

Helga Kernstock-Redl

# Schuldgefühle

Woher sie kommen,  
warum sie Ängste verursachen,  
wie sie unser Leben unerschwinglich lenken  
und wie wir sie ablegen können

Goldegg-Verlag 2020

Softcover | 260 S. | 22,00 € | ISBN 978-3-99060-154-9

Online-Info:

## Bonus - Texte:

Vertiefend oder für die Praxis



## Die Zeitreise – Erinnerungen bewusst verändern und entladen.

Wir leiden genau genommen nicht an der Vergangenheit, denn die vorbei. Sie wäre auch nicht veränderbar.

Wir können jedoch enorm an Erinnerungen, an Schuld- und anderen Gefühlen, an (fehlenden) Lernerfahrungen und weiteren Folgen leiden. Das einzige Gute im Schlechten: Manches davon ist veränderbar.

# Wer kennt sie nicht: eine Erinnerung, die sich so „frisch“ anfühlt, als wäre es gestern gewesen.

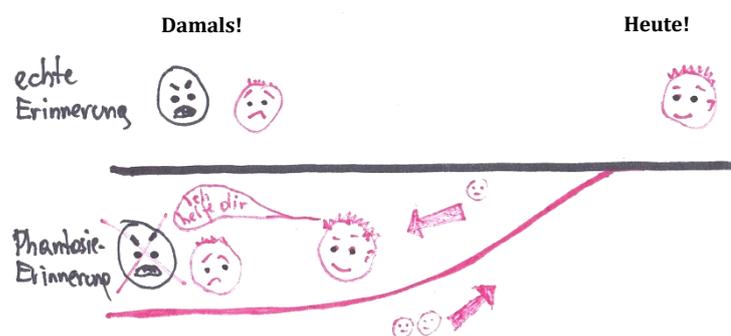
In positiven Bereichen lieben wir das: Wir bewahren sorgsam Fotos und längst unbrauchbar gewordene Kleidungsstücke auf, weil wir bei ihrem Anblick die Gefühle von damals aktivieren. „Nostalgie“ ist eine feine Sache.

Erinnerungen an unangenehme Dinge allerdings wollen wir mit Recht möglichst schnell „entladen“: Das bedeutet, daran denken zu können, OHNE dass die Gefühle von damals wieder fühlbar werden.

Im Buch „**Schuld**gefühle“ widme ich ein ganzes Kapitel der unheilvollen Allianz von Schuldgefühl, Trauma und Tyrannei. Hier nun eine kurze Beschreibung der „**Zeitreise-Technik**“. Deren Grundprinzip, nämlich Erinnerungen bewusst emotional abzuschließen, dient als oftmals effektive, psychologisch fundierte Traumabehandlungstechnik (vgl. Bücher von E. Rödiger - Imagination der Selbstrettung in der Schematherapie oder von M. Schmucker - Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy oder von C. Rost - Regisseurtechnik bei EMDR etc.)\*

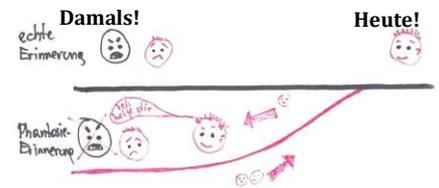
Auf der nächsten Seite (zum Ausdrucken) beschreibe ich diese **Zeitreise-Technik** passend für ganz alltägliche, un gute Situationen: Der Ärger in der Vorwoche mit der Chefin, die Peinlichkeit in der Straßenbahn, die zwar schon Monate her ist, aber immer noch un gute Gefühle macht, das schlechte Gewissen, wenn Sie an den letzten Streit mit der Freundin denken.

Falls es Ihnen gar nicht hilft, dann holen Sie sich eine fundierte Begleitung. Niemand soll ewig unter Erinnerungen leiden müssen. Und auch Schuldgefühle sind nicht für die Ewigkeit gedacht.



\* Wer sich einer schweren Traumatisierung stellen will, soll das bitte nicht alleine tun müssen. Suchen Sie sich eine Reiseführerin oder einen Wegbegleiter, der Sie sicher durch den Verarbeitungsprozess bringt. Psychotherapeutische oder psychologische BehandlerInnen finden Sie auf Anfrage bei Ihrem örtlichen Berufsverband für Psychologie oder für Psychotherapie. Nutzen Sie die großen Fortschritte in der Traumabehandlung!

# Aufbruch zur Zeitreise, um Erinnerungen zu verändern!



Die Vorbereitung: Eine Zeitreise beginnt und endet natürlich in der Gegenwart. Stellen Sie sich deshalb vor, Sie legen einen Ganzkörper-Zeitreise-Schutzanzug an. Ganz gleich, wo Sie diesen Anzug berühren, landen Sie wieder im Heute. Unser Körper neigt nämlich dazu, sich manchmal „in der Zeit zu irren“ und zu fühlen, was er damals gefühlt hat, was aber jetzt gar nicht da ist! Denn in Wirklichkeit ist der Körper natürlich immer in der Gegenwart.

