

A photograph of a woman with dark curly hair, wearing a white lace-trimmed top, looking upwards with her eyes closed in a peaceful expression. The background is a soft-focus green outdoor setting with some yellow flowers.

RE-ASSOZIATION IN DER KÖRPER- BASIERTEN TRAUMAARBEIT

INFORMATION UND HILFSLEITFÄDEN
FÜR TVM™ KLIENTEN



Dieser Leitfaden ist dazu gedacht, Dir als Empfänger von Behandlungen mit der Triple-Vagal-Methode® (TVM™) Informationen an die Hand zu geben über mögliche Begleiterscheinungen, die mit dieser Arbeit einher gehen können, sowie auch Strategien, die Dir helfen, damit umzugehen.

WAS IST TRAUMA?



Es gibt Ereignisse oder Reize, die in unserem Körper so starke Empfindungen physischer oder emotionaler Art hervorrufen, dass das Nervensystem sie als “potenziell nicht überlebbar” kategorisiert und daraufhin die Wahrnehmung - zur Sicherung des Überlebens - unterbricht. Dies stellt eine Unterbrechung des Verarbeitungszyklus solcher Ereignisse dar, und führt häufig dazu, dass diese als Trauma registriert und im Körper gespeichert werden.

WAS IST DISSOZIATION?

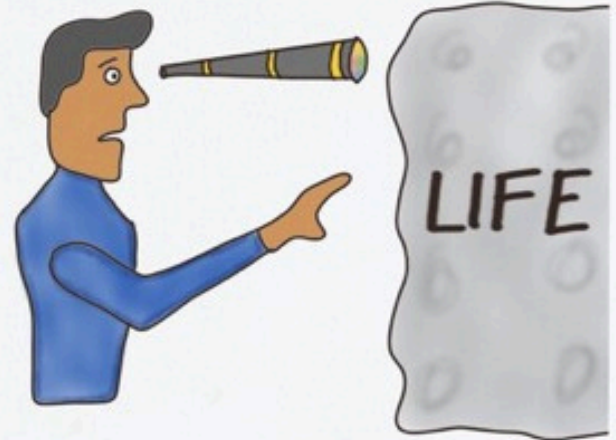
Dissoziation bezeichnet den Prozess der Abspaltung des Bewusstseins von der emotionalen oder physischen Empfindung/dem Schmerz, oder deren Intensität. Oft verändern sich in Folge dessen unsere Wahrnehmung der Realität, wie auch Empfindungen, Emotionen, Situationen, Beziehungen und sogar des eigenen Selbst. Diese Prozesse laufen nicht bewusst ab, sondern werden im Unterbewusstsein gespeichert.

