

Martha Richards

Materialien zu  
**Victoria**

Ankommen und überleben  
in Deutschland

Therapeutische Interventionen zur Graphic Novel  
Deutsch • Ukrainisch/український



Carl-Auer 

## **Impressum**

Umschlagmotiv: Francesca Cogni  
Layout und Satz: Heinrich Eiermann

Erste Auflage, 2022

Text: Martha Richards  
© 2022 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zum Programm des Carl-Auer Verlags finden Sie unter:  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. 0 62 21-64 38 0  
Fax 0 62 21-64 38 22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

## Inhalt

Therapeutische Interventionen (Deutsch).....	6
Intervention 1: Abstand zu schlimmen Erinnerungen .....	7
Intervention 2: Sicherer Ort.....	8
Intervention 3: Die Es-geht-bald-besser-Schachtel.....	10
Intervention 4: Assoziationstechnik – In den eigenen Körper zurückfinden .....	11
Intervention 5: Sinnfrage – Nur die Liebe zählt .....	14
Intervention 6: Besser schlafen – Reise zum Mond.....	15
Intervention 7: So geht’s besser – mit dem Schlafen und auch sonst! Tipps zur Schlafhygiene und gegen Depressionen .....	17
Intervention 8: Impact zum eigenen Wert.....	18
Intervention 9: Zukunftsvision .....	19
Intervention 10: Ritual – Dem Schwur oder Fluch die Macht nehmen.....	20
Intervention 11: Posttraumatische Belastungsstörungen verstehen .....	22
Intervention 12: Protect-Test zur Traumatisierung .....	23
Intervention 13: Die Löwinnengeschichte .....	24
Intervention 14: Klopfen gegen Trauma – Was gegen die Panik hilft.....	26
Intervention 15: Täter entmachten .....	27
Intervention 16: Platzanweisung für Erinnerungen .....	28
Intervention 17: Alles, was guttut.....	29
Quellenangaben.....	31
Терапевтичні втручання (укр.).....	33
Техніка 1. Дистанціювання від поганих спогадів .....	34
Техніка 2: Безпечне місце .....	35
Техніка 3: „Коробка, з якою скоро-стане-краще“ .....	37
Техніка 4: Техніка асоціації: знайти шлях до свого тіла.....	38
Техніка 5: Питання сенсу: любов має значення.....	40
Техніка 6: Поліпшити сон: подорож на Місяць.....	41
Техніка 7: З цими стратегіями не тільки ваш сон стане краще! Поради для гігієни сну і від депресії .....	43
Техніка 8: Вплив на власну цінність .....	44
Техніка 9: Бачення майбутнього: ЗСКНС (зорове, слухове, кінестетичне, нюхове смакове).....	45
Техніка 10: Ритуал: відняти владу у клять і проклять .....	46
Техніка 11: Психоедукація: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) .....	48
Техніка 12: ПРОТЕКТ – тест на психологічну травму.....	49
Техніка 13: Історія Левиці .....	50

Техніка 14: Постукування проти травми: психологія орієнтування на процес і втілення. .....	52
Техніка 15: Знесилити злочинця: технологія подрібнення (терапія повторної обробки і рескриптинг в уяві).....	53
Техніка 16: Вказати місце своїм спогадам: десенсибілізація і переробка рухом очей	54
Техніка 17: Перевірка ресурсів: все що мене радує .....	55

Sie sind selbst geflüchtet  
oder aus anderen Gründen von Traumatisierung betroffen...  
... oder wollen als

- Psychotherapeut:in
- Ärzt:in
- Sozialarbeiter:in
- Mitarbeiter:in in einer Erstaufnahmestelle
- Flüchtlingshelfer:in oder
- Angehörige

Geflüchtete oder andere traumatisierte Menschen unterstützen?

Nutzen Sie die nachfolgenden Texte, um Selbstheilungskräfte zu stärken und wieder zu etwas mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden oder zu verhelfen.

Die folgenden 17 therapeutischen Interventionen und Übungen sind zugleich Begleitmaterialien zur Graphic Novel: Richards, M. (2022): Victoria – ankommen und überleben in Deutschland. ISBN 978-3-8497-0371-4.

<https://www.carl-auer.de/victoria-ankommen-und-uberleben-in-deutschland>

# Therapeutische Interventionen (Deutsch)

## **Intervention 1: Abstand zu schlimmen Erinnerungen**

Sie können lernen, auf eine bestimmte Art über diese Dinge zu reden und dabei trotzdem genügend Abstand zu schlimmen Erinnerungen zu behalten. Deshalb mein Vorschlag: Wenn Sie etwas erzählen oder auch bei der Anhörung des BAMF, dann stellen Sie sich vor, das ganze Schlimme ist wie eine große Kiste, die hier steht. Daran, dass es passiert ist, können wir leider nichts ändern, aber Sie entscheiden, wie nah oder fern die Kiste ist.

Wenn Sie beim Erzählen merken, die Kiste kommt zu nah, schubsen Sie sie weg. Dann ist sie weit, weit weg und ganz klein. Sie können sich zusätzlich vorstellen, die Kiste wird nicht nur klein und ist weit weg, sie kann auch durchsichtig werden, grau, fast nicht mehr zu sehen. Es sei denn, Sie wollten sie sehen. Wenn sie ganz, ganz weit weg ist, dann vergessen Sie die Kiste sogar ab und zu, aber wenn Sie drüber reden wollen, dann holen Sie die Kiste etwas zu sich her, aber nicht zu nah. Üben Sie: Kiste her, Kiste weg.

Üben Sie das immer mal wieder. Es ist wichtig, gerade auch bei der Anhörung, dass Sie sich an Dinge erinnern und erzählen können, aber dass es Sie trotzdem nicht überflutet. Sie können sich, wenn Sie erzählen müssen, auch vorstellen, dass das alles nur wie ein winzig kleines Schwarz-Weiß-Video ohne Ton in Ihrem Handy abläuft, und Sie erzählen dann von den kleinen Bildern, die Sie da sehen. Wenn Sie jetzt etwas erzählen wollen, dann machen Sie es mit passendem Abstand zur Kiste oder als eine Art Minivideo, so, wie es gut für Sie ist. Wollen Sie das mal probieren oder lieber nicht? Sie machen es so, wie es gut für Sie ist, und Sie entscheiden.

Wenn Sie merken, die Erinnerungen kommen Ihnen zu nah, dann ist es Zeit, die Kiste wegzuschieben: Stellen Sie Ihre Füße fest auf den Boden, spüren Sie, wie der Sitz Ihnen Halt gibt. Schauen Sie sich um, Sie sind hier ... Wer ist mit Ihnen hier? ... Sie sind in Sicherheit ... sehen Sie sich mal hier im Raum um, hören Sie, wie draußen vielleicht ein paar Kinder lachen ... Fühlen Sie, dass der Sitz sich genau richtig fest unter Ihnen anfühlt und dass der Boden Ihren Füßen Halt gibt ... Atmen Sie ganz ruhig, vor allem ausatmen, genau ... Denn jetzt sind Sie wieder ganz hier. Ist die Kiste weit genug weg? Schubsen Sie sie noch mal ein Stück weg. Und noch ein Stück.

## **Intervention 2: Sicherer Ort**

Sie wählen sich einen Ort in der Zukunft oder in der Vergangenheit, der einfach gut ist, ganz gut, ganz, ganz sicher. Es gab mal eine Frau, die stellte sich zum Beispiel vor, sie sei in der Kirche, das war ein sicherer Ort für sie.

Das kann auch die Wohnung sein, in der Sie in der Zukunft sicher leben. Und wenn Sie sich gerade keinen sicheren Ort vorstellen können und es noch gar nie einen guten sicheren Ort im Leben gab, seit Sie geboren wurden, dann gab es trotzdem ganz sicher einmal so einen Ort, bevor Sie geboren wurden. Im Mutterleib ist es auf jeden Fall warm und weich und gemütlich, das Baby bekommt alles, was es braucht, und ist gut geschützt. Und so ging es uns allen mal, Ihnen auch.

Wenn das angenehm für Sie ist, schließen Sie die Augen, aber wirklich nur, wenn das gut für Sie ist – Sie können sie auch jederzeit wieder öffnen, wenn irgendetwas für Sie nicht passt. Sie gehen innerlich woandershin, aber bleiben trotzdem auch sehr sicher hier im Raum. Für manche ist es eine noch angenehmere Art, sich zu entspannen, sich einen Punkt an der Wand oder auf dem Teppich zu suchen. Genau so einen Fixpunkt, den Sie mit Ihrem Blick fixieren, der Ihnen Halt gibt. Irgendwann, das kann früher oder später sein, stellen sich erste Veränderungen ein. Vielleicht wird der Punkt unscharf ... Sie können Ihren Blick weit stellen, so als blickten Sie durch die Wand oder den Boden hindurch, woandershin. Das können ganz neue Erfahrungen sein. Und ganz gleich, ob Sie die Augen schließen oder sie geöffnet lassen. Genau so weit und tief, wie es hier und heute richtig für Sie ist ... Diese Worte begleiten Sie überallhin, Sie können zuhören, tatsächlich diese Worte hören, oder sich einfach von ihnen begleiten lassen wie von einem angenehmen Rauschen im Hintergrund, während Sie Ihre eigenen lohnenden Wege gehen, um später zum richtigen Zeitpunkt wieder hierher zurückzukehren. Auf der Straße oder hier im Gebäude gibt es manchmal Hintergrundgeräusche, konzentrieren Sie sich noch für einen Moment auf die Geräusche im Hintergrund, bevor Sie sich weiter und tiefer entspannen ... Draußen hören Sie vielleicht die Leute vorbeigehen, Autos vorbeifahren, ... und jeder, der vorbeikommt, jeder Mensch, jedes Auto ... kann etwas von der Anspannung, die Sie vielleicht noch spüren, mit sich fortnehmen. Auf leichte und angenehme Weise. Sicherlich gibt es Bereiche, wo noch Anspannung fortgebracht werden kann, und andere, wo Sie sich schon recht gut entspannt fühlen. Wie fühlt es sich an, wenn die Anspannung der Entspannung weicht? Warm, weich, schwer? Sie wissen es selber am besten und können heute dieses Wissen für sich nutzen. Nach und nach wird Ihr Atem sich vertiefen, früher oder später und sicher zu genau dem richtigen Zeitpunkt ... Und während der Atem mit der Zeit langsam tiefer und tiefer wird, können Sie auch diesen angenehm anderen Zustand noch weiter vertiefen, genau so weit und so tief, wie es für Sie jetzt richtig ist. Sie können Stufe für Stufe weitergehen und dabei diesen angenehmen, ruhigen Zustand noch vertiefen. Gehen Sie so weit und so tief, wie es heute gut ist, während Sie weiter auf das Ein und Aus, Aus und Ein Ihres Atems achten. Erlauben Sie sich, einen ganz eigenen Wohlfühlort aufzusuchen. Manchmal ist es ein Ort, an dem man mal war, manchmal eine



Kindheitserinnerung, manchmal eine Fantasie ... Der Ort, an dem Sie sich wohlfühlen. Wohl und sicher.

Wo alles, was Ihre Sinne wahrnehmen, Ihnen so guttut. Was gibt es zu sehen an Ihrem Wohlfühlort? Achten Sie auf jedes Detail! Lassen Sie den Blick in die Ferne schweifen. Beobachten Sie, wie gut Ihren Augen tut, was Sie hier sehen können. Erlauben Sie sich, dort anzukommen, an Ihrem Wohlfühlort, wo alles so genau richtig ist; das Richtige zu sehen, was Ihren Augen so wohltut ... Das zu hören, was schön und gut ist, oder einfach der Stille zu lauschen. Welche Gerüche gehören hier dazu, zu Ihrem sicheren Entspannungsort? Wie fühlt sich dort die Luft an, die Wärme, der Wind auf der Haut ...? Nehmen Sie das alles in sich auf, saugen Sie es auf wie ein Schwamm, um es mitzunehmen ... immer dann, wenn Sie es brauchen. Genießen Sie noch ein Weilchen dieses entspannte Gefühl, lassen Sie besonders den Teil Ihres Körpers entspannen, der es besonders gut brauchen kann ... Manchmal ist das der Nacken ... oder die Schultern ... oder der Bauch. Und danach nehmen Sie alle Sicherheit und Ruhe und Entspannung mit, wie wenn Sie das alles in eine Tasche packen, in der Sie es immer dabei haben, wenn Sie es brauchen. Und dann machen Sie die Augen wieder auf und sind ganz hier, ganz frisch und munter und ausgeruht, als hätten Sie endlich mal wieder gut geschlafen. Ganz munter und frisch.

### **Intervention 3: Die Es-geht-bald-besser-Schachtel**

Das ist eine Sammlung von Sachen, die Ihnen guttun oder Sie ablenken und deshalb in schwierigen Situationen helfen. Zum Beispiel, wenn Sie sich total angespannt und gestresst fühlen oder irgendwie wie eingefroren und fast nicht mehr da oder einfach sehr traurig und verzweifelt.

Da gibt es viele Möglichkeiten, am besten, Sie schauen, was für Sie gut passt: Fotos oder eine schöne Postkarte, liebe Nachrichten von Freundinnen (wenn Sie die auf dem Handy haben, schreiben Sie sie besonders sorgfältig ab und legen Sie den Zettel in die Schachtel), Haarschmuck, um sich oder Ihrer Zimmernachbarin sofort 'ne tolle Frisur zu machen, Nagellack oder Nagelsticker, Schokolade oder leckere Bonbons, Zettel mit Telefonnummern von Freundinnen, die Sie anrufen können, ein schöner Stein oder ein Handschmeichler, der sich in der Hand gut anfühlt. Oder ein Igelball. Den können Sie in der Hand oder auf dem Oberschenkel hin und her rollen, um sich abzulenken und zu beruhigen. Oder ein kleines Stofftier oder sonst etwas, das sich gut anfühlt, ein besonders weiches Tuch ... Oder etwas, das gut riecht, eine Seife vielleicht ... Leisten Sie sich ausnahmsweise etwas Kleines nur extra für diese Schachtel! Es können auch Sachen sein, die Sie nicht so toll finden, aber die helfen, um sich abzulenken. Zum Beispiel ein scharfes Pfefferminzöl, um daran zu riechen. Oder kennen Sie diese sauren Bonbons?

