

Wie man einen emotionalen Flashback beendet



aus dem Englischen übersetzt.

Originalversion von Richard Grannon – “How To Stop An Emotional Flashback”. Die Übersetzung ist nicht zur Weitergabe zu gewerblichen Zwecken gedacht.

Teil 1 - EINLEITUNG

Was ist ein emotionaler Flashback?

Zuerst einmal ist es möglicherweise wertvoll eine Unterscheidung zwischen „emotionalem flashback“ und dem zu treffen, was üblicherweise unter dem Konzept „flashback“ verstanden wird und mit dem die meisten Menschen vertraut sind.

Ein flashback wie er üblicherweise verwendet wird ist ein psychologisches Phänomen bei welchem eine vergangene Erfahrung psychisch und gedanklich im gegenwärtigen Moment wiedererlebt wird. Üblicherweise schließt das ein, dass die Erfahrung sehr lebendig und dramatisch wiedererlebt wird und dass die Erfahrung eindringlich und sehr verstörend wirkt.

Als wenn ungewollte Gedanken und Gefühlen von einem Besitz ergreifen oder Gefühle entstehen dass das Gehirn sich selbst angreift

So kann auch eine lebendige, unübliche und/oder traumatische Erfahrung beschrieben werden. Psychedelische Drogen können den Benutzer mit andauernden „flashbacks“, angelehnt an den ursprünglich wahrgenommenen Zustand, zurücklassen, was sehr desorientierend sein kann. Gewaltsames Trauma kann das Opfer mit Erfahrungen der „flashbacks“, erinnernd an den Moment als das Trauma erfahren wurde, zurücklassen.

Als positivster Ausdruck kann das aber auch als sehr starkes angenehmes Erlebnis auftreten. Üblicherweise wird es aber, und das ist der Punkt, als überwältigendes und eindringliches Erlebnis erfahren, und das ist auch die übliche Art der Verwendung des Begriffs.

Diese Art des flashbacks, (korrekt übersetzt wäre das mit dem Begriff „Rückblende“, da der Begriff „flashback“ aber im Deutschen gebräuchlich ist, wird er hier beibehalten) wird häufig durch äußere identifizierbare „Trigger“ der Umgebung ausgelöst. Ein Gegenstand, eine Farbe, Situation, Geruch, Gefühl oder Eindruck.

Standard-PTSD-flashbacks (PTSD = posttraumatische Stressbelastung, eigentlich PTBS, im Sinne des Übersetzungsflusses wurde die englische Variante „PTSD = posttraumatic stress disorder“ beibehalten) werden von eindeutig erkennbaren visuellen, hörbaren, kinästhetischen Auslösern begleitet und der flashback/die Erinnerung stellt sich durch ein äußeres Erlebnis ein, diese Erinnerung ist „codiert“ und wird abgespielt, wie eben auch andere Gedächtnisinhalte als sichtbare, hörbare, kinästhetische Inhalte mit begleitenden Emotionen gespeichert sind.

„Emotionale flashbacks“, einfach gesagt, haben die gleichen ursächlichen Mechanismen wie „Standard flashbacks“, sie werden nur anders verursacht und zeigen sich auf verschiedenste Art und Weise. Anstatt zurückzugehen zum ursprünglichen hochintensiven traumatischen oder eben auch angenehmen Erlebnis, in jenem der Verstand die Achterbahnfahrt an Geräuschen, Erscheinungen, Empfindungen und Emotionen nochmals durchlebt, **erleben Verstand und Körper beim emotionalen flashback nur die Emotionen des initialen Traumas.**

Beim cPTSD (cPTSD = **komplexe** posttraumatische Stressbelastung) ist die Erinnerung des Traumas nicht sichtbar, hörbar, kinästhetisch, sie ist nur gespeichert als die Emotionen, die zum Zeitpunkt des initialen Traumas vorhanden waren, und zwar nicht nur einmal, sondern immer und immer wieder.

Bitte an dieser Stelle sollte besonders betont werden, dass flashbacks auf zwei sehr verschiedene Art und Weisen entstehen. Behalten Sie auch im Auge, dass dies eine Übervereinfachung darstellt und dem Zweck geschuldet ist, das Folgende verständlich zu machen und natürlich können beide Traumaformen auch überlappen.

Es gibt kein PTSD ohne cPTSD, und kein cPTSD ohne PTSD.

Wenn wissenschaftliche Forscher durch die Tatsache verwirrt sind, dass manche Kriegsveteranen PTSD schneller überwinden als andere, ist es sehr vermutlich so (der Verfasser sagt, dass er es als hochwahrscheinlich annimmt, Anmerkung der Übersetzerin), dass jene, die mit der Genesung kämpfen, neben PTSD auch ernstes cPTSD haben das muss anders behandelt werden.

cPTSD entsteht durch anhaltendes, unsichtbares Trauma durch emotionalem Missbrauch in einem Rahmen, in dem das Opfer nicht entrinnen kann. Weil da nicht **ein einzelnes** traumatisches äußeres Ereignis existiert, gibt es auch keine sichtbare, hörbare oder kinästhetische Eingabe, an die sich später im Zuge des flashbacks erinnert werden kann. So wird der flashback rein emotional. Da gibt es nur den Umstand, wie das traumatische Erlebnis die Person zum Zeitpunkt des unentrinnbaren traumatischen Erlebnisses fühlen ließ.

Das ist äußerst verwirrend für die Person, die cPTSD erlebt, weil sie sich nicht erinnern kann und so auch nicht wissen kann warum sie sich so plötzlich überwältigt fühlt mit Gefühlen der Angst, des Terrors, der Scham und Depression.

Natürlich würden jene ohne weitere Information sich selbst zum Opfer fallen und den Satz schlussfolgern „da muss irgendwas falsch mit mir sein“.

Das hat einen schädlichen Einfluss auf die Persönlichkeit des Betroffenen, genauso wie es auch die einfache PTSD hat (speziell in jenen Fällen bei denen die PTSD unbehandelbar erscheint weil es cPTSD ist); schließlich kann der PTSD-Patient aber sagen: „ich bin so wie ich bin weil es da dieses identifizierbare auslösende Moment gibt und jetzt kämpfe ich halt mit den schmerzhaften Trauma-Folgen und versuche das zu verarbeiten...“

PTSD ist üblicherweise ein einzelnes (oder eine Serie von einzelnen) erinnerliches äußeres Ereignis - wie ein gewaltsamer Angriff - der einen flashback zur Folge hat bei jenem man die sichtbare und hörbare Eingabe ins Gedächtnis in Erinnerung hat.

Nochmals: das ist eine Übereinfachung aber dies ist ein komplexes Thema und wir brauchen reduzierte Modelle um uns durch den Sumpf zu navigieren.

PTSD: einzelnes identifizierbares äußeres Erlebnis durch „Gewalt“, wiedererfahren durch visuelles flashback verursacht durch identifizierbare Trigger z.B. ein laut knallender Sektkorken lässt einen ehemaligen Soldaten schnell nach Deckung suchen.

cPTSD: anhaltende subjektiv erfahrene innere Vorgänge die aus emotionalem Missbrauch entstehen, wiedererfahren als „emotionale flashbacks“ verursacht durch zusammenhangsbezogene Trigger z.B. eine sehr herausfordernde Situation reduziert den erwachsenen Menschen in einen Zustand der kindlichen Hilflosigkeit und der Depression ausgelöst durch Ausgeliefertsein.

Emotionale flashbacks erscheinen typischerweise als eines der Hauptsymptome bei Menschen mit posttraumatischer Belastungsstörung (PTSD/cPTSD)

Die Forschung hat gezeigt dass obwohl jemand sich nicht an ein spezielles traumatisches Ereignis erinnern kann, es Gedächtnisinhalte zu dem was passiert ist geben kann. Diese Erinnerungen sind verschiedentlich im Gehirn gespeichert, vergleichbar mit anderen Arten an Erfahrungen des persönlichen Lebens. Anstatt wie die meisten Erinnerungen wie ein „Video-Clip“ mit Klang, Gefühlen und Bewegungen der äußeren Ereignisse gespeichert zu sein kann der einzelne nur mit Sicherheit die begleitenden Emotionen benennen, diese sind **nur** als rohe Emotion abgespeichert.

Es kann sogar der Fall sein, dass eine Person meint, dass eine Situation sie auf einer bewussten Ebene gar nicht aufregen könnte, aber sie haben immer noch das Erlebnis als emotionalen flashback im Unterbewusstsein gespeichert.

Traumatische Erfahrungen sind natürlicherweise mehr an Situationen geknüpft in denen eine gewisse Unvorhersehbarkeit und Kontrollverlust vorherrschen.

Es ist durchaus möglich zu denken, dass eine Erinnerung oder eine Zeit, die Sie erlebt haben, vollkommen „ph-neutral“ auf einem bewussten Level für Sie ist, und Sie gleichzeitig zutiefst in der Verleugnung darüber sind, wie emotional traumatisch das für Sie war, einfach deshalb weil Sie keinen emotionalen Zusammenhang zu den

Emotionen, die Sie damals empfanden, herstellen konnten, jene haben eventuell nicht zu Ihrem Selbstbild gepasst und so haben Sie sie einfach unterdrückt.

Was emotionale flashbacks NICHT sind:

Emotionale flashbacks sind KEINE Erfahrung LEGITIMER und passender negativer Emotionen wenn Sie in einer Situation sind, in der Missbrauch, Angriff, Gewalt oder das subtile Aufbrechen von Persönlichkeitsgrenzen aktuell gegenwärtig sind und Sie sich schlecht damit fühlen.

Das ist eine legitime, passende, nicht-neurotische Antwort. Ein emotionaler flashback ist wenn Sie intensive negative Emotionen empfinden, die wenig Bezug zur äußeren realen Situation haben, wenn es keinen äußeren Auslöser gibt aber wir unverhältnismäßig darauf reagieren.

„Emotionale flashbacks“ werden hoffentlich keine scheußliche psycho-schwafelnde-hipster-sich-selbst-freisprechende „Methode des Tages“ werden.

Zu viele Menschen tauchen ihre schmutzigen Finger ungerechtfertigterweise in das Opferfass um die „Cookies“ des Mitgefühls abzuräumen, während sie lauthals proklamieren dass alles was nicht in ihre genaue aufregende Weltsicht passt ein „Trigger“ ist und eine „Verletzung eines sicheren Ortes“ und dass jeder, der nicht mit deren speziellen Bedürfnissen einhergeht ein Missbrauchstäter ist. Das ist Unsinn und ein falsches Besitzergreifen von sehr ernststen psychischen Gesundheitsfragen.

Durch die Welt zu gehen und Menschen zu drangsalieren indem man das größte Opfer im Raum darstellt, ist so gar nicht cool, bitte lassen Sie keine Menschen in Ihr Leben, die diese Strategie verkörpern. Über eine genügend lange Zeitspanne hinweg werden Sie jene äußerst erschöpfen, Sie ärgern und in Verlegenheit bringen.

Jetzt zur entscheidenden Frage:

Können emotionale Flashbacks gestoppt werden?

Sie können, aber es braucht Zeit und Ausdauer, Anstrengung und Fleiß.

Ein Leben mit emotionalen Flashbacks kann zur lebenden Hölle werden. Ein Leben ohne emotionale Flashbacks ist bei weitem besser: angenehme Zeiten sind angenehmer, unangenehme Zeiten sind einfacher zu behandeln und viel kürzer. Das Leben kann viele mehr Spaß und Freude bringen.

WIE?

Die Essenz dessen, wie man emotionale Flashbacks stoppt besteht aus 4 einfachen Dingen:

1. Emotionale flashbacks können gestoppt werden, indem man sich ihrer bewusst wird und indem man seinen emotionalen und physischen Zustand überwacht. Aufmerksamkeit, der erste Schritt, ist der Schlüssel.
2. Emotionale flashbacks können gestoppt werden indem man Kontrolle über seinen emotionalen, psychologischen und physischen Zustand übernimmt, und das auf täglicher Basis. Sie haben einen „Zustand“, und bis zu einem gewissen Grad können Sie jenen auch kontrollieren.
3. Emotionale flashbacks können gestoppt werden durch ein Verständnis darüber, wie und warum und wann jene entstanden sind.
4. Emotionale flashbacks können gestoppt werden indem man eine Technik entwickelt welche „Muster aufbricht“, sie zerlegt und angeht, um so einen gedanklichen „Muskel“ zu entwickeln um diese Techniken konsequent anzuwenden.

Lassen Sie uns anfangen!

Jeder mag eine Geschichte, das setzt ihn in einen entspannten Zustand ohne viel Druck, in jenem man sich öffnet und neues lernen will wie man es auch als Kind tat. In diesem Alter war die Neuroplastizität besonders hoch und lernen war das einfachste und aufregendste Ding der Welt.

Die versteckten Metaphern in Geschichten sind dem Unterbewussten zugänglich und können sich einfach und kreativ mit den komplexen Ideen auf eine Art und Weise verbinden, die anwendbar und auch unterhaltsam ist.

Gehen Sie also an Bord dieser Metapher für eine Minute und schauen Sie, ob Sie es mögen.

Stellen Sie sich vor, sie fliegen in einem Raumschiff, wie Star Trek oder Star Wars. Sie können einen Mr. Spock oder einen Han Solo dabei haben, wie Sie mögen.

Nur mischen Sie sie bitte nicht, das hat nichts mit guter Psychologie zu tun, sondern mit guter Science Fiction Etikette.

Sie fliegen durch den Weltraum und Sie sind der Kapitän des Schiffes. Sie haben ein Ziel, eine Weltraumkarte, die zeigt wie sie dahin kommen, sie haben ein Flugdeck mit

Skalen, Hebeln, Knöpfen, Blinklichter und wichtig aussehenden Anzeigetafeln die ihnen die Entfernung zum Ziel, die Flughöhe, Sauerstoffanzeige, Brennstoff, Stärke des Schutzschildes, Laserstrahlstärke und so weiter anzeigen.

Das ist das Cockpit ihres Raumschiffes.

Stellen Sie sich jetzt auf dieselbe Weise vor Sie sind der Kapitän ihres eigenen Lebens und ihres eigenen Körpers: Welches ist ihr augenblickliches Flugziel? Was ist ihre heutige Aufgabe? Wie sind ihre Brennstoffreserven? Müssen sie anlegen und auffüllen? Müssen sie neue Karten ins Navigationssystem laden? Was brauchen Sie um einen sanften Flug zu haben? Was können Sie für sich selbst tun um Turbulenzen, Asteroidengürtel, Klingonen oder Darth Vader´s Mission zu vermeiden?

Fliegt der Kapitän einfach nur blind ohne Bestimmung und ignoriert er das feedback seines Schiffes? Nein, tut er nicht.

Wird er es versäumen, Brennstoff und Sauerstoff, Materialermüdung und Reparatur derselben, die nötig für das Schiff ist, zu kontrollieren? Gut, wenn er es tut, was passiert dann mit ihrem Schiff?

Die Flugkontrollanzeige ist der Ort wo Sie in sich selbst gehen um herauszufinden wie es Ihnen gerade geht, wohin die Reise gerade geht und was genau jetzt dafür brauchen.

Gehen Sie nun nach innen und kontrollieren Sie das Flugdeck. Wie fühlen Sie sich Brauchen Sie etwas? Ist da etwas, das Sie für sich selbst tun könnten? Das ihr Leben leichter macht und die Erfahrung lebendig zu sein ein klein wenig mehr genießbar?

Sich an das „an Bord des Flugdecks anmelden“ zu gewöhnen ist wie Fuß zu fassen um das Monster genannt „emotionaler flashback“ in den Griff zu kriegen.

Emotionale flashbacks sind erlernte Überlebensantworten die auftauchen wenn Sie unter Stress stehen.

Deshalb sind emotionale flashbacks häufiger und stärker unter besonders stressigen Bedingungen. Auch mit dem Risiko das Offensichtliche auszusprechen: sollte eine Person für ihre cPTSD Heilung erfahren wollen, muss sie wirklich Stressvermeidung oberste Priorität werden lassen müssen.

Stressvermeidung bedeutet hier Vermeidung emotionaler flashbacks.

Keine Gedanken an das eigene Stresslevel zu verschwenden ist wie emotionale flashbacks dazu einzuladen, mit ihren schlammigen Stiefeln zur Vordertür hereinzukommen und Ihre Milch direkt aus der Flasche zu trinken während sie Ihren letzten Schokoladenkeks essen. Nicht cool.

Nun ja, emotionale flashbacks sind unfreiwillig erlittene Zustände – das heißt aber noch lange nicht, dass Sie so gar nichts tun können um jene zu vermeiden oder wenn sie einmal anfangen Sie jenen ausgeliefert sind. Überhaupt nicht.

Im Zuge des einfach Vermeidens eines flashbacks gibt es ein signifikant höheres Risiko in einen emotionalen flashback zu geraten wenn Sie nicht die Kontrolle über Ihren Zustand haben und sich nicht bewusst darüber sind wie Ihre Umgebung Sie belastet und sie subtil erschöpft.

REDUZIEREN SIE IHREN STRESS; VERWALTEN SIE IHREN ZUSTAND GUT;
SEIEN SIE SICH DER POTENZIELLEN AUSLÖSER BEWUSST.

Was heißt das, in „Kontrolle meines Zustandes zu sein“?

Die Fähigkeit ihren Zustand zu kontrollieren heißt nichts anderes als ein guter Schiffskapitän zu sein. Lassen Sie ihre Brennstoffvorräte nicht zu tief sinken, fliegen Sie nicht in unbekannte Gebiete, lassen Sie sich nicht von einem Todesstern Traktorstrahl gefangen nehmen und lassen Sie sich nicht auf einen zwielichtigen Handel mit Jabba dem Hutten ein, o.k.?

Sie möchten alles tun was Sie nur können um sich selbst in einem guten Zustand zu halten um insgesamt emotionale flashbacks zu vermeiden, und wenn jene kommen sollten sie schneller abzuschütteln können.

Je mehr sie dazu in der Lage sind Ihren Zustand zu kontrollieren desto leichter ist es, flashbacks zu kontrollieren. Und umso weniger werden Sie zur Zielscheibe für narzisstische Psychopathen vom Cluster B Typ. **Ja, jene greifen vorzugsweise Menschen an die immer wieder in einem negativen/geschwächten Zustand sind.**

Beobachten Sie einfach nur eines: jene werden sehr gestresst, depressiv oder rasend bis zum Punkt der Gewaltbereitschaft sein wenn ein „Ziel“ die Kontrolle über seinen emotionalen Zustand gewinnt, Glück und Freude ausdrückt und Entschlussfreudigkeit zeigt.

Warum funktioniert das fokussieren auf die effektive Zustandskontrolle in Bezug auf Häufigkeit und Intensität der emotionalen flashbacks?

Viele Emotionen sind konditionierte Antworten die schneller verarbeitet werden als Sie fähig sind, das wahrzunehmen. Durch das Leben haben wir gelernt verschiedene Hinweise aus der Umgebung mit bestimmten Gefühlen zu verknüpfen, das passiert fast augenblicklich. Ein Beispiel ist das warme und freudige Gefühl das Sie bekommen wenn Sie hören dass jemand den sie mögen nach Hause kommt. Oder wie manche Menschen sich sofort abgestoßen fühlen wenn sie eine Spinne sehen. In diesen Situationen ergreifen diese Gefühle von Ihrem Körper und Verstand Besitz bevor Sie überhaupt Zeit hätten sich des Kluges eines Schlüssels, der gegen die Tür schlägt oder der Spinne, die sich Ihrem Gesichtsfeld nähert, bewusst zu werden.

So, sich dieser Situationen, und welche Emotionen sie wecken, bewusst zu werden gibt uns die Möglichkeit sie zu kontrollieren bevor sie sich entwickeln. Sie sind dann nicht der Gnade Ihrer unbewusst konditionierten Emotionen ausgeliefert.

Wenn Sie das allerdings sind wird das ihr Leben ganz schön vermiesen.

Wenn Sie lernen es zu vermeiden von einer subjektiven, reflexartig emotionsbasierten und subjektiv bevorzugten Entscheidung zur nächsten zu gehen und zugunsten einer ehrenhaften Disziplin rationaler zu werden, objektiver, und Entscheidungen weniger emotional sondern mehr aufgrund guter Information zu treffen wird Ihr Leben zu einem hohen Prozentsatz weniger anstrengend sein.

Bitte erinnern Sie sich stets daran, die folgenden Empfehlungen und die Techniken dazu täglich anzuwenden so dass es mit der Zeit eine Gewohnheit wird. Zu diesem Zeitpunkt werden die meisten ihrer emotionalen flashbacks aufgehört haben.

Teil 2 – DIE KONTROLLE DARÜBER ÜBERNEHMEN WIE SIE FÜHLEN

Das folgende ist eine Checkliste für grundlegende physiologische Bedürfnisse, die jeden Tag erfüllt werden sollten. Das ist keine schicke Psychologie und manche Menschen machen den Fehler zu denken das sei langweilig.

O.K., es ist nicht exotisch oder unterhaltsam aber hören sie zu: **es funktioniert! Also tun Sie es bitte. Die ganze Zeit. Jeden Tag. Ihr Leben wird sich garantiert verbessern wenn Sie es tun.**

Diese Punkte täglich zu tun erfüllt zwei Dinge: es macht sie aufmerksamer sich selbst gegenüber und vielleicht dem Grund eines emotionalen Flashbacks, auch macht es Sie wachsamer bezüglich Ihres emotionalen und psychologischen Zustandes. Erinnern Sie sich, Sie sind der Pilot des Flugzeuges, und so können Sie Ihren Zustand verbessern.

ERINNERN SIE SICH: Menschen mit cPTSD haben eine verminderte Fähigkeit mit täglichem Stress umzugehen verglichen mit Menschen die das nicht haben, unsere Schwellen sind einfach niedriger, speziell wenn Sie in sich in einer sehr schlechten Zeitspanne mit häufigen und starken flashbacks befinden. Dann **MÜSSEN** Sie für sich sorgen und verantwortlich sein für eine Reaktion, die anders ausfällt als sonst.

Diese Dinge haben einen systemischen, indirekten Effekt, sie sind also nicht „unmittelbar“ und können nicht dafür benutzt werden sich sofort aus einem Zustand in einen anderen zu befördern, dafür gibt es beschriebene Techniken im nächsten Abschnitt.

Dies ist mehr eine Checkliste für eine bewährte Vorgehensweise, um das Raumschiff in gutem Zustand und „Raumschiff-Form“ zu halten. Zuerst bedienen Sie die Grundlagen bevor Sie sich den abgefahrenen Kniffen zuwenden.

TÄGLICHE CHECKLISTE

- Ernährung

Stellen Sie sicher, dass Sie gesunde Mengen an nährstoffreichen Lebensmitteln essen. Stellen Sie auch sicher dass Sie mindestens zwei Liter Wasser trinken. Halten Sie Ihr Zuckerpensum in Balance. Eine schlechte Ernährung kann alle Arten von emotionalen flashbacks auslösen sowie Ihre Fähigkeit reduzieren, mit normalem Stress umzugehen.

- Schlaf

Stellen Sie sicher dass Sie jede Nacht 8 Stunden Schlaf bekommen. Ihre Fähigkeit mit Stress umzugehen und Gefühle zu verarbeiten hängt davon ab.

- Medikamente, Suchtmittel

Seien Sie sich darüber bewusst darüber und beschränken Sie den Effekt, den legale oder illegale Drogen auf Sie haben können. Das schließt Zigaretten, Alkohol und Koffein ein. Nehmen Sie bitte keine Drogen. Wenn Sie Alkohol trinken und einen emotionalen flashback bekommen wird sich jener unter Alkoholgenuss zuspitzen. Wenn das Level der sogenannten „Freizeitdrogen“ sinkt oder Sie sich im Zustand des Katers befinden, wird ihre Fähigkeit, Stress zu begegnen, vermindert und die flashbacks werden schlimmer sein.

- Stress

Wie ist Ihr Stresslevel? Wenn möglich versuchen Sie es zu vermeiden, sich stressigen Situationen auszusetzen indem Sie sich zu viel aufladen. Versuchen Sie auch Dinge etwas vorrausschauend zu planen damit Sie nicht unter Zeitdruck kommen Nehmen Sie es leicht, versuchen Sie zu meditieren, versuchen Sie ein ruhiges häusliches Umfeld zu haben, halten Sie einen ruhigen Lebensstil aufrecht. Erinnern Sie sich, Sie können nur Heilung erfahren wenn Sie im augenblicklichen Moment sind. So, bleiben Sie einfach still und ruhig, in einer Art halbmeditativen Zustand.

- Sport und Aktivitätslevel

Haben Sie sich heute schon bewegt? Ihr Körper braucht ein Minimum an täglichem physischem Aktivitätslevel um sich gut zu fühlen. Stellen Sie sicher dass Sie wenigstens einen täglichen Spaziergang in frischer Luft machen. Wenn man sehr gut mit Sauerstoff versorgt ist und das Blut regelmäßig mit Endorphinen geflutet ist wird das von vielen Vorteilen begleitet, die alle emotionale flashbacks reduzieren.

- Intime Beziehungen

Intimität ist der Schlüssel zum Wohlbefinden, versuchen Sie sich täglich mit anderen, die Sie mögen oder denen Sie am Herzen liegen, auszutauschen.

- Musik

Wichtig. Der Rhythmus, der Klang. Die Texte haben alle einen Einfluss auf Ihren Zustand. Wählen Sie jene weise aus.

- Massage, Baden, Malen, Tagebuch schreiben, Videos, TV etc.

Es gibt viele gewöhnliche Dinge, die Ihren Zustand anheben können. Machen Sie jene bewusst und beobachten Sie.

Die 4 Säulen um Ihren Zustand zu organisieren:

Das folgende sind 4 Zustandsorganisationstechniken, die dabei helfen nicht nur aus einem dunklen und schweren, sondern auch in einen gesunden und ausgeglichenen Zustand zu kommen.

Diese 4 Techniken sind dafür gedacht eine sofortige Veränderung des augenblicklichen Moments herzustellen. Um es einfacher zu machen nennen wir diese 4 Techniken die 4 Beine des Pudels „Fifi“. Fifi ist ein kostbares kleines Ding. Wenn Sie ihm alles geben was Sie brauchen werden Sie sich super fühlen.

1. FOKUSSIEREN SIE

Sie kontrollieren ihre Konzentration indem Sie die Fragen, die Sie sich auf der Basis eines inneren Dialogs stellen, kontrollieren. Wenn Sie in einem heiteren Zustand sein möchten, würden Sie fragen: „Worauf kann ich mich jetzt konzentrieren damit ich mich gut oder optimistisch fühle? Worüber bin ich glücklich in meinem Leben? Worauf freue ich mich?“

2. INNERE DARSTELLUNG

Welche Filme laufen in Ihrem Kopf ab? Können Sie diesen Film ändern und einen anderen abspielen? Das könnte gerade jetzt die Art und Weise ändern, welche Gefühle Sie bezüglich einer Angelegenheit haben. Die Kunst und das Wissen darüber, wie Sie ihre innere Darstellung positiv verändern und anheben ist eine besondere Konzentrationstechnik des NLP(=neuro~~linguistisches~~ Programmieren). Man hat herausgefunden dass nicht nur das Ändern dessen WAS Sie darüber

denken sondern auch WIE Sie darüber denken einen enormen Einfluss auf die Interpretation ihres Gehirns dazu hat und wie sehr dies Ihren Zustand beeinflusst.

Selbst langfristige Phobien können allein durch die Anwendung nur dieser einzigen Technik gelöst werden.

Machen Sie das Experiment: denken Sie an etwas das Sie machen möchten und Ihnen ein gutes Gefühl gibt.

Denken Sie daran mit sich selbst in der ersten Person, dann in der zweiten Person, die das Ganze beobachtet. Welches von beiden gibt Ihnen das beste Gefühl? Welches von beiden gibt Ihnen das stärkste Gefühl? Gibt's einen Tonstreifen dazu? Könnten Sie sich zu dieser speziellen Sache besser fühlen wenn Sie den Ton lauter drehen? Indem Sie die Richtung des Tones verändern, oder ihn näher oder weiter einstellen oder vielleicht sogar einen Klang noch hinzufügen? Sollten Sie eine extra Tonspur hinzufügen müssen, welches Lied würde diese Angelegenheit noch besser machen wenn Sie darüber nachdenken?

Wenn Sie sich gut fühlen mit der Sache, können Sie das Gefühl dazu noch verstärken? Können Sie das Gefühl verdoppeln? Wo beginnt es? Wohin bewegt es sich? Hat es eine Farbe? Können Sie sich schneller darum bewegen? An verschiedenen Orten? Können Sie die Farbe intensivieren oder wechseln um sich besser zu fühlen?

Dies sind alles Möglichkeiten mit denen wir bezüglich unserer inneren Darstellung auf eine Art spielen können, die unseren Zustand und die Art wie wir fühlen ändern.

3. „FIZZY“ (=“sprudelnd“, wir wollen den Pudel ja nur aufgrund der Übersetzung nicht amputieren) PHYSIOLOGIE

Genau jetzt. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug. Richten Sie Ihren Rücken gerade. Heben Sie Ihre Arme über den Kopf. Schütteln Sie ihre Hände. Machen Sie ein pupsendes Geräusch mit Ihrem Mund. Treten Sie mit den Füßen. Atmen Sie dabei lautstark aus, klatschen Sie 3 mal in die Hände. Formen Sie eine Brille mit ihren Fingern und platzieren Sie jene vor Ihren Augen.

Sprechen Sie das abgedrehteste Wort das Ihnen einfällt in einer fremden Sprache. Sprechen Sie es rückwärts und versuchen Sie dabei wie Sean Connery zu klingen.

Schauen Sie sich die anderen Leute im Zug an. Teilen Sie Ihnen mit, dass sie nicht die Polizei holen müssen, es ist nur ein Buch das Sie lesen. Ist nur Psychologie.

Nein wirklich, ist es.

Lächeln, atmen, bewegen, all das verändert ihren Zustand urplötzlich.

Entspannen Sie die Muskeln um Ihre Augen, lassen Sie ihren Unterkiefer sinken, lassen Sie ihre Zunge am Dach Ihrer Mundhöhle ruhen und schauen Sie mit Ihren Augäpfeln nach oben. Rollen Sie Ihre Augen 10 mal von links nach rechts.