Various Faces of Dissociation

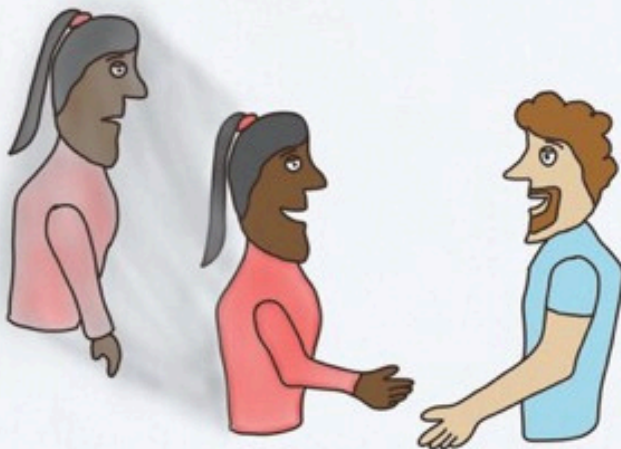
@Ayan_Mukherjee_



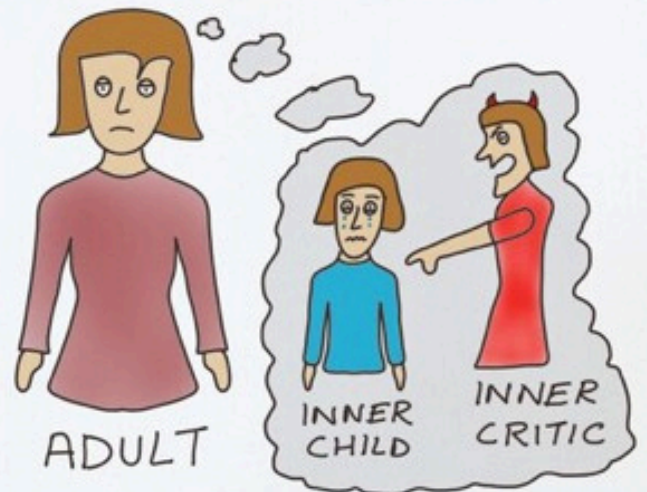
Disconnected From The Body



Derealization



Depersonalization



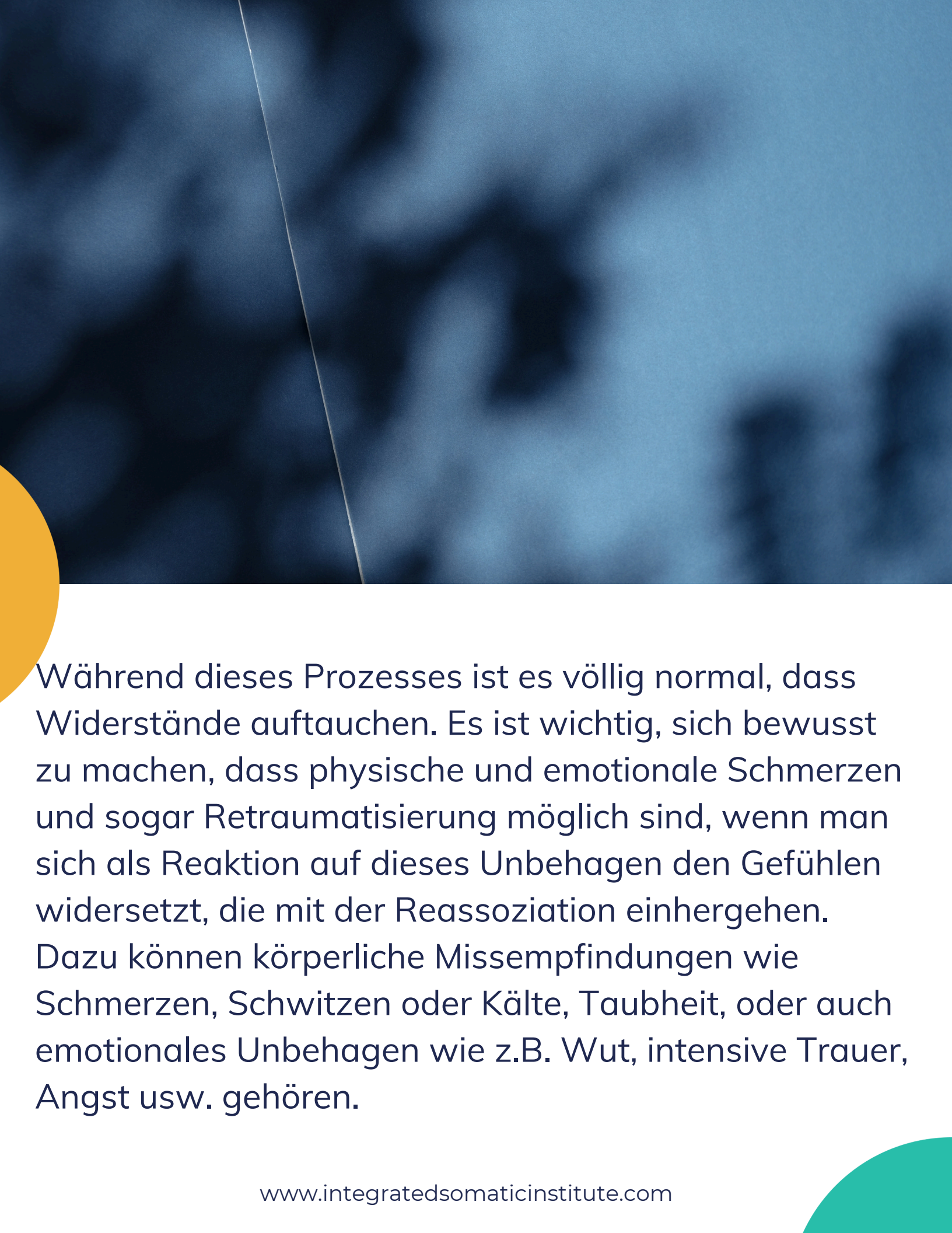
Dissociative Parts of the Personality

By @Ayan_mukherjee_

WAS IST REASSOZIATION?



Bei der Reassoziierung oder Reassoziation - also dem Prozess von der Wiederverbindung unseres Unterbewusstseins mit dem Bewusstsein, die wir mit TVM anstreben - werden diese “unterdrückten” Erfahrungen zur Verarbeitung (dem “Abschluss des Kreislaufs”, der ursprünglich unterbrochen wurde) wieder an die Oberfläche kommen. Daher kann es zu intensivem Unbehagen kommen, einschließlich körperlicher und emotionaler Schmerzen, die wir zuvor nicht empfunden haben, bzw. derer wir uns vorher nicht gewahr waren.



Während dieses Prozesses ist es völlig normal, dass Widerstände auftauchen. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass physische und emotionale Schmerzen und sogar Retraumatisierung möglich sind, wenn man sich als Reaktion auf dieses Unbehagen den Gefühlen widersetzt, die mit der Reassoziaton einhergehen. Dazu können körperliche Missempfindungen wie Schmerzen, Schwitzen oder Kälte, Taubheit, oder auch emotionales Unbehagen wie z.B. Wut, intensive Trauer, Angst usw. gehören.

Diese Dinge sind Teil des Heilungsprozesses und sehr real. Das Abschließen und Auflösen von neurologischen Belastungen (also: Traumata) ist harte Arbeit für dein Nervensystem. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, gemeinsam mit Deinem TVM-Praktiker eine Unterstützungsstrategie zu entwickeln.



HILFSSTRATEGIEN



Die folgenden Strategien können bei der Linderung von solchen Missempfindungen, wie auch der Integration der während Deinem Verarbeitungsprozess stattfindenden Veränderungen des Nervensystems helfen:

- Regelmäßige Bäder mit Bittersalz und sensorisches Deprivations-Floaten.
- Bereits im Voraus Unterstützung von Therapeuten und Trauma-Coaches sichern.
- Zu Hause oder an einem anderen, vertrauten Ort einen sicheren und komfortablen Raum schaffen.
- Ein Interventionsset z. B. mit einer Sprühflasche mit erfrischendem Wasser, Fidget Spinner, Aromatherapie, Eiswürfel mit Kakaobohnen/-nibs darin, die sanft im Mund zergehen usw. zusammenstellen, um kurzfristig hohe Emotionen navigieren zu können

- Eine Sprachnotiz aufnehmen, um den Prozess und die Intentionen, die dazu führten, festzuhalten und im wortwörtlichen “Zweifelsfall” parat zu haben.
- Regelmäßige körperliche, entspannende/regulierende Aktivitäten wie Yoga, Spaziergänge usw.
- Vision Boards erstellen, die z. B. auch digital für den Bildschirmhintergrund von Computern und Smartphones verwendet werden, und auch physisch in Deinen Wohnräumen platziert werden können, um dich daran zu erinnern, warum Du diesen Prozess begonnen hast.
- Positive Affirmationen mit nicht permanenten Markern auf Spiegel schreiben



SOZIALE NETZWERKE



Menschen, die sich in einem aktiven Prozess der Traumaverarbeitung befinden, profitieren maßgeblich von einem unterstützenden Netzwerk aus Freunden und Familie, und anderen sozialen Kontakten. Es ist von Vorteil, wenn dieses Netzwerk über den Prozess informiert wird, den eine Person durchmacht.

Soziale Kontakte und Bindungen unterstützen den Verarbeitungsprozess. Wenn kein persönliches Netzwerk verfügbar ist, können Online-Selbsthilfegruppen ebenfalls einen sicheren Ort bieten, um Fragen zu stellen, sich über Prozesse auszutauschen und Gleichgesinnte zu finden, die mit dieser Art von Arbeit vertraut sind oder gerade selbst Ähnliches durchlaufen.



MÖGLICHE NEBENEFFEKTE VON KÖRPERBASIERTER TRAUMAARBEIT



SELBST-SABOTAGE

Die Verarbeitung von Traumata kann Angst machen, da für viele traumatisierte Menschen das Gefühl, sich im eigenen Körper sicher zu fühlen, unbekannt oder fremd ist. Das an sich kann beängstigend sein. Deshalb sabotieren viele Traumapatienten unterbewusst den Prozess der Traumatransformation.

Dein TVM-Praktiker ist darin geschult, dich dabei zu unterstützen, diese Muster zu erkennen und den Kurs zu korrigieren, wenn sie auftreten. Es ist wichtig, mit deinem Praktiker zu kommunizieren, wenn Du spürst, dass dies geschieht. Es ist ebenso wichtig, dass Du bereit bist, zuzuhören, wenn Dein Practitioner Dich auf die Möglichkeit hinweist, dass Du möglicherweise selbst-sabotierendes Verhalten an den Tag legst.

WICHTIG:

Selbstsabotage ist ein erlerntes Verhalten, das infolge vergangener Traumata auftritt.

Es geht nicht darum, dich dafür zu verurteilen, sondern Dir mit Mitgefühl und Empathie zu begegnen, die Muster zu erkennen, und es dir zu erlauben, neue Wege zu gehen, wenn sich für dich herausstellt, dass sie dir nicht mehr dienen.

WIE FUNKTIONIERT SELBST-SABOTAGE?

Zu den üblichen Selbst-Sabotage-Mechanismen gehören z. B. - je nach Nervensystem-Baseline:

Betäubung & Ablenkung (dorsal vagal):

- Konsum von Substanzen, exzessiver Sex, soziale Medien usw.
- Neuausrichtung von Emotionen und Gedanken auf etwas oder jemand anderen, das/die/der für Deinen Entwicklungsprozess oder Dein Leben zu diesem Zeitpunkt nicht relevant ist.

Unterwürfigkeit/Anbiederung (dorsal-sympathische Mischung)

- In der Behandlung kann sich dies beispielsweise in dem Wunsch, dem TVM™-Praktiker zu gefallen, äußern, z. B. durch

- Wiederholtes stellen von Fragen, auf die die Antworten bereits bekannt sind.
- Zuschreiben auftretender Erfolge dem TVM™-Praktiker statt dem Prozess.

Weglaufen (Fluchtreaktion/Sympathikus):

- Abbrechen des therapeutischen Prozesses auf halbem Weg; dies kann auch eine mentale oder emotionale Distanzierung während der Sitzung oder sogar während des therapeutischen Prozesses beinhalten.

Dein TVM™-Praktiker ist darauf trainiert, dies zu erkennen und Dich aufzufordern, sich während der Sitzung wieder dem Prozess zuzuwenden, normalerweise durch einige tiefe Atemzüge oder Geräusche.

Wütend werden und den Schmerz projizieren (Verteidigung/Kampf - Sympathikus):

Das ungelöste Trauma aus der Vergangenheit kann im Jetzt aktiv werden, und dazu führen, dass dieses auf Menschen im Umfeld - auch auf den TVM-Praktizierenden - projiziert wird. Auf diese Weise finden die nicht geheilten Wunden der Vergangenheit einen ungesunden Weg, die unvollständigen Ladungen zu verschieben.

Im Wesentlichen verzerrt der Schmerz der Vergangenheit, der im gegenwärtigen Moment lebendig wird, die Wahrnehmung der Person, die die Traumaarbeit durchläuft. Während das Nervensystem versucht, die unvollständigen Zyklen und Ladungen abzuschließen, sucht die Person, die sich einem Traumatransformations-Prozess mit TVM™ unterzieht, möglicherweise nach Situationen oder Personen, mit denen sie die unvollständigen Zyklen durchspielen und abschließen kann, was in der gegenwärtigen Situation oft nicht angemessen oder hilfreich ist.

Dies kann sich im Behandlungssetting, aber auch außerhalb dessen wie folgt ausdrücken:

- permanentes Testen/Überschreiten von Grenzen
- passive oder offene Aggressivität
- Machtkämpfe
- Projizieren von Unannehmlichkeiten, die mit dem aufkommen der unangenehmen Emotionen und der Veränderungen in der eigenen Wahrnehmung einhergehen, auf Außenstehende und/oder den Behandelnden.

WICHTIG!

All diese Reaktionen sind meist auf Traumata und/oder negative Glaubenssätze zurückzuführen, die der Person das falsche Gefühl vermitteln, dass sie nicht würdig ist, Heilung zu erfahren.

Wir sind nicht hier, um zu verurteilen, sondern um zu informieren, zu verstehen, Mitgefühl zu entwickeln, und dadurch zu wachsen.

Widerstand (Kampf/symp.) gegen Veränderung, Aufschub (Flucht/symp.) und Vermeidung (Einfrieren/dorsal):

- Widersetzung gegen oder Vermeidung unterstützender Protokolle oder Vorschläge des TVM™-Praktikers, selbst wenn der potenzielle Nutzen erkannt wird.
- Nichterledigen vereinbarter “Hausaufgaben”
- Verfallen in alte Muster oder Verhaltensweisen, die den Fortschritt untergraben und möglicherweise zerstören, ohne dies zu kommunizieren und/oder professionelle Hilfe zu suchen. Dazu gehört auch, bewusst in den Prozess sabotierende Umfelder zurückzukehren.
- Ständiges Fernbleiben oder unregelmäßiges/ verspätetes Erscheinen bei TVM™-Therapiesitzungen, um das Unbehagen zu vermeiden, das durch die Erforschung und Konfrontation mit schwierigen Emotionen oder Erfahrungen entstehen kann.
- Vermeiden der Mitteilung traumatischer und herausfordernder Erinnerungen im Aufnahmeformular oder den Sitzungen

Negative innere Dialoge (Kampf/Sympathikus):

- ständig den eigenen Fortschritt untergraben und/oder “kleinreden”
- Zweifel an den eigenen Fähigkeiten
- Sich selbstzerstörerischen Gedanken und Verhaltensweisen hingeben - das kann so unscheinbar sein wie sich selbst im Spiegel anzusehen und eine negative Bemerkung zu machen
- Herunterspielen oder Abtun des in der TVM™-Behandlung, und/oder generell erzielten Fortschritts



VERMEIDUNG VON RISIKEN IN DER KLIENTEN-PRAKTIKER-BEZIEHUNG:

Realistische Erwartungen an den TVM-Praktizierenden, und die Behandlung:

Zur Regulierung des Nervensystems sind Zeit, Energie und Raum zur Integration vonnöten - sowohl beim Klienten als auch beim begleitenden Praktiker. Jahrelang gespeicherte Traumata und auch potenzielle transgenerationale Traumata können nicht sofort geheilt werden. Es ist ein Prozess, der Zeit braucht - unabhängig von der Fähigkeit Deines Begleiters auf dieser Reise.

Dein Praktizierender ist hier, um Deinen Prozess zu unterstützen, aber er kann dies nicht *für* Dich tun. Es ist wichtig, persönliche Verantwortung für den eigenen Prozess zu übernehmen.

Die Wahrung professioneller Grenzen ist ebenso wichtig wie Eigenverantwortung. Wiederholte Kontaktaufnahme außerhalb der vereinbarten Zeiten (ohne Notfallsituation), oder ständiger Einfordern nicht vereinbarter Unterstützung, unangemessene Kontaktaufnahme über verschiedene Kommunikationswege, wie zum Beispiel persönliche soziale Medien usw., sollten von beiden Seiten möglichst vermieden werden.

WERKZEUGE ZUR EMOTIONALEN VERARBEITUNG

Tools zur Emotionsverarbeitung sind wertvolle Techniken, die die somatische Traumaarbeit mit TVM™ unterstützen, und dabei helfen können, Emotionen zu verstehen, auszudrücken und effektiv zu handhaben. Hier sind einige nützliche Tools zur Emotionsverarbeitung, die häufig während der Behandlung mit TVM™ verwendet werden:

Achtsamkeitsmeditation: Achtsamkeitsübungen helfen dabei, die Gedanken und Emotionen ohne Vorurteile zu beobachten. Indem Du lernst, präsent zu bleiben und nicht sofort auf Gefühle zu reagieren, können Emotionen oft effektiver verarbeitet werden.

Tagebuch: Es wird dazu ermutigt, ein Tagebuch zu führen, da es beim Erforschen und Verarbeiten von Emotionen hilfreich sein kann. Das Schreiben über Gedanken und Gefühle kann Einblicke in zugrunde liegende Probleme geben und das Selbstbewusstsein fördern.

Techniken zur Emotionsregulierung: Bewältigungsstrategien wie tiefe Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder geführte Imagination sind hilfreich dabei, intensive Emotionen zu bewältigen und Stress abzubauen.

Rollenspiele und Gestalttechniken: Rollenspiele und Techniken der Gestalt-Therapie können dabei helfen, ungelöste Emotionen und Konflikte zu erforschen, indem verschiedene Aspekte Deiner selbst oder Deine Emotionen verkörpert werden.

Kreatives Arbeiten: Aktivitäten wie Musizieren, Zeichnen, Malen, Collagieren oder Bildhauerei können dabei helfen, komplexe Emotionen auszudrücken, die schwer in Worte zu fassen sind.

Selbsthilfegruppen zur Traumabewältigung: Die Teilnahme an Gruppentherapien oder Selbsthilfegruppen kann einen unterstützenden Raum bieten, um Deine Erfahrungen und Emotionen mit anderen zu teilen, die selbst Erfahrungen mit traumatischen Erlebnissen haben.

Erinnerung:

Heilung liegt auch in der
Reise, nicht nur im Ziel
selbst.

