, können wir uns mithilfe unserer Fantasie- und Vorstellungskräfte bewegen, die durch das Trauma erschütterten inneren Seelenlandschaften neu ordnen und dabei mit unseren schöpferischen Kräften selbst heilsame Wirkungen entfalten.

## Ein Transportmittel aus Klängen erschaffen

Dabei kann es hilfreich sein, sich für den Übergang von der Sinneswelt in die „Märchenwelt“ der Seele eines Transportmittels zu bedienen, welches das Reisen in die Welt der Erinnerungsbilder und der Fantasie erleichtern kann. Ein solches Transportmittel möchte ich jetzt in Form eines Klangteppichs mit Euch entstehen lassen.

Wie bei 1001 Nacht kann uns dieser „Zauber-Teppich“ dann im Laufe des Wochenendes immer wieder in die lebendige Bilder- und Märchenwelt der Seele hineintragen...



Wer mag kann sich dafür eines der Klanginstrumente aus der Mitte nehmen. Neben den Instrumenten stehen uns aber natürlich auch unsere Stimmen, unsere Körper und auch unsere Umgebung für das Erzeugen von Klängen zur Verfügung.

Alle Formen von Tönen, Tonfolgen, Geräuschen, Lauten und Klängen sind willkommen. Auch Geräusche, die wir aus der Natur kennen, dürfen in den Märchent Teppich hineingewebt werden, etwa Tierstimmen, oder das Rascheln von Blättern oder Gräsern. Auch das Heulen des Windes oder das Prasseln des Regens darf dabei sein. Aber auch Geräusche von Wesen von noch ganz anderen Art sind willkommen!

Lass Dich von dem Klang-Teppich, der gleich entstehen wird, mittragen, finde darin Deinen eigenen Ton oder Deine eigenen Töne und lass Deiner Fantasie und Kreativität dabei freien Lauf...

Und ich möchte Dich bitten, dass Du einmal darauf achtest, wie sich die Atmosphäre hier im Raum verwandelt, wenn der Teppich aus Klängen entsteht. Aber lasst uns erst einmal ganz still werden und horchen, wann der Klangteppich damit beginnen möchte, uns zu verzaubern...



Vielen Dank für Eure Beiträge zu dem Klangteppich! Bitte legt die Instrumente nun wieder in die Mitte zurück.

Habt Ihr bemerkt, wie sich atmosphärisch etwas verändert hat, als der Klangteppich begonnen hat, sich auszubreiten?

Im Weiteren möchte ich Euch während der Vorstellungsjahre, die nun folgt, von meiner Seite aus mit sanften Klängen in die Welt der inneren Bilder mitnehmen, damit Ihr Euch ganz auf die inneren Bilder konzentrieren könnt, die dabei vor Eurem inneren Auge entstehen möchten.

Dafür habe ich Euch ein Koshi mitgebracht, ein Klangspiel, das man auch in den Therapiestunden sehr gut zur Einleitung von Vorstellungsjahren verwenden kann.



## ADLER-IMAGINATION (mit BASK-Einführung)

Schließe also die Augen und nimm einmal wahr, ob Du bequem sitzt. Dann nimm einen Augenblick den Kontakt Deines Körpers zur Unterlage, also zum Stuhl und zum Boden wahr und spüre einmal, ob Du von innen mit Deinem Körper die Kleidung erspüren kannst, die Du anhast.

Nun nimm wahr, wie mit jedem Atemzug, mit jeder Einatmung und mit jeder Ausatmung, Dein Brustkorb und Dein Bauch ein wenig auf und ab bewegt werden. Dein Atem massiert Deinen Körper, ganz sanft.

Vielleicht kannst Du sogar wahrnehmen, dass sich mit jedem Atemzug Deine Nasenflügel ein ganz klein wenig mit bewegen.

### KLEINE PAUSE

Nun möchte ich Dich einladen, dass Du Dir vorstellst, Du könntest Dir, wie durch die Augen eines Adlers, der hoch hoch über Dir schwebt, von ganz weit oben selbst zuschauen, wie Du hier unten im Raum sitzt und der Vorstellungs-Reise lauscht und atmest.

### KLEINE PAUSE

Und ich möchte Dich bitten, dass Du von dort oben nun sehr wohlwollend und liebevoll auf Dich selbst herabschaust, so wie eine ganz gute, Freundin oder ein ganz guter Freund auf Dich schauen würde, und dass Du Dir erlaubst, einmal wahrzunehmen, wie es Dir dort unten eigentlich gerade geht.

Und schau dabei mit Mitgefühl und Anerkennung auf Dich selbst und auf das, was Du heute schon geleistet hast, damit Du hier jetzt sitzen kannst.

