

NAWA – Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen معلومات و تدريبات للأشخاص الذين يعانون من صدمة نفسية



Herausgeber:
Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge - Düsseldorf

Benrather Str. 7
40213 Düsseldorf

Tel.: 02 11 – 544 173 22
Fax: 02 11 – 544 173 20
info@psz-duesseldorf.de
www.psz-duesseldorf.de



Düsseldorf 2014 Gefördert durch EIDHR – The European Initiative for Democracy and Human Rights
الدعم المالي – مقدم من المبادرة الأوروبية للديموقراطية وحقوق الانسان دوسيلدورف 2014

Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen

NAWA- „der Ort der Geborgenheit“ (kurdisch), so lautet der Titel einer CD-Serie, die in verschiedenen Sprachen traumatisierten Flüchtlingen und Opfern von Gewalt eine Hilfe sein soll. **Herausgeber ist das Psychosoziale Zentrum für Flüchtlinge in Düsseldorf**, das seit 1987 Erfahrungen in der Behandlung und Beratung von Flüchtlingen hat, die in Deutschland Schutz suchen und vor Krieg, Verfolgung, Vertreibung und Menschenrechtsverletzungen aus ihren Heimatländern geflohen sind.

Ayşe und ihr Mann Mahmut, ein fiktives Paar, erzählen im ersten Teil der CD über ihre Beschwerden. Eine Therapeutinnen stimme gibt Informationen und Tipps im Umgang mit den typischen Trauma Symptomen.

Die CD „Nawa“ ist eine „erste Hilfe“ für Traumatisierte und ihre Angehörigen. Sie kann auch zur Unterstützung laufender Therapien genutzt werden. Betroffenen, die der deutschen Sprache nicht mächtig sind und Analphabeten, meist Frauen, ermöglicht diese CD Zugang zu Informationen und Hilfe. Diese CD ist ein Novum, da sie kulturelle und sprachliche Besonderheiten berücksichtigt und in Muttersprachen produziert ist, in denen es keinen Zugang zu diesen Informationen gibt.

„Die arabische Fassung liegt zunächst nur als schriftlicher Text, noch nicht als CD vor“

معلومات و تدريبات للأشخاص الذين يعانون من صدمة نفسية
نوى { باللغة الكردية } – واحة الأمان

هذا هو عنوان القرص المضغوط (سي دي) الصادر بلغات مختلفة والذي يهدف الى مساعدة اللاجئين المصابين بصدمة عصبية وضحايا العنف. أصدره المركز الاجتماعي النفسي للاجئين في دوسيلدورف، الذي له منذ عام 1987 خبرة في معالجة و تقديم الاستشارة للاجئين، الذين هربوا من بلادهم بحثاً عن الحماية في ألمانيا من الحرب و الملاحقة و الطرد و انتهاك حقوق الانسان.

عائشة وزوجها محمود، زوجان خياليان، يرويان في الجزء الاول من القرص عما يعانون منه. صوت معالجة يقدم معلومات و نصائح في التعامل مع العلامات النموذجية للصدمة العصبية. و في الجزء الثاني يتم شرح اثار الخيال (الصور الداخلية) و تقديم تمارين مختلفة للمشاركة بها.

القرص (نوى) هو "مساعدة أولية" للمصابين بالصدمة العصبية وأقاربهم. كما يمكن ان يُستعمل في دعم سير المعالجة. المصابون الذين لا يلمون باللغة الألمانية وأميون وأغلبهم من النساء يُمكنهم القرص من الوصول إلى المعلومات وإحتمالات المساعدة. هذا القرص فريد بحداته حيث أنه يراعي الميزات الثقافية واللغوية ولأنه صادر باللغات الأم التي لم يكن من الممكن حتى الآن الوصول إلى هذه المعلومات عن طريقها.

النسخة العربية متاحة فقط كنص مكتوب وليس كقرص مضاف

Die NAWA Texte gibt es in folgenden Sprachen:

- Arabisch
- Deutsch
- Englisch
- Französisch
- Albanisch
- Tamil
- Türkisch
- Kurmanci (Kurdisch)
- Sorani (Kurdisch)
- Persisch

Die Texte sind als Kopiervorlage gestaltet und zur Weitergabe von PsychotherapeutInnen, BeraterInnen u.a. an interessierte KlientInnen und deren Angehörige gedacht.

نصوص نوى (باللغات التالية) :

- العربية
- الألمانية
- الانجليزية
- الفرنسية
- الالبانية
- التاميلية
- التركية
- الكردية (كورماسي)
- الكردية (سوراني)
- الفارسية

هذه النصوص مصممة للنقل والتوزيع على المُعالجين النفسيين
واخصائيي الاستشارة وكذلك المهتمين من طالبي الاستشارة
وعائلاتهم.

Verantwortlich:

المسؤولون

Cinur Ghaderi, PSZ Düsseldorf

سينور غديري ،المركز الاجتماعي النفسي دوسيلدورف

Gestaltung der arabischen Fassung: Renée Abul-Ella

تصميم النسخة العربية: رينيه ابوالعلا

Originaltext 2006

النص الاصيلي 2006

Arabische Fassung 2014

النسخة العربية 2014

Wir danken all den Menschen, die uns bei Erstellung der CD-Reihe und der Broschüre mit ihrem ehrenamtlichen Engagement unterstützt haben, vor allem Renée Abul-Ella (Arabisch) Kamil Basergan und Said Derashi (Kurdisch/Sorani) Sari und Mehdi Serdani (Persisch), Qamila Bozuko (Albanisch), Selva Nagarajah (Tamil) Jomama Djomma (Kurdisch/ Kurmanici), Diler Hermin (Titelbild), Michael Friebe (Layout). Besonderen Dank auch an Karen Leveling für ihre Ausarbeitung der Übungen. Und nicht zuletzt gebührt unser Dank den GeldgeberInnen: Europäischer Flüchtlingsfonds, European Initiative for Democracy and Human Rights (EIDHR) und Deutsche Stiftung für UNO-Flüchtlingshilfe. Ohne sie wäre die Produktion der CD-Reihe und der Broschüre nicht möglich gewesen.

نشكر جميع الاشخاص الذين قدموا لنا الدعم بالمشاركة المجانية في إعداد مجموعة الأقراص والمنشورة، بصورة خاصة رينيه أبوالعلا (عربي) كامل بازرقان و سعيد دراشي (كردي/سوراني) ساري ومهدي سرداني (ايراني) كاميلة بوزوكو (الباني) سيلفا ناغارايا (تامالي) جوماما دجومة (كردي) ، ديلر هرمين (صورة الغلاف) ،ميشائيل فريبه (الإخراج).وشكر خاص لكارن ليفلينج لإعدادها التمارين. وأخيرا نشكر /الصندوق الأوروبي للملاجئين،المبادرة الأوروبية للديموقراطية وحقوق الإنسان،المؤسسة الألمانية لمساعدة اللاجئين في الأمم المتحدة، الