



## 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.

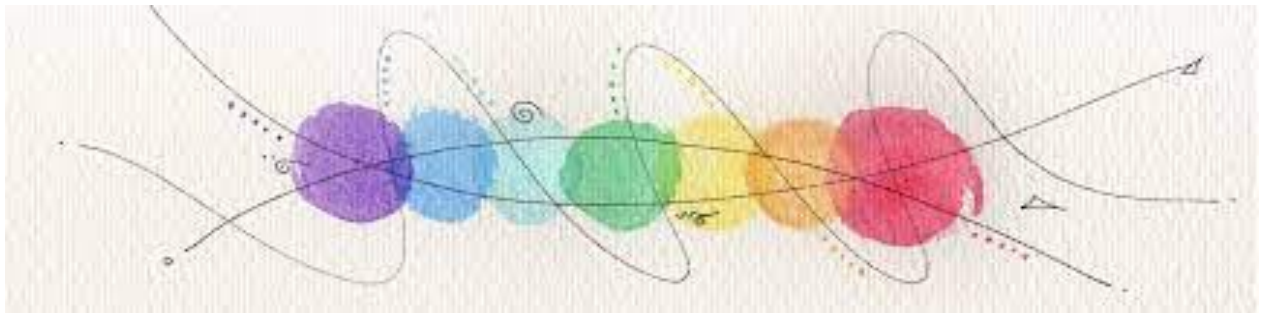
Das ist eine ganz wichtige Vorgehensweise in der Traumatherapie. Wir können damit unbewältigte Erfahrungen, die wir seelisch noch nicht ausreichend verdauen konnten, nachträglich - in einer jetzt bekömmlicheren und angemesseneren Art und Weise - in den Erinnerungsstrom unseres Lebens integrieren. Wir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

(Vorstellungs-Reise bis hierher ca. 10 Minuten)

Lassen Sie Ihre Augen jetzt noch eine Weile weiter geschlossen und konzentrieren Sie sich erneut auf Ihre inneren Wahrnehmungen.

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

Ich werde Sie während dieser Vorstellungs-Reise wieder mit „Du“ ansprechen.



## **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!

## KLEINE PAUSE

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.

(Vorstellungs-Reise bis hierher ca. 20 Minuten)



## 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.



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 mögliche Inhalte der nächsten Tage sein - und eine Einstimmung in die Trauma-integrierende Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

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, morgen noch mehr in meiner Arbeitsgruppe, für diejenigen, die sich noch intensiver mit dem Phasen-Aufbau und den verschiedenen Unterphasen der modernen traumatherapeutischen Verfahren auseinandersetzen möchten.

Nun kommen wir zur heutigen Abschluss-Imaginations-Reise. Ich werde Sie während der Vorstellungs-Reise wieder mit „Du“ ansprechen.

## Schmetterlings-Tappen - kindgerechte bilaterale Stimulation

In der Vorstellungs-Reise wird eine an das EMDR angelehnte bilaterale Stimulation vorkommen. Dafür kreuzen Sie bitte die Arme vor der Brust und klopfen mit den Händen ganz leicht abwechselnd auf die Oberarme. Probieren Sie das jetzt gerne einmal aus.

Diese Form der bilateralen Stimulation verwenden wir 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 Sie bitten, diese kleine Selbsthilfetechnik in der Art anzuwenden, wie wir es hier jetzt gerade eingeübt haben.

Setzen Sie sich jetzt am besten wieder bequem hin und schließen Sie erneut die Augen oder lassen Sie den Blick wieder entspannt auf einem Punkt vor Ihnen ruhen.



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



## **HEILUNGS-IMAGINATION (Innere-Kind- u. -Tröst-Arbeit)**

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.

Visualisierte 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 Erлитenen 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 trostbedürftig 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 trostbedürftigen 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.

Eine freundliche Fee vielleicht oder ein guter weiser alter Zauberer, vielleicht auch Dein Schutzengel oder gar ein mächtiger Erzengel.

Schau, wer Dich am besten dabei unterstützen und Dir Schutz geben kann, damit Du Deinen trostbedürftigen inneren Anteile und früheren Ichen 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!