## KLEINE PAUSE

Nimm nun einmal wahr, welcher Gedanke Dir in diesem Moment gerade durch den Kopf geht, während Du so wohlwollend und anerkennend auf Dich selbst herabschaust. Welches Wort, welcher Satz kommt Dir da in den Sinn?

## KLEINE PAUSE

Und dann konzentriere Dich bitte auf diesen Gedanken und nimm wahr, welches Gefühl sich dabei in Deinem Herzen einstellt. Wenn Du magst, kannst Du Deine rechte Hand auf Dein Herz legen. Das hilft, noch besser fühlen zu können, was in Deinem Herzraum vorgeht.

## KLEINE PAUSE

Und dann nimm bitte auch wahr, wie sich das jetzt in Deinem ganzen Körper anfühlt, was spürst Du in Deinem Körper, während Du weiter den Gedanken und das Gefühl fühlst, dass sich dabei in Deinem Herzen einstellt.

## KLEINE PAUSE

Und schließlich: Erlaube Dir nun bitte, wahrzunehmen, was gerade Dein Impuls ist, zu tun. Was würdest Du am liebsten gerade tun, wenn Du könntest? Du musst das jetzt nicht ausführen. Vielleicht geht das aus dem einen oder anderen Grund auch gar nicht. Es geht nicht so sehr darum, dem Impuls zu folgen, als einfach darum, ihn wahrzunehmen und anzuerkennen, dass er da ist. Wenn Du möchtest, kannst Du Dir aber auch erlauben, ihm in Deiner Vorstellung nachzugeben.

## KLEINE PAUSE

Lass Deine Augen weiter geschlossen und spüre dem Erlebten noch ein wenig nach, während ich jetzt ein paar erklärende Wort dazu sagen werde.

## **Integration von Denken, Fühlen und Wollen**

Was wir hier gerade getan haben, ist ein Versuch, die Seelenkräfte des Denkens, des Fühlens, des Körperempfindens und des Wollens für einen Augenblick, mithilfe der bewussten Aufmerksamkeit, miteinander zu verbinden.

Auf diese Weise versuchen wir in der Traumatherapie, auseinandergerissene Erfahrungen aus einer Schrecksituation, also Erfahrungsfragmente des Denkens,

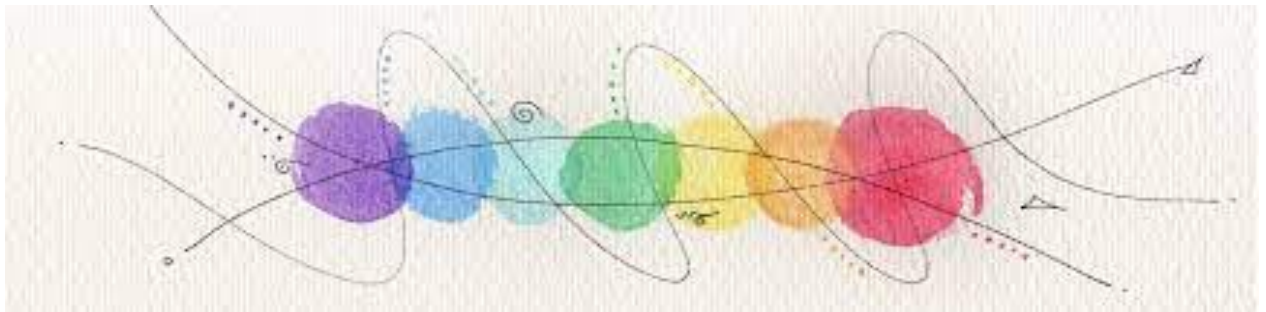
Fühlens, Körperempfindens und Wollens, die sich in der Schrecksituation des Traumas in eine Art Eigendynamik hinein verselbständigt haben, ganz bewusst wieder miteinander zu verbinden. Und zwar in einem Zustand von vorher erarbeiteter tiefer innerer Gelassenheit.

Das ist eine ganz wichtige Vorgehensweise in der Traumatherapie. Wir können damit unbewältigte Erfahrungen, die wir seelisch noch nicht ausreichend verdauen konnten, nachträglich - in einer jetzt bekömmlicheren und angemesseneren Art und Weise - in den Erinnerungsstrom unseres Lebens integrieren. Wir werden später noch weiter darauf kommen.

(Vorstellungs-Reise bis hierher ca. 10 Minuten)

Lass Deine Augen jetzt noch eine Weile weiter geschlossen und konzentriere Dich erneut auf Deine inneren Wahrnehmungen.

Wir kommen zu einem weiteren Vorstellungsbild. Zur sogenannten Glückspunkte-Imagination - einer Dankbarkeits-Übung.



## **GLÜCKSPUNKTE-IMAGINATION (Dankbarkeits-Übung)**

Bitte überprüfe noch einmal, ob Du bequem sitzt und nimm wieder den Kontakt Deines Körpers zur Unterlage wahr und auch die Atembewegungen Deines Körpers - bis hin zu den kleinen Atembewegungen Deiner Nasenflügel.

