

# Inhalt

Vorbemerkung .....	7
<b>1 Was ist ein Trauma?</b> .....	<b>11</b>
Definition des Traumas .....	12
Psychotraumatologie .....	15
Das Prinzip der Normalität .....	19
Die häufigsten Anzeichen eines psychischen Traumas ...	20
Traumasymptome als Selbstheilungsversuch .....	24
<b>2 Wie kann das Trauma überwunden werden?</b> .....	<b>31</b>
Distanzierung und Selbstberuhigung .....	34
<i>Umgang mit dem Atem</i> .....	35
<i>Der beruhigende Rhythmus – Tagesrituale</i> .....	39
<i>Tipps und Übungen zur Selbstberuhigung und</i> <i>Distanzierung</i> .....	41
Auf den Körper achten. Übungen zur Muskelentspannung .....	42
<i>Fortschreitende Muskelentspannung</i> .....	45
Den Kopf frei machen und den Traumafilm stoppen! ...	49
Unsere Selbstschutzmaßnahmen kennen lernen und unterstützen .....	62
<i>Wer oder was ist verantwortlich?</i> .....	67
<i>Wie lässt sich eine Wiederholung verhindern?</i> .....	73
<i>Wie lässt sich das Trauma heilen?</i> .....	77

Die Welt wieder sehen lernen – kreative Möglichkeiten unseres Gehirns . . . . .	83
Laufen und Wandern – Traumabewältigung in der Natur . . . . .	89
Gut essen und die Widerstandskraft des Körpers stärken . . . . .	93
Die Welt neu ordnen und neue Wege finden . . . . .	96
<b>3 Unfälle, Gewalterfahrung, Naturkatastrophen – spezielle traumatische Situationen und ihre typischen Folgen . . . . .</b>	<b>104</b>
Warnsignale für traumatische Ereignisse . . . . .	112
<b>4 Kindern helfen . . . . .</b>	<b>114</b>
<b>5 Wann wende ich mich an Fachleute und wo bekomme ich Unterstützung? – Die Grenzen der Selbsthilfe erkennen . . . . .</b>	<b>127</b>
Häufige Fragen . . . . .	138
Anmerkungen . . . . .	145
Ausgewählte Literatur . . . . .	147
Weiterführende kommentierte Bibliografie zu Arbeiten des Verfassers . . . . .	148
Verzeichnis der Übungen . . . . .	150
Register . . . . .	151

sich tragen, entweder in der Jackentasche oder in der Handtasche. Bei den Herren ist meist eher in einer Aktentasche Platz oder in einer der heute modernen kleineren Umhängetaschen mit den vielen Fächern. Legen Sie Notizbuch und Superbuch nachts neben sich ans Bett. Tragen Sie Aufgaben ein, die Ihnen durch den Kopf gehen. Viele Menschen können dann besser schlafen, wenn sie ihre Ideen und Pläne »abgelegt« haben und sicher sind, sie am nächsten Morgen wieder vorzufinden.

Legen Sie sich ein »Traumatagebuch« an, in das Sie Eintragungen machen können zum Traumaerleben und zur Traumaverarbeitung (S. 34). Verwenden Sie dazu nicht Ihr Notizbuch oder Ihr »Superbuch«. Sonst besteht die Gefahr, dass Sie in das Trauma-Tagebuch hineinschauen, wenn Sie es gar nicht wollen. Das Trauma-Tagebuch dient als »Ablage« für das Traumaerleben. Daher müssen Sie es notfalls sogar wegschließen können, wenn Sie an die Vorfälle nicht erinnert werden wollen.

### **Tipps und Übungen zur Selbstberuhigung und Distanzierung**

Sich beruhigen und Distanz zum traumatischen Geschehen bekommen, dies ist die beste Methode, um sich vor negativen Langzeitfolgen zu schützen.

Manche Menschen, die ein Trauma erlebt haben, sind aber zuerst noch zu ängstlich oder zu wütend, um sich beruhigen zu können. Falls es Ihnen so geht, sollten Sie sich diese und andere starke Gefühle in jedem Falle zugestehen. Sie sind eine völlig normale Reaktion auf das, was Sie erleben mussten. Versuchen Sie aber, nicht aus diesen Gefühlen heraus zu handeln. Unternehmen Sie keine »spontane Racheaktion« gegen den (vermeintlichen) Täter. Treffen Sie keine unüberlegten Entscheidungen, wie etwa Aufgeben der Wohnung, wenn dort ein Überfall geschah usw.! Solche Schritte müssen in Ruhe überlegt werden.

