

13 Techniken zum Umgang mit emotionalen Flashbacks

- 1. Sage dir selbst: „Ich habe gerade einen Flashback.“** — Flashbacks versetzen uns in einen zeitlosen Teil der Psyche, in dem wir uns so hilflos, hoffnungslos und von Gefahr umgeben fühlen wie z.B. in unserer Kindheit, oder während unseres traumatischen Schockerlebnisses. Die Gefühle und Empfindungen, die du erlebst, sind vergangene Erinnerungen, die dich jetzt nicht verletzen können.
- 2. Erinnere dich selbst: „Ich habe Angst, doch ich bin nicht in Gefahr! Ich bin jetzt sicher, hier in der Gegenwart.“** — Erinnere dich daran, dass du dich jetzt in der Sicherheit der Gegenwart befindest, weit weg von den Gefahren der Vergangenheit.
- 3. Mache von deinem Recht/Bedürfnis nach Grenzen Gebrauch.** — Erinnere dich daran, dass du niemandem erlauben musst, dich schlecht zu behandeln. Du bist frei, gefährliche Situationen zu verlassen und gegen unfaires Verhalten zu protestieren.
- 4. Sprich beruhigend mit deinem Inneren Kind.** — Das Kind muss wissen, dass du es bedingungslos liebst, und dass es für Trost und Schutz zu dir kommen kann, wenn es sich verloren und verängstigt fühlt.
- 5. Durchbreche das „Ewigkeits“-Denken.** — In der Kindheit fühlten sich Angst und Zurückweisung endlos an — eine sicherere Zukunft schien unvorstellbar. Erinnere dich daran, dass der Flashback vorbeigehen wird wie viele Male zuvor.
- 6. Erinnere dich daran, dass du dich in einem erwachsenen Körper befindest** — mit Verbündeten, Fähigkeiten und Ressourcen, um dich zu beschützen, die du als Kind nie hattest. Sich klein und schwach zu fühlen ist ein sicheres Zeichen für einen Flashback.
- 7. Verorte dich ruhig in deinem Körper.** — Angst katapultiert uns in „kopfkonzentriertes“ Sorgen oder in Betäubung und Abdriften.
 - Bitte deinen Körper sanft, sich zu entspannen. — Spüre jede deiner großen Muskelgruppen und bitte sie sanft, sich zu entspannen. Angespannte Muskulatur sendet unnötige Gefahrensignale an das Gehirn. (spüre in alle Deine Körperteile hinein / spüre einfach nur)
 - Atme tief und langsam. — Den Atem anhalten signalisiert ebenfalls Gefahr. (übe keinen Druck aus, wenn es nicht gleich klappt / spüre dann einfach Deinem Atem nach / beobachte Deinen Atem)
 - Mach langsam. — Eile löst den Panikknopf im Gehirn aus.
 - Finde einen sicheren Ort, um abzuschalten und dich zu beruhigen — wickle dich in eine Decke, halte ein Kuscheltier, lege dich in einem Wandschrank oder einer Badewanne hin, mach ein Nickerchen.
 - Fühle die Angst in deinem Körper, ohne auf sie zu reagieren. — Angst ist bloß eine Energie in deinem Körper, die dich nicht verletzen kann, wenn du nicht vor ihr wegrennst oder selbstzerstörerisch auf sie reagierst.

8. Widerstehe der Schwarzmalerei des inneren Kritikers.

a) Gebräuche den Gedankenstopp, um seiner Übertreibung der Gefahr und der Notwendigkeit, das Unkontrollierbare zu kontrollieren, Einhalt zu gebieten. Weigere Dich, Dich zu schämen, zu hassen oder selbst zurückzuweisen. Bündele die Wut des Selbstangriffs, indem du „Nein“ zu unfairer Selbstkritik sagst.

b) Gebräuche Gedankenersatz, um negative Gedanken durch eine eingeprägte Liste Deiner Qualitäten und Erfolge zu ersetzen.

9. Erlaube dir zu trauern. — Flashbacks sind Gelegenheiten, um alte, unausgesprochene Gefühle der Angst, Qual und Zurückweisung loszulassen und die Erfahrungen des Kindes von Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit in der Vergangenheit anzuerkennen — und dann zu lindern.

10. Pflege sichere Beziehungen und suche Unterstützung. — Nimm Dir Zeit für Dich allein, wenn Du sie brauchst, doch lass Dich von der Scham nicht isolieren. Scham zu fühlen bedeutet nicht, dass Du beschämend bist. Berichte denen, die Dir nahe stehen, von den Flashbacks und bitte sie, Dir dabei zu helfen, durch Sprechen und bewusstes Fühlen Deinen Weg durch diese zu finden.

11. Lerne, die Art von Triggern zu identifizieren, die zu Flashbacks führen. — Vermeide unsichere Menschen, Orte, Aktivitäten und mentale Vorgänge. Trainiere vorsorglichen Umgang mit den hier gelisteten Schritten, wenn Trigger-Situationen unvermeidlich sind.

12. Finde heraus, wohin Deine Flashbacks Dich versetzen. — Flashbacks sind Gelegenheiten, um unsere Wunden aus vergangener Misshandlung und Zurückweisung zu entdecken, anzuerkennen und zu heilen. Sie sind ebenfalls Hinweise auf unsere noch unerfüllten Entwicklungsbedürfnisse und können eine Motivation bieten, für deren Erfüllung zu sorgen.

13. Sei geduldig mit dem langsamen Erholungsprozess. — Im jetzigen Moment braucht es Zeit, um vom Adrenalin herunterzukommen, und in der Zukunft braucht es beträchtliche Zeit, um die Intensität, Länge und Häufigkeit von Flashbacks zu vermindern. Echte Erholung ist ein schrittweiser Prozess — oftmals zwei Schritte vorwärts und einen Schritt zurück. Mach Dich nicht fertig, wenn du einen Flashback hast.

Quelle: <https://www.rubikon.news/artikel/die-gezeichneten> (Pete Walker „Posttraumatische Belastungsstörung — Vom Überleben zu neuem Leben: Ein praktischer Ratgeber zur Überwindung von Kindheitstraumata“)