**KLEINE PAUSE**

Und nun möchte ich Dich bitten, in Deiner Vorstellung wieder durch die Augen des Adlers, der hoch, über Dir schwebt, zu schauen. Du siehst Dich wieder dort unten sitzen.

Stell Dir jetzt vor, Du könntest von dort oben gleichzeitig auf Dich selbst von heute Abend und auf Dich selbst von heute Morgen schauen, als Du aufgewacht und aufgestanden bist und den Tag begonnen hast.

Dann möchte ich Dich einladen, Dir vorzustellen, zwischen Dir jetzt und Dir von heute Morgen würde so etwas wie eine symbolische goldene Lebensspur sichtbar werden, die beide Zeitpunkte miteinander verbindet. Die Spur, auf der Du heute schon gewandelt bist.

Und dann möchte ich Dich bitten, Dir vorzustellen, Du könntest diese goldene Lebensspur nun weiter rückwärts verfolgen, immer weiter und weiter in die Vergangenheit, weiter und weiter bis hin zum Zeitpunkt Deiner Geburt.

Du siehst Deinen vergangenen Lebensweg als eine goldene Lebensspur weit weit unter Dir liegen.

KLEINE PAUSE

Und ich möchte Dich nun bitten, Dir vorzustellen, es würden für jeden Moment in Deinem Leben, in dem Du glücklich warst, kleine Lichtpunkte auf Deiner goldenen Lebensspur aufleuchten:

(Zum Beispiel für alle Momente, in denen Du Freude erlebt hast, in denen sich gute Fügungen in Deinem Leben ergeben haben, in denen Du gute, wahrhaftige und schöne Begegnungen mit anderen Menschen oder auch mit Tieren oder mit der Natur erleben konntest, usw.)

Vielleicht magst Du einen Augenblick mit Dankbarkeit auf das schauen, was da jetzt vor Dir aufleuchtet.

KLEINE PAUSE

Dann möchte ich Dich bitten, dass Du Dich nun auch einmal dem Teil Deines Lebensweges zuwendest, der noch vor Dir liegt.

Ist es möglich, dass Du in ein Gefühl der Zuversicht und des Vertrauens hineinkommen kannst, dass sich auch auf Deinem zukünftigen Lebensweg wieder solche glücklichen und freudvollen Momente ergeben werden?

## KLEINE PAUSE

Wenn ich Dich gleich bitten werde, mit Deiner Aufmerksamkeit wieder ganz zurück in unseren Raum und in unsere Runde zu kommen, dann tue dies in dem Bewusstsein, dass Du jederzeit in Deiner Vorstellung wieder zu diesem Erleben von Dankbarkeit, Zuversicht und Vertrauen zurückkehren kannst. Wann immer Du es möchtest.

Mach Dir bewusst, dass Du es bist, der seine Aufmerksamkeit auf das richten kann, was Dir guttut und was Du als wahr, schön und gut empfindest.

## KLEINE PAUSE

Ich möchte Dich nun noch einladen, dass Du Dir vorstellst, in Deinem Herzen gäbe es so etwas wie ein wunderschönes Schatzkästchen, in das Du wertvolle Dinge hineinlegen kannst. Überlege einmal, welche Farbe so ein Schatzkästchen in Deinem Herzen wohl hätte.

Und dann nimm, wenn Du magst, die Dankbarkeit, die Zuversicht und das Vertrauen wie drei wunderschöne, glitzernde und strahlende Edelsteine in das Schatzkästchen in Deinem Herzen, so dass Du jederzeit, wann immer Du es möchtest oder brauchst, darauf zurückgreifen kannst.

## KLEINE PAUSE

Nun möchte ich Dich bitten, Dich langsam wieder aus der Perspektive des Adlers zu verabschieden. Wenn Du magst im Bewusstsein, dass Du diese Perspektive jederzeit wieder einnehmen kannst!

Und dann kehre mit Deiner Aufmerksamkeit wieder ganz zurück in diesen Raum und in Dein Körpererleben, lass die Augen ruhig noch geschlossen, aber nimm wieder die Atembewegungen Deines Körpers und den Kontakt Deines Körpers zur Unterlage und zur Kleidung wahr.

Vielleicht möchtest Du Dich auch ein wenig recken und strecken.

Folge Deinem Impuls.

Und dann öffne bitte wieder die Augen.





## KÖRPER-ÜBUNGEN IM RAUM

Schau Dich einmal bewusst um. Nimm wahr, wie der Raum gestaltet ist und nimm einmal die anderen Menschen hier im Raum wieder ganz bewusst wahr.

Dann steh einmal auf und erlaube Dir, Dich ganz nach Deinem Bedürfnis ein wenig zu bewegen. Wir werden jetzt einige Vorstellungsübungen im Raum entwickeln.

- SCHÜTTELN UND SCHNAUBEN:

Der bekannte amerikanische Trauma-Experte Peter Levine hat viele seiner bahnbrechenden Erkenntnisse und Interventionen durch sorgfältiges Beobachten von Tieren in freier Wildbahn finden können.

Anders als Haustiere entwickeln Tiere in freier Wildbahn nach einer bedrohlichen Situation in der Regel keine PTBS.

Was man bei Wildtieren u.a. beobachten kann, ist, dass sie sich nach einer Schrecksituation oft ausgiebig schütteln.

Auch bei Pferden kann man gut beobachten, wie sie eine Schreck- oder Belastungssituation oft durch Beben des Körpers und ausgiebiges Schnauben abzureagieren versuchen.

Vielleicht magst Du Dich auch einmal kräftig schütteln. Ganz so, als würdest Du alles, was Dich von dem heutigen Tag noch belastet, alles, was Dir vielleicht noch ein wenig anhaftet, einfach abschütteln können.

Stell Dir dabei ruhig vor, alles, was Du da von Dir abschüttelst, alles das, was nicht oder nicht mehr zu Dir gehört und was Du abschütteln möchtest, das häuft sich jetzt rund um Dich herum an.

So wie die Blindschleiche bei der Häutung alle überlebte und zu eng gewordene Haut in großen Stücken von sich abfallen lässt, damit darunter die zarte neue rosa Haut zum Vorschein kommen kann, so lässt Du jetzt alles Überlebte, das nicht oder nicht mehr zu Dir gehört von Dir abplatzen und zu Boden fallen.

- **STORCHENSCHRITT, DISTANZIERUNG UND ABTRANSPORT:**

Wenn Du alles ausgiebig abgeschüttelt hast, was Du gerne loswerden möchtest, dann möchte ich Dich bitten, mit einem großen Storchenschritt über das Abgeschüttelte, das sich um Dich herum angehäuft hat, herüber zu steigen.

Geh ein paar Schritte davon weg und schau Dich dann um. Dort hinter Dir sollte nun in Deiner Vorstellung alles angehäuft liegen, was Du von Dir abschütteln konntest!

Nun möchte ich Dich noch einladen, dass Du Dir vorstellst, dass alles, was Du da von Dir abgeschüttelt hast, von einem Transportmittel Deiner Wahl oder von hilfreichen Wesen hinfert gebracht wird.

Schau den Helferwesen oder dem Transportmittel eine Weile dabei zu, wie sie das Abgeschüttelte sorgfältig abtransportieren.

- **WIEDER DEN RAUM EINNEHMEN:**

Und wenn alles fortgeschafft ist, dann begib Dich wieder an Deinen Platz zurück, wo Du eben gestanden hast und genieße es für einen Augenblick, dort, unbelasteter als vorher, wieder Deinen Raum einnehmen zu können.

- **WASSERFALL UND WARMER SOMMERREGEN:**

Vielleicht magst Du Dir vorstellen, Du könntest jetzt unter einem warmen Wasserfall oder unter einem warmen Sommerregen stehen, der Dich und den Raum um Dich herum noch weiter ganz fein reinwäscht. Und schau dem abfließenden Wasser ruhig einmal hinterher, wie es mit der Zeit immer klarer und klarer wird.

Und genieße das wieder ganz bewusst einen Augenblick.

- SCHUTZMANTEL AUS LICHT

Vielleicht gefällt Dir auch die Vorstellung, dass Du schützend umgeben bist von einer Hülle aus Licht. Wie eine leuchtende Ritterrüstung aus Licht umgibt sie Dich.

Vielleicht magst Du auch einmal Deine Hände ausstrecken und versuchen zu erfühlen, wo die äußere Hülle dieses Licht-Schutzmantels vielleicht zu erahnen ist.

Kannst Du Dir vorstellen, dass Du umgeben bist von einer ganz wunderbaren intakten äußeren Hülle, die Dich an allen Seiten - auch über und unter Dir - schützend umgibt? Vielleicht ganz so, wie das strahlende Christkind schützend umhüllt ist vom roten und vom blauen Schutzmantel der Maria?

- ROTER UND BLAUER MARIENMANTEL VON STERNEN ÜBERSÄT:

Du kannst Dir, wenn Dir das Bild gefällt, auch vorstellen, dass die äußere Schicht dieser Hülle, der äußere, blaue Marienmantel, von vielen kleinen goldenen Sternen übersät ist, so wie man es manchmal auf russischen Ikonen sehen kann oder auch beim Auferstehungsbild des Isenheimer Altars, das ich Ihnen mitgebracht habe, damit wir es uns nachher einmal gemeinsam anschauen können.