Wenn Sie sich sehr ängstlich fühlen oder sehr misstrauisch sind, empfehlen wir vor den Übungen zur Selbstberuhigung oder gleichzeitig mit ihnen die Wachsamkeitsübung (S. 74 f.). Wenn Sie

wütend sind, verwenden Sie für sich oder gegenüber Ihrem vertrauten Gesprächspartner Ihr gesamtes Repertoire an Schimpfwörtern. Sagen Sie in Ihrer Vorstellung den Verantwortlichen die Meinung. Schlagen Sie auf ein Kissen oder, wenn Sie zur Verfügung haben, auf einen Punchingball ein und stellen Sie sich vor, dass Sie den Täter treffen. Begrenzen Sie jedoch die Zeit für diesen Erregungszustand und versuchen Sie anschließend, sich zu beruhigen. Tragen Sie dazu bei, dass der Verursacher zur Verantwortung gezogen wird.

Wenn Sie im Folgenden den Text zu unseren Entspannungsübungen lesen, werden Sie feststellen, dass sie auch Elemente enthalten, um Ihre Erregung abreagieren zu können. Die Erregung spüren und sich dann wieder beruhigen und entspannen – dies ist der beste Weg, um das Trauma zu überwinden.

## **Auf den Körper achten. Übungen zur Muskelentspannung**

Haben Sie schon einmal eine Katze beobachtet, die aus größerer Höhe herabstürzt, sich im Fallen so lange dreht und zappelt, bis sie schließlich federnd auf allen vier Pfoten landet? In Bruchteilen von Sekunden pendelt das Tier reflexartig sein Gleichgewicht ein und bereitet sich, die Beine ausgefahren wie Sprungfedern, auf den Aufprall vor. Selbst nach einem Sturz aus erstaunlicher Höhe bleibt die Katze unverletzt und scheint von dem Fall nicht einmal besonders beeindruckt zu sein.

Auch unser menschlicher Körper arbeitet reflektorisch wie der einer Katze, wenn er sich auf gefährliche Situationen, wie etwa einen Aufprall, vorbereiten muss. Ebenso wenn er sich plötzlich auf Kampf oder Flucht einstellt oder wenn beide Impulse, Kampf und Flucht, zugleich aktiv sind – nur dass unsere Chancen, unverletzt zu bleiben, weit weniger günstig sind als bei der Katze, weil unsere Gliedmaßen nicht die gleiche Federkraft besitzen, unsere Gleichgewichtsreaktion meist weniger effektiv ausfällt und unser Körpergewicht höher ist. Dennoch laufen all unsere Schutzreak-

tionen ebenso rasch und nachhaltig ab wie bei der Katze, ohne dass sie uns im Einzelnen bewusst werden müssen. Bewusst nehmen wir meistens erst wahr, dass und wie wir reagiert *haben*. Wenn alles gut geht, können wir durch bewusste Handlungssteuerung dann noch weiter regulierend eingreifen. Wenn es aber ums Überleben geht, übertragen die über unser Großhirn führenden Mechanismen die Information viel zu langsam. Unser Organismus reagiert, wie der anderer Lebewesen auch, mit vorprogrammierten Reflexmustern, über neuronale Schaltkreise, die eine möglichst kurze Zeitspanne zwischen Wahrnehmung und Handlung benötigen. Denken und bewusste Planung wirken sich erst später aus und brauchen mehr Zeit.

Traumatisch unterbrochene Handlungen sind solche, die mit höchstem Energieeinsatz und mit Beteiligung aller Bewegungsprogramme begonnen, dann aber nicht wirksam zu Ende geführt werden. Sie bleiben gewissermaßen »im Körper stecken« und »frieren« dort ein. Auch dies geschieht zumeist, wie auch sonst bei instinktregulierten Selbstschutzmaßnahmen, unter Umgehung des Bewusstseins. Die betroffene Muskelpartie wird maximal aktiviert und bereitet sich, wie bei der Katze, auf den Aufprall vor. Oft auch noch dann, wenn die äußere Gefahr längst vorüber ist.

