



PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul I



EIN MUTMACH- UND KRAFTBILD: DAS BILD VON DER PERLE IN DER MUSCHEL

Stell Dir doch einmal eine Muschel vor, die am Meeresboden liegt, sanft umspült vom Meereswasser und sanft umschwebt von allerlei Partikelchen, die im Wasser dahintreiben...

Und während unsere Muschel da so auf dem Meeresboden liegt, wird immer mal ein wenig Sand oder andere Partikelchen mit dem rhythmisch bewegten Meereswasser in sie hinein- und nach einiger Zeit auch wieder herausgespült werden.

Ähnlich den alltäglichen Belastungen des Lebens, die oft rhythmisch kommen und gehen ohne sich längere Zeit festzusetzen.

Wie anders wäre es allerdings, wenn sich dabei einmal ein scharfkantiger oder gar parasitärer Fremdkörper in der Muschel festsetzen würde, der nicht einfach wieder verschwindet, sondern das Muscheltier immer weiter reizt und Lebenskräfte kostet!

Ganz so, wie auch ein Trauma die Betroffenen über längere Zeit weiter belasten und ihnen Lebenskräfte rauben kann!

Ohnmächtig ausgeliefert bliebe unserer Muschel vielleicht nichts Anderes übrig, als immer weiter zu leiden und, womöglich, irgendwann daran zugrunde zu gehen...

Es sei denn: es gelingt ihr, sich aufzuraffen und aus eigener Kraft eine Wende zu vollziehen!



PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul I

Indem sie beginnt, aus ihrer eigenen geopferten Substanz heraus Perlmutter abzuscheiden und in einem mühsamen, selbstverantworteten Prozess, den schmerzenden Fremdkörper Schicht für Schicht umzuwandeln, entsteht mit der Zeit eine weniger scharfkantige und weniger schmerzende und letztlich auch wunderschöne, das Licht sanft reflektierende Perle.

Eine Perle aus der eigenen geopferten Substanz!

Und so verwandelt die Muschel ihr Trauma mit der Zeit, Schicht für Schicht, in etwas sehr Kostbares, in etwas, das ohne das Eindringen des Fremdkörpers vielleicht niemals entstanden wäre!

Am Ende dieses mühsamen Prozesses wird die Muschel - anders als die vielen Muscheln, in die nur Sand hinein- und wieder hinausgespült wurde - Trägerin einer wunderschönen, das Licht sanft reflektierenden Perle geworden sein!

Ja, unsere Muschel ist eine „berufene Perlentragerin“ geworden!

Mit diesem mutmachenden Bild im Herzen können wir uns einmal derjenigen Instanz und Kraft in uns bewusstwerden, die es uns ermöglicht, nach einem Trauma die Wende hin zu einer Perlenbildung zu vollziehen.

Im Folgenden werden wir uns dieser Instanz in künstlerischer Weise annähern.

Öffne jetzt bitte wieder Deine Augen und komm für einen Augenblick wieder ganz in diesem Raum und im Hier und Jetzt an...





PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul I

EMPFEHLUNGEN ZUR SELBSTFÜRSORGE PTP-I

Alle Maßnahmen und Empfehlungen aus der Trauma-Pädagogik und Trauma-Therapie - inklusive aller Übungen und Schutz-Imaginations-Bilder - können gewinnbringend auch für die eigene Psychohygiene und eine optimale Burnout-Prophylaxe angewendet werden.

WALL VON KRISTALL
ALLÜBERALL
SCHLIESSE DICH
RINGS UM MICH
SCHLIESSE EIN
MICH IM SEIN
ÜBERWALLE MICH
ÜBERFORME MICH
LASS NICHTS HEREIN
ALS LICHT ALLEIN



PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul I