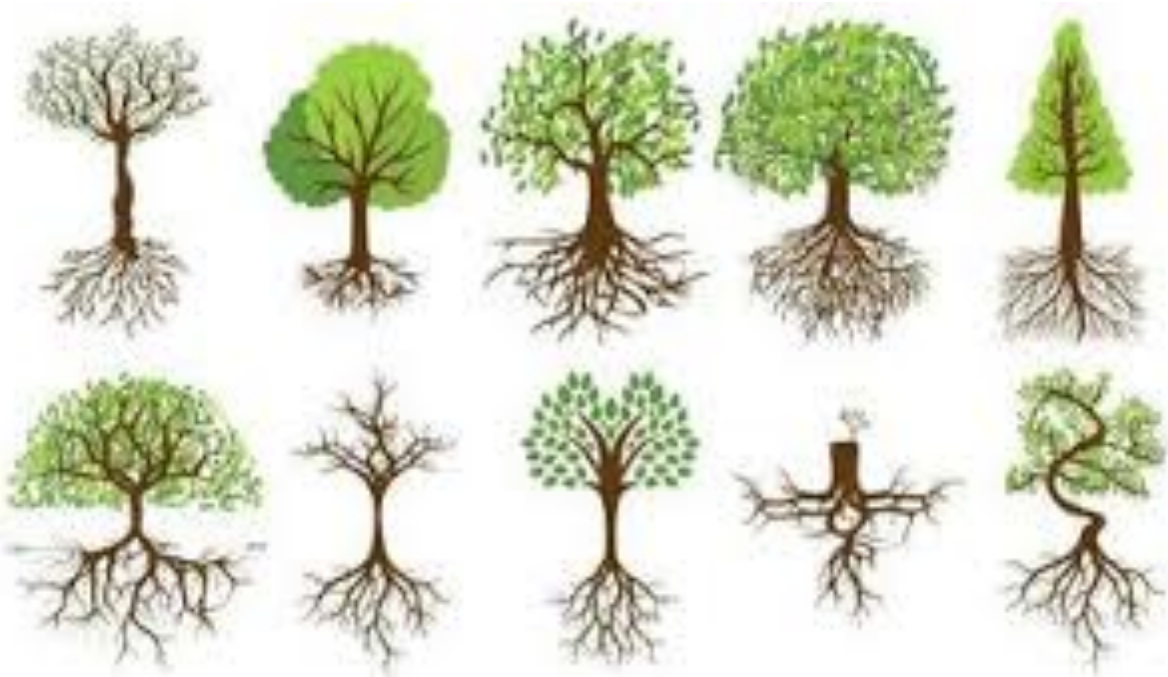
Kehre mit Deiner Aufmerksamkeit wieder ganz zurück in unseren Veranstaltungs-Raum. Lass die Augen dabei noch geschlossen und spüre erst einmal in Deinen Körper hinein, nimm zunächst die Atembewegungen Deines Körpers und den Kontakt Deines Körpers zur Unterlage und zur Kleidung wahr. Nimm die Geräusche 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 Sie alle wieder ganz da sind, möchte ich Sie bitten, einmal aufzustehen. Nehmen Sie einmal bewusst den Kontakt Ihrer Füße zu Ihren Socken oder den Sohlen Ihrer Schuhe oder zum Boden wahr.

Vielleicht mögen Sie sich einmal vorstellen, dass Sie sich mit jedem Atemzug ganz bewusst mit Mutter Erde verbinden können. Vielleicht gefällt Ihnen auch die Vorstellung Sie könnten so etwas wie imaginäre Wurzeln bis tief in die Erde oder bis zum Mittelpunkt der Erde ausbilden.

Und vielleicht mögen Sie mit Ihren Händen auch einmal Ihren Körper kräftig abstreichen und abklopfen! Sie können auch die Hände kräftig aneinander reiben und dann mit den warmen Händen Ihr Gesicht und Ihre Ohren und Ihren Nacken ein wenig massieren.

Vielleicht mögen Sie auch einmal wohlig gähnen und sich noch ein wenig räkeln und strecken...

Vielen Dank fürs Mitmachen!

Wenn jetzt nicht noch ganz dringende Fragen da sind, würde ich Sie gerne für heute Abend so entlassen wollen und Ihnen eine sehr schöne und angenehme Nacht wünschen mit guten, tiefen und heilsamen Träumen...



Vielen Dank!

*Dipl.-Psych. Annette Junge-Schepermann*

Psychologin ♦ Kinder- und Jugendlichen-Traumatherapeutin ♦ Kunsttherapeutin

Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft Bergstedt

Kaudiekskamp 6a

22395 Hamburg

[junge-schepermann@hof-praxisgemeinschaft.de](mailto:junge-schepermann@hof-praxisgemeinschaft.de)

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst Nord

Gesundheitshaus Eppendorf

Eppendorfer Landstraße 59

20249 Hamburg

[annette.junge-schepermann@hamburg-nord.hamburg.de](mailto:annette.junge-schepermann@hamburg-nord.hamburg.de)