Sie werden sich anders fühlen als zu Beginn, bevor Sie das versucht hatten. Wenn Sie jetzt aufstehen, nachdem Sie dies gelesen haben, strecken Sie sich und seien Sie so hoheitsvoll wie möglich wenn Sie sich bewegen, sprechen Sie etwas langsamer und lauter als gewöhnlich. Machen Sie mehr Augenkontakt und lächeln Sie. Schauen Sie wie Sie sich fühlen. Dann versuchen Sie ruhig zu sein und schnell zu sprechen während Ihre Finger zappeln. Schauen Sie wie Sie sich damit fühlen. Experimentieren Sie damit. Es ist Ihr Körper und Ihr Gehirn, Sie können tun was Sie wollen.

Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihren Atem, die Gesten, den Gesichtsausdruck, Ihre Körperhaltung, die Lautstärke und den Ton Ihrer Stimme. Das gibt Ihnen unmittelbaren Zugang zu Ihrem emotionalen und psychologischen Zustand.

4. INNERER DIALOG

Sie reden im Kopf mit sich selbst, die ganze Zeit. Ihr Gehirn wird den ganzen Tag von einem Bewusstseinsfluss durchzogen und der Fluss besteht aus Wörtern. Die Sie gerade denken. Jetzt. Und jetzt. Nehmen Sie wahr wie denken eine Art Prozess des Fragen Beantwortens ist? Ist es das?

Ja, ist es!

Wenn Sie die Worte kontrollieren können die Sie zu sich selbst sagen dann können Sie auch Ihren Zustand kontrollieren.

Affirmationen können die Art und Weise ändern wie Sie zu sich selbst sprechen. Ein Beispiel ist:

„Ich lerne meinen emotionalen Zustand zu ändern“ und „Ich lerne meine emotionalen flashbacks zu verwalten“

„Ich kann wählen mich jetzt etwas freudiger zu fühlen wenn ich das möchte“

„Es ist lustiger und ein richtiger Spaß damit zu spielen sich gut zu fühlen, nicht? Mensch, ja so ist es“.

„Es könnte sogar gerade ein wenig Gelächter und Spaß bedeuten mit diesen emotionalen flashbacks umzugehen, Wäre das nicht nett?“

Ja, wäre es. So genehmigen Sie sich Experimente damit. Es wird jeden Lebensbereich verbessern.

„Die Qualität Ihres Lebens ist eine direkte Spiegelung der Qualität Ihrer Kommunikation mit Ihnen selbst und mit Anderen“.

- Anthony Robbins

Teil 3 – WISSEN, WANN SICH STÜRME ANKÜNDIGEN

Sie fliegen das Raumschiff. Manchmal fliegen Sie das Raumschiff in die obere Atmosphäre eines fremden Planeten, da gibt es Turbulenzen, Solarstürme geschuldet und es mag so aussehen als ob diese Stürme von irgendwoher kommen. Das ist jedoch nicht wahr.

Es SCHEINT nur so zu sein als ob diese Stürme von irgendwoher kommen. Aber wenn Sie in Ihre freudige tägliche Routine gehen einfach nur um Ihre Daten ordentlich zu checken, Ihre Sinne, die Hinweise, ihre Wahl, Ihren Brennstoffvorrat und nachsehen was Sie brauchen werden Sie feststellen, dass jene NICHT von ungefähr kommen. Sehr oft können Sie das lange bevor ein flashback-Sturm sich mit voller Kraft entwickelt, auffangen.

Prüfen Sie Ihre Haltung, wie geht es Ihnen von Moment zu Moment bezüglich der Realität? Sind Sie gut genährt, haben Sie genug Wasser getrunken, sich bewegt oder anständig geschlafen? Prüfen Sie das. Worauf konzentrieren Sie sich? Was sagt Ihr innerer Dialog? Was sagt Ihre Körpersprache? Bewegen wir uns in einer Aufwärtsspirale einer freudigen Gelassenheit oder hinab in eine Art Untergang?

Nach einiger Zeit werden Sie lernen, die subtilen Hinweise und Schlüsselszenen zu erkennen, dass jetzt Turbulenzen kommen, und Sie können etwas diesbezüglich tun.

Setzen Sie sich und starren Sie an eine Wand und trinken Sie etwas Flüssigkeit. Oder Sie lesen etwas? Hören Sie sich ein Lied an. Entschuldigen Sie sich aus einer Situation. Oft ist eine „Musterunterbrechung“ und eine kurze Pause genug für uns um mit uns selbst wieder in Berührung zu kommen und zu sehen was los ist auf einer inneren Ebene.

Darin gut zu werden, diese subtilen Hinweise zu erkennen, dass jetzt ein emotionaler flashback kommt ist gleich wichtig wie den emotionalen flashback selbst zu verarbeiten.

Das Beste, das Sie tun können bevor Sie lernen, wie man einen emotionalen flashback verarbeitet, ist, dass Sie lernen effektiver mit sich selbst zum Thema zu kommunizieren. Seien Sie ein guter Freund für sich selbst.

Es ist schön freundlich zu sein. Wenn Sie ein Freund besucht sagen Sie doch auch „Was möchtest Du denn gerne? Was zu trinken? Kalorien? Kekse? Was? Und stellen Sie dann nicht genau diese netten Dinge vor Ihrem Freund auf?

Eben. Genau. Sie müssen sich selbst wie einen willkommenen Gast behandeln.

Teil 4 - WÄHREND EINES EMOTIONALEN FLASHBACKS

Wenn Sie sich noch in einem emotionalen flashback wiederfinden, ist die eine wichtigste Waffe die Sie benutzen können Ihre Fähigkeit unterscheiden zu können zwischen Ihnen, Ihrer Persönlichkeit, wer Sie wirklich sind und dem emotionalen flashback. Und wer Sie zeitweise zu werden scheinen wenn Sie sich in so einem flashback befinden. Sie müssen die Fähigkeit und die Aufmerksamkeit haben zu sagen „das bin ich nicht“.

Wie es oft gesagt wird zum Konzept des Schmerzkörpers, welches ähnlich ist, ist das Problem oft: wenn der flashback erscheint hat er eine magnetische Energie. Sie fühlen sich hingezogen. Sie werden möglicherweise zuerst gar nicht sagen können „das bin ich nicht“, weil Sie gelernt haben sich damit zu identifizieren. Und schlimmer noch identifizieren besonders nahestehende Menschen Sie mit dieser Sache und klopfen die Illusion fest.

Sie sind nicht Ihr emotionaler flashback

So seien Sie aufmerksam und entwickeln Sie durch Übung folgende Kompetenzen:

1. Die Fähigkeit zu sagen „ich bin in einem emotionalen flashback“

Viele Menschen werden sich gar nicht klar dass sie in einem emotionalen flashback festhängen, das ist der Punkt wo es entscheidend wird das zu beenden.

- Das sind Sie nicht. Sie sind nicht „ph-neutral“ in diesem Szenario
- Das macht es für Sie möglich, für sich selbst anzuerkennen dass dies etwas ist was Sie reparieren können

2. Wenn Sie in einer Situation sind, in der Sie einen emotionalen flashback erleben, wenn möglich – VERLASSEN Sie sie.

Wenn Sie sie verlassen können, sollten Sie es tun. Wenn Sie ruhig bleiben können bleiben Sie ruhig. Der flashback wird versuchen Sie in seine eigene Schwerkraft zu ziehen und Sie dazu anzuregen etwas zu sagen oder zu tun das diesen Zustand verfestigt, diesen „Schmerzkörper“. Aber üben Sie, das nicht zu tun. Es ist am Anfang hart, aber alles ist hart zu Beginn.

Wenn Sie aus der Situation raus sind, schreiben Sie zumindest auf was passiert ist. Das erlaubt Ihnen das was passiert ist nach außen zu verlagern und es als dritte Person zu betrachten. Das ist sehr hilfreich und steigert ihre objektive Bewertung der Situation.

Was hat Sie in diese Situation gebracht, dass Sie einen flashback hatten? Versuchen Sie, wenn Sie können, und es alleine nicht schaffen, einen Therapeuten oder Berater innerhalb der nächsten 7 Tage zu sehen, um dieses spezielle Thema zu bearbeiten. Die Emotionen der Vergangenheit müssen verarbeitet werden.