Und Du kannst Dir vorstellen, dass durch diese Sterne wie durch sternenförmige Öffnungen zur geistigen Welt, alles Wahre, Gute und Schöne, alles Liebevolle und Wohlwollende zu Dir hereinströmen kann.

Während alles andere, alles, was nicht liebevoll oder wohlwollend gemeint ist, einfach an dem blauen Schutzmantel abperlt, wie das Wasser an der Fensterscheibe oder am Regenmantel abperlt, wenn es regnet.

- REINIGEN DES UMKREISES ÜBER DIE ATMUNG:

Vielleicht kannst Du Dir auch vorstellen, dass mit jeder Einatmung alles Gute und Liebevolle, alles Wahre und Schöne zu Dir hereinströmt und dass mit jeder Ausatmung alles andere, alles das, was nicht oder nicht mehr zu Dir gehört, aus Deinem Umkreis entlassen wird.

Genieß diese Bilder gern noch ein wenig und mach Dir bewusst, dass Du auf diese Weise auch in der Zukunft mit Hilfe Deiner Vorstellungskraft Deinen Umkreis schützen und

reinigen und mit allem Wahren, Guten und Schönen, mit allem liebevoll und wohlwollend Gemeinten auffüllen kannst.

▪ **KÖRPERGESTE VERANKERN:**

Wenn Du magst, kannst Du jetzt noch eine kleine Körpergeste mit Dir selbst vereinbaren, Die Dich an dieses Erleben von Geschützt- und Behütetsein erinnern kann.

Z.B. indem Du die Hände zu einer Kugel formst, die so etwas wie einen Schutzraum für Dein Selbst und alle Deine schutzbedürftigen Anteile symbolisieren kann.

## **Sammeln der Elemente aus den Imaginationen und Übungen**

Wir wollen an dieser Stelle einmal eine kurze Pause einlegen und an der Tafel sammeln, welche Elemente Euch während der bisherigen Vorstellungs-Reise aufgefallen sind. Welche Elemente könnten beim Umgang und bei der Behandlung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Trauma-Erfahrungen eine Rolle spielen? Womit haben wir begonnen?

### **SAMMELN DER ELEMENTE**

- Klänge als „Transportmittel“ in die lebendige Bilderwelt der Seele
- Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Erdungsanker, Körpergrenzen, Vertiefung des Atems
- Distanzierungs-Techniken (räumlich, zeitlich), Beobachterposition, Timeline
- Selbstwertschätzung, Anerkennung/Würdigung des bisheriger Bemühungen
- Ressourcen-Orientierung, Positivitäts-/Dankbarkeits-Fokussierung
- Arbeit mit „Schutz-Imagos“ (Adler, Schutzmantel, Schatzkästchen, Reinigung etc.)
- Körpergeste für positives (Körper-)Erleben/positive Bilder vereinbaren
- Bewusste Integration (Denken, Fühlen, Körperspüren, Wollen) in Gelassenheit
- Ego-State-Arbeit, Innere Kind- und Trost-Arbeit
- Abschluss-Erdung und Abschluss-Aktivierung und –Selbstfürsorge
- Orientierung in Raum, Zeit, Kontakt mit anderen
- Positives Zutrauen in zukünftige Selbstheilungsschritte vermitteln

Vielen Dank! Nun möchte ich mit Euch noch einen Schritt weitergehen. Wir werden jetzt noch eine  dritte Vorstellungs-Übung  machen. Eine kleine  Innere Kind- und Trost-Arbeit  in Form einer Heilungs-Imagination.

## Phasen des traumatherapeutischen Vorgehens:

Diese Vorstellungsreise wird gleichzeitig ein kleiner Ausblick auf Inhalte der Weiterbildung sein - und eine  Einstimmung in die Trauma-integrierende Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen . Was wir bisher gemacht haben, diente v.a. der sog. „ Inneren Stabilisierung “, welche eine wichtige Voraussetzung für die sog. „ Trauma-Integrationsarbeit “ ist.

Moderne Traumatherapie vollzieht sich immer in aufeinander aufbauenden Phasen . Es gibt immer  mindestens zwei Phasen . Eine Phase der Stabilisierung und eine Phase der Trauma-Begegnung und Trauma-Aufarbeitung. Früher sagte man auch augenzwinkernd: Traumatherapie vollzieht sich in  mindestens vier Phasen . Einer Phase der Stabilisierung, einer Phase der Stabilisierung, einer Phase der Stabilisierung und einer Phase der Trauma-Aufarbeitung. Damit wollte man ausdrücken, dass die erste Phase, die Phase der  Stabilisierung, die eigentlich wichtigere Phase  ist.