Bei solchen Zeitreisen können Sie gleichzeitig im alten Erinnerungsfilm als der, der Sie heute sind, mitspielen UND sich dabei zusehen. Und mehr noch: Sie können den echten Film und den Phantasiefilm parallel laufen haben, wenn Sie das so wollen: Wie in einem Kino, wo auf der einen Seite der Leinwand der alte Erinnerungsfilm gespielt wird und gleich daneben der neu gestaltete, wo Sie doppelt mitspielen. Dort helfen Sie nämlich Ihrem jüngeren Selbst.

Das Ziel ist nämlich: Sie erschaffen bewusst eine Phantasie-Version der konkreten, belastenden Erinnerung. Diese muss tatsächlich für das Gehirn immer als reine Phantasie erkennbar sein. Das funktioniert am Wirksamsten, wenn es Sie dort doppelt gibt. Doch man kann auch Phantasiewesen, machtvolle Krieger oder Superheldinnen dort auftreten lassen. Dieser Punkt ist extrem wichtig, denn sonst glaubt unser kluger Kopf, wir wollen ihm etwas einreden oder ausreden. Er reagiert darauf mit einem trotzigem: „So war das damals doch nicht.“ oder mit Trauer: „Wenn das damals doch nur anders gewesen wäre.“ Doch es war, wie es war. Nur das Gefühl von damals muss Sie deshalb trotzdem nicht ewig plagen.

Wenn Sie nun unter einer Erinnerung leiden, dann legen Sie diesen Zeitreise-Schutzanzug an. Machen Sie sich bereit, wie ein Superheld in die Vergangenheit zu fliegen und mit aller Macht, mit allen realen oder magischen Mitteln Ihrem jüngeren Selbst zu helfen, so wie er oder sie das möchte. Sie können also nun, sobald Sie das wollen, in Ihrer Phantasie den Ort des Geschehens betreten und sich selbst freundlich begrüßen. Bieten Sie Ihrem jüngeren Selbst Hilfe an und fragen Sie, ob Ihr Vorschlag so passt. In Frage kommen je nach Situation durchaus energische Mittel: wütend schreien, wegstoßen, schlagfertig antworten oder die Polizei holen. Es ist ja nur Phantasie. Ihr jüngeres Selbst darf zusehen oder weggehen. Wenn jedoch Ihr jüngeres Selbst das so nicht will, vielleicht sogar (in Ihrer Vorstellung) erschrickt, dann hilft vielleicht ein Erstarrungszauber, fast wie im Märchen von Dornröschen: Alles steht still, mit Ausnahme von Ihnen und Ihrem jüngeren Selbst. Dann kann man in Ruhe überlegen. Manchmal kann man sein jüngeres Selbst auch ganz einfach einladen, die Situation ganz zu verlassen und mit Ihnen in die Gegenwart zu fliegen oder reisen. Er oder sie darf dann vielleicht rechts von Ihrem Herzen wohnen.

Sobald Sie also einen neuen Phantasiefilm gedreht haben, der sich gut anfühlt oder Sie vielleicht sogar zum Schmunzeln bringt, dann reisen Sie in die Gegenwart zurück und legen den Zeitreiseanzug bewusst ab. Sie sind jetzt wieder ganz und gar im Hier und Jetzt.

Vielleicht mögen Sie sich nun in ihrem „Kopfkino“ den neuen Film einige Male ansehen. Irgendwann finden Sie es möglicherweise spannend, sich den „echten“ Erinnerungsfilm nochmals vor Ihr inneres Auge zu holen und zu prüfen, ob es im Gefühl, dass diese Erinnerung jetzt auslöste, einen kleinen, positiven Unterschied zu vorhin gibt. Wenn ja, ist die Technik gelungen. Manchmal mag das Gehirn den alten, echten Film gar nicht mehr so gerne abspulen, sondern schickt gleich die Phantasieverversion. Auch gut. Falls nicht, braucht es vielleicht mehr Vorbereitung. Imaginationsübungen wie der sichere, innere Ort oder der Tresor, beides im Internet zu finden, können helfen, oder doch die Begleitung durch einen Profi.

Was Sie niemals machen dürfen: zurückreisen und Ihr jüngeres Selbst schimpfen oder beschuldigen. Sondern immer diesen Menschen in Not zuerst retten und ihm (also sich selbst) helfen. Die Frage „Was lerne ich für die Zukunft daraus? Wie werde ich ein nächstes Mal mit so einer Situation umgehen?“ kann man sich später immer noch stellen. Viel Freude beim Experimentieren ☺

**Mehr im Buch: „Schuldgefühle“ von H. Kernstock-Redl, neu bei Goldegg!**