Die sind so sauer, wenn Sie die essen, schmeckt es zwar nicht, aber es lenkt Sie super ab. Manche machen sich auch ein Haargummi ans Handgelenk und lassen es dann an die Hand flutschen. Das tut ein bisschen weh und bringt Sie wieder hierher zurück, wenn Sie sich in schlimmen Erinnerungen verlieren könnten. Es ist ein Signal, das sagt: Du bist hier in der Gegenwart und dein Körper ist auch hier und wir sind sicher. Sie können sich auch einen Zettel in die Schachtel legen, auf den Sie schreiben, was Sie jetzt tun können, um sich wieder besser zu fühlen. Manche zählen zum Beispiel, wie viele unterschiedliche Grüntöne sie um sich herum wahrnehmen können ... Gucken Sie sich mal um; vielleicht eine Zimmerpflanze, das Gras draußen, die Farben auf einem Bild an der Wand, ein Aufdruck auf Ihrem Shirt ... Hört sich merkwürdig an, aber hilft. Oder Sie horchen einfach nur, was Sie im Moment hören können, Sie schauen, was es hier zu sehen gibt, Sie fühlen, dass der Boden Ihnen Halt gibt, und riechen, vielleicht an einem Bonbon, das Sie auch gleich essen und schmecken können. All das hilft, sich wieder besser zu fühlen. Sie können sich diese Tipps notieren oder aufmalen oder sie jemanden für Sie aufschreiben lassen und Sie legen den Zettel in Ihre Schachtel. Und immer, wenn Sie beginnen, sich mies zu fühlen, packen Sie Ihre Schachtel aus, lassen sich überraschen, welche guten Ideen Ihnen dann kommen, und es wird wieder besser!

## **Intervention 4: Assoziationstechnik – In den eigenen Körper zurückfinden**

Manchmal war es ein guter Schutz, sich nicht so ganz im eigenen Körper zu fühlen, während Ihnen etwas sehr Schlimmes passiert ist. Aber jetzt ist es auch wichtig, dass Sie wieder in Ihren Körper zurückkommen. Sie und Ihr Körper haben leider ganz schreckliche Dinge erlebt. Und wenn mit dem Körper etwas sehr Schlimmes passiert, dann ist es gut und total sinnvoll, sich in diesen Momenten sozusagen vom Körper zu verabschieden; es würde gar nichts nützen, wenn Sie dabeibleiben und mit Ihrem Körper leiden. Es nützt Ihrem Körper nichts, wenn Ihre Seele zerbricht. Es nützt Ihrem Körper und Ihrer Seele viel mehr, dass Sie sich innerlich in Sicherheit gebracht haben und dadurch das Schreckliche und den Schmerz etwas weniger gespürt haben. Sie haben das sehr gut und schlau gemacht. Es war ein sinnvoller Schutz. Der Nachteil ist allerdings manchmal später, dass Sie sich vielleicht etwas fremd in und mit Ihrem Körper fühlen, dass Sie sich verwirrt oder sehr vergesslich vorkommen, weil Ihr Körper und Ihre Seele erst wieder zueinanderfinden müssen. Wenn das okay für Sie ist, machen Sie deshalb etwas, das Ihnen helfen wird, sich wieder besser zu fühlen ... Wenn Sie wollen, sprechen Sie es sich auch in Ihr Handy, dann können Sie es immer wieder hören, denn die Wiederholung hilft besonders gut. Sie können dazu die Augen offen halten oder sie zufallen lassen, so, wie es angenehm für Sie ist. Sie bestimmen über alles und wählen, was gut für Sie ist. Sie wählen aus. Diese Worte begleiten Sie überallhin und werden Sie immer daran erinnern, dass Sie jetzt hier im Raum und sicher sind. Und es kann einfach gut tun, dass einem klar wird, wie sehr Ihr Körper Sie mag. Und erstaunlicherweise braucht es manchmal auch nur einen einzigen Schritt, damit sich alles andere gut entwickelt ... Und deshalb heißt die Übung: Vom eigenen Körper gemocht werden. Und da vieles schon begonnen hat, bevor es bemerkbar wird, können Sie es sich jetzt einfach bequem machen, und diese Worte unterstützen Sie und versetzen Sie mehr und mehr in einen hilfreichen Zustand ... Während Sie sich bequem hinsetzen und Ihr Körper eine für Sie immer noch bequemere und entspanntere Position finden kann und Ihnen dabei hilft, sich immer wohler zu fühlen ..., kann Ihre Aufmerksamkeit schon an eine Stelle im Körper wandern, an der die Aufmerksamkeit sich wohlfühlt. Vielleicht ist es eine von den vielen Stellen, an denen Sie sich in Ihrem Körper wohlfühlen können ... Sicher kann ganz Unterschiedliches zum Wohlfühlen führen, und man kann neugierig sein, was es bei Ihnen ist: Und während Sie dies während der Übung und in Zukunft immer besser wahrnehmen und umsetzen können ..., ist ganz sicher, dass viele Menschen es als sehr angenehm und wohltuend erleben, wenn ihre Atmung ruhiger und gleichmäßiger wird ... und die sich ausbreitende Entspannung Sie so unterstützt, sich genau so entwickelt, wie es für Sie hilfreich und schlau und gut ist ... Alles, was für Ihre Ziele hilfreich und gut ist. Ganz sicher ist: Es ist im Leben eine der hilfreichsten Strategien, zu suchen und zu vermehren, was gut für einen ist, und sich vor dem zu schützen, was einem schadet ... Jeder weiß, wie wichtig das ist, und es kann besonders wichtig sein im Hinblick auf die Menschen, mit denen wir uns umgeben. Und während Sie so darüber nachdenken, welche positiven Eigenschaften Menschen, Freunde und Freundinnen

Aus: M. Richards: Materialien zu „Victoria – ankommen und überleben in Deutschland“, © 2022 Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg

haben, die einem wirklich guttun und zu denen Sie eine positive und immer bessere Beziehung aufbauen werden, fallen einem einfach gute Eigenschaften Ihres Körpers ein, und Sie können sich fragen, wie sehr Ihnen klar ist, was Ihr Körper alles für Sie tut ..., was er Ihnen ermöglicht ... Wie zuverlässig und treu er Ihnen zur Seite steht ... Wie Sie merken, dass er ein guter Freund ist. Denn Ihr Körper mag Sie, und Sie sind dessen wichtigster, bester und ältester lebenslanger Freund ... Deswegen ist er immer für Sie da - Tag und Nacht, bei Freud und Leid. Er sorgt dafür, dass Sie atmen ..., verdauen, Nährendes aufnehmen und umsetzen und Unwichtiges und Schädliches aussortieren und ausscheiden ... Und er tut noch so viele andere gute Dinge. Was Ihnen alles auffallen wird? Manchmal übersieht man die Vielfalt des Guten ... All das Schöne, Wertvolle und Unterstützende wahrnehmen und spüren können - man weiß nicht genau, wie schnell dann ein positiver Einfluss beginnt ... Und wie Sie Ihren eigenen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden bemerken und sich so fühlen, wie wenn man mit seinem besten Freund, seiner besten Freundin zusammen ist und spürt, wie sehr man sie mag, schätzt und liebt ... Und Ihr bester Freund kennt Sie in- und auswendig und mag Sie nicht nur trotzdem ..., sondern auch gerade deswegen ..., denn niemand kennt Sie länger und besser als Ihr Körper, denn er hat alles mit Ihnen erlebt ..., schon vor der Geburt und über das gesamte Leben hinweg ... Und Sie ahnen vielleicht erst jetzt, welches heilsame Wissen er Ihnen zur Verfügung stellen will ... Doch ein guter Freund drängt sich nicht auf, er wartet, bis der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Denn er weiß, dass Sie ihm gerne zuhören. Und weil es in Ihrer Freundschaft nichts Wichtigeres gibt, als dass es Ihnen gut geht ... Freunde und Freundinnen verstehen sich auf eine besondere Art und Weise. Und Ihr Körper trägt und begleitet Sie bei jedem Schritt. Und während Sie Schritt für Schritt weitergehen, bereitet Ihr Körper nicht nur durch Kopf und Bauch ..., sondern auch im Herzen den nächsten Schritt schon vor. Und Ihr Vorankommen wird unterstützt, weil Sie sich bei jedem weiteren Schritt freundlich aufgehoben und geschützt fühlen können ... Und ebenso, wie ein Freund oft ganz leise und behutsam Hinweise gibt und Sie jetzt immer achtsamer und genauer hinhören und verstehen können ... Aber natürlich haben auch die besten Freunde Fehler und können nicht alles, und das macht Freundschaft aus: Ihr Körper weiß, wozu es gut ist, sich zum Beispiel zu verzeihen, was man einfach nicht schaffen kann, und auch die Dinge, die man schaffen kann, aber bei denen der Erfolg momentan zu viel Kraft kostet - wer weiß, was Ihnen noch guttäte ... Ihr innerer Freund hat Verständnis und ahnt die vielen Gründe, die eine Rolle spielen, und Misserfolg ist verständlich und liebenswert. Und obwohl Zurücklehnen manchmal eine kluge Strategie ist ..., tut es gut, sich folgende Frage zu stellen: Wie kann ich meinem Körper helfen, mir ein noch besserer Freund zu sein? Mich noch besser zu unterstützen? ... Was kann ich tun, um ihn noch kraftvoller werden zu lassen? ... Damit er mich noch besser schützen kann und das Erreichen meiner Ziele einfacher wird? Und alles, was Ihnen bis jetzt noch nicht eingefallen ist, kommt Ihnen in Zukunft nach und nach in den Sinn ... Grundsätzlich immer in Ihrem Tempo und passend zu Ihren Bedürfnissen. Aber einen wertvollen Trick, um Freundschaft aufzubauen und zu vertiefen, kann ich Ihnen jetzt schon verraten - die beste Methode, Freundschaft wachsen

Aus: M. Richards: Materialien zu „Victoria – ankommen und überleben in Deutschland“, © 2022 Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg

zu lassen, ist, ein guter Freund zu sein ... Zuneigung und Liebe werden größer und kommen zu einem zurück ... Wenn man sie verschenkt ..., selbst und manchmal vor allem, wenn man sie ohne Grund verschenkt und gibt. Und da man von Liebe und Freundschaft nicht genug haben kann ..., ist es eine gute Idee, sich selber wie ein Freund zu verhalten ... Und wie sind Sie Ihrem Körper eine gute Freundin? Was wäre das Wichtigste? Auf seine Bedürfnisse achten? Ruhiger oder aktiver sein? Müssen Sie ihn manchmal entspannen? Ihm Komplimente machen, für Bewegung sorgen? ... Oder etwas ganz anderes? Und ganz egal, was Sie nun wissen und wissen werden, können und können werden, egal, ob Sie heute oder morgen konsequent mit der Umsetzung beginnen, - die Hauptsache ist, dass es Ihnen gut geht ... Und während Sie neugierig sind, welche positiven Veränderungen Sie mir das nächste Mal berichten werden und wie Ihre Zuversicht, Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Freude sich schon entwickelt haben, merken Sie, wie und wo Sie sich mit Ihrem Körper wohlfühlen ... Sie spüren, wie Ihr Körper Sie auch jetzt unterstützt und Sie mehr und mehr zurückholt ins Hier und Jetzt, damit Sie nun wieder ganz wach und frisch hier ankommen, wie nach einem endlich ganz guten und angenehmen Schlaf.

## **Intervention 5: Sinnfrage – Nur die Liebe zählt**

Wenn Leute Menschen verloren haben, die sie lieben, oder nicht sicher wissen, ob sie geliebte Menschen wiedersehen werden ..., das ist eine entsetzlich schlimme Erfahrung.

Vielleicht helfen Ihnen die folgenden Gedanken ein ganz klein wenig:

Manche sagen, selbst wenn sie nicht sicher sind, ob sie geliebte Menschen jemals wiedersehen, sie wissen, dass es gut ist, dass diese Menschen irgendwo sind und sie spüren können, wie sehr sie diese Menschen lieben. Auch ein Kind in der Ferne kann spüren, wie sehr seine Mutter es liebt. Sie haben das auch in sich, diese Liebe, die Sie mal von Ihrer Mutter bekommen haben. Sogar wenn das Kind nicht mehr am Leben wäre, würden seine Eltern es so sehr lieben. Sie sagen zu sich:

Nur die Liebe zählt. Die Liebe geht über den Tod hinaus. Menschen sagen, das hilft, und das kann wirklich ein Grund sein, weiterleben zu wollen. Und es gibt so einen Spruch: Wer ein Warum zu leben hat, der erträgt fast jedes Wie. Viele sagen, sie hatten schließlich etwas anderes vom Leben erwartet – eine gute Ehe, ein Leben in Sicherheit –, und sie werden natürlich sehr traurig und manchmal bitter, wenn sie daran denken, was das Leben stattdessen gebracht hat.

Aber manche sagen auch, sie fragen sich dann irgendwann nicht mehr, was will ich vom Leben ..., sondern: Was will das Leben von mir? Sie sagen sich, vielleicht hat es ja irgendwie einen Sinn, dass gerade sie überlebt haben, wer weiß das schon? Wozu es nötig ist, dass gerade Sie leben ...

## **Intervention 6: Besser schlafen – Reise zum Mond**

Tun Sie jetzt mal etwas für sich, das Ihnen guttut ..., es sich bequem machen, sodass es Ihnen leichter fällt, in eine Art von Entspannung zu gehen. Sie können Ihre Augen zufallen lassen, wenn das passend für Sie ist, und falls nicht oder falls etwas stört, lassen Sie die Augen offen und orientieren sich jederzeit bei Bedarf wieder hierher in den Raum zurück. Diese Worte begleiten Sie überallhin und Sie können jederzeit alles Nötige zum Guten verändern, falls etwas Ihnen nicht guttut. Falls etwas zu viel ist, denken Sie es sich innerlich weg, und falls etwas fehlt, denken Sie es sich innerlich dazu ...