Heutzutage vollzieht sich eine sorgfältige Traumatherapie tatsächlich in einer Abfolge von 3 unterschiedlichen, aufeinander aufbauenden Stabilisierungs-Phasen  und auf die 4. Phase, die  Phase der Trauma-Begegnung und Trauma-Integration  folgt im beste Fall noch eine letzte, aber optionale, 5.  Phase der unterstützten Trauma-Transformation . Dazu, bei Interesse, mehr in der Weiterbildung, für diejenigen, die sich noch intensiver mit dem  Phasen-Aufbau  und den  verschiedenen Unterphasen  der modernen traumapädagogischen und traumatherapeutischen Verfahren auseinandersetzen möchten.

## Schmetterlings-Tappen - kindgerechte bilaterale Stimulation

In der  Vorstellungs-Reise  wird  eine an das EMDR angelehnte bilaterale Stimulation  vorkommen. Dafür kreuzt Ihr bitte die Arme vor der Brust und klopfen mit den Händen ganz leicht abwechselnd auf die Oberarme. Probiert das grad gerne einmal aus. Diese Form der bilateralen Stimulation verwenden wir auch gerne in der traumatherapeutischen Behandlung von Kindern und Jugendliche.

Wir nennen diese Intervention „ Schmetterlings-Tappen “. Wenn ich in der Vorstellungs-Reise das „Schmetterlings-Tappen“ erwähne, möchte ich Euch bitten, diese kleine Selbsthilfetechnik in  der  Art anzuwenden, wie wir es hier jetzt gerade eingeübt haben.



## HEILUNGS-IMAGINATION (Innere-Kind- u. -Trost-Arbeit)

Setz Dich jetzt am besten wieder bequem hin und schließe erneut die Augen oder lass den Blick wieder entspannt auf einem Punkt vor Dir ruhen.

Die Heilungs-Imaginations-Reise beginnt wieder mit sanften Klängen...



Zunächst möchte ich Dich wieder einladen, dass Du von ganz weit weg - wie durch die Augen eines Adlers - und vollkommen wohlwollend, anerkennend und liebevoll - wie durch die Augen einer idealen Freundin oder eines idealen Freundes - auf Dich selbst herabschaust.

Visualisiere wieder Deinen Lebensweg, auf dem Du wandelst seit Deiner Geburt. Und lass wieder all die kleinen und größeren Lichtpunkte auf Deinem Lebensweg aufleuchten, die die glücklichen Augenblicke und Zeiten sichtbar machen, die Du erleben durftest.

Wenn Du magst, kannst Du dieses schöne Bild mit ein wenig langsamen Schmetterlings-Tappen noch tiefer in Deiner Seele verankern.

Überkreuze dafür Deine Arme vor der Brust und beginne sachte, abwechselnd mit Deinen Händen auf die Oberarmen zu klopfen. Das kann ganz sanft geschehen.

Und genieße es, wenn Du nach einiger Zeit bemerken solltest, dass sich Dein Atem dabei ein ganz klein wenig vertieft.

Ich möchte Dich nun ermutigen, dass Du zusätzlich zu den Glückspunkten auch einmal das in den Blick nimmst, was Du in Deinem Leben auch an Herausforderungen erlebt und vielleicht auch erlitten hast.

Und schaue am besten mit einer Haltung der Anerkennung und des Respektes auf das, was Du da schon alles erlebt, erlitten und manchmal vielleicht auch ganz schön tapfer ausgehalten hast.

#### KLEINE PAUSE

Und, wenn Du magst und kannst, dann schau auch mit einem Gefühl der Dankbarkeit und Anerkennung auf das, was Dir dabei geholfen hat, diese Zeiten zu überstehen.

Da wird es innere Kräfte und Fähigkeiten gegeben haben, die es Dir ermöglicht haben, diese Zeiten durchzustehen. Und vielleicht hat es auch äußere Hilfe oder Unterstützung gegeben.

Schau also einen Augenblick in Dankbarkeit und Anerkennung auf das, was Du dazu beitragen konntest und auch auf das, was andere vielleicht dazu beigetragen haben, falls dies so war.

Du darfst dabei gerne das sanfte Schmetterlings-Tappen weiterführen. Wenn Du magst an dieser Stelle auch ruhig ein bisschen schneller und gern auch bis zum Ende der Übung oder immer wieder einmal zwischendurch, aber ganz so, wie es Dir angenehm ist.

Dann möchte ich Dich bitten, dass Du Dich nun auf eine dieser Zeiten in Deinem Leben, als es nicht ganz so leicht war, konzentrierst und Dich selbst in dieser Situation noch einmal anerkennend und liebevoll in den Blick nimmst.

Und nimm für diese Übung jetzt am besten nicht die allerschwerste Situation, sondern eher eine, die zwar schwierig aber nicht überwältigend für Dich war. Überleg noch einmal einen Augenblick, welche Situation sich dafür vielleicht eignen könnte.

#### KLEINE PAUSE

Wenn Du jetzt eine solche Situation oder Zeit gefunden hast, dann schau bitte wieder sehr wohlwollend auf Dich selbst in dieser Zeit.

Und versuche einmal wahrzunehmen, was Dir damals geholfen hat, diese Situation zu überstehen. Das können ganz kleine Dinge gewesen sein.

Vielleicht waren es auch nur Vorstellungen in Deiner Fantasie von besseren Zeiten oder Umständen. Was immer Dir damals geholfen hat: anerkenne es einmal!

#### KLEINE PAUSE

Und dann möchte ich Dich einladen, Dir bewusst zu machen, was Du damals, in dieser schwierigen Situation, eigentlich gebraucht hättest, damit es Dir etwas besser hätte gehen können.

#### KLEINE PAUSE

(Das ist manchmal gar nicht so leicht, sich klarzumachen, was man da eigentlich gebraucht hätte aber nicht in der Form bekommen hat, wie es gut und vielleicht auch Notwendig gewesen wäre.

Anerkenne diesen Mangel und dieses Fehlen dessen, was Du eigentlich gebraucht hättest. Und anerkenne auch die Gefühle, die damit verbunden waren:

Vielleicht waren da Gefühle von Hilflosigkeit und Überforderung...

Vielleicht waren da auch Gefühle der Angst...

Vielleicht gab es auch Gefühle der Wut, der Verärgerung oder auch der Empörung...

Und vielleicht auch Gefühle der Traurigkeit, des Bedauerns...

Und möglicherweise auch: Gefühle der Sehnsucht...

Vielleicht entdeckst Du jetzt aber auch Gefühle von Stolz und Freude, z.B. darüber, dass Du die Situation dennoch gemeistert oder doch zumindest überstanden und vielleicht irgendwann überwunden hast.

Vielleicht gibt es da auch Gefühle des Mutes. Und vielleicht auch Gefühle der Neugier, z.B. der Neugier, weiter herauszufinden, ob aus heutiger Sicht in dem damals Erлitteneu doch ein tieferer biographischer Sinn liegen könnte...

Anerkenne all diese Gefühle. Und schau weiter mit Mitgefühl und Respekt auf Dich selbst. Mach Dir noch einmal bewusst, was Du eigentlich wirklich gebraucht hättest.)

#### KLEINE PAUSE



Und erlaube Dir nun ruhig, dass das, was Du damals gebraucht hättest, in Deiner Vorstellung einmal eintreten darf.

Ich lade Dich also ein, die inneren Erinnerungs-Bilder mit Hilfe Deiner Fantasie-Kräfte einmal umzuwandeln. Als wärest Du die Regisseurin oder der Regisseur des Stückes und könntest die Situation von damals umändern und zu einem sehr guten Ende führen, und zwar genau so, wie es damals für Dich und alle Beteiligten wirklich gut und richtig gewesen wäre!

Stell Dir vor, Du hättest so etwas wie einen Zauberstab zur Verfügung, mit dem Du die inneren Bilder zum Guten wandeln kannst.

Du darfst dabei auch ideale Eltern oder Großeltern imaginieren, wohlwollende ideale Lehrerinnen und Lehrer und andere bedeutsame Erwachsene und treue verlässliche Freundinnen und Freunde... Und gern auch das eine oder andere imaginäre Helferwesen aus der Märchen-, Mythen- und Anderwelt...

Alles ist erlaubt, was Dir in Deiner Vorstellung in der damaligen Situation hätte helfen können!

Es geht darum, dass Du die damalige Situation in Deiner Fantasie zu einem wirklich sehr guten Ende führen kannst.

Und male Dir dieses gute Ende nun bitte einen Moment lang in allen Details und mit allen Sinnen ganz konkret aus.

KLEINE PAUSE

(Stelle Dir vor, was Deine Augen wohl gesehen hätten...

Was Deine Ohren wohl gehört hätten...

Was Du in Deinem Körper wohl gespürt und in Deinem Herzen wohl geföhlt hättest...

Male es Dir ganz konkret und genau aus!

Was hättest Du damals wohl gedacht, wenn so ein wirklich sehr gutes Ende der Situation tatsächlich eingetreten wäre? Was für ein Gedanke, welches Wort oder welcher Satz wäre Dir da wohl durch den Kopf gegangen?...

Und was hättest Du vielleicht am liebsten getan? Was wäre Dein Impuls gewesen zu tun?...

Genieße es ruhig einen Augenblick, Dir all das ganz konkret ausmalen zu dürfen!

## KLEINE PAUSE

Und dann möchte ich Dich noch einladen, Dir vorzustellen, Du könntest nun alle früheren Anteile von Dir, die einmal schutz- oder tröstbedürftig gewesen sind, bewusst in Dein warmes Herz hineinnehmen, damit sie dort einen guten, warmen und liebevollen Platz zum Heilen finden können.