3. Wenn Sie mitten in einem flashback sind aus dem Sie, aus welchem Grund auch immer, nicht herauskommen, müssen Sie sich selbst da durchsprechen. Sie sollten fähig sein zu sich zu sagen:

„Ich bin gerade in einem veränderten Bewusstseinszustand, ich sollte jetzt gerade weniger tun. Und ich sollte weniger sagen. Mein urzeitlicher Stammhirn-Instinkt versucht mich gerade dazu zu bekommen, sehr viel zu tun und viel mehr zu sagen. Aber ich muss dagegen ankämpfen, da ich gerade in eine Flucht/Abwehr-Antwort gehe. Deshalb muss ich gerade sehr selbstdiszipliniert sein, meinen Impuls niederhalten und atmen“.

Sie müssen lernen zu warten. Schicken Sie nicht diese Nachricht und machen Sie nicht jenen Anruf. Noch nicht. Warten Sie einfach. Warten Sie 5 Stunden. Warten Sie 2 Tage. Dann schauen Sie nochmals, wie Sie sich fühlen.

In dem Falle, in dem Ihre Antwort eine physische ist, kann das natürlich möglicherweise auch einer echten Bedrohung geschuldet sein. Natürlich sollten Sie sich sofort dagegen schützen und alle angemessenen und legalen Sicherheitskräfte anfordern.

Wenn jemand boshaft zu Ihnen ist und Sie sich verletzt fühlen – erinnern Sie sich daran: das Gefühl ist nicht notwendigerweise ein emotionaler flashback. Das ist eine passende Reaktion auf eine gegenwärtige Situation. Wie auch immer, wenn Sie überreagieren (laut Ihrer eigenen Meinung) wenn jemand widerlich zu Ihnen ist, kann das ein emotionaler flashback sein, der sich mit einem legitimen Gefühl mischt.

So können Sie sich in einer Situation befinden, die ein schlechtes Gefühl anschiebt, und dann kann das schlechte Gefühl selbst einen emotionalen flashback anschieben – was Sie überreagieren lässt.

Aufzeichnungen

Um einen emotionalen Flashback wirklich überwinden zu können, müssen Sie sich selbst fleißig studieren und die traumatische Antwort ernst nehmen. Das ideale Szenario ist natürlich dies mit einem erfahrenen gut geerdeten Trauma-Therapeuten zu tun, der sich auf cPTSD spezialisiert hat, jene sind aber unglücklicherweise so selten wie Einhornpuppe.

Auch ohne Therapeuten können Sie immer alles aufschreiben. Das ist eine großartige Übung, um sich Ihrer emotionalen Bedürfnisse bewusst zu werden.

Emotionale Flashbacks sind immer irgendwie verwurzelt in der Verleugnung unserer eigenen emotionalen Bedürfnisse und der Vermeidung von berechtigtem Schmerz, Trauer und Sorgen. Es wird Ihnen helfen, wenn Sie lernen, fähig zu sein, Ihre eigene Erfahrung genügend zu würdigen, indem Sie sich wirklich hinsetzen, nachdenken, schreiben, verarbeiten und so die notwendigen Daten sammeln, die Sie brauchen, um einen emotionalen Flashback zu überwinden.

DIE TRAUMAANTWORTEN

Der Autor des Buches „Complex PTSD – From surviving to Thriving“ (ist leider nur auf Englisch erhältlich), Pete Walker, beschreibt 4 hauptsächliche Trauma-Antworten. Das beschreibt, wie emotional fehlregulierte Menschen auf eine dieser 4 Arten und Weisen reagieren (die folgende Information stammt auch aus diesem Buch). Es sind die „4 F's“

Diese Traumaantworten sind alles Verhaltensweisen, die als Verteidigungsmechanismus benutzt werden, und die wir seit der Kindheit entwickelt haben. Sie werden unbewusst benutzt in Situationen, in denen wir uns unsicher fühlen, und es ist ein Vorgehen, um uns von unserem ursprünglichen Ablehnungs- und Verlassenheitsschmerz der Kindheit zu distanzieren. Vielfach wird ein extremes Trauma-Antwort-Verhalten dazu benutzt, Trauer aus dem Weg zu gehen.

Wir (der Autor) empfehlen dringend jedem, der an emotionalen Flashbacks leidet, sich auch das Pete Walker Buch zu cPTSD für weitere Informationen zu besorgen (wie schon gesagt, leider nur auf Englisch).

Erinnern Sie sich daran, dass ein gesundes Individuum alle 4 Traumaantworten flexibel benutzt und sich an den Gebrauch jeder einzelnen von Ihnen anpassen kann.

Deshalb, egal welche Traumaantwort Sie vorzugsweise haben, das verbreitete Ziel ist immer, den Gebrauch der anderen 3 auch zu lernen.

Viele Menschen sind auch Mischformen aus 2 Traumaantwort-Typen. Das passiert, wenn die ursprüngliche Kampfantwort sich ineffektiv anfühlt, und der Einzelne sich nun einer anderen Methode zuwendet.

Viele haben Mischformen eines und des gegensätzlichen Verhaltens und bewegen sich auf einer ununterbrochenen Schiene zwischen dem einen oder dem anderen.

Zum Beispiel Freeze-Fight/Fight-Fawn (Übersetzung erfolgt im nächsten Kapitel)

Finden Sie heraus welches Ihre Traumaantworten sind und wenden Sie folgende Strategien wie folgt an:

Welcher Traumatyp sind Sie?

Hier die 4 F's:

Der „FIGHT“ Typ (= Kampf-Typ):

- Wenn es Ihnen als Kind erlaubt war, die Tyrannei eines narzisstischen Elternteil zu imitieren, oder wenn Sie in einem Elternhaus aufwuchsen, in dem es keine Grenzen gab oder man extrem verwöhnt wurde (Anmerkung der Übersetzung: das stellt nach R. Grannon auch ein Trauma dar), könnten Sie diese Traumaantwort entwickelt haben. Viele Kampf-Typen sind das „ältere Geschwister“, das überpower wurde, genauso wie sie auch von den Eltern überpower wurden.
- Wenn Sie sich abgelehnt fühlen, reagieren Sie mit Ärger.
- Sie könnten in einer Beziehung mit einem „gefangenen“ Freeze-Typ oder Fawn-Typ als Sklaven sein, auf einer Dominanz-Unterwerfungs-Basis. Das endet oft in der Selbstauslöschung für den unterwürfigen Partner, der es nicht erkennt und in Verleugnung darüber ist, wie gemein der Kampf-Typ ihn drangsaliert, ist. Das kann wiederum PTSD in Ihren Partnern verursachen, und wenn es lange genug andauert auch komplexes PTSD.
- Ein Kampf-Typ kann zeitweise sehr charmant sein und nützt das als Versuch, andere zu kontrollieren.
- Kampf-Typen können bewundert werden und von manchen als großartig angesehen werden, aber es ist schwierig für deren Partner oder Kinder weil niemand den Missbrauch, den jene durch Kampftypen durchmachen, einschätzen kann.
- Kampftypen die eine Neigung haben sich leicht aufzuregen benützen andere als Müllhalde für ihren Ärger, und sie sind abhängig von der emotionalen Entlastung die sie dadurch bekommen.
- Diese Menschen sind unbewusst getrieben durch den Glauben, dass Macht und Kontrolle Sicherheit gewährleisten, Verlassenheit mildern und Liebe sichern können.

HEILUNG:

Extreme Kampf-Typen, die meinen, dass sie keinerlei Heilarbeit zu tun hätten oder dass sie schon perfekt ausbalanciert wären, können sich traurigerweise nicht selbst helfen.

