

Die Ressourcen-Übung



Um die 8-15 Minuten des Trauma-Triggers zu überbrücken, eignet es sich, eine Liste der Ressourcen zu erstellen, anstatt sich auf das Symptom zu stürzen.

Bereitlegen: Drei Meditationskissen, Liste: Trigger & Ressourcen

Zuerst macht man sich eine Liste der schlimmsten Triggersituationen und Sätze. Dabei ist es wichtig, diese Liste in einer sehr angenehmen Stimmung zu schreiben und dabei gut für sich zu sorgen (Tee, Kerze, Musik, Kuscheltier, etc.). Dann kommt die Liste mit den Ressourcen an die Reihe. Am besten werden die Ressourcen mit allen Sinnen wahrnehmbar aufgeschrieben.

Nun kommen die drei Meditationskissen zum Einsatz. Ein Kissen für die übende Person, eines für den Trigger und das dritte Kissen für die Ressourcen.

Es ist möglich, die Übung allein zu machen, auf den Kissen zu sitzen und den Trigger zu spüren, um dann auf die Ressourcen zu wechseln. Jedoch können auch Menschen der Trigger sein und die Ressourcen ausschmücken.



Die übende Person sollte sich dem Trigger nur so lange aussetzen, wie es gerade eben zu ertragen ist. Danach wendet sie sich der Ressource zu. Irgendwann verliert der Trigger seinen Horror. Dann hat die Übung ihren Zweck erfüllt. Die Ressource steht nun immer zur Verfügung, sobald der Trigger wieder aktiviert wurde.

Diese Übung entstammt dem Somatic Experiencing® von Peter Lewin.