

Tresorübung

Indikation. Die Tresorübung bietet sich an, wenn traumatische oder stark unangenehme Erfahrungen und Erlebnisse besprochen wurden und noch weiter besprochen werden sollen. Hier gilt wiederum das Prinzip, die Übung und die Worte so zu wählen, dass sie für die Patient*innen optimal passen und die größte Wirkung entfalten. Gegebenenfalls kann man auch einen kleinen Tresor zeichnen oder als Foto ausdrucken und auf eine Karteikarte aufkleben und den Patient*innen mitgeben, sodass er/sie diesen Tresor während der Übung auch visualisieren kann. Alternativ können Patient*innen z. B. als Hausaufgabe ihren eigenen Tresor malen. In jeden Fall hilft eine optische Repräsentanz bei der Imaginationstiefe, und damit hat die Übung einen höheren emotionalen Impact.

Instruktion. „Stellen Sie sich einen großen Tresor vor. Ich schließe jetzt die Tür auf, wir legen Ihre schlimmen Erfahrungen hier hinein, in Form eines geschriebenen Erlebnisberichtes, in Form eines Videoablaufes, in Form einer Videodatei, ... und schließen jetzt die Tür wieder zu. Ihre schlimmen Erfahrungen bleiben jetzt hier bei mir, und wenn wir wollen, können wir den Tresor nächstes Mal wieder öffnen. Falls Sie zwischendurch an diese schlimmen Erfahrungen denken müssen, wiederholen Sie diese Übung, dass Sie diese Erfahrung in Form eines Skriptes oder Videobandes oder einer CD oder eines Memorysticks in diesen Tresor hineinlegen und wieder abschließen. Stellen Sie sich dabei vor, wie der Tresor hier in diesem Therapieraum steht, wo wir darüber sprechen. Sie können sich auch noch einmal vergegenwärtigen, dass ich mit meiner Erfahrung und meiner Ausbildung sehr gut in der Lage bin, mit solchen traumatischen Erinnerungen umzugehen. Ich kann die traumatischen Erinnerungen hierbehalten, aufhalten, kann mich auch vor ihnen schützen und sie auch gemeinsam mit Ihnen für Sie entkräften.“

Lichtstromübung

Indikation. Diese Übung dient zur imaginativen Abschwächung von Unruhezuständen. Hier fragt man die Patient*innen vorher, ob die Vorstellung eines aus den Weiten des Alls kommenden Lichtstroms für sie hilfreich ist, der reinigende und kräftigende Wirkung hat. (Interessanterweise wird diese etwas esoterisch anmutende Übung auch bei der Bundeswehr zur Traumabehandlung eingesetzt und ist da durchaus erfolgreich.) Auch diese Übung kann ebenfalls je nach Bedarf und individuellen Vorlieben ausgestaltet werden.

Instruktion. „Aus den Weiten des Universums kommt ein heilender Lichtstroms in einer für Sie angenehmen Farbe (goldgelb, warm-rot, kühl-weiß, je nach Vorliebe) und bringt die Kraft der Weite des Universums mit sich ... und es ist ein heilender Lichtstrom, der jetzt zu Ihnen kommt und Sie von oben nach unten umfließt und umspült und dabei die Kraft hat, alles Negative mitzunehmen und quasi aus dem Körper herauszuwaschen und in die Erde abzuleiten, wo es dann im Erdinneren in der Hitze umgewandelt wird. Wenn Sie mögen, können Sie sich auch zusätzlich vorstellen, wie dieser heilende Strom jede Körperzelle umfließt, und Sie spüren eine angenehme heilende Wärme und spüren, wie dieser Lichtstrom aus den Weiten des Universums durch Sie hindurchfließt und reinigend den ganzen Körper durchflutet, um den Körper nach unten zu verlassen und alles Negative mitzunehmen.“