Aber wenn Sie ehrlich erwägen, dass Sie etwas wiederherzustellen haben, dann gibt es einen Weg zu genesen. Ihrem geschäftigen und geistig überaktiven Lebensstiles geschuldet sollten Sie sich aktiv Zeit nehmen um sich selbst zu untersuchen.

Eines müssen Sie verstehen: Sie verleugnen und verniedlichen die Art und Weise wie Sie sich verhalten. Sich auf diese Weise zu verhalten hat einen Preis. Sie verscheuchen Ihre engsten Vertrauten. Sie werden nicht in der Lage sein irgendeine

Art Vertrauen in Ihrer Beziehung zu entwickeln, wenn Sie so weitermachen. Wenn Sie in einer Beziehung sind, wird Ihr Partner vielleicht aus Angst oder Groll bei Ihnen bleiben. Es wird hart für ihn sein Ihnen die Wärme und Fürsorge zu geben, die sie sich immer so verzweifelt gewünscht haben. Jene fühlen oft Empörung und Ärger von Ihnen ausgehend.

Wie funktioniert die Heilung: Sie müssen Ihren Ärger in Tränen verwandeln. Der Ärger entsteht aus Gefühlen des Abgelehnt und Verlassenseins, also lernen Sie besser Angst und Scham auf gesunde Weise auszudrücken. Wenn Sie die Vergangenheit betrauern, wird Ihr Ärger sich setzen.

Öffnen Sie sich der Illusion, die Sie sich selbst gegenüber bezüglich Ihrer eigenen Perfektion haben und projizieren und erwarten Sie sie nicht von anderen.

Lernen Sie, sich Zeit zu nehmen wenn Ihre Gefühle angestachelt sind und der Ärger in Ihnen hochkriecht. Es kann die richtige Zeit sein die Gefühle der Verlassenheit zu betrauern anstatt sie zerstörerisch Ihren Vertrauten aufzudrängen.

Konzentrieren Sie sich speziell darauf Mitgefühl und Rücksicht für Ihre engen Vertrauten zu entwickeln. Wie fühlt es sich an die Person zu sein, auf die Sie einwirken?

Am Anfang werden Sie es wohl vortäuschen müssen bis Sie es beherrschen. Das langfristige Ziel ist, mehr Mitgefühl für die Menschen zu entwickeln, um die Sie sich kümmern.

Der „FLIGHT“-Typ (=Flucht-Typ)

- Durch sich ständiges beschäftigt halten versuchen Sie dem inneren Schmerz der Verlassenheit zu entfliehen
- Das sind Menschen die schnell ihre Ziele erreichen wollen.
- Als Kinde waren Sie ziemlich hyperaktiv, entweder als eifriger Schüler oder sie sind ganz ausgestiegen.
- Fluchttypen neigen dazu ein anderes Dissoziationsschema als die „Freeze“-Typen zu haben. Es nennt sich „Dissoziation der linken Gehirnhälfte“ und bedeutet, dass Sie versuchen sich über konstantes Denken von ihren Gefühlen abzulenken. Sie neigen dazu sich zu viel Sorgen zu machen und immer einen Schritt voraus zu sein, alles ständig durchdenkend.
- Sind dazu angelegt, adrenalinabhängig zu werden
- Können im Kopf blockiert sein weil sie ständig alles überdenken und analysieren
- Das sind Personen, die von ihrem unbewussten Glauben, dass nur Perfektion sie sicher und liebenswert sein lässt, zwanghaft besessen sind.

HEILUNG:

Sie könnten Schwierigkeiten damit haben, den Wald vor lauter Bäumen nicht zu sehen. Sie müssen damit beginnen sich Ihren Gefühlen zuzuwenden.

Sie müssen verstehen: Wenn Sie versuchen alles perfekt zu halten, hat das seinen Preis. Wenn Sie abhängig davon sind, viel zu arbeiten, reicht es nicht, sich dessen bewusst zu werden ohne Ihren Lebensstil zu ändern. Das wird Ihnen nicht helfen.

Wie funktioniert die Heilung:

Kultivieren Sie eine „neutrale“ Geschwindigkeit bezüglich der Art und Weise wie Sie sich in Ihrem Leben engagieren. Sie müssen sich entspannen und das Verhalten „etwas zu vervollständigen“ reduzieren.

Wenn Sie sich selbst helfen wollen, müssen Sie sich aktiv Zeit für sich selbst nehmen, weit weg von Ihrer Geschäftigkeit, um nach innen zu schauen.

Weinen ist ein gutes Mittel um das zwanghafte und obsessive Verhalten zu schrumpfen. Entwickeln Sie auch die Gewohnheit, kurze Meditationen durchzuführen, bei denen Sie ihren Körper fühlen und die großen Hauptgruppen der Muskeln entspannen.

Während eines emotionalen flashbacks werden sie sich möglicherweise in ein kopfloses Huhn verwandeln. Stop. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit sich zu erden um wieder Prioritäten zu setzen. Fragen Sie sich – was ist jetzt gerade das Wichtigste?

Der „FREEZE“-Typ (=Erstarrungs-Typ)

- Als Kind waren Sie womöglich der Sündenbock und es war Ihnen nicht erlaubt, zu kämpfen, zu fliehen oder sich zu unterwerfen
- Das sind Menschen die erstarren und in den Rückzugsmodus gehen
- Verbringt viel Zeit damit sich zu verstecken, zu isolieren und menschlichen Kontakt zu vermeiden
- Haben einen tiefen unbewussten Glauben dass Menschen und Gefahr gleichzusetzen sind
- Verbringt viel Zeit damit sich von der Wirklichkeit abzuspalten und zu distanzieren, durch Tagträumerei, Schlaf, Wünschen etc.
- Kann abhängig von den Opioiden werden, die durch Dissoziation produziert werden
- In extremen Fällen geben diese Individuen die Möglichkeit, Liebe zu erleben, ganz auf
- Anderen können diese Menschen vorkommen, als ob Sie eine Aufmerksamkeitsstörung haben, weil Sie die Fähigkeit haben, Ihren „inneren Kanal“ zu wechseln, vorzugsweise dann, wenn die innere Erfahrung zu ungemütlich wird
- Neigen dazu ihre perfektionistischen Ansprüche auf andere statt auf sich selbst zu projizieren.
- Dissoziation der rechten Gehirnhälfte ist eine verbreitete Aktivität bei Erstarrungstypen. Die Opioiden die während der Dissoziation freigesetzt werden sind ein urzeitlicher Stammhirn-Verteidigungsmechanismus, dem

Glauben geschuldet, dass Gefahr und Tod unmittelbar bevorsteht, es ist ein Zusammenbruch als Reaktion, was eine extreme Art des Verlassens von Bewusstsein darstellt

- Fortgesetztes Betäuben und Dissoziieren kann zur Depression führen

HEILUNG:

Ist ähnlich den Kampftypen, Erstarrungstypen beschäftigen sich ungern mit Kindheitstrauma. Viele sind in der Verleugnung dessen, dass Sie sich gerade im Zustand des emotionalen Schmerzes befinden.

Verstehen Sie bitte die lebenseinengenden Konsequenzen Ihres Verhaltens, nicht alle Leute sind gefährlich und jeder braucht ein paar intime Beziehungen, Sie sind stark genug um der Wirklichkeit ins Auge zu sehen.

Wie machen Sie das: Sie müssen schrittweise Vertrauen zu Menschen aufbauen und verstehen dass Sie trauern müssen. Erstarrungstypen profitieren davon ihren Ärger zu bearbeiten, das kann ihren schlafenden Willen und Antrieb wecken.