So wurde ein Motorradfahrer bei einem Zusammenstoß ca. 30 Meter weit durch die Luft geschleudert und hatte wie durch ein Wunder den Aufprall auf die Straße mit nur wenigen, unkomplizierten Knochenbrüchen in Handgelenk und Schulter überlebt. Nachdem seine körperliche Heilung gut verlaufen war, litt er unter einer psychotraumatischen Belastungsstörung und zudem unter dauerhaften, starken Muskelschmerzen im Bereich der Oberarm-, Rücken- und Beckenmuskulatur, für die jedoch keine körperliche Ursache gefunden werden konnte. In der psychotraumatologischen Behandlung zeigte sich dann, dass er immer weiter genau jene Muskelpartien in Höchstspannung hielt, die für die Landung beim Unfall notwendig waren und schließlich sein Überleben auch gesichert hatten. Wie die fallende Katze bereitete er sich innerlich noch immer auf den Aufprall vor. Dass die Gefahr vorüber war, dieser Umstand war seinem Großhirn zwar gegen-

wärtig, in die Stammhirnregion offenbar aber noch nicht vorge-  
drungen.

Dauerhaft verspannte Muskelpartien, besonders wenn es sich um die tief liegende Skelettmuskulatur handelt, verursachen nicht nur Schmerzen. Bleibt eine Dauerverspannung des Muskels langfristig bestehen, so werden in der Regel auch anatomische Strukturen verzerrt. Bei verhärteten (kontrahierten) Muskeln im Bereich der Wirbelsäule kann mit der Zeit auch ein Vorfall der Bandscheibe auftreten. Ein dauerhaftes Einrollen der Schulter- und Nackenmuskulatur, das einem automatischen Schutzreflex entspricht (Kopf einziehen und Schultern hochziehen), kann als »eingefrorenes Spannungsmuster« zu einer Einengung im Brust- und Bauchbereich und damit u. a. zu einer dauerhaften Verringerung des Atemvolumens führen (flache Atmung). Solche so genannten »neuromuskulären Spannungszustände« bilden eine nahezu regelmäßige Begleiterscheinung von psychischer Traumatisierung, die mit der Zeit zu bedenklichen gesundheitlichen Folgen führt. Kurt und Reiner Mosetter haben eine spezielle Druckpunkttherapie, die Myoreflextherapie, entwickelt, ein Verfahren, mit dem durch Stimulation bestimmter, anatomisch genau umschriebener Druckpunkte, auch langfristig bestehende, schmerzhaft Verspannungszustände ausgeglichen werden können. Das Nervensystem der Körpermuskulatur lässt sich, wie mit einem Reset-Knopf am Computer, neu einstellen und findet dann zu seiner alten Selbstregulierung zurück. In Zusammenarbeit mit dem Kölner Universitätsinstitut und dem Deutschen Institut für Psychotraumatologie wird dieses Verfahren als »neuromuskuläre Trauma-Komplementärtherapie« (NMTT) speziell für die ganzheitliche Genesung nach psychischer Traumatisierung eingesetzt.<sup>1</sup>

Bleibt die Tiefenmuskulatur verspannt und verkürzen sich die betreffenden Muskelgruppen, so ist die Behandlung durch Fachleute angezeigt, die mit der Trauma-Komplementärtherapie vertraut sind. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass bei frühzeitigem Einsatz nach dem Trauma auch Entspannungsverfahren helfen, die wir selbst ausführen können.

## **Fortschreitende Muskelentspannung**

Dieses Verfahren, nach seinem Begründer auch als »Jacobson-Technik« bezeichnet, ist durch Sportpsychologie oder auch als Entspannungsübung für Schüler im Unterricht relativ bekannt geworden, ähnlich wie das »autogene Training«. Wenn Sie mit der progressiven Muskelentspannung schon vertraut sind, verwenden Sie das Verfahren so, wie Sie es gewohnt sind und wie es sich auch vor dem Trauma bei Ihnen bewährt hat. Vielleicht finden Sie in der folgenden Variante, die sich für Traumabetroffene besonders eignet, einige Anregungen, die Sie noch einbeziehen können.

**Ausschlusskriterien:** Unter gewissen Voraussetzungen sollten Sie die Übung nicht machen. Oder sich unbedingt zuerst mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen, etwa wenn Sie an einer Asthmaerkrankung leiden oder an einer Herzrhythmusstörung. Ebenso wenn Sie akute Selbstmordgedanken haben oder an einer schweren psychischen Erkrankung leiden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Psychotherapeuten ab, wenn Sie sich in einer laufenden Psychotherapie befinden.

