

Traum(a)reisen

für

Kinder und Erwachsene

Zum Einsetzen von Entspannungstechniken.

Fantasiereisen, die über alle Sinnesorgane
gehen.

TR-Entspannung nach Andrea Weihs

Andrea Lange-Weihs



© 2024 Lange-Weihs
www.andrea-lange-weihs.de

Lektorat: Sabine Lange,
www.mental-restart.de

Coverdesign: Andrea Lange-Weihs,
www.kunst-schreib-atelier.de

Druck & Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH,
Heinz-Beusen-Stieg 5
22926 Ahrensburg, Deutschland

Paperback ISBN: 9 783384 2277381

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: Andrea Lange-Weihs, Heutorstraße 19, 32825 Blomberg, Germany.

Mein Motto: Sei es dir wert!

**Du bist gut so wie du bist, einzigartig
und wunderbar!**

Inhaltsverzeichnis

1. Wer bin ich?.....	9
2. Vorstellung der Selbsthilfetechnik.....	11
3. Erklärungen / Fachbegriffe.....	13
4. Was ist ein Trauma?.....	14
5. Symptome, die mit einem Trauma im Zusammenhang stehen.....	17
6. Dissoziation durch traumatische Erlebnisse.....	21
7. Angst durch traumatische Ereignisse.....	24
8. Wiedererleben traumatischer Ereignisse.....	28
9. Wut durch traumatische Ereignisse...	31
10. Ohnmacht durch traumatische Ereignisse.....	34
11. Indikationen – Kontraindikationen.....	36
12. Achtsame Distanzierung.....	37

13. Neutralisieren des Traumas bei der Reise.....	41
14. Atementspannung erlernen.....	42
15. Körperhaltung für eine Atementspannung.....	46
16. Vorbereitung zur Entspannungsübung.....	49
17. Durchführung der Atementspannung.....	52
18. Vorstellung aller Traum(a)reisen.....	55
19. Einleitungstext (für alle Reisen).....	57
20. Die erste Traumreise.....	59
21. Rückführung.....	66
22. Durchführung der Entspannungsübung AT.....	304
23. Der Zauberfrosch Ferdinand.....	308
24. Danksagung – Nachwort.....	312

1. Wer bin ich?

Nach meiner über 20-jährigen Selbstständigkeit als Handwerksmeisterin habe ich in Gesprächen bei der Begleitung von Menschen viel gelernt. Aus eigenem Erleben, einem Burnout, seelischem Ungleichgewicht und emotionalem Chaos habe ich die wahre Kraft gefunden mich neu zu definieren und weiterzuentwickeln. Ein unbeschreiblicher Prozess der heilsam und lebensverändernd sein kann. Ich fing an zu Schreiben und mich selbst zu verändern.

Neben meiner Ausbildung im Jahr 2020 als Heilpraktikerin für Psychotherapie, habe ich lösungsfokussierte Kurzzeittherapie, Gesprächstherapie und Kunsttherapie erlernt. Meine Traumatherapie Fortbildung habe ich an der Universität in Bielefeld 2020 abgelegt. Das Thema Trauma wie Entwicklung & Bindungstrauma ist eins meiner Schwerpunkte. Hier habe

ich 2022 meine Fortbildung bei über "SEI® - Entwicklungstrauma und frühe Verletzungen erkennen und heilen - Integration von frühen Prägungen und Lebensmustern sowie Kontakt, Beziehung und Sicherheit in der Psychotherapie" von Dami Charf erlernt.

2023 wurde ich vom Kreis Lippe als Antidiskriminierungstrainerin ausgebildet.

Ich begleite Menschen mit meiner individuellen Kunst & Schreibtherapie, sowie meinem Expertenwissen zu verschiedenen Schulprojekt AGs, oder PädagogenInnen mit Kunstworkshops, die auf Emotionen ausgerichtet sind.

Jahrelang begleite ich schon Kunstaussstellungen, habe verschiedene Schreibwettbewerbe gewonnen und meine Schreibtherapeutenausbildung bei der IEK Deutschland absolviert.

2. Vorstellung der Selbsthilfetechnik

Traum(a)reisen bietet Erklärungen, Vorbereitungen und Traum(a)reisen für die Atementspannung an. Sie ist eine leichte und einfache Entspannungstechnik. Man kann das Anspannungsniveau sehr gut senken und somit eine Angst- oder Panikattacke gut umgehen.

Bei dieser Entspannungsmethode werden die Wahrnehmung und die Sinnesorgane deutlich sensibilisiert, sodass man sich voll und ganz auf das Atmen einlassen kann. Automatisch wird der Puls/Herzschlag verlangsamt. Menschen, die dissoziieren, finden eine Möglichkeit, im Ist-Zustand zu bleiben.

Ein Perspektivwechsel hilft dabei. Wir können uns selbst über die Schulter schauen oder aber auch von einer höheren Position auf uns hinabschauen. Eine entspannte Strategie ist dabei, eine Ent-

spannungsreise zu erleben und abzuwarten.

Sich selbst bewusst und klarzumachen:
Dies ist nur ein Gedanke, das denke ich gerade, oder ich habe diesen Gedanken.
Dabei kann diese Meditationsübung zum Abgrenzen der Gedanken helfen.

Durch die Möglichkeiten seine Angst, Traurigkeit oder andere seelischen Blockaden abgeben zu dürfen, kann eine positive Unterstützung stattfinden. Auch im Anschluss durch Triggersituationen belastete Augenblicke, kann der Klient sich selbst regulieren und eine andere Sichtweise oder Bewertung seiner eigenen Gedanken erlangen.

Wichtig dabei ist sich selbst die Möglichkeit zu schaffen wieder in die Ruhe zu kommen und eine innere Regulierung zu ermöglichen.