Und Sie können Ihre innere Aufmerksamkeit darauf richten, wie sich die Entspannung in Ihren Armen ausbreitet, die Muskeln sich lösen, von den Schultern über die Arme, den Oberarm, die Ellbogen, bis in die Hände und Finger ... Das kann sich nach und nach alles wärmer und schwerer und angenehmer anfühlen. Und Sie können wahrnehmen, wie die Atmung ruhiger wird ... und ruhiger ... und tiefer. Und jetzt möchte ich Sie bitten, sich vor Ihrem inneren Auge vorzustellen, wie Sie die Erde vom Mond aus betrachten. Vom Mond aus ist die Erde eine kleine blaue Kugel ... Genau, wie der Mond von uns aus gesehen eine weiße Kugel ist, so ist die Erde vom Mond aus gesehen eine blaue Kugel ..., sie ist blau wegen der Seen und Meere auf der Erde ..., wie eine blaue Murmel im Weltall. Sie schauen von dort oben auf diese blaue Murmel ... Stellen Sie sich vor, wie Sie von weit oben durch ein Fernrohr oder eine Lupe schauen oder auf eine andere Art näher rangehen und die Länder, die ersten großen Städte mit ihren Lichtern im Dunkeln sehen ... Es ist egal, ob Sie wissen, wie das alles von oben aussieht, Sie können es sich einfach vorstellen. Und während es Nacht wird auf der Erde, richten Sie Ihren Blick näher auf den Ort, an dem Sie jetzt leben. Gehen Sie jetzt näher heran ..., sodass Sie die Stadt hier von oben sehen. Es ist ganz egal, ob Sie wissen, wie diese Stadt von oben aussieht. Sie können es sich einfach so vorstellen, wie Sie möchten ... Es ist Nacht und Sie richten Ihren Blick hier auf dieses Haus. Schauen Sie von oben auf dieses Gebäude, als wären Sie ein Vogel, der das alles von oben sieht ..., und stellen Sie sich dann vor, einen Blick in Ihr Zimmer zu werfen ... Sie sehen sich selbst, ... vielleicht ist da auch Ihre Zimmernachbarin oder Ihr Zimmernachbar, aber Sie schauen jetzt mal nur auf sich selbst. Sie sehen, Sie können nicht schlafen, liegen wach. Achten Sie darauf, was in Ihrem Gesicht zu sehen ist, was Sie mit den Armen und Beinen machen ... Schauen Sie sich das Bett an, in dem Sie liegen. Was gibt es da zu sehen, was fällt Ihnen auf, wie Sie da im Bett liegen ...? Und dann richten Sie Ihren Blick auf das weitere Drumherum, was da sonst noch im Zimmer zu sehen ist ... Welche Einzelheiten fallen Ihnen auf, wenn Sie so von oben mit ruhigem Blick auf das Zimmer schauen, in dem Sie wachliegen und nicht schlafen können ...? Nehmen Sie einfach das wahr, was gerade vor Ihrem inneren Auge erscheint ... Lassen Sie sich Zeit, das alles in Ruhe zu betrachten, lassen Sie sich ruhig Zeit. ... Und jetzt können Sie sich ausruhen – hier auf dem Mond ... Legen Sie das Fernrohr beiseite, lehnen Sie sich zurück und lassen Sie Ihre inneren Bilder ausruhen ... Sie haben jetzt Zeit, alle Muskeln des Körpers zu lockern und zu lösen. Und während Sie sich die Zeit nehmen, auf diese angenehme Weise sich in Ihrem eigenen Rhythmus zu entspannen, vergeht die Zeit ... Sie

Aus: M. Richards: Materialien zu „Victoria – ankommen und überleben in Deutschland“, © 2022 Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg

können in Ruhe von dort oben die Erde da unten sich weiterdrehen lassen. So dreht sich die Erde weiter und weiter, und es vergehen die Tage und Wochen, Monat um Monat, bis ein halbes Jahr vergangen ist ... Sie bemerken es an der Jahreszeit, ein halbes Jahr ist vorbei ..., und jetzt können Sie noch mal schauen, was dort unten auf der Erde bei Ihnen passiert ist. Stellen Sie sich vor: Sie wissen nicht, wie und wann genau es passiert ist, aber Sie können wieder schlafen. Suchen Sie mit Ihrem Fernrohr den Ort auf der Erde, wo Sie schlafen, ab jetzt in einem halben Jahr. Es ist egal, ob wir wissen, wo genau Sie schlafen, aber Sie liegen da in einem Bett und schlafen tief und fest und ganz geborgen ... Stellen Sie sich einfach vor, Sie sehen sich in der Nacht schlafen, tief und fest und zufrieden schlafen. Schauen Sie sich das Gesicht an von sich selbst, die Sie da tief und fest schlafen, woran sehen Sie am Gesicht, dass da jemand so tief und fest schläft ..., und achten Sie auf die Haltung der Arme, der Hände bei diesem tiefen Schlaf ..., schauen Sie noch mal genau hin, wie Sie atmen, in so einer guten Nacht ..., so tief und erholsam schlafend. Was sehen Sie drumherum, neben sich ...? Was gibt es sonst noch in dem Zimmer zu sehen, wo dieser Mensch so ruhig und tief entspannt schläft ...? Welche Einzelheiten fallen Ihnen auf, wenn Sie von oben mit ruhigem Blick in das Zimmer schauen, wo Sie jetzt so gut schlafen können ...? Was sonst können Sie wahrnehmen, in Ihrem eigenen Tempo, mit der Zeit, die Sie brauchen, um ganz in Ruhe alles zu betrachten, was Sie da sehen, was Sie bemerken? Und auch die Kleinigkeiten können Sie wahrnehmen ... Dann möchte ich Sie bitten, wieder mit Ihrem Blick weiter wegzugehen, so wie eine Eule in der Nacht von oben sieht, dass da alle so gut schlafen, da jemand so gut schläft, von oben gesehen, ... dann sehen Sie das Land um diesen Ort herum ..., noch weiter weg ..., und sehen alles im Überblick von weit oben ..., ein ganzes Land ... und schließlich die ganze Erde ..., und während sich Ihr Blick immer weiter davon entfernt, orientieren Sie sich zurück, werden Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz wach in dem Raum, wo Sie jetzt gerade sitzen, kommen zurück und werden wach ... Sie können sich dabei recken und strecken, dabei nach Herzenslust gähnen, so wie Sie das machen, wenn Sie nach einem langen, tiefen Schlaf am Morgen wieder aufwachen, sich wieder ganz wach und ganz frisch fühlen ...



## **Intervention 7: So geht's besser – mit dem Schlafen und auch sonst!**

### **Tipps zur Schlafhygiene und gegen Depressionen**

Gehen Sie immer zu einer ähnlichen Zeit ins Bett und stehen Sie um die gleiche Zeit auf. Essen Sie vor dem Schlafengehen nicht zu viel. Gehen Sie aber auch nicht hungrig ins Bett.

Trinken Sie drei Stunden vor dem Schlafengehen keinen Alkohol und ab mittags keinen Kaffee und keine Cola.

Schlafen Sie tagsüber nicht oder höchstens eine halbe Stunde am frühen Nachmittag, nicht später (auch wenn das schwerfällt, denn Sie sind vielleicht oft sehr müde, aber es ist besser, die Müdigkeit für die Nacht aufzubewahren).

Machen Sie kein helles Licht, wenn Sie nachts wach werden, gucken Sie nicht auf die Uhr oder Ihr Handy.

Bleiben Sie morgens nicht zu lange im Bett.

Wichtig:

Am Anfang ist es nicht leicht, aber es wird Ihnen helfen – sowohl fürs Schlafen als auch, um sich insgesamt besser zu fühlen: Gehen Sie möglichst jeden Tag ins Freie (vor allem vormittags und um die Mittagszeit) und bewegen Sie sich eine halbe Stunde bis Stunde zügig. Nicht unbedingt rennen, aber zügig gehen. Wenn das zu viel ist, machen Sie es eine Viertelstunde, das ist besser als nichts. Suchen Sie sich ein paar Leute, die mitmachen, und verabreden Sie sich. Sie können auch draußen tanzen oder sich sonst wie bewegen. Holen Sie sich gegenseitig ab und machen Sie es ganz regelmäßig, damit alle dranbleiben.

Es hilft!

## **Intervention 8: Impact zum eigenen Wert**

Nehmen Sie einen Geldschein in die Hand.

Wieviel ist dieser Schein wert?

10, 20 oder vielleicht 50 Euro?

Jetzt zerknüllen Sie diesen Schein, treten darauf ...

Welchen Wert hat er jetzt?

Genau! Er hat völlig seinen Wert behalten, egal, was jemand mit ihm gemacht hat.

Das Gleiche gilt für Sie!

Egal, was passiert ist:

Ihr Wert ist derselbe geblieben!

## Intervention 9: Zukunftsvision

Sich eine gute Zukunft vorzustellen, das hat schon vielen Leuten in schlimmen Situationen geholfen: Sie stellen sich vor, wie es sein wird, wenn alles gut ist, wenn Ihr Leben wirklich gut für Sie ist, wenn Sie glücklich, gelassen und zufrieden sind. Dabei ist eines wichtig: Damit dieses gute Zukunftsbild seine volle Wirkung für Sie entfalten kann, ist es nötig, dass Sie nicht nur daran denken, wie Ihre gute Zukunft aussehen wird. Sondern Sie stellen sich das alles ganz genau vor:

- Was Sie dann sehen; welche kleinen Details, welche Aussicht am Horizont, welche Farben, welche Formen, welche Lichtreflexe, welche Schatten ... gibt es wahrzunehmen...
- Was Sie hören; Geräusche aus der Natur oder Stimmen, Musik, Lachen ..., oder es ist einfach die Stille, die Ihnen guttut ...
- Wie Sie sich fühlen; welche Empfindungen auf der Haut nehmen Sie wahr? Vielleicht einen angenehm kühlen Wind oder die warme Sonne oder weiche, gemütliche Kleidung oder Bettwäsche ... Und wie fühlt sich Ihre Körperhaltung an, Ihre Muskeln, Ihr Bauch und Ihr Atem, der leicht und tief und regelmäßig strömt ...
- Vielleicht auch, was es dort zu riechen gibt, an diesem guten Ort in der Zukunft; warmes, würziges Essen oder den frischen Duft im Freien oder was auch immer Sie am liebsten riechen ...
- Oder sogar, was Sie dann schmecken; ein leckeres Essen, selbst gekocht, oder etwas anderes, was Sie mögen, oder einfach den frischen Geschmack Ihrer eigenen Spucke, wenn Sie sich wohl und gut und gesund fühlen ...
- Gehen Sie innerlich alle Sinneskanäle durch, um ein sehr lebendiges und kraftvolles inneres Bild Ihrer guten Zukunft zu bekommen und um sich dadurch schon hier und jetzt gut und täglich besser zu fühlen.

## **Intervention 10: Ritual – Dem Schwur oder Fluch die Macht nehmen**

Wenn Menschen Ihnen mit schlimmen Dingen gedroht oder einen bösen Fluch über Sie ausgesprochen haben oder Sie gezwungen wurden, etwas zu schwören, an das Sie sich später nicht mehr gehalten haben, macht das oft große Angst. Sie können Folgendes dagegen bzw. für sich selbst tun:

Zwar kann niemand es sicher wissen, aber viele glauben, Gott oder die Liebe oder das Gute ist stärker als alles andere, als das Böse, auch stärker als ein böser Fluch oder als ein Schwur. Manchmal braucht es aber mehr als nur das Wissen, damit das Innere an etwas sicher glauben kann. Es gibt ein Frei-werde-Ritual, das Ihnen helfen wird, wirklich zu glauben und zu fühlen, dass der Schwur oder Fluch für Sie ungültig wird.

So ein Schwur ist eine Art böses Ritual. Er war dazu da, Sie zu etwas zu zwingen, was Sie nicht wollten, Sie gefügig zu machen. Eine Art Fessel für die Seele. Damit Sie tun, was jemand (zum Beispiel ein Zuhälter oder Menschenhändler oder Schlepper) von Ihnen verlangt. Diese Fessel können Sie aber wieder lösen.

Nehmen Sie einen Bogen Papier, wenn Sie haben, nehmen Sie schwarzes Papier oder malen Sie ein Papier schwarz an. Sie können es am Stück verwenden oder noch besser in kleinen Teilen. Malen oder schreiben Sie darauf, was Sie mit dem Bösen des Schwurs verbinden. Das kann ein Hahn sein, der geschlachtet wurde, oder das Gesicht eines Priesters oder einer Madame oder der Zuhälter oder Schlepper.

Es soll denen gar nicht schaden, es ist für Sie erst mal egal, was mit denen passiert, es wird nur Ihnen helfen, sich wieder frei zu fühlen. Sie brauchen es nicht mal unbedingt aufzumalen – Sie können es sich auch ganz fest vorstellen: Bilder von dem, was Sie Schlimmes mit dem Schwur oder Fluch verbinden, auf diesem Papier.

Dann binden Sie die Papierteile mit einer Schnur – vielleicht einer roten Schnur – zu einem Röllchen oder Päckchen zusammen. Und dann nehmen Sie ein Band in einer anderen Farbe – vielleicht ein weißes Band –, das steht für Ihre Würde, die Ihnen trotz allem niemand nehmen kann.

In Deutschland gibt es ein ganz wichtiges Gesetz. Das wichtigste Gesetz überhaupt, der erste Abschnitt unseres Grundgesetzes. Es heißt:

Die Würde des Menschen ist unantastbar –  
sie zu achten und zu schützen  
ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.

Und das Gesetz gilt für alle, auch ganz besonders für Sie. Ihre Würde ist unantastbar – immer. Dafür steht das weiße Band. Gehen Sie dann nach draußen und suchen Sie sich etwas lebendiges Grünes: einen grünen Zweig oder ein paar Grashalme oder eine Blume oder einfach etwas Moos. Das steht für Ihre Lebendigkeit, für das Leben, für Ihr Leben – denn Sie sind zum Glück am Leben – oder das Ihrer Kinder oder auch für das Leben von denen, die gestorben sind – denn trotzdem haben sie gelebt. Das nimmt Ihnen niemand. Binden Sie das weiße Band um den Zweig und sprechen Sie, wenn Sie mögen, dabei ein

Aus: M. Richards: Materialien zu „Victoria – ankommen und überleben in Deutschland“, © 2022 Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg

Gebet für alle, die Sie lieben und die leben oder mal gelebt haben, oder denken Sie ganz fest an diese Menschen. Bewahren Sie den Zweig auf. Es ist egal, wie Sie ihn aufbewahren, es kann einfach eine Aufbewahrung in Ihrem Herzen sein. Oder in Ihrem Schrank oder Ihrer Tasche. Aber vor allem in Ihrem Herzen. Das ist am Wichtigsten. Selbst, wenn Sie den Zweig mal verlieren sollten oder er mit der Zeit schlaff wird, in Ihrem Herzen ist er frisch. Und dann gehen Sie mit dem schwarzen Papier nach draußen ins Freie und machen die rote Schnur ab – Sie können sie abschneiden oder reißen oder auswickeln und dabei wissen, dass Sie frei sind. Danach werfen Sie das Papier und das Band weg, vielleicht an einem windigen Tag, alles wird auseinanderfallen und wegwehen. Oder in den Müll oder in einen Bach oder Sie zünden es an (aber unbedingt nur im Freien, wo Sie sicher sind, dass nichts anderes dabei anbrennt). Oder Sie vergraben das Papier oder legen einfach einen großen Stein drauf. Stellen Sie sich vor, wie das Papier mit der Zeit – oder sogar recht schnell – verrottet und sich auflöst. Papier wird ja, wenn es z. B. feucht wird, schnell zu Matsch. Oder im Feuer, da verbrennt es zu Asche. Das Böse geht dabei einfach weg. Sagen Sie sich, dass Sie frei sind und lebendig und voller innerer Würde. Es ist ein Ritual gegen das Böse und für das Leben und die Würde und die Freiheit – und das hilft. Wenn Sie sich mal schlecht fühlen, können Sie immer daran denken und es innerlich wieder neu machen, und es wird jedes Mal wieder neu helfen. Ganz sicher. Sie werden es vielleicht nicht sofort ganz stark spüren, aber mit der Zeit immer mehr und mehr.

