

Danach werde ich Sie fragen, wie es Ihnen geht und wie Sie sich gegenwärtig fühlen von 0 (gar nicht gegenwärtig) bis 100 % (vollständig da und gegenwärtig). Danach machen wir einen weiteren Durchgang, und Sie können wieder die Zeit bestimmen.“

3. „Zuerst möchte ich aber sicherstellen, dass Sie wirklich hier im gegenwärtigen Moment bei mir im Therapiezimmer sind und sich hinreichend sicher fühlen. Bitte schauen Sie sich das Therapiezimmer an, ... schauen Sie mich kurz an, die/der hier vor Ihnen sitzt, und bitte spüren Sie als Nächstes in Ihren Körper. Fokussieren Sie dabei auf die Füße. ... Spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen. ... Nehmen nun eine entspannte Körperhaltung ein. Wie gegenwärtig fühlen Sie sich jetzt zwischen 0 und 100 %? 0 heißt ‚gar nicht mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt‘ und 100 heißt ‚ganz da‘.“ [Nächster Schritt, wenn mindestens 80 % Präsenzerleben, wenn nicht Präsenzübung machen]

Mögliche Präsenzübungen: s. oben, Ball zuwerfen, verstärkte Aufmerksamkeit auf Füße oder andere Berührungspunkte, Benennungsübung

4. „Wie viele Sekunden möchten Sie jetzt von 3 bis 30 daran denken? O.k., dann denken Sie JETZT an [den Überfall].“ [Innerlich die Zeit runter zählen] ...

„STOPP. Einatmen ..., ausatmen ..., loslassen ...

Wie präsent sind Sie jetzt von 0 bis 100 %?

Wie viel Sekunden wollen Sie jetzt an das Trauma denken? ...“ [Ablauf s. oben, zwischen 3 und 10 Durchgänge]

„Wie präsent sind Sie jetzt? Wenn Sie sich jetzt noch einmal an das negative Erlebnis – Trauma – erinnern, wie stark von 0 bis 100 % können Sie in der Gegenwart hier und jetzt im sicheren Therapiezimmer bleiben?“

5. „Das haben Sie prima gemacht. Ich finde Ihren Mut wirklich beachtlich, sich diesen Erinnerungen zu stellen. Diese Übung können wir jederzeit wiederholen. Nun wollte ich zum Abschluss aber fragen: Wie war die Übung für Sie?“

Ggf. bei Schuld- oder Schamerleben: „In einer so grausamen und erschütternden Situation wäre jeder wie gelähmt gewesen. Sie sind dort ganz klar das Opfer gewesen, und Sie trifft keine Verantwortung. In einer solchen Situation können nur militärisch ausgebildete Sondereinsatzkommandos noch vernünftig handeln, schämen muss sich der Täter und nicht das Opfer, das Recht ist auf Ihrer Seite, der Täter muss verurteilt werden, Sie brauchen Hilfe und Unterstützung und Schutz.“

6. „Wie ist es Ihnen mit unserer Übung letzte Woche ergangen? Haben Sie im Nachhinein noch einmal daran gedacht? Mussten Sie oft an das Trauma/das negative Erlebnis denken? Wie ist es Ihnen mit dem Bewältigungssatz ergangen? Wie stark konnten Sie in der Gegenwart bleiben (0 bis 100 %), auch wenn die Erinnerung an das Trauma/negative Erlebnis aufgetaucht ist? Sollen wir heute dort wieder anknüpfen?“