### **Übung zur fortschreitenden Muskelentspannung<sup>2</sup>:**

Lesen Sie bei jeder Übung die gesamte Beschreibung erst sorgfältig durch, bevor Sie die Übung ausprobieren. Machen Sie sich auch mit der Erklärung zur Wirkungsweise der Übung vertraut: Stichwort Wirkungsweise.

Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl mit Armlehnen. Stellen Sie sicher, dass Sie nicht gestört werden können. Setzen Sie sich aufrecht hin, sodass Ihr Kopf vom Oberkörper ohne Mühe getragen wird, und lehnen Sie sich leicht an die Rückenlehne an. Lassen Sie die Schultern fallen, die Unterarme ruhen auf der Stuhllehne. Die Füße stehen fest auf dem Boden und tragen die Unterschenkel. Atmen Sie tief und ruhig durch, möglichst mit Bauchatmung. Um zu kontrollieren, dass Sie wirklich über den Bauch atmen, legen Sie eine Hand auf Ihre Bauchdecke und atmen »gegen die Hand an«. So können Sie bemerken, wie sich Ihr Bauch bei jedem Atemzug hebt und senkt. Falls Sie sich mit der früher beschriebenen

Atemübung schon vertraut gemacht haben, führen Sie sie jetzt durch, dann wird Ihnen die Entspannungsübung leichter fallen.

Bei den weiteren Schritten geht es nun vorwiegend darum, den Unterschied zwischen entspannten und verspannten Muskelgruppen kennen zu lernen und ihn immer genauer zu erspüren. Denken Sie an das Beispiel der Katze. Viele unserer reflexhaften Bewegungen und Verspannungen werden von uns nicht bemerkt. Wir können aber lernen, sie wahrzunehmen, wenn wir uns mit der unterschiedlichen Empfindung vertraut machen, die von der gleichen Muskelpartie einmal im entspannten, dann im angespannten Zustand ausgeht.

Wir beginnen mit dem Arm, mit dem wir bevorzugt Handlungen ausführen, also dem rechten Arm bei Rechtshändern und dem linken bei Linkshändern. Bereiten Sie sich nun darauf vor, an diesem Arm sämtliche Muskeln der Reihe nach maximal anzuspannen. Am besten erreichen Sie das, wenn Sie die Faust ballen, den Unterarm nach oben hin anwinkeln und zugleich die Muskeln des Oberarms anspannen. Atmen Sie dabei tief ein. Dann halten Sie bitte die Luft an und die Muskeln gespannt, so lange Sie können. Atmen Sie jetzt aus, entspannen Sie gleichzeitig den Arm und lassen den Unterarm sanft auf die Stuhllehne fallen.

Prägen Sie sich jetzt bitte diesen Ablauf ein und führen Sie auf ein Zeichen hin, das Sie sich geben, die Übung bis hierher durch. Atmen Sie danach wieder ruhig, tief und entspannt durch, wobei Sie langsam und anhaltend ausatmen.

Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Hautfläche richten, mit der Ihr Arm die Unterlage berührt, können Sie am besten spüren, wie sich von dort ein Gefühl der Schwere in Ihrem Arm ausbreitet. Es kann sich im ganzen Arm ausbreiten und ist ein Zeichen dafür, dass sich Ihre Armmuskulatur zu entspannen beginnt. Manche Personen spüren auch ein Gefühl der Wärme, das wohl tut und ebenfalls zur Ausbreitung neigt. Physiologisch ist dies ein Zeichen, dass der Arm vermehrt durchblutet wird – eine Folge der Muskelentspannung. Aber Ihr Körper als »Handlungspartner« signalisiert Ihnen zugleich Entspannung an der Handlungsfront. Diese Mitteilung lässt sich etwa so umschreiben: »Wir brauchen



jetzt nicht ›einzugreifen‹ und uns auch nicht auf einen Eingriff vorzubereiten. Aber ich bleibe wachsam und bin nach der Erholungspause umso besser wieder einsatzbereit, wenn es notwendig ist.«

Wenn Sie die Übung so weit als entspannend und angenehm erlebt haben, werden Sie sich fragen, ob sie sich nicht ausdehnen lässt, vielleicht auf den ganzen Körper. Das geht so:

Nehmen Sie zunächst den zweiten Arm hinzu und üben Sie so lange, bis Sie die Entspannung und ihre Begleiterscheinung, Schwere und Wärme, in beiden Armen fühlen. Denken Sie, wenn Sie die Fäuste ballen, an etwas, worüber Sie sich besonders geärgert haben. Sie werden dann bemerken, wie sich gleichzeitig Ihre Gesichtsmuskeln zusammenziehen. Verstärken Sie das, indem Sie mit aller Kraft eine Grimasse ziehen. Legen Sie einen Teil der Spannung und Wut, die Sie in sich spüren, in Ihre geballten Fäuste und Ihre Grimasse hinein, halten Sie die Luft an und pusten Sie mit dem Ausatmen den Ärger hinweg und zugleich das Vorstellungsbild der Sache oder Person, über die Sie sich geärgert haben. Ausstoßen von etwas, das uns unbehaglich ist, ist eine der natürlichsten Reaktionen unseres Körpers. Gelingt es uns, so kann dies eine wesentliche Erleichterung verschaffen.

Schließlich können Sie die Übung schrittweise auf die großen Muskelpartien ausdehnen. Falls Sie mit Ihren Beinen beginnen wollen, erreichen Sie einen guten Spannungszustand, wenn Sie Ihre Fußspitzen nach oben und innen hochziehen. Die Schulter- und Nackenpartie spannen Sie an, wenn Sie die Schultern hochziehen und den Kopf einziehen. Ihren Bauch können Sie anspannen, indem Sie ihn herausstrecken oder einziehen. Alle Muskeln lassen sich entweder durch Dehnung oder durch Zusammenziehen anspannen. Wechseln Sie ab zwischen diesen beiden Möglichkeiten der Anspannung. Atmen Sie die unerwünschten Erinnerungen, wenn Sie sich während der Übung einstellen sollten, einfach mit aus.

Die Anspannung soll fünf bis sieben Sekunden dauern, für die Füße kürzer. Die Entspannung sollte mindestens 30 Sekunden gehalten werden.

*Kurzdurchgang.* Schließlich können Sie in einem »Kurzdurchgang« auch trainieren, alle Muskelpartien gleichzeitig anzu-spannen. Spannen Sie also die Beine, Hände, Arme, den Rücken, Bauch und Gesäßpartie, Gesichtsmuskulatur bis hin zur Kopfhaut an, halten die Spannung, atmen aus und entspannen. Genießen Sie die Entspannung, die Empfindung von Wärme und Schwere, die sich in Ihrem Körper jetzt ausbreiten kann.

*Abschluss der Übung und »Aufwachen«.* Vor allem wenn Sie die Übung im Kurzdurchgang beherrschen, kann sich eine Entspannung einstellen, die an einen schlafähnlichen Zustand erinnert. Um aus dieser leichten »Trance« wieder aufzuwachen und ins Leben zurückzukehren, geben Sie sich selbst das Signal »Wachwerden«. Lassen Sie sich aber Zeit mit dem »Aufwachen«. Achten Sie auf Ihren eigenen Rhythmus und kehren Sie in Ihr Wachbewusstsein erst allmählich wieder zurück, in einem Rhythmus, der Ihnen entspricht und Ihnen angenehm ist.

*Wirkungsweise.* Wenn Sie die Übung zur Muskelentspannung vier Wochen lang täglich üben, können Sie damit sogar einen besonderen »Entspannungsreflex« aufbauen. Falls sie den »Kurzdurchgang« wählen, gelingt es vielen Traumaopfern, sogar während der Arbeit für einige Minuten »wegzutauchen« und erfrischt an ihre Arbeit zurückzugehen. Fünf Minuten entspannter Trance-Zustand entsprechen etwa einer halben Stunde Schlaf. Ein anderer Effekt der Übung ist genauso wichtig.

**Lernen Sie den freien Fall der Katze kennen!** Denken Sie jetzt bitte zurück an die Katze, die sich auf die Landung vorbereitet. Ähnlich arbeitet unser Körper nach einem Trauma oft weiter. Er verhält sich, als müsste er sich immer noch auf das Schlimmste einstellen, um überleben zu können.