## **Intervention 11: Posttraumatische Belastungsstörungen verstehen**

Wenn Sie sehr schlimme Dinge erlebt haben, denken viele manchmal: Ich bin verrückt, denn ich vergesse so vieles, bin unkonzentriert, ängstlich und schreckhaft und fühle mich manchmal ganz seltsam und wie neben mir ... Es ist aber ganz sicher, dass Sie nicht verrückt sind. Ganz, ganz sicher. Verrückt ist das, was Ihnen passiert ist. Niemand sollte zu Sex gezwungen oder verprügelt oder gefoltert werden oder zurück in ein Land geschickt werden, wo sein oder ihr Leben bedroht ist. Das ist total verrückt. Und auf so etwas Verrücktes reagiert Ihre Seele auf eine bestimmte Art, indem sie z. B. vieles erst mal vergisst. Das ist ganz normal. Das ist ein sinnvoller Schutz. Wir nennen das Dissoziation, das heißt, Erinnerungen, die unerträglich sind, werden abgespalten. Man kann sich das so vorstellen: Ihr gnädiges Inneres bringt während der Gewalttaten einen Teil von Ihnen innerlich in Sicherheit. Während Ihr Körper misshandelt wird, stehen Sie neben sich und spüren dadurch den Schmerz nicht so sehr. Das ist ein überlebenswichtiger Schutz – der Nachteil ist, dass der abgespaltene Teil später manchmal eine Art Eigenleben führt, Sie rasten vielleicht aus, ohne es zu wollen, oder vergessen eben Dinge. Es wäre jetzt einfach zu viel, sich zu erinnern.

Im Moment fühlen Sie sich zwar noch so, aber es wird mit der Zeit wieder anders und wieder gut. Denn seelische Verletzungen heilen, genau wie körperliche Verletzungen heilen. Es gibt ein italienisches Sprichwort, das heißt: Die Zeit heilt alle Wunden, aber den Verband liefert der Alltag. Sie haben vielleicht ja auch Narben auf der Haut, das waren mal Verletzungen, die haben geblutet und vielleicht sehr geschmerzt, aber Ihr Körper wusste, wie er das heilen kann, und hat es selber geheilt, und nun tun die Narben auch nicht mehr oder nur noch selten weh. Und mit der Zeit werden sie weiter verblassen. Auch Ihre Seele weiß, wie Heilung funktioniert. Vielleicht brauchen Sie dazu noch Hilfe von Psycholog:innen, vielleicht auch nicht. Ganz sicher ist, Sie brauchen dazu Zeit und Ruhe und Frieden und vor allem, dass Sie sicher sind.

## **Intervention 12: Protect-Test zur Traumatisierung**

1. Haben Sie häufig Schwierigkeiten einzuschlafen?
2. Haben Sie häufig Alpträume?
3. Leiden Sie häufig unter Kopfschmerzen?
4. Leiden Sie häufig unter anderen körperlichen Schmerzen?
5. Werden Sie schnell wütend?
6. Haben Sie häufig Erinnerungen an schmerzhaftere Ereignisse?
7. Haben Sie häufig Angst?
8. Vergessen Sie häufig Dinge im Alltag?
9. Haben Sie das Interesse an Ihrer Umwelt verloren?
10. Haben Sie häufig Probleme, sich zu konzentrieren?

Wenn Sie acht oder mehr dieser Fragen für sich mit einem Ja beantworten, ist die Wahrscheinlichkeit für eine Traumatisierung bei Ihnen hoch und Sie sollten sich professionelle Hilfe holen. Wenden Sie sich dafür an eine Sozialarbeiter:in, Ärzt:in oder Psycholog:in.

Wenn Sie vier bis sieben Fragen mit einem Ja beantworten, haben Sie eine mittlere Wahrscheinlichkeit für eine Traumatisierung. Wenn Sie sich nicht gut fühlen, holen Sie sich Unterstützung.

Wenn Sie keine bis maximal drei Fragen für sich mit Ja beantworten, ist die Wahrscheinlichkeit einer Traumatisierung bei Ihnen eher gering.

## Intervention 13: Die Löwinnengeschichte

Das ist ein altes afrikanisches Märchen. Es war einmal eine Löwin, die mit den anderen Löwinnen und den Löwenkindern in einer Wüste lebte. Natürlich gab es auch Löwenmänner, aber unsere Löwin, die lebte mit ihren Kindern, und sie ging auf die Jagd gemeinsam mit den anderen Löwinnen, während einige von ihnen dabei auf die Jungen der anderen achtgaben. Manchmal gab es wenig Beute für die Löwinnen und die Jagd war oft anstrengend, und manchmal mussten sie weit laufen, um ein Wasserloch zu finden. Jeden Tag wanderten sie zum Wasserloch, jeden Tag ging ein angenehmer Wind, der die Wasseroberfläche kräuselte, und während die Löwinnen und ihre Kinder tranken, spiegelte sich nie etwas in diesem Wasser. Die Löwin hatte es nicht immer leicht, aber sie war zufrieden mit ihrem Leben. Bis zu dem Tag, als fremde Löwen kamen und unsere Löwin überfielen. Sie hatte kurz davor Junge bekommen und war noch nicht ganz bei Kräften, das nutzten die fremden Löwen, sie bissen und prügelten unsere Löwin und bedrohten ihre Jungen, aber wie eine Löwenmutter eben so ist: Sie verteidigte ihre Kinder mit Zähnen und Klauen, sie gab alles und konnte ihre Jungen schützen bis auf ein einziges, das während des Kampfes verloren ging. Darüber war die Löwin so verzweifelt, dass sie den Rest ihres Wurfs bei den anderen Löwinnen ließ, um das verlorene Kind zu finden. Die Suche war lang und schwer, denn die Löwin war nun so allein wie noch nie in ihrem Leben, und wieder begegneten ihr böse Löwen, die sie überfielen und quälten. Aber sie war eine Löwin und sie wusste zu kämpfen und zu überleben. Eines Tages auf der Suche nach Wasser kam sie zu einem Teich mit dem verlockendsten und angenehmsten Wasser, das man sich überhaupt vorstellen kann. Löwinnen können – wie andere wilde Tiere auch – Wasser riechen, und der Geruch dieses Wassers war für sie besser als alles, was sie kannte. Die Löwin näherte sich dem Teich und streckte ihren Kopf übers Wasser, um zu trinken. Plötzlich sah sie jedoch ihr eigenes Spiegelbild und erschrak, denn da sah sie eine Löwin, die war ganz zerzaust und blutig, ihr Fell war voller Wunden und schmutzig und sie dachte, es sei eine andere Löwin. Oh je, sagte sie zu sich, das Wasser gehört wohl einer anderen Löwin, ich sollte vorsichtig sein, denn jemand hat der anderen übel mitgespielt, ... es ist ihr Wasser und ich kann nicht einfach davon trinken. Sie zog sich zurück, aber der Durst trieb sie erneut zum Wasser, und wieder sah sie den Kopf einer anderen Löwin, die sie von der Wasseroberfläche her ganz verstört anstarrte. Dieses Mal hoffte unsere Löwin, sie könne die andere Löwin verjagen und riss ihr Maul auf, um furchterregend zu brüllen. Aber als sie gerade ihre Zähne fletschte, riss natürlich auch die andere Löwin ihr Maul auf, und der Anblick der zerzausten, wütenden Löwin erschreckte unsere Löwin. Und immer wieder zog sich die Löwin zurück und näherte sich erneut dem Teich. Und immer wieder machte sie dieselbe Erfahrung. Nachdem einige Zeit vergangen war, wurde sie aber so durstig und verzweifelt, dass sie zu sich selber sagte: Löwin hin, Löwin her, ich werde jetzt von diesem Wasser trinken. Und tatsächlich, sobald sie ihr Gesicht in das Wasser tauchte, war die andere Löwin auch schon verschwunden, und unsere Löwin tauchte ihren Kopf tief, ganz tief ins kühle, frische Wasser und trank und trank. Sie wühlte ihren Kopf richtig ins Wasser, um es noch besser zu spüren und um noch

Aus: M. Richards: Materialien zu „Victoria – ankommen und überleben in Deutschland“, © 2022 Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg



mehr zu trinken. Danach schlief sie satt und zufrieden ein, tief und fest, und träumte davon, wie sie eines Tages, eines glücklichen Tages mit ALLEN ihren Kindern zum Wasserloch gehen und trinken würde. Und da war diese sanfte und liebevolle Stimme, die sagte: Du bist mein allerliebstes, starkes und schönes Löwenmädchen – ich bin so froh und dankbar, dass es dich gibt. Willkommen. Und als sie erwachte, da ging sie nochmals ans Wasserloch und es blickte ihr eine Löwin entgegen, die lächelte. Ihr Fell war sauber, das Blut weggewaschen, man konnte sehen, dass da noch Wunden waren, aber sie hatten bereits begonnen zu heilen. Ihr Fell war ein bisschen feucht und die Haare hatten sich durch die Feuchtigkeit geglättet und an ihren rechten Platz gelegt. Es war eine schöne und starke junge Löwin, die ihr da entgegenblickte. Und sie trank noch einmal von diesem guten Wasser und wanderte weiter, mit diesem ganz besonderen, geschmeidigen und kraftvollen Gang, wie nur Löwinnen ihn haben.

## **Intervention 14: Klopfen gegen Trauma – Was gegen die Panik hilft**

Wenn Sie sich unruhig oder ängstlich fühlen oder nicht schlafen können, machen Sie folgende Übung: Es ist ganz einfach, eine Klopf-Körperübung. Sie klopfen einfach leicht und rhythmisch an bestimmte Stellen Ihres Körpers. Das wird Sie zur Ruhe kommen und entspannen lassen. Und das können Sie dann auch jederzeit wiederholen. Hier finden Sie ein Video dazu: <http://www.selfhelpfortrauma.org/>



## **Intervention 15: Täter entmachten**

Wenn Ihnen Schlimmes angetan wurde, denken Sie vielleicht immer wieder an die Täter, und das ist wahrscheinlich schlimm für Sie. Deshalb hier ein Trick für Sie, wenn der Gedanke an die Täter stärker wird. Den hat einmal eine Frau erzählt, der es manchmal auch so ging. Sie hat dann immer etwas besonders Merkwürdiges gemacht, um den Täter zu entmachten. Es ging ihr nicht darum, ihm zu schaden, sie wollte ihm nur die Macht nehmen, um sich selber wieder gut zu fühlen mit der Zeit ... Sie hat sich erst mal auf sich selber konzentriert, so wie es ihr jetzt geht: in Sicherheit, halbwegs satt, geduscht, mit sauberen Klamotten, im Warmen und Trockenen, mit einem festen Boden unter den Füßen und einem eigenen Bett. Sie hat dann den betreffenden Mann aufgemalt - es ist nicht nötig, dass Sie dafür gut malen können, es reicht, wenn Sie sich ein klein wenig vorstellen können, wen Sie da gerade meinen. Nur ein klein wenig. Auch nur ein kleines Bild, so ein graues, blasses Strichmännchen eher. Und dann hat die Frau das Bild genommen und in lauter kleine Schnipsel zerrissen. Da war nachher nichts mehr übrig. Besonders unten herum. Dann war der Mann sozusagen klein gehäckselt, nur noch winzige kleine Teilchen von ihm gab es, da war er total harmlos. Sie hat die Schnipsel angeguckt und wusste: Mit dem, das ist vorbei, es ist Vergangenheit. Der konnte der Frau nie mehr etwas tun. Manchmal hat sie sich dann noch vorgestellt, wie sie zu derjenigen, der damals das alles angetan wurde, hinget und sagt: Das ist Vergangenheit, komm mit mir mit in die Zukunft, in deine Zukunft. Und dann hat sie sich wieder klargemacht, dass sie jetzt hier ist: in Sicherheit, halbwegs satt, geduscht, mit sauberen Klamotten, im Warmen und Trockenen, mit einem festen Boden unter den Füßen und einem eigenen Bett. Das können Sie auch machen. Lassen Sie sich überraschen, was sich dadurch alles verändert. Und danach können Sie die Typen auch immer wieder und immer besser vergessen. Die treten in Ihrer Erinnerung zurück, werden immer blasser und grauer und kleiner. Und noch kleiner. Kleine popplige Männchen. Aber Sie können sich selbst dagegen vorstellen, wie Sie richtig gut drauf sind, wie Sie strahlen, toll aussehen, Ihre schönsten Klamotten anhaben, die Nägel und die Haare super gerichtet, toll geschminkt. Wie Sie reden und lachen und sich ganz locker und geschmeidig bewegen. Sie sind vollkommen stark und schön und gut und voller Energie.

## **Intervention 16: Platzanweisung für Erinnerungen**

Wenn jemand so schlimme Dinge erlebt hat, dann verhaken sich manchmal sozusagen die Erinnerungen im Kopf. Dann wird es nicht so abgespeichert wie eine Erinnerung, von der man ja weiß: Das war mal, das ist vorbei! Und mit der Zeit wird die Erinnerung dann schwächer und verblasst allmählich. Aber die schlimmen Erinnerungen, die finden sozusagen keinen richtig guten Platz und spuken dann herum und sind mal weg und mal wieder zu sehr da. Diese Übung bewirkt, dass die schlimmen Erinnerungen in Ihrem Kopf einen passenden Platz finden. Eine Art Platzanweisung für schlimme Erinnerungen. Dann werden Sie merken, dass Sie sich vielleicht manchmal sogar besser erinnern werden, das kann bei der Anhörung helfen, aber Sie werden immer wissen: Das ist vorbei, das darf mit der Zeit verblassen wie jede ganz normale Erinnerung, und jetzt leben Sie woanders, in einer anderen Zeit, und sind in Sicherheit. Es ist einfach und hilft sehr, gerade, wenn Sie mal das Gefühl haben sollten, die schlimmen Erinnerungen könnten Sie überrollen: Eine Frau, die hieß Francine Shapiro, hat das erfunden, als sie spazieren ging und dauernd von rechts nach links schaute und dabei bemerkte, dass ihre Krebserkrankung sie dadurch weniger belastet. Es heißt EMDR.