3. Erklärungen/Fachbegriffe

Trauma = prägende Ereignisse, die sich auf das Nervensystem und Psyche auswirken.

Skills = Fertigkeiten und Techniken, die mit Entspannungsübungen assoziiert werden.

Intrusionen = wiederkehrende Erinnerungen, die sich immer wieder aufdrängen.

Trigger/Flashbacks = Erinnernde Bilder, Geräusche, Gegenstände, Gerüche, Emotionen.

Traumafolgestörung = Erkrankungen als Folge der Traumatisierung

Retraumatisierung = Wiederholung und oder Wiedererleben eines Traumas in seelischer, emotionaler/mentaler Form

4. Was ist ein Trauma?

Traumata sind seelische Verletzungen. Das Wort Trauma kommt aus dem Griechischen und bedeutet allgemein Verletzung. Ein psychisches, seelisches oder mentales Trauma wird in der Psychologie als seelische Verletzung gekennzeichnet.

Ein Trauma bezieht sich auf eine psychische Verletzung oder Belastung, die durch ein einschneidendes oder belastendes Ereignis verursacht wird. Dieses Ereignis kann entweder einmalig oder wiederholt auftreten und kann verschiedene Formen annehmen, wie zum Beispiel körperliche Gewalt, sexueller Missbrauch, Unfälle, Naturkatastrophen, Krieg oder Verlust eines geliebten Menschen.

Traumatische Erfahrungen können dazu führen, dass das normale Bewältigungssystem einer Person überfordert ist und sie Schwierigkeiten hat, mit den emotionalen Auswirkungen des Ereignisses umzugehen.

Die Reaktionen auf ein Trauma können vielfältig sein und reichen von Angst, Depression und Schuldgefühlen bis hin zu Flashbacks, Albträumen und erhöhter Reizbarkeit.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Traumata individuell erlebt werden und dass nicht jeder Mensch auf dieselbe Weise darauf reagiert. Manche Menschen können nach einem traumatischen Ereignis relativ gut zurechtkommen, während andere langfristige psychische Probleme entwickeln können.

Die Behandlung von Traumata kann verschiedene Formen annehmen, darunter Psychotherapie, Medikamente und andere unterstützende Maßnahmen. Es ist wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn man das Gefühl hat, dass man unter den Auswirkungen eines Traumas leidet, da unbehandelte Traumata langfristige negative Folgen haben können.

Die Traumatisierungen sind sehr unterschiedlich und zeigen unterschiedliche Symptome. Sie entstehen durch weiterwirkende Reste von Kampf, Flucht und Erstarrung.

Manchmal kommen die Symptome erst Jahre oder sogar Jahrzehnte später zutage. Sie treten schleichend auf und werden oft nicht als traumatische Folgen erkannt.

Meist werden die Symptome durch unbewusste Reaktivierung des Traumas ausgelöst, zum Beispiel, wenn eine Trauma-ähnliche Situation auftaucht, sei es im eigenen Leben oder innerhalb der Familie.

Diese "Trigger" können ein bestimmter Geruch, ein bestimmter Anblick, eine Folge von Ereignissen oder ein Geräusch sein, aber auch im Körper selbst liegen, zum Beispiel Atemnot, ein bestimmter Grad innerer Erregung oder ein bestimmter emotionaler Zustand.

5. Symptome, die mit Traumatisierungen im Zusammenhang stehen:

Traumatisierungen können sich sowohl im Körper als auch im Geist manifestieren. Wenn eine Person ein traumatisches Ereignis erlebt, kann dies zu einer Aktivierung des autonomen Nervensystems führen, was zu körperlichen Reaktionen wie erhöhtem Herzschlag, Muskelverspannungen, Schweißausbrüchen und anderen Symptomen führen kann.

Traumatische Erfahrungen können auch zu einer Dysregulation des Hormonsystems führen, was wiederum Auswirkungen auf den gesamten Körper haben kann. Diese Dysregulation kann zu langfristigen Gesundheitsproblemen führen, einschließlich chronischer Schmerzen, Schlafstörungen, Verdauungsproblemen und anderen körperlichen Beschwerden.

Darüber hinaus können Traumatisierungen auch psychologische Auswirkungen haben, die sich in Form von Angstzuständen, Depressionen, Flashbacks und anderen psychischen Symptomen zeigen können.

Es ist wichtig zu beachten, dass Traumatisierungen individuell sind und sich bei verschiedenen Menschen unterschiedlich manifestieren können.

- Erhöhtes Erregungsniveau
- Überforderung
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Desorientierung in Raum und Zeit
- Anfälligkeit für Unfälle oder Missgeschicke
- Gefühle der Erstarrung und Lähmungen

- Mit sich und der Umwelt nicht zu-rechtkommen
- immer wiederkehrende Gedanken, Gefühle, Emotionen oder Erinne-rungen belastender Ereignisse
- Angstzustände und Panikattacken
- chronische Erschöpfung und Bur-nout
- Schmerzzustände ohne medizini-schen Befund
- Übererregbarkeit
- Apathie
- Gereiztheit
- Gedächtnislücken
- Unruhe
- Hyperaktivität
- Amnesien
- Wutausbrüche

- Übervorsichtigkeit
- Gefühle der Ohnmacht
- körperliche Ohnmachtsanfälle
- Arbeitswut
- Rückzugstendenzen
- häufige geistige Abwesenheit
- träumen
- Alpträume
- Schlafstörungen
- Suchtverhalten
- chronische Beziehungsprobleme
- Körperliche Symptome wie Blässe, Schweißausbrüche, Röte
- beschleunigter rasender Puls (Bluthochdruck),
- Übelkeit, Kopfdruck