Du kannst dabei auch Deine Hände auf Dein Herz legen und ganz tief in Dein Herz hinein atmen! Erlaube Dir, dass in Deinem eigenen warmen Herzen die Heilung Deiner verletzten und tröstbedürftigen Anteile geschehen darf...

## KLEINE PAUSE

Und mach Dir bewusst: Du selbst bist es, der ihnen diesen guten Platz des Trostes und der Heilung geben kann.

Wenn es Dir hilft, kannst Du Dir vorstellen, dass dabei wohlwollende liebevolle Wesen hinter Dir stehen und Dich dabei unterstützen.

Ideale Eltern, solche, wie Du sie vielleicht gerne gehabt hättest, ideale Freundinnen und Freunde, wohlwollende Lehrerinnen und Lehrer. Und gern auch liebevolle Wesen aus der Märchen-, Mythen- und Anderwelt, die Du bitten kannst, Dich zu unterstützen.

Viele Kinder erleben sich begleitet von einer freundlichen Fee oder einem guten weisen alter Zauberer, manche auch von ihrem Schutzengel oder einem mächtigen Erzengel.

Schau, wen Du Dir hinter Dir stehend vorstellen magst oder wen Du vielleicht bitten möchtest, Dich zu unterstützen und zu beschützen. Damit Du Deinen tröstbedürftigen inneren Anteile aus belasteten Zeiten einen wirklich sicheren und warmen Platz in Deinem Herzen geben kannst, wo sie Heilung und Trost finden können.

## KLEINE PAUSE

(Als letztes möchte ich Dich bitten, dass Du Dir noch einmal vorstellst, Du würdest durch die Augen des Adlers von ganz weit weg auf Deinen Lebensweg schauen.

Ich möchte Dich einladen, dass Du einmal schaust, ob Du von dort oben wahrnehmen kannst, dass nach der einen oder anderen schwierigen Situation oder Krise in Deinem Leben so etwas wie eine Wendung, eine neue Weichenstellung in Deinem Leben möglich geworden ist.

Das muss nicht so sein! Aber sollte es so sein, dann möchte ich Dich bitten, dass Du auch das einmal ganz bewusst wahrnimmst und anerkennt.

Aber auch das, was es Dich vielleicht gekostet hat! Beides! Das Gute, das vielleicht daraus hervorgegangen ist. Aber auch das, was es Dich gekostet hat.

Anerkenne es, wie es ist. Und schicke Dir aus der heutigen Situation noch einmal bewusst Wohlwollen, Anerkennung und Mitgefühl in die damalige Situation!)

## KLEINE PAUSE

Und dann möchte ich Dich bitten, Dich langsam wieder aus der Perspektive des Adlers zu verabschieden.

Im Bewusstsein, dass Du diese Perspektive jederzeit wieder einnehmen kannst, wann immer Dir danach ist!

Kehre mit Deiner Aufmerksamkeit wieder ganz zurück in unseren Veranstaltungs-Raum. Lass die Augen dabei noch geschlossen und spüre erst einmal in Deinen Körper hinein, nimm zunächst die Atembewegungen Deines Körpers und den Kontakt Deines Körpers zur Unterlage und zur Kleidung wahr. Nimm die Geräusche im Raum wahr.

Vielleicht möchtest Du Dich auch ein wenig recken und strecken. Folge Deinem Impuls und öffne dann die Augen.

Schau Dich einmal ganz bewusst um hier im Raum und nimm wahr, wie er eingerichtet und gestaltet ist, und nimm auch bewusst die anderen Menschen wahr, die hier mit Dir versammelt sind.

Geh mit ihnen in Blickkontakt und nicke Ihnen, wenn Du magst einmal freundlich zu...

## ABSCHLUSS-ERDUNG

Und damit ich ganz sicher bin, dass Ihr alle wieder ganz da seid, möchte ich Euch bitten, einmal aufzustehen. Nimm einmal bewusst den Kontakt Deiner Füße zu Deinen Socken oder den Sohlen Deiner Schuhe oder zum Boden wahr.

Vielleicht magst Du sich einmal vorstellen, dass Du Dich mit jedem Atemzug ganz bewusst mit Mutter Erde verbinden kannst. Vielleicht gefällt Dir auch die Vorstellung Du könntest so etwas wie imaginäre Wurzeln bis tief in die Erde oder bis zum Mittelpunkt der Erde ausbilden.

Und vielleicht magst Du mit Deinen Händen auch einmal Deinen Körper kräftig abstreichen und abklopfen! Du kannst auch die Hände kräftig aneinander reiben und dann mit den warmen Händen Dein Gesicht und Deine Ohren und Deinen Nacken ein wenig massieren.

Vielleicht magst Du auch einmal wohlig gähnen und Dich noch ein wenig räkeln und strecken...

Wunderbar!

Vielen Dank fürs Mitmachen!