Denken Sie an eine störende Sache und dann schauen Sie mal, wie Sie das verändern werden. Lassen Sie Ihren Atem strömen und Sie wissen, Sie haben schon so vieles geschafft. Nur wenige Menschen sind so stark wie Sie. Weil Sie stark sind, sind Sie hier. Und denken Sie jetzt daran, wie Sie mal ein Problem hatten, das Sie erfolgreich lösen konnten ... Sie haben vielleicht mit jemandem gesprochen oder haben jemand gebeten zu helfen oder einfach nur abgewartet. Es gibt oder gab diese ganzen Möglichkeiten für Sie. Dies klopfen Sie sich jetzt sozusagen ein, d. h., während Sie an den Ärger und auch die Lösung denken, klopfen Sie sich links und rechts abwechselnd mit der Hand auf die Oberschenkel. Entweder kräftig mit der ganzen Hand oder zart mit einem Finger oder langsame Streichelbewegungen oder die Oberschenkel mit dem Handteller abwechselnd drücken. Ihr Körper weiß, wie das geht. Sie können es auch anders machen, ganz so, wie es am besten für Sie ist, probieren Sie einfach aus: Bewegen Sie einen Finger vor Ihrem still gehaltenen Kopf auf einer Linie hin und her. Nur die Augen bewegen sich und folgen Ihrem Finger. So weit hin und her, von rechts nach links, von links nach rechts, wie möglich, ohne dass Sie den Kopf bewegen. Probieren Sie aus, welches Tempo bei Ihnen am besten passt. Wiederholen Sie das 20 bis 30 Mal und lassen Sie sich überraschen, was sich alles beginnt zu verändern. Fragen Sie sich: Was ist nun anders, wenn Sie wieder an die störende Sache denken?

Sie können EMDR täglich einsetzen. Machen Sie es so: Üben Sie erst mal mit Erinnerungen, die etwas doof, aber nicht total schrecklich sind. Damit Sie Übung bekommen. Mit der Zeit können Sie das steigern, oder falls Sie merken, alles wird Ihnen zu viel, dann gucken Sie schnell in Ihre Es-geht-bald-besser-Schachtel und üben später mit einem harmloseren Ereignis weiter.

## **Intervention 17: Alles, was guttut**

Ganz sicher ist, dass Sie eine ganz besondere Kraft haben, sonst wären Sie jetzt nicht hier und vermutlich auch nicht mehr am Leben. Und es ist schön, wie bei Ihnen das Leben über all das Schreckliche siegt. Mir tut es in der Seele weh, was Sie alles mitmachen mussten, und vor allem ist es entsetzlich, dass Sie hier bei uns nicht besser behandelt werden ... Aber trotzdem empfinde ich neben dem Schlimmen, und vielleicht sogar mehr als das Schlimme, wie gut und schön es ist, dass Sie trotzdem diesen Lebenswillen haben. Und ich glaube, diesen besonderen Lebenswillen haben Sie zum Teil auch deshalb, weil es trotz allem Dinge gibt, die Ihnen guttun oder mal gutgetan haben. Zum Beispiel die Liebe Ihrer Mutter oder einer anderen Person, die Sie vielleicht nur kurz, aber immerhin doch bekommen haben. Oder Ihr Sinn für Freundschaft. Psychologen nennen das: Ressourcen. Also so etwas wie einen Schatz, der vielleicht irgendwo verbuddelt ist, aber man kann ihn wiederfinden. Manchmal ist eine Ressource auch etwas ganz Einfaches, wie eine Farbe, die Sie sehr gern mögen. Ich zeige Ihnen jetzt mal einen Ressourcencheck, so nennen wir das. Den können Sie machen, wenn die schlimmen Erinnerungen hochkommen, oder auch einfach so, um sich besser zu fühlen. Es geht um alles, was Ihnen guttut oder mal gutgetan hat, was Sie gut können ... Da kommen dann vielleicht aber auch Erinnerungen an die, die gestorben sind, ... was Sie alles verloren haben. Aber Sie tragen auch das in sich wie einen Schatz. Diese Erinnerungen behalten Sie für immer.

### **Ressourcencheck:**

- Welches ist Ihre Lieblingsfarbe?
- Welches ist Ihre Lieblingsmusik / Ihr Lieblingslied?
- Was ist Ihr Lieblingsgeruch?
- Was können Sie gut?
- Oft fühlen Sie sich im Moment noch ängstlich, verwirrt, wütend, aber nicht immerzu ... In welchen Situationen ist das anders, wann fühlen Sie sich besser?
- Wie können Sie sich am ehesten ein bisschen entspannen?
- Gibt es Situationen, wo Sie alles Schlimme ein wenig vergessen können, weil Sie sich auf etwas Gutes konzentrieren?
- Gibt es Gegenstände/Talismane, die eine besondere Bedeutung in Ihrem Leben haben?
- Hat Ihnen mal jemand eine Geschichte erzählt, die Sie mochten? Welche?
- Gibt oder gab es einen Ort, an dem Sie sich geborgen fühlen oder gefühlt haben?
- Mit welchen Menschen hier sind Sie ganz gern zusammen?
- Welche Freunde, Verwandten oder Nachbarn waren Ihnen früher oder als Kind wichtig?
- Was würden diese Leute sagen, was zählt im Leben, worauf sollte man immer achten?
- Gibt es Kindheitserinnerungen, die Ihnen irgendwie guttun?
- Sind Sie religiös erzogen worden? Was gibt Ihnen Ihr Glaube?
- Was glauben Sie, hat Ihre Mutter sich für Sie gewünscht, als Sie geboren wurden?

- Wie und wo in Ihrem Körper können Sie spüren, dass Sie ein besonders starker und liebenswerter und liebevoller Mensch sind?
- Sagen Sie sich, dass auch, wenn etwas vergangen ist, Ihnen niemand diese gute Erinnerung wegnehmen kann, die Erinnerung ist Ihre.

## **Quellenangaben**

### **Abstand zu schlimmen Erinnerungen (Dissoziationstechniken)**

Eine für die Traumatherapie elaborierte komplexe Form der Truhen-Technik findet sich in Trenkle, B. (2021): Die chinesische Truhe. Symptome symbolisieren und unbewusst auflösen. Heidelberg (Carl-Auer).

### **In den eigenen Körper zurückfinden (Assoziationstechnik)**

Niehues, F. (2019): Vom eigenen Körper gemocht werden. In: G. Benaguid (Hrsg.): Tranceperlen. Heidelberg (Carl-Auer).

### **Reise zum Mond (Besser schlafen)**

Gößling, H.-W. (2019): Wieder einschlafen. In: C. Wilhelm-Gößling et al. (Hrsg.): Hypnotherapie bei Depressionen. Stuttgart (Kohlhammer).

### **Impact zum eigenen Wert**

Beaulieu, D. (2021): Impact-Techniken für die Psychotherapie. Heidelberg (Carl-Auer), 8. Aufl.

### **PROTECT: Process of Recognition and Orientation of Torture Victims in European Countries to facilitate Care and Treatment**

Zentrum Überleben/Parcours d'Exil/Pharos/CORDELIA/ACET/France Terre d'Asile/international network IRCT

### **Die Löwinnengeschichte (Würde, Scham und gemeinsame Stärke)**

Trenkle, B. (2009): Die Löwengeschichte. Hypnotisch-metaphorische Kommunikation und Selbsthypnosestraining. Heidelberg (Carl-Auer).

### **Klopfen gegen Trauma (PEP – Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie)**

Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Ulf Sandstrom und Gunilla Hamne.  
<http://www.selfhelpfortrauma.org/>

### **Täter entmachten (Häckseltechnik – Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy)**

Schmucker, M. u. R. Köster (2015): Praxishandbuch IRRT. Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy bei Traumafolgestörungen, Angst, Depression und Trauer. Stuttgart (Klett-Cotta).

### **Platzanweisung für Erinnerungen (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)**

Schubbe, O. (Hrsg.) (2004): Traumatherapie mit EMDR. Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht).

Ви були змушені втікати  
або перенесли по іншим причинам психологічну травму...  
... або хотіли б як

- психотерапевт
- лікар
- соціальний працівник
- працівник початково-приймального центру
- помічник для біженців
- родич

Підтримати біженців чи інших психологічно травмованих людей?

Використовуйте наступні тексти, щоб зміцнити сили самовідновлення і знову знайти трохи спокій чи допомогти його відновити.

Наступні 17 терапевтичні заходи та вправи являються також супровідним матеріалом для графічної новели: Richards, M. (2022): Вікторія - прибути і вижити в Німеччині. ISBN 978-3-8497-0371-4.

<https://www.carl-auer.de/victoria-ankommen-und-uberleben-in-deutschland>



# Терапевтичні втручання (укр.)

## Техніка 1. Дистанціювання від поганих спогадів

Ви можете навчитися говорити певним чином про складні для Вас теми та події, і, при цьому, триматися на достатній відстані від поганих спогадів.

Тому моя порада: якщо Ви хочете або повинні розповісти про ваше минуле комусь або, наприклад, розповідаєте свою історію під час слухання у Федеральному відомстві у справах міграції та біженців (ВАМФ), уявіть собі все найгірше у вигляді великої коробки, яка стоїть перед Вами. На жаль, минуле змінити неможливо, але саме Ви вирішуєте, наскільки близько або далеко Ви хочете перебувати від цієї коробки з минулим. Якщо під час розповіді Ви помічаєте, що коробка наблизилася до Вас занадто близько, то відштовхніть її від себе. Тоді вона буде знаходитися далеко-далеко і здаватися зовсім маленькою. Також Ви можете уявити, що коробка не тільки стала маленькою і знаходиться далеко від Вас, але ще і стала прозорою, сірою, так що її майже вже не видно. Хіба що Ви хочете її бачити. Коли коробка буде знаходитися далеко-далеко від Вас, Ви, навіть іноді, будете забувати про її існування. Але в моменти, коли Ви захочете поговорити про минуле, тоді присуньте до себе цю коробку, але не дуже близько. Потренуйтеся: присуньте коробку і відсуньте знову... і так кілька разів.

Тренуйте цю навичку час від часу. Це важливо, особливо під час слухання, щоб Ви були в змозі згадати і розповісти про своє минуле, але ці спогади не повинні Вас захлеснути. Ще один спосіб, яким Ви можете скористатися в разі, якщо Вам необхідно або ж Ви хочете розповісти про своє минуле, це уявити собі, що те, що Ви розповідаєте, лише опис сцен з чорно-білого відео без звуку, яке програється на вашому мобільному телефоні. Таким чином, в разі необхідності чи бажання розповісти про своє минуле, можна скористатися методом „приємленої для Вас відстані до коробки“ або методом „короткого відео“, дивлячись, що Вам підходить більше. Хочете спробувати чи ні? Рішення залишається за Вами, бо лише Ви знаєте, що Вам краще підходить.

Якщо Ви помічаєте, що спогади підкрадаються до Вас занадто близько, то настав час відштовхнути коробку від себе: розташуйте свої стопи на підлозі, відчуйте, як сидіння дає Вам опору. Озирніться навколо, де Ви знаходитесь... Хто знаходиться поруч з Вами?.. Ви знаходитесь в безпеці,.. Озирніться в кімнаті, прислухайтесь, можливо Ви чуєте, як на вулиці сміються діти... Відчуйте, що під Вами міцне сидіння, а підлога є хорошою опорою для Ваших ніг... Дихайте спокійно, особливо при видиху... Так, тепер Ви знову повністю повернулися в даний момент. Перевірте, чи знаходиться коробка на безпечній для Вас відстані? Відштовхніть її ще подалі. І ще далі.

## Техніка 2: Безпечне місце

Виберіть місце у Вашому майбутньому або Вашому минулому, просто гарне місце і головне - дуже, дуже, дуже безпечне місце. Була одна жінка, яка, наприклад, уявляла собі, що знаходиться в церкві - це було її безпечне і надійне місце.

Це може бути також квартира, в якій Ви в майбутньому зможете безпечно жити. І, якщо Ви зараз не можете собі уявити своє безпечне місце, і у Вашому житті, з моменту вашого народження, ще ніколи не було такого надійного місця, то все одно, ще до Вашого народження було одне таке безпечне місце - це материнське черевце: там, безумовно, було тепло, м'яко і затишно. Там малюк отримує все, що йому необхідно і знаходиться в безпеці. І так було у кожного з нас, включаючи Вас.

Якщо для Вас зручно, закрийте очі, але тільки, якщо Ви відчуваєте себе комфортно з закритими очима, Ви можете в будь-який час знову їх відкрити, якщо Вам щось не підходить. В подумках Ви відправляєтеся в інше місце, але фізично Ви все ще залишаєтеся в безпеці тут в цій кімнаті. Для деяких людей більш прийнятним способом розслаблення являється фіксація однієї точки на стіні або на килимі. Це будь-яка точка фіксації, на якій Ви концентруєтесь і яка дає вам почуття опори. У якийсь момент, рано чи пізно, Ви помітите перші зміни. Може статися, що точка стане розмитою... Ви дивитися як ніби крізь стіну або крізь підлогу. Це може бути абсолютно новим досвідом для Вас. І, неважливо, чи Ваші очі відкриті чи закриті. Ви дивитися крізь стіну так далеко і глибоко, наскільки це для Вас зараз необхідно... Ці слова супроводжують Вас всюди, Ви можете прислухатися, по-справжньому чути ці слова або ж дозволити цим словам бути легким шумом, в той час, як Ви йдете по своєму шляху, щоб пізніше в потрібний момент знову повернутися назад. На вулиці або тут, в будівлі, іноді чуються на задньому плані звуки і шуми. Зосередьтеся на якийсь час на цих фонових шумах, перш ніж розслабитися ще глибше... Ви можете почути, як люди проходять на вулиці, їдуть машини... і кожен, хто проходить або проїжджає мимо, кожна людина і кожна машина ... забирають з собою трохи від Вашої напруги, яку Ви, можливо, все ще відчуваєте. Легко і невимушено. Напевно у Вашому тілі є ділянки, де все ще відчувається напруга і так само частини тіла, які вже змогли розслабитися. Як Ви себе відчуваєте, коли напруга поступається місцем розслабленню? Тепло, м'яко, важко? Ви відчуваєте і знаєте своє тіло краще за всіх, тож можете сьогодні застосувати ці знання для себе. Поступово Ваше дихання буде поглиблюватися, рано чи пізно і без сумніву в правильний момент... І під час того, коли Ваше дихання стає глибше і глибше, Ви можете посилити цей приємний, новий стан ще більше, настільки, наскільки Ви вважаєте за необхідне. Ви можете рухатися далі крок за кроком, поглиблюючи цей приємний, спокійний стан. Ідіть так далеко і так глибоко, наскільки Вам це необхідно на сьогоднішній день і спостерігайте при цьому за Вашим диханням: вдихаємо і видихаємо, видихаємо і вдихаємо. Дозвольте собі знайти ваше особисте місце благополуччя. Іноді, це може бути місце, де Ви вже були, або якийсь дитячий спогад, або фантазія... Місце, де Ви себе добре відчуваєте. Добре і безпечно. Де все, що Ви сприймаєте, благотворно впливає на Вас.

Що можна побачити на Вашому місці благополуччя? Зверніть увагу на деталі! Нехай Ваш погляд блукає десь далеко. Ви можете спостерігати, як добре Вашим очам від того, що Ви тут бачите. Дозвольте собі розташуватися там, у Вашому місці

благополуччя, де все правильно, побачити все хороше, що йде Вам на користь..., почути все прекрасне і хороше, або просто прислухатися до тиші. Які запахи присутні у Вашому місці благополуччя? Як відчувається там повітря, тепло, вітерець на шкірі?.. Поглинайте все це в себе, впитуйте як губка все, що Ви відчуваєте, щоб взяти все з собою і користуватися кожен раз, коли Вам це потрібно. Насолоджуйтеся ще трохи цим розслабленим станом, особливо, дозвольте собі розслабити ту частину Вашого тіла, яка потребує цього найбільше... Це може бути шия або плечі або ваш живіт. Потім візьміть з собою всю безпеку, спокій і розслаблення так, ніби Ви кладете все в сумку, в якій вони можуть завжди зберігатися і використовуватися Вами в будь-який час, коли Ви цього будете потребувати. Потім знову відкрийте очі і поверніться в даний момент. Ви посвіжішали, стали бадьорими і відпочили, ніби Ви, нарешті, змогли виспатися. Бадьорі і свіжі...

### **Техніка 3: „Коробка, з якою скоро-стане-краще“**

Це колекція предметів, які благотворно впливають на Ваш стан або відволікають Вас від негативних переживань і тим самим допомагають в складних ситуаціях. Наприклад, коли Ви дуже напружені і перебуваєте в стресі, або у Вас «застиглий» і відчужений стан, або коли Ви сумні і відчайдушні.

Існує багато можливостей: найкраще, якщо Ви подумаєте, що підходить саме для Вас. Можливо це фотографії або красива листівка, милі повідомлення від друзів (якщо вони є у Вашому телефоні, перепишіть їх акуратно на листочок і покладіть його в коробку), прикраси для волосся, щоб зробити собі або своїй сусідці по кімнаті красиву зачіску, лак для нігтів або наклейки для нігтів, шоколад або смачні цукерки, лист з телефонними номерами Ваших друзів/подруг, яким Ви можете зателефонувати, красивий камінчик або антистресові камінці (гладкі, поліровані камінці і мінерали зроблені для того, щоб можна було їх гладити). Або масажний м'ячик. Цим м'ячиком Ви можете помасажувати руки або ноги просто катаючи його туди-сюди, щоб відволіктися і заспокоїтися. Або маленька плюшева іграшка, або щось інше, що приємно на дотик, наприклад, м'яка хустка... або щось, що добре пахне, наприклад, мило... Дозвольте собі придбати щось спеціально для цієї коробки. Це можуть бути речі, які Ви не вважаєте дивовижними, але, тим не менш, вони допомагають Вам відволіктися. Наприклад, різкий аромат масла перцевої м'яти. Або може Вам знайомі кислі цукерки?

Вони настільки кислі, що коли Ви їх їсте (хоч вони і не смачні), вони відмінно допомагають відволіктися. Деякі носять гумку для волосся на зап'ясті і "стріляють" цієї гумкою по руці. Викликана біль повертає Вас в даний момент, коли Ви занурюєтеся в погані спогади. Це сигнал, який говорить: "ти тут, в сьогоднішні і твоє тіло теж тут і ми знаходимося в безпеці." Ще, Ви можете покласти записку в свою коробку, на якій Ви напишете, що Ви можете зараз зробити, щоб знову відчувати себе краще. Наприклад, деякі перераховують скільки різних відтінків зеленого кольору вони можуть сприймати навколо себе - це можуть бути кімнатні рослини, трава на вулиці, кольори картини на стіні, принт на Вашому одязі... звучить дивно, але це допомагає. Або ж, просто прислухайтеся до звуків, які зараз чуєте, придивіться до того, що Ви зараз бачите, відчуйте, як підлога дає Вам опору, і відчуйте запах тієї ж самої цукерки, яку Ви відразу зможете розкуштувати і з'їсти. Все це допомагає знову відчувати себе краще. Ви можете записати собі ці поради, намалювати їх або попросити когось записати їх для Вас. Потім покладіть цю записку у Вашу коробку. І кожен раз, коли Ви починаєте себе погано почувати, дістаньте цю коробку і розпакуйте її! Ідеї, які прийдуть Вам в голову, можуть Вас приємно здивувати - і Вам полегшає!

## Техніка 4: Техніка асоціації: знайти шлях до свого тіла

Раніше, в моменти негативних подій, відчуття, що знаходишся не в своєму тілі давало хороший захист. Зараз також важливо, щоб Ви знову знайшли шлях до свого тіла. Нажаль, Ви і Ваше тіло пережили жакливі речі. В той момент, коли з тілом відбувається щось погане, добре і навіть корисно немов «попрощатися» на якийсь час зі своїм тілом, тому що, в цей момент, марно залишатися і переживати разом з ним страждання. Вашому тілу не принесе користі, якщо Ваша душа буде зламана. Для Вашого тіла і Вашої душі краще і корисніше в подумках переміститися в безпечне місце, де, жах і біль буде відчуватися трохи менше. Це було добре і розумне рішення. Це був відмінний захист. Нажаль, недолік може проявитися пізніше в тому, що Вам іноді може здаватися, що Ви перебуваєте не в своєму тілі, що Ви розгублені і розсіяні, тому що Ваше тіло і душа повинні спочатку знову знайти дорогу один до одного. Якщо Ви хочете, зробіть щось, що допоможе Вам відчути себе краще... якщо Ви хочете, можете записати голосову замітку в телефоні, щоб прослуховувати її час від часу. Часті повторення допомагають ефективніше.

Для цього Ви можете залишити очі відкритими або закрити їх, як Вам зручно. Ви самі вирішуєте і вибираєте, що для Вас добре. У Вас є вибір. Нехай ці слова всюди супроводжують Вас і нагадують про те, що Ви знаходитесь «тут і зараз» і Ви в безпеці. Іноді, дуже приємно усвідомити, як сильно Ваше тіло любить вас. Це дивно, але іноді потрібно зробити лише один крок, щоб все почало змінюватися в крашу сторону. Тому, ця вправа називається „бути улюбленцем власного тіла". Зміни почалися ще перш ніж Ви встигли їх помітити... влаштуйтеся зручніше, ці слова допоможуть Вам зануритися в комфортний стан ... поки Ви влаштовуєтеся зручніше і займаєте для Вас зручне і розслаблене положення, допомагаючи тим самим відчувати себе краще...направте свою увагу на точку в тілі, де їй дуже комфортно... може бути, Ви добре себе почуваете завдяки саме цій точці в тілі. Звичайно, є різні способи, відчутти себе затишно в своєму тілі, цікаво який саме Ваш ... це ви відчуєте в той час, поки Ви робите цю вправу, і в майбутньому Ви зможете краще застосовувати нові навички... Глибоке, спокійне і рівномірне дихання діє на багатьох людей дуже приємно... Розслаблення допомагає Вам і підтримує Вас таким чином, який підходить саме для Вас... Безсумнівно, одна з найважливіших стратегій в житті - це шукати і примножувати те, що є хорошим для Вас і захищати себе від того, що Вам шкодить. Кожен знає, наскільки це важливо. І особливо важливо це по відношенню до людей, які нас оточують. Поки Ви думаєте про те, якими позитивними якостями володіють люди, друзі і подруги, які сприятливо діють на Вас і з якими Ви можете побудувати більш міцні і хороші відносини ... Ваші роздуми приведуть Вас в подумках до позитивних якостей Вашого тіла... запитайте себе, чи ясно Ви розумієте, що робить Ваше тіло для Вас ... які можливості воно Вам дає... як надійно і вірно воно Вам служить... Ви усвідомлюєте, що Ваше тіло є вашим хорошим другом. Адже Ваше тіло любить Вас, і Ви є найважливішим, найкращим і найстарішим другом для нього... Тому воно завжди поруч з Вами - вдень і вночі, в радості і смутку. Воно піклується про те, що Ви дихаєте..., перетравлюєте їжу, приймаєте і робите корисне, а шкідливе і неважливе відсіваєте і виключаєте...воно робить дуже багато інших хороших речей. Що спадає Вам на думку? Іноді ми випускаємо з уваги багато хороших моментів... усвідомити і відчутти все хороше,

значуще... невідомо як швидко почне діяти позитивний вплив... але Ви помітите свій вплив на Ваш власний добробут і відчуєте себе так, немов перебуваєте поруч зі своїм другом або подругою, і відчуваєте їх любов і турботу... Ваш кращий друг знає Вас до кінчиків пальців і любить Вас ... адже ніхто інший не знає Вас краще і довше, адже воно пройшло через всі етапи життя разом з Вами... від народження і протягом усього життя... і тепер тільки Ви починаєте бачити, яким цілющим знанням воно хоче з Вами поділитися ... але хороший друг не змушує Вас, а чекає моменту, коли Ви будете готові. Тому що він знає, що Ви до нього уважно прислухаетесь... і тому що нічого важливішого у Вашій дружбі немає, ніж Ваш добробут. Друзі і подруги розуміють один одного по-особливому. Ваше тіло несе і супроводжує Вас на кожному кроці. У той час, поки Ви робите один крок за іншим, Ваше тіло вже готує за допомогою голови і серця наступний крок. Ваше тіло буде супроводжувати Ваш прогрес, на кожному кроці Ви будете відчувати його дружню підтримку і захист... і як справжній друг, Ваше тіло буде тихенько і обережно натякати, і Ви будете з увагою прислухатися і розуміти його краще... але і кращі друзі іноді роблять помилки і не вміють творити чудеса. В цьому і полягає суть дружби: Ваше тіло знає, наприклад, що важливо навчитися прощати себе за те, з чим не справляєшся і приймати той факт, що деякі дії зараз зажадають занадто багато сил... Ваш внутрішній друг розуміє вас. Він здогадується про багато причин, що грають негативну роль у Вашому житті, а невдачі він приймає з розумінням і любов'ю. І хоча вміння розслабитися і повернутися назад іноді є хорошою стратегією, все ж важливо задатися питанням: Як я можу допомогти своєму тілу бути для мене ще кращим другом? Навчити його краще підтримувати мене? Що я можу зробити, щоб надати йому більше сил, щоб воно могло краще мене захищати і допомагати мені домагатися якихось цілей? Все, що Вам досі було незрозуміло, буде поступово набувати сенс в майбутньому... в Вашому темпі і відповідаючи Вашим потребам. Я поділюся одним секретом, який допоможе Вам побудувати і поліпшити дружбу. Кращим методом для розвитку дружби є вміння бути хорошим другом. Любов і прихильність будуть рости і повертатися до Вас в стократному розмірі... ділитися любов'ю, без причини роздавати любов. Неможливо насититися любов'ю і дружбою ... Як Ви можете стати другом своєму тілу?.. що було б важливо при цьому? Звертати увагу на його потреби? Бути спокійніше або активніше? Допомагати йому іноді розслабитися? Робити йому компліменти, піклуватися про те, щоб воно досить рухалося? Або щось зовсім інше? І неважливо, що Ви тепер знаєте або чого Вам ще належить навчитися, неважливо, що Ви можете і ще не можете, неважливо, чи почнете Ви сьогодні або завтра, найважливіше - що Ви себе добре почуваете... і поки Ви з цікавістю спостерігаєте за позитивними змінами, за Вашою вірою, впевненістю в собі і Вашою радістю, відзначте для себе, де і за яких умов Ви відчуваєте себе затишно в своєму тілі... Ви відчуваєте, як Ваше тіло підтримує Вас і допомагає Вам повернутися в „тут і зараз“, щоб Ви повернулися бадьорими і свіжими, як після хорошого і приємного сну.

## **Техніка 5: Питання сенсу: любов має значення**

Це страшне потрясіння, коли людина втрачає близьких людей або не знає, чи побачить знову своїх коханих і рідних. Можливо, наступні думки допоможуть Вам трохи:

Деякі стверджують, що навіть коли вони не впевнені, чи побачать їм улюблених людей коли-небудь знову, то вони знають: добре, що ці люди десь є і можуть відчувати, як сильно ми їх любимо. Навіть дитина на великій відстані може відчувати силу любові матері. У Вашому серці теж є ця любов, яку Ви отримали від своєї матері. Навіть якби дитини більше не було на цьому світі, батьки все одно будуть продовжувати любити її всім серцем. Скажіть собі:

„Тільки любов має значення. Любов виходить за межі смерті.“ Кажуть, що це допомагає і це дійсно є причиною продовжувати жити далі.

Є така приказка: „Якщо є навіщо жити, то можна винести майже будь-яке як.“ Багато хто говорить, що вони очікували зовсім інше від свого життя - хороший шлюб, життя в безпеці. Їм стає сумно і гірко від думок про те, що вони отримали замість своїх очікувань.

Але деякі кажуть, що в якийсь момент вони перестають запитувати себе, чого вони хочуть від життя. А задають собі інше питання: „Чого хоче життя від мене?“, вони кажуть собі; „хто знає, може є в цьому якийсь сенс, що саме я зумів вижити?“ Який сенс у Вашому житті? Чому потрібно жити...



## Техніка 6: Поліпшити сон: подорож на Місяць

Зробіть щось хороше для себе, що Вам піде на користь... прийміть зручне положення, так щоб Вам було легше розслабитися. Ви можете закрити очі тоді, коли Вам захочеться. Ви можете залишити очі відкритими, якщо Вам так затишніше і Ви себе так краще відчуваєте. Намагайтеся по потребі повертатися в „тут і зараз“, в кімнату, в якій Ви зараз перебуваєте. Ці слова супроводжують Вас всюди. У будь-який час Ви в силах змінити щось, що Вам не підходить і що Вас не радує. Якщо чогось не вистачає, придбайте це у своїй уяві, якщо чогось занадто багато, приберіть в подумках його геть...

Ви можете зосередити свою внутрішню увагу на те, як розслаблення повільно поширюється по Ваших руках, м'язи відпускають напругу. Розслаблення поширюється, починаючи з плечей, проходить по руках, передпліччях, ліктях до кистей рук і кінчиків пальців... поступово Ви відчуваєте тепло, що розливається по тілу, м'язи здаються приємно важкими. Ви відчуваєте, як спокійніше стає Ваше дихання... ще спокійніше... і глибше. Тепер я попрошу Вас уявити собі, як Ви дивитесь на Землю з Місяця. З Місяця Земля здається невеличкою блакитною кулею... блакитна через озера і моря на планеті,.. як блакитна кулька у космосі... Уявіть собі, як Ви дивитесь через бінокль або збільшувальне скло і бачите країни, великі міста з їх яскравим освітленням в темряві... неважливо, чи знаєте Ви, як все це виглядає насправді з висоти чи ні, Ви можете просто це уявити. І поки ніч накриває повільно Землю, направте свою увагу на місце, де Ви зараз живете. Наблизьтеся так, щоб бачити місто зверху. Неважливо, чи знаєте Ви, як виглядає місто з висоти, просто фантазуйте, так як Вам хочеться... настала ніч, Ви направляєте свій погляд на будинок. Подивіться на цю будівлю, ніби Ви були б птахом, який бачить все з висока... і уявіть, як Ваш погляд падає на одну з кімнат в цій будівлі... Ви бачите себе... Може Ваша сусідка чи сусід по кімнаті теж поруч з Вами, але Ви спостерігаєте тільки за собою. Ви бачите, що лежите в ліжку і не можете заснути. Зверніть увагу, що можна побачити на Вашому обличчі, що Ви робите зі своїми руками і ногами... подивіться на ліжку, на якому Ви лежите. Що Ви бачите, що кидається Вам в очі,.. потім направте свій погляд на інші предмети, що знаходяться в кімнаті... які деталі Ви помічаєте, коли Ви спокійним поглядом з висоти спостерігаєте за кімнатою, в якій Ви лежите і не можете заснути. Що Ви бачите в своїй уяві... не поспішайте, дайте собі час все спокійно оглянути... Тепер Ви можете розслабитися... тут, на Місяці... відкладіть бінокль в сторону, відкиньтесь назад і дозвольте уявним сценам влягтися... у Вас є тепер час, розслабити всі м'язи тіла. Поки Ви дозволяєте собі розслабитися у своєму власному ритмі таким приємним чином, минає якийсь час... Ви можете спокійно дозволити Землі і далі обертатися навколо своєї осі. Земля продовжує обертатися, проходять дні, тижні, місяць за місяцем, і так проходить півроку... Ви помічаєте, що минуло вже півроку, тому що пора року змінилася. Ви можете ще раз побачити, що з Вами сталося на Землі. Уявіть собі: Ви не знаєте, як і коли саме це сталося, але Ви знову можете спати. Знайдіть за допомогою Вашого бінокля те місце на Землі, де Ви будете спати через півроку. Неважливо, чи знаєте Ви де саме спите, але Ви лежите в затишному ліжку і спите міцним і глибоким сном. Подивіться на Ваше обличчя, як можна по ньому зрозуміти, що Ваш сон міцний і глибокий? Зверніть увагу на Ваші руки і ноги під час глибокого сну... придивіться уважніше, як Ви дихаєте, коли спите

таким міцним і глибоким сном. Які деталі Вам кидаються в очі, коли Ви спостерігаєте з висоти пташиного польоту за своєю кімнатою, в якій Вам так добре спиться... Тепер я прошу Вас, почати поступово віддалятися, як сова, що спостерігає вночі з висоти, що вся і все спить, і Ви спите... тепер Ви бачите пейзаж навколо будинку, в якому Ви спите... Ви віддаляєтеся далі... бачите все місто... віддаляєтеся ще... і, нарешті бачите Землю... в той час, коли Ви продовжуєте віддалятися почніть поступово повертатися в „тут і зараз“. Поступово почніть направляти свою увагу на кімнату, в якій Ви знаходитесь. Повертаючись... Ви можете при цьому потягнутися, розтягнути м'язи, позівати якщо Вам хочеться... прокиньтесь і відчуйте себе свіжою(-им) і бадьорою(-им), так, як це зазвичай буває вранці після довгого глибокого сну.

## **Техніка 7: 3 цими стратегіями не тільки ваш сон стане краще! Поради для гігієни сну і від депресії**

Завжди лягайте спати і прокидайтеся в один і той же час.

Не їжте занадто багато перед сном. Але й не лягайте спати голодним.

За три години до сну не вживайте алкоголь. Не пийте каву або кока-колу після обіду.

Постарайтеся не спати вдень, або ж максимум півгодини обідом, не пізніше (навіть якщо дуже складно боротися з втомою, залиште втому на ніч).

Не робіть яскравого світла, коли прокидаєтеся серед ночі, не дивіться на годинник або свій мобільний телефон.

Не залишайтеся вранці занадто довго в ліжку.

**Важливо:**

Спочатку буде не легко, але це допоможе Вам як зі сном, так і з поліпшенням Вашого самопочуття: по можливості виходьте кожен день на свіже повітря (особливо до обіду і обідом) і рухайтесь активно по півгодини-годину. Не обов'язково виходити на пробіжку, можете просто гуляти швидким кроком. Якщо це занадто важко, то скоротіть час до 15 хвилин – це, в будь-якому випадку, краще, ніж нічого. Знайдіть пару людей, які будуть готові виходити з Вами на прогулянку і домовляйтеся з ними. Ви можете потанцювати на вулиці, або рухатися так, як Вам захочеться. Зустрічайтеся один з одним і виходьте регулярно разом на прогулянку, так Ви зможете мотивувати один одного!

Це допомагає!

## **Техніка 8: Вплив на власну цінність**

Візьміть в руки грошову купюру.

Яка цінність цієї купюри? Це купюра номіналом в 10 -, 20- або може 50-євро?

Тепер зім'яйте цю купюру, потопчіть її...

Яка її цінність тепер?

Ось саме!

Купюра зберегла свою цінність, незалежно від того що Ви з нею зробили.

Теж саме стосується і Вас!

Незалежно від того, що сталося:

Ваша цінність не змінилася!

## **Техніка 9: Бачення майбутнього: ЗСКНС (зорове, слухове, кінестетичне, нюхове смакове)**

Уявити собі хороше майбутнє - ця техніка допомогла вже багатьом людям у важких ситуаціях. Ви уявляєте собі, як це буде, коли все буде добре, коли Ваше життя буде добре для Вас, коли Ви щасливі, розслаблені і задоволені.

При цьому важливо наступне: для того, щоб картинка майбутнього мала повний ефект, важливо, щоб Ви не тільки подумали про те, як Ваше щасливе майбутнє буде виглядати...

Але і уявили собі все в деталях:

- Що Ви бачите: які дрібні деталі, що видніється на горизонті, які фарби, які форми, які світлові рефлекси, які тіні Ви бачите...
- Що Ви чуєте: звуки природи або голосів, музику, сміх... або ж це просто заспокійлива тиша, яка благотворно впливає на Вас...
- Як Ви себе почуваєте: які відчуття на шкірі Ви відчуваєте, може бути, приємно прохолодний вітерець або тепле сонце, або м'який, зручний одяг, або постільна білизна... і як відчувається Ваша постава, Ваші м'язи, Ваш живіт і дихання, яке легко, глибоко і рівномірно струмує по Вашому тілу...
- Можливо Ви зможете уявити собі, чим пахне в картинці Вашого майбутнього: теплою і пряною їжею, або свіжим повітрям, або чимось іншим, що Вам приносить насолоду...
- Може Ви зможете відчути смак у своєму майбутньому: смачної свіжоприготованої їжі або чогось іншого, що Вам подобається...
- Подумки пройдіть всі органи чуття, щоб отримати живу і яскраву внутрішню картину Вашого щасливого майбутнього, яке вже „тут і зараз“ допоможе Вам відчути себе краще.

## Техніка 10: Ритуал: відняти владу у клятв і проклять

Якщо люди погрожували Вам жахливими діяннями, або вимовили на Вашу адресу страшні прокляття, або ж Ви були змушені заприсягтися в чомусь, чого Ви не дотрималися пізніше - це все може нагнати багато страху. Ось, що Ви можете зробити проти цього і для себе:

Звичайно, ніхто не може знати напевно, але дуже багато людей вірять в те, що Бог або Любов або Добро набагато сильніше ніж Зло, і набагато сильніше ніж зле прокляття або ж клятва. Іноді потрібно щось більше, ніж знання, для того щоб душа повірила в щось. Існує звільняючий ритуал, який допоможе Вам дійсно повірити і відчувати, що клятва або прокляття більше не владні над Вами.

Подібні клятви - це вид злих ритуалів. Вони використовувалися для того, щоб змусити Вас зробити те, чого Ви не хотіли, зробити Вас слухняною(-им). Свого роду, кайдани для душі. Щоб Ви робили все, чого від Вас вимагають (наприклад, сутенер, торговець людьми або контрабандист). Від цих кайданів можна позбутися.

Візьміть чистий ватман, бажано чорного кольору або ж пофарбуйте ватман чорними фарбами. Ви можете використовувати відразу весь лист або ж тільки його частини. Намалюйте або напишіть на ньому все, що Ви пов'язуєте зі злою клятвою. Це може бути півень, принесений в жертву або обличчя проповідника, Мамки, сутенера або контрабандиста.

Необов'язково, щоб ці люди постраждали, поки що це неважливо, що з ними станеться. Це лише допоможе Вам відчувати себе вільною(-им). Вам навіть не обов'язково розмальовувати ватман, можна просто на ньому уявити собі все те погане, що Ви пов'язуєте з клятвою або прокляттям.

Потім згорніть цей лист в рулон або складіть в кілька разів і зв'яжіть його стрічкою, наприклад, червоного кольору. Потім візьміть стрічку іншого кольору, наприклад, білу, яка уособлює Вашу гідність, яку ніхто ні за яких обставин не зможе у Вас відняти. У Німеччині є один дуже важливий закон. Найважливіший закон з усіх існуючих. Це перший абзац нашої Конституції:

Людська гідність недоторканна -  
Поважати та захищати її  
є обов'язком всіх державних органів.

Цей закон поширюється на всіх, і особливо на Вас. Ваше гідність недоторканна – завжди. Біла стрічка уособлює Вашу гідність. Вийдіть на вулицю і знайдіть якусь зелень: зелену гілку або стеблинки трав або квіточку або простий мох. Нехай вона уособлює Вашу жвавість і Життя, саме Ваше життя - адже Ви, на щастя, живі – а також життя Ваших дітей чи життя тих, хто пішов у інший світ – адже вони все-таки жили. Цього у Вас ніхто не відніме. Пов'яжіть зелену гілку білою стрічкою і скажіть, якщо хочете, молитву за всіх, кого Ви любите і хто живий чи хто жив, або ж просто подумайте про цих людей. Збережіть цю гілку. Неважливо, як Ви будете її зберігати, це може бути і зберігання в серці або у Вашій шафі чи сумці. Але міцніше за все зберігайте її у Вашому серці. Це найважливіше. Навіть якщо трапиться так, що Ви втратите цю гілку або вона з часом зів'яне, у Вашому серці вона залишиться свіжою.

Потім вийдіть на свіже повітря з чорним ватманом і розв'яжіть червону стрічку - Ви можете її обрізати розірвати або розмотати і при цьому усвідомити, що Ви вільні. Потім викиньте ватман і стрічку, можна коли буде вітряний день - все розпадеться і буде віднесено вітром. Або викиньте в смітник чи в річку, або ж підпаліть ватман (але тільки на відкритому повітрі, де ви можете переконатися, що полум'я не перейде на інші предмети). Ви можете теж ватман закопати або покласти його під великий камінь. Уявіть собі, як ватман з часом, або навіть в прискореному темпі, почне гнити і розкладатися. Адже, коли папір стає мокрим, то швидко перетворюється в місиво, а у вогні - стає попелом. Зло при цьому просто зникає. Скажіть собі, що Ви вільні, живі і сповнені власної гідності.

Цей ритуал націлений проти зла. Він націлений для життя, гідності і свободи - і він допомагає. Коли Ви відчуєте себе погано, можете завжди згадувати про це і у своїй уяві знову це повторювати, і це буде діяти кожен раз. Неодмінно. Може бути, Ви не відразу відчуєте повну силу ритуалу, але з кожним разом Ви будете відчувати його міць сильніше і сильніше.

## **Техніка 11: Психоедукація: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)**

Якщо Ви пережили жахливі події, може вийти так, що Вас іноді відвідують такі думки як: я божевільна(-ий), адже я так багато всього забуваю, не можу концентруватися, боязка, полохлива і відчуваю себе іноді дуже дивно і ніби у нестямі...

Будьте абсолютно впевнені – Ви не божевільна(-ий). Точно-точно. Божевільним і ненормальним є те, що з Вами сталося. Ніхто не повинен бути примушений до сексу, бути побитий, піддаватися тортурам або бути депортованим в країну, де життя людини може опинитися в небезпеці. Це ненормально. І Ваша душа реагує на такі страшні події певним чином, наприклад, забуваючи про все, що сталося. Це абсолютно нормально. Це доцільний захист вашого розуму.

Ми називаємо це дисоціацією. Це означає, що нестерпні спогади як би відокремлюються від людини. Це можна уявити собі наступним чином: Ваша милостива душа під час актів насильства подумки веде якусь частину Вас в захищене місце. В той час, коли над Вашим тілом знущаються, Ви стоїте поруч з собою, поза Вашим тілом і завдяки цьому не відчуваєте так чітко біль. Це необхідний для виживання захист - його недоліком є те, що пізніше ця відокремлена частина веде свого роду власне існування: іноді Ви можете вийти з себе, навіть не бажаючи цього, або ж багато чого забуваєте. Спогади можуть бути занадто інтенсивними і придушити Вас. Можливо, Ви зараз відчуваєте себе саме так, але з часом це зміниться і стане краще. Адже душевні рани заростають, так само, як і тілесні. Є італійська приказка: час лікує всі рани, але, щоб це сталося за раною треба доглядати зараз. Може у Вас є шрами на шкірі, які колись були ранами, що кровоточили і приносили Вам біль. Але Ваше тіло знало, як вилікувати ці рани і зробило це самостійно, тепер шрами зовсім не болять або тільки зрідка. І з часом вони стануть майже непомітними. Ваша душа теж знає, як їй вилікуватися. Може для цього Вам потрібна підтримка психологів, а може і ні. Але абсолютно точно: Вам потрібні час, спокій, мир і перебування в безпеці.



## **Техніка 12: ПРОТЕКТ – тест на психологічну травму.**

1. Вам часто буває складно заснути?
2. Чи часто Вам сняться кошмарні сни?
3. Ви часто скаржитеся на головний біль?
4. Ви часто скаржитеся на інші болі?
5. Ви швидко дратуєтесь?
6. У вас часто бувають спогади про болючі події?
7. Вам часто буває страшно?
8. Ви часто забуваєте якісь речі в повсякденному житті?
9. Ви втратили інтерес до свого оточення?
10. У Вас часто бувають проблеми з концентрацією уваги?

Якщо Ви ствердно відповіли на 8 або більше питань, то ймовірність того, що у Вас присутня психологічна травма висока і Вам необхідно звернутися за професійною допомогою. Ви можете звернутися до соціальних працівників, лікарів або психологів. Якщо Ви ствердно відповіли на 4-7 питань, то існує середній ризик психологічної травми. Якщо Ви відчуваєте себе погано, зверніться за допомогою. Якщо Ви ствердно відповіли на 0-3 питання, ймовірність психологічної травми досить низька.

## Техніка 13: Історія Левиці

Це стара африканська казка. Жила-була левиця, яка жила з іншими левицями і левенятами в пустелі. Звичайно ж були і Леви-самці, але наша левиця жила зі своїми левенятами, ходила на полювання з іншими левицями, поки інші в цей час доглядали за дитинчатами. Іноді у левиць було мало здобичі, а полювання було часто гнітючим. Іноді їм доводилося йти дуже далеко, щоб знайти водойми. Кожен день вони ходили до водойму, дув приємний вітерець, який залишав брижі на поверхні води. Поки левиці і їх дитинчата пили, все було спокійно. Левиці не завжди доводилося легко, але вона була задоволена своїм життям. До того дня, коли прийшли чужоземні леви і напали на нашу левицю. Незадовго до цього у неї народилося левеня і тому вона була все ще знесилена. Цим скористалися Леви, вони кусали і били нашу левицю і погрожували її дітям, але, як будь-яка інша мати-левиця, вона щосили захищала своїх дітей іклами і кігтями і зуміла захистити всіх, крім одного, який пропав під час бою. Левиця була настільки в розпачі, що залишила своїх виживших левенят іншим левицям і відправилася на пошуки свого дитинчати. Пошуки були довгими і виснажливими, адже тепер левиця була вперше в житті зовсім одна. І знову зустрілися їй на шляху злі леви, які напали на неї і знущалися над нею. Але вона була справжньою левицею і знала, як боротися і виживати. Одного дня, будучи в пошуках води, вона натрапила на ставок з дуже привабливою і приємною водою, яку собі тільки можна уявити. Леви - так само, як і інші дикі тварини – можуть відчувати воду, і запах цієї води був для нашої левиці найкращим запахом на світі. Левиця наблизилася до ставка і витягнула голову над водою, щоб попити.

Раптом вона побачила своє відображення у воді і злякалася, тому що з відображення на неї дивилася розпатлана і закривавлена левиця, її шкіра була брудною і вся в ранах, і вона подумала, що це має бути інша левиця, не вона. Вона сказала собі: „Ой-ой, вода, мабуть, належить іншій левиці, мені варто бути обережніше, адже хтось зробив таке страшне з нею... це її вода, я не можу просто так пити з її ставка.“ Вона відійшла, але жага знову погнала її до води, і знову вона побачила голову іншої левиці, яка витріщилася на неї з поверхні води. Цього разу наша левиця сподівалася прогнати іншу левицю і розкрила пащу, щоб зловісно проричати. Але як тільки вона оскалилася, звичайно, почала скалитися і інша левиця, і вид зловісного оскала цієї страшної левиці дуже злякав нашу левицю. Знову і знову вона відходила від ставка і наближалася до нього знову. Знову і знову з нею відбувалося одне і те ж. Через якийсь час їй так сильно захотілося пити, і вона була в такому розпачі, що вона сказала собі: „Левиця—не левиця, я повинна попити води.“ І насправді, як тільки вона занурила голову в воду, інша левиця пропала, і наша левиця занурила голову глибоко-глибоко в прохолодну, свіжу воду і не могла напиться. Вона занурила голову ще глибше у воду, щоб краще відчути і напиться ще більше. Потім наситившись і задовольнивши спрагу вона заснула, глибоким і міцним сном, і снилося їй, як в один прекрасний день вона з усіма своїми дітьми зможе прийти до цього ставка і напиться води. І тут м'який і ніжний голос сказав: „Ти моя найулюбленіша, сильна і красива левиця – яке щастя, що ти є. Ласкаво просимо!«. Коли вона прокинулася, то знову підійшла до води і знову з поверхні води на неї дивилася левиця і посміхалася до неї. Її шкіра була чистою, кров була змита, було видно, що рани все ще виднілися, але вони вже почали гоїтися. Її шкіра була

трохи мокрою і грива була пригладжена через вологу. То була красива і сильна молода левиця, що дивилася на неї. І вона ще раз випила смачної води і пішла далі, цією особливою, граціозною і могутньою ходою, яка буває тільки у справжніх левиць.

## Техніка 14: Постукування проти травми: психологія орієнтування на процес і втілення.

Якщо Ви відчуваєте себе неспокійно, або Вам від чогось страшно, або Ви не можете заснути, зробіть слідуєчу вправу. Це дуже проста вправа з постукуваннями по тілу. Вам потрібно легенько і ритмічно постукувати себе по певних місцях на тілі. Це допоможе Вам заспокоїтися і розслабитися. І Ви можете застосовувати цю вправу в будь-який час. Пройшовши за цим посиланням, Ви знайдете відео:

<http://www.selfhelpfortrauma.org/>



## **Техніка 15: Знесилити злочинця: технологія подрібнення (терапія повторної обробки і рескриптинг в уяві)**

Якщо Вам було зроблено щось погане, то, можливо, Ви іноді думаєте про зловмисників і ці думки заподіюють Вам ще більше болю. Коли подібні думки стають занадто сильними використайте слідуєчу пораду.

Про неї якось розповіла мені одна жінка, з якою теж погано вчинили. Вона робила дивні речі, щоб знесилити зловмисника. Справа була не в тому, щоб нашкодити йому, вона лише хотіла відібрати у нього силу, щоб відчувати себе з часом краще... спочатку вона зосередилася на собі, як вона відчувала себе в даний момент: в безпеці, напів-ситою, помившись, в чистому одязі, в теплі, маючи твердий ґрунт під ногами і власне ліжко.

Потім вона малювала цю людину - для цього необов'язково бути художником і вміти добре малювати, вистачить того, щоб було зрозуміло кого ви малюєте. Досить маленького малюнка, на якому зображений маленький сірий чоловічок з рисок. А потім ця жінка розривала цей малюнок на невеличкі частини. Так, що від аркуша паперу зовсім нічого не залишалось. Тоді цей чоловік був, так би мовити, подрібнений на маленькі шматочки, від нього залишалися лише маленькі окремі частинки його тіла, і він більше не був небезпечний. Вона дивилася на ці шматочки і розуміла: з ним все скінчено, це в минулому. Він більше ніколи не зможе заподіяти цій жінці біль. Іноді вона уявляла собі, як піде до тієї, кому заподіяли весь цей жах і скаже їй: „Це все в минулому. Підемо зі мною в майбутнє. В твоє майбутнє.“ І потім вона знову усвідомлювала, що вона знаходиться „тут і зараз“: в безпеці, напів-ситою, що прийняла душ, в чистому одязі, в теплі, маючи твердий ґрунт під ногами і власне ліжко. Ви можете теж спробувати так зробити. Зверніть при цьому увагу на зміни. Поступово Ви будете все більше і більше забувати про цих людей. Вони будуть поступово зникати з Ваших спогадах, стануть збляклими сірими і дрібними. Все дрібніше і дрібніше. Дрібні нікчемні чоловічки. А Ви собі уявіть, що Ви в прекрасному настрої, Ви сяєте, чудово виглядаєте, на Вас гарний одяг, з манікюром, укладанням і ідеальним макіяжем. Як Ви говорите і смієтеся, рухаєтеся легко і невимушено. Ви сильна, красива і сповнена енергії.

## **Техніка 16: Вказати місце своїм спогадам: десенсибілізація і переробка рухом очей**

Коли хтось пережив жахливі речі, то іноді спогади можуть, так би мовити, застрягти у нього в голові. І іноді може вийти так, що цей спогад зберігається в мозку не як звичайний спогад, про який ти знаєш: це було, це тепер в минулому, а з часом спогад слабкішає і поступово згасає. Але погані спогади не знаходять собі місця в голові, вони переслідують, то пропадають, то з'являються з ще більшою інтенсивністю. Наступна вправа допоможе цим жахливим спогадам знайти собі відповідне місце у Вашій голові. Своєрідна інструкція для розміщення поганих спогадів. Тоді Ви помітите, що Ви стали навіть краще дещо згадувати, і це може Вам допомогти під час судових слухань. Ви будете краще усвідомлювати: це вже в минулому, цей спогад може з часом згаснути, як будь-який інший спогад, і тепер Ви живете в іншому місці, в інші часи і Ви в безпеці. Вправа проста і дієва, особливо коли у Вас з'являється відчуття, що погані спогади переповнюють Вас.

Одна жінка, на імя Френсін Шапіро, придумала цю техніку, яка називається ДПДГ (десенсибілізація і переробка за допомогою руху очей), коли була на прогулянці і весь час робила рухи очима справа наліво помічаючи, що її ракове захворювання більше не так сильно її обтяжує.

Подумайте про те, що Вас турбує і зверніть увагу на те, як Ви збираєтеся це змінювати. Дозвольте своєму диханню струмувати. Ви усвідомлюєте, як багато чого Ви вже домоглися. Не так багато таких сильних людей на світі, як Ви. Ви тут, тому що ви сильні. А тепер подумайте про якусь проблему в минулому, яку Ви успішно зуміли вирішити... Можливо Ви поговорили з кимось про неї, або попросили когось про допомогу, або ж перечекали момент. У Вас є і у Вас були всі ці можливості. Тепер Ви можете спробувати впровадити цю ідею собі в голову. У той час як Ви думаєте про якусь проблему або ж її вирішенні, стукайте себе руками по черзі зліва і справа по стегнах. Або з силою всієї долоні, або тихесенько пальчиками, або легкими, повільними погладжуваннями, або натискаючи рукою на стегна. Ваше тіло знає, як це працює. Ви можете виконувати вправу по-іншому, так як Вам подобається, просто спробуйте всі варіанти: рухайте палець туди-сюди перед Вашими очима по прямій лінії, голова при цьому залишається нерухомою. Лише Ваші очі рухаються слідом за пальцем. Справа наліво, зліва направо, так далеко, як тільки можливо, при цьому не рухаючи головою. Спробуйте підібрати свій власний темп, який Вам підійде. Повторіть 20-30 разів і поспостерігайте за змінами, які почнуть відбуватися.

Запитайте себе: що стало по-іншому, коли Ви тепер думаєте про неприємні речі? Ви можете застосовувати ДПРО кожен день. Спробуйте зробити так: потренуйтеся спочатку зі спогадами, які не дуже приємні, але і не зовсім жахливі. Так Вам легше буде почати тренування. Згодом можете спробувати зробити цю вправу з іншими спогадами, але, якщо Ви помічаєте, що Вам стає не по собі, відразу ж подивіться в свою „коробку, з якою скоро-стане-краще“ і продовжіть вправу пізніше з менш небезпечними спогадами.

## Техніка 17: Перевірка ресурсів: все що мене радує

Безсумнівно, що Ви володієте особливою силою, інакше Вас би не було „тут і зараз“ і можливо Вас не було б більше в живих. Це добре, що Ваше життя здобуває перемогу над усім жакливим, що з Вами сталося. Мені болить душа, коли я думаю про те, через що Вам довелося пройти, і особливо жакливо, що тут до Вас звертаються не кращим чином... але все ж, незважаючи на ці невимовні жахи, я рада, що у Вас все одно є воля до життя! І я вважаю, ця особлива воля до життя є у Вас частково тому, що незважаючи ні на що, у Вашому житті є щось, що Вас радує або робило колись Вас щасливою(-им). Наприклад, любов Вашої матері або любов іншої людини, яку Ви можливо отримали лише на короткий час, але, врешті-решт, Ви її мали. Або дружні стосунки. Психологи називають все це ресурсами. Це щось на зразок скарбу, який схований, але його можна знову знайти. Іноді ресурсом може бути щось зовсім просте, наприклад колір, який вам особливо подобається. Даний список називається перевірка ресурсів. Ви можете використовувати його, коли з'являються погані спогади або просто так, щоб відчувати себе краще. Суть цієї перевірки - знайти те, що Вас радує чи радувало, або, що Ви добре вмієте,.. може бути, прийдуть спогади про тих, хто пішли з життя... про те, що Ви втратили. Але спогади про них Ви несете в собі, як скарб. Ви збережете ці спогади назавжди.

### Перевірка ресурсів:

- Який Ваш улюблений колір?
- Яка Ваша улюблена музика чи пісня?
- Який Ваш улюблений запах?
- Що Ви добре вмієте?
- Ви можете відчувати тривогу, розгубленість, злість, але не завжди... в яких ситуаціях це не так? Коли Ви відчуваєте себе краще?
- Як Ви можете найкраще розслабитися?
- Чи є ситуації, коли Ви трохи забуваєте про погане, тому, що зосереджуєтеся на чомусь хорошому?
- Чи існують предмети/талісмани, які мають особливе значення у Вашому житті?
- Хто-небудь коли-небудь розповідав Вам історію, яка Вам дуже сподобалася? Про що була ця історія?
- Є чи було у Вас таке місце, де Ви себе затишно і безпечно відчуваєте?
- З якими людьми Ви із задоволенням проводите час?
- Які друзі, родичі або сусіди були важливі для Вас у минулому або в дитинстві?
- Що б ці люди сказали Вам сьогодні, що важливо в житті, на що завжди слід звертати увагу?
- Чи є у Вас дитячі спогади, які Вам дуже приємні?
- Чи виростили Ви з релігією? Що дає Вам віра?
- Чого на Вашу думку бажала Вам ваша мати, коли Ви з'явилися на цей світ?
- Як і де у Вашому тілі Ви можете відчувати, що Ви особливо сильна, любляча і гідна любові Людина?
- Скажіть собі, що навіть тоді, коли щось вже давно в минулому, ніхто не зможе відняти у Вас цей хороший і приємний спогад. Цей спогад належить Вам назавжди.