Der „FAWN“-Typ (=Unterwerfungstyp)

- Verhält sich als ob der Preis, sich auf irgendeine Beziehung einzulassen, wäre, alle Bedürfnisse, Rechte Vorlieben und Grenzen aufzugeben
- Als Kind haben Sie gelernt, dass Sie Sicherheit und Fürsorge dadurch gewinnen, dass Sie ein besonders helfender und nachgiebiger Sklave wurden. Üblicherweise gab es mindestens einen narzisstischen Elternteil.
- Als Kind wurden Sie „parentifiziert“ (= Sie wurden gezwungen eine Elternrolle zu übernehmen anstatt Kind sein zu dürfen). Die Rollen wurden getauscht, das erforderte dass Sie sich um die Bedürfnisse Ihrer Eltern kümmerten.
- Wird von narzisstischen oder Kampftypen angezogen
- Hört zu sehr auf andere
- Hat Probleme damit nein zu sagen
- Quelle vieler co-abhängiger Verhaltensweisen
- Kann andere dazu bringen, narzisstische Monologe abzuhalten

HEILUNG:

Von allen vier Traumareaktionen ist der Unterwerfungstyp der, der am meisten in seiner Entwicklung einer gesunden Selbstwahrnehmung behindert ist. Wie auch immer, wenn jene etwas strukturierte und fundierte Vermittlung über das psychologische Geschehen bekommen, sind Sie sehr offen und erleichtert diesbezüglich.

Verstehen Sie eines: Die Angst davor, dafür angegriffen zu werden, dass Fehler in Integrationsprozessen abliefen, bringt Sie dazu Ihre Grenzen, Rechte und Bedürfnisse zu verlieren. Versuchen Sie einige Schlüsselwörter für sich selbst aufzuschreiben, die Sie verwenden können wenn Sie in einer Situation mit jemandem anderem sind, die Sie daran erinnern, keine Angst davor zu haben sich auszudrücken und tatsächlich an einem Austausch mit anderen teilzunehmen.

Wie machen Sie das: Sie müssen ihren verbalen und emotionalen Selbstaussdruck ausweiten und vermeiden zu viel auf andere zu hören. Lernen Sie ebenso die Rolle Ihrer Eltern kennen, die bei Ihnen diese Unterwerfungsreaktion erschaffen haben.

Betruern Sie den Verlust und auch den Schmerz darüber, dass Sie so lange ohne gesunden Eigennutz und Schutz auskommen mussten. Entdecken Sie Ihre Selbstwahrnehmung verarbeiten Sie Ihren Ärger um eine gesunde Kampfreaktion und Selbstschutz zu entwickeln. Sie müssen Gleichberechtigung, Durchsetzungsfähigkeit und Mut üben.

Hand-Gedächtnisstütze

Wenden Sie diese Übung jeden Tag an.

Halten Sie Ihren Daumen und erinnern Sie sich daran, dass Sie die Königin oder der König Ihres eigenen emotionalen psychologischen und physischen Zustandes sind, dass Sie in der Lage sein müssen, sich selbst zu fragen ob Sie gerade in einem emotionalen flashback sind, dass Sie anerkennen müssen, dass Sie gelegentlich welche haben werden.

Ergreifen Sie jetzt Ihre anderen vier Finger, erinnern Sie sich daran herauszuheben dass jetzt gerade ihr innerer Kritiker aktiv ist (Anmerkung der Übersetzung: damit sind internalisierte und konservierte Stimmen gemeint, Sätze die durch die Erziehung verfestigt wurden, das „Über-Ich“ der Psychologie). Wenn die unguete innere Stimme die Handlung übernimmt, verweisen Sie darauf und sagen Sie „das was gerade passiert, bin ich nicht, das ist der innere Kritiker“.

Der Mittelfinger geht hoch, um „nein, ich mach das nicht“ zu sagen, es ist sicher und ok „nein“ zu sagen und gleichzeitig zu lächeln, nicht jedes nein muss gleich ein Drama bedeuten.

Der Ringfinger ist Ihre die Beziehung zu sich selbst. „Wie ist meine Beziehung zu mir selbst gerade jetzt? Was sagt mein innerer Dialog? Was könnte ich zu mir selbst Aufbauendes sagen, das mitfühlend mit mir selbst wäre und mir hilft mit dieser Situation umzugehen?“

Ergreifen Sie Ihren kleinen Finger und erinnern Sie sich daran, dass Sie so etwas wie ein „emotionales Barometer“ haben. Wie fühle ich mich damit? Wie lässt mich diese Person und Situation fühlen? Was passiert gerade mit mir in diesem genauen Moment?

EXTRAS:

Da das Original auf Englisch geschrieben wurde, bietet der Autor an dieser Stelle noch 4 links an, die leider zu englischsprachigem Material führen.

Ich gebe Sie dennoch an, falls Interesse besteht. Sie müssen die links in die Adresszeile Ihres Browsers eingeben.

Link für ein Audio zur Hand-Gedächtnisstütze:

<https://app.box.com/s/ezq65lbgpo6n1fe066jjk3g9f0f3sr5y>

Link für den Video-Stream zur Hand-Gedächtnisstütze:

<https://vimeo.com/249656333/ae0376f8a0>

Link für „Technik einen emotionalen Flashback zu stoppen“

<https://vimeo.com/249803968/7373a9cc62>

ebenso das Audiomaterial, wenn Sie es schwierig finden, sich aus einem flashback herauszureden, es hilft sich emotional wieder einzuregulieren

<https://app.box.com/s/b30jwv7s02vwdw5oqxbwoyp92qu2l18n>

Zusammenfassung und Hoffnung auf eine vollständige Genesung

Ich hoffe Sie fanden dieses Werkzeug hilfreich und Sie haben Einsicht in Ihre Fähigkeit zur Selbstreflexion und Selbstkontrolle gewonnen. Achtsamkeit mag in der heutigen Kultur ein vielgebrauchtes Wort sein, ist aber sicher der Schlüssel um viele psychologische Schwierigkeiten zu lösen. Wenn Sie sich darüber bewusst werden, wie ihr Verstand funktioniert, dann werden Sie auch fähig sein sich selbst zu unterstützen und ihre unerfüllten Bedürfnisse zu befriedigen.

Erinnern Sie sich auch an die unersetzlichen Vorteile richtigen Trauerns. Wenn wir das tun, lösen wir die überwältigenden Gefühle unserer Vergangenheit. Beim Trauern um die Verluste der Vergangenheit schaffen wir Raum für neue gesunde Erfahrungen für unser heutiges Leben. Und durch das Trauern schrumpfen wir auch den inneren Kritiker, der zu manchen Zeiten unser ärgster Feind in Bezug auf Heilung ist. Wann immer Sie sich verwirrt fühlen, wie Sie jetzt weitermachen sollen, oder Sie fühlen, Sie bekommen keine Bodenhaftung, gehen Sie immer dahin zurück das Fühlen zu üben. Es wird emotionale Blockaden lösen um wieder klar denken zu können.

Selbst-Mitgefühl ist DER Schlüssel um cPTSD zu überwinden. Es ist der goldene Brennstoff der die Heilungsmaschine anfeuert.

Wenn Sie an emotionalen flashbacks leiden, zeigt das, dass Sie in Ihrer Vergangenheit durch traumatische Ereignisse gingen, bei denen Sie auf die eine

oder andere Art und Weise keine Möglichkeit hatten, für Ihre Bedürfnisse zu sorgen. Die flashbacks funktionieren wie ein Warnsystem, damit sich schmerzhaft Situationen aus der Vergangenheit nicht wiederholen. Wenn Sie Selbstfürsorge betreiben und sich Ihre Bedürfnisse und Ziele erfüllen, werden sie das unbewusste Vertrauen in sich selbst wiedererlangen, um klar zu wissen, was auch immer passiert – Sie sind sicher. Und in dieser Sicherheit werden Sie heilen.

- ENDE -

Übersetzt von Theresa Bosch, mit freundlicher Genehmigung von Richard Grannon, dem Autor. Richard Grannon betreibt die website spartanlifecoach.com