Auch sonst antworten wir mit Muskelspannung auf vergleichsweise geringe Anreize. Unwillkürlich ballen wir die Faust und spannen die Beinmuskeln an, wenn wir an etwas Ärgerliches denken. Persönlich nehmen wir das oft gar nicht wahr. Die Anspannung lässt sich jedoch über ein Messinstrument (Myograph) nachweisen. Mit der Übung Muskelentspannung lernen Sie den Spannungszustand Ihrer Muskulatur zu erfassen. Sie lernen die

einzelnen Muskelgruppen »von innen heraus« genauer kennen. Immer deutlicher nehmen Sie wahr, wie die verschiedenen Muskelpartien Ihres Körpers sich in entspanntem und wie in angespanntem Zustand anfühlen, und können beides vergleichen. Je erfahrener Sie in der Übung werden, desto genauer nehmen Sie auch solche Spannungsänderungen in Ihrer Muskulatur wahr, die Sie vorher nicht bemerken konnten. Mit dieser neuen, verfeinerten Wahrnehmung können Sie jetzt manche Verspannung Ihres Körpers abbauen, Sie können aber auch innerlich Kontakt aufnehmen mit der Spannung, die in einzelnen Körperpartien besteht. So lernen Sie zugleich Ihre »unterbrochenen Handlungsansätze« kennen, die aus der traumatischen Erfahrung stammen.

Was bedeutet diese Anspannung in meinen Oberschenkeln? Bereitet sich mein Körper vielleicht schon auf die Flucht vor, während ich bis jetzt gar keine Angst verspürt hatte? Der Körper entspannt sich leichter, wenn er weiß, dass seine Befürchtungen und Sorgen in »der Zentrale« ankommen und dort ernst genommen werden.

### **Übung »Bewegung in Zeitlupe«**

Wenn Sie sich nicht darüber im Klaren sind, was Ihre Empfindung in einer bestimmten Körperregion bedeutet, gibt es ein einfaches Hilfsmittel. Probieren Sie aus, welche Bewegung zu der Spannung, die Sie empfinden, passen würde, und führen Sie dann diese Bewegung in Zeitlupe durch. Ganz langsam, bis zu Ende. Während sie diese Bewegung ausführen, treten bei vielen Personen ganz automatisch Vorstellungsbilder hinzu, die zu der Bewegung passen. Aha, ich will also zurückschlagen, jemandem die Meinung sagen, weglaufen, mich ducken, mich zusammenkrümmen ...

### **Den Kopf frei machen und den Traumafilm stoppen!**

Wie ein Film mit »Rückblenden« ziehen die Erinnerungsbilder vom Trauma manchmal durch den Kopf. Diesen Film gilt es zu

stoppen. Sie sollen wieder Herr über Ihren Entscheidungen werden und selbst auswählen, welchen Film Sie sich ansehen wollen.

### Übung »Das Trauma wegpacken«

Lesen Sie bei jeder Übung die gesamte Beschreibung erst sorgfältig durch, bevor Sie die Übung ausprobieren. Machen Sie sich auch vertraut mit der Erklärung zur Wirkungsweise der Übung: Stichwort Wirkungsweise.

Setzen Sie sich möglichst entspannt hin und schließen Sie die Augen. Sie sehen jetzt innerlich den Bildschirm eines Fernsehgerätes vor sich und haben die Fernbedienung dazu in Ihrer Hand, mit der Sie das Programm wählen können, ganz wie Sie möchten. Damit können Sie das Gerät beispielsweise ein- oder ausschalten. Schalten Sie das Gerät nun ein. Der Bildschirm ist leer. Der Fernseher ist jedoch mit einem Videogerät verbunden, auf dem eine noch unbespielte Kassette mitläuft. Was auf dem Bildschirm erscheint, wird automatisch aufgenommen.

Denken Sie bitte an das belastende Erlebnis zurück, in einer ganz allgemeinen Form, ohne sich auf Einzelheiten einzulassen. Wahrscheinlich empfinden Sie jetzt wieder den Schmerz oder andere entsetzliche Gefühle, die mit dem Trauma verbunden sind.

Wenn diese Gefühle nun eine bestimmte Farbe hätten, welche Farbe wäre das? Wenn sie eine bestimmte Form hätten, wie sähe diese Form aus? Sie verleihen jetzt Ihrem Trauma-Schmerz Farbe und Form und verlagern dieses Bild auf Ihren Fernsehschirm. Betrachten Sie es dort für eine Weile.

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den Rand des Bildes. Sie schauen jetzt nicht länger auf das Bild, sondern nur noch auf seinen Rand. Nach einiger Zeit können Sie beobachten, wie das Bild vom Rand her schrumpft, wie es kleiner wird und immer kleiner wird, bis es nur noch ein kleines Bildchen in der Mitte ist. Jetzt drücken Sie auf die Abschalttaste Ihrer Fernbedienung. Wenn Sie energisch drücken, können Sie beobachten, wie das Bildchen mit einem kleinen Geräusch verschwindet – zisch und plopp. Es ist aber auf der Videokassette aufgezeichnet worden.