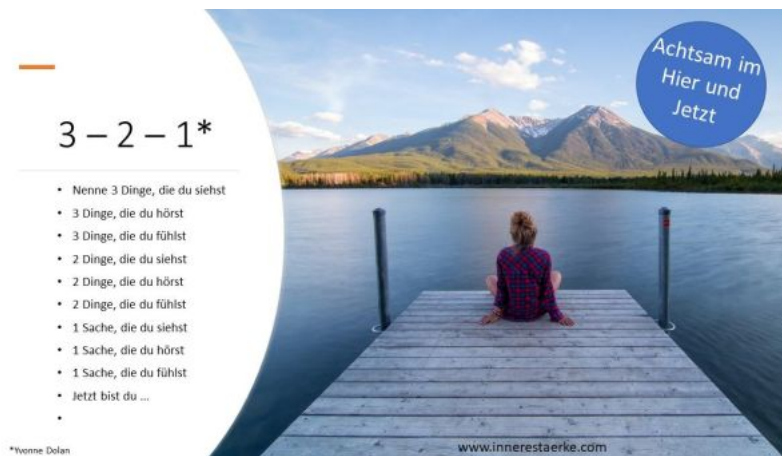


Vom Trauma zum Traum

15.06.2020, 08:24 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*



Wenn einen Sorgen quälen. Wenn die Vergangenheit nicht ruhen will. Es gibt immer einen Ort, an dem man sicher ist. Es handelt sich nicht um einen Platz oder ein Gebäude, das man aufsuchen muß. Der Weg dorthin ist denkbar einfach. Man geht ihn in Gedanken in drei einfachen Schritten. Dieser Ort der inneren Ruhe und Geborgenheit ist das „Hier und Jetzt“.

Für Menschen, die meditieren, bedeutet es eine große Herausforderung, störenden Gedanken zu entkommen. Immer wieder melden sich Vergangenheit und Zukunft und drohen mit Ablenkung. Manchmal hilft es, seine Aufmerksamkeit auf den Atem zu konzentrieren. Der gleiche, ruhige Rhythmus des Atems kann helfen, Sorgen und Ängste zu vertreiben, doch manchmal braucht man auch die Hilfe von außen.

Die Gedanken führen den Menschen oft in eine Parallelwelt. Selbst wenn es ihm im Moment gut geht, kann er sich durch das was war oder ihn noch erwartet, beunruhigen. Ein Burn-Out oder eine Depression melden sich nicht selten in Zeiten, wenn der äußere Druck abnimmt und man genügend Zeit hat zu reflektieren. Man benebelt sich selbst mit seinen negativen Gedanken und verliert den Bezug zu der Welt um einen herum.

Yvonne Dolan hat hierzu eine bewährte Methode entwickelt, die in der Psychotherapie und Traumbearbeitung vielen Menschen schon gute Dienste erwiesen hat. Ihre 5-4-3-2-1 Methode funktioniert auch in der Kurzfassung. Die 3 - 2 - 1 Methode zwingt einen, den Blick von sich wegzurichten. Sie verhindert, daß man sich in seinen Gedanken verstrickt, indem sie die Aufmerksamkeit auf die Sinneswahrnehmung lenkt. Wer sich nicht gut fühlt, verliert oft den Kontakt zur Umwelt. Zu dem Schönen, das sie bereit hält, aber oft auch zu anderen Dingen, die man neutral oder sogar störend wahrnehmen könnte.

Auf dem Weg der Achtsamkeit nimmt man die Position eines Beobachters ein. Man sieht, hört, schmeckt, riecht und fühlt wieder bewußt und ist sich im selben Moment im Klaren darüber, daß man sieht, hört, schmeckt, riecht und fühlt. In klaren Momenten kann man auch erkennen, wie sich diese Wahrnehmungen fast automatisch mit Urteilen verbinden. Die Gedanken kämpfen um Beachtung. Sie funken immer wieder dazwischen.

Mit 3 - 2 - 1 unterbricht man das Sperrfeuer der Gedanken. Man zwingt sich, bei der reinen Wahrnehmung zu bleiben. Dafür geht man folgendermaßen vor:

1. Man benennt drei Dinge, die man jetzt gerade sieht (ich sehe den Monitor des Laptops, ich sehe meine Hände, ich

sehe die Lautsprecherbox neben dem Laptop)

2. Danach drei Dinge, die man hört (ich höre, das Klicken der Tasten, die Töpfe, die in der Küche klappern, das Brummen des Verkehrs auf der Straße)

3. Schließlich folgen drei Dinge, die man fühlt (ich fühle den Polstersessel unter meinem Gesäß, ich fühle ein leichtes Stechen in der Schulter, ich fühle, die Verspannung auf meiner Stirn)

Diese Beobachtungsprozedur setzt sich fort. Nachdem man jeweils drei Dinge genannt hat, die man jetzt gerade sieht, hört und fühlt, beginnt man wieder von vorne und nennt zwei weitere Beobachtungen zu jedem Sinneskanal. Schließlich, zum Abschluß, nennt man noch eine letzte Sache, die man sieht, hört oder fühlt. Das ist das 3 – 2 – 1 Prinzip.

Um diese Übung ordentlich durchzuführen, muß man seine Gedanken abschütteln. Zurück bleibt ein Geist, der ganz im Hier und Jetzt ist. Ein achtsamer Geist. Erfahrungsgemäß handelt es sich auch um einen ruhigen Geist. Diese Methode wird gerne verwandt, um besser in den Schlaf zu finden. Sie dient auch vielen Menschen mit traumatischen Erlebnissen in kritischen Situationen an einen sicheren Ort, dem Hier und Jetzt, zurückzukehren und zu bleiben. Häufig hilft diese Mini-Übung auch, eine sich anschleichende Panik-Attacke, die durch die Angst des Kontrollverlustes noch angefeuert wird, abzuwehren.

Eine einfache Übung hat so drei Vorteile: Sie läßt einen die Welt achtsamer wahrnehmen, sie beruhigt und wirkt einer negativen Eskalation vor. Manchmal läßt sie einen auch friedlich einschlafen und begleitet einen so vom Trauma zum Traum.

Portrait

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings mit den Schwerpunkten Stressprävention, Burn-Out-Prophylaxe und soziale Kompetenz. Die Trainings sind wissenschaftlich fundiert und auf den Transfer in den Berufsalltag und die Freizeit der Menschen abgestimmt. Personalentwicklung state of the art.

News-ID: 1090827 • Views: 889 (Stand: 08.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1090827/Vom-Trauma-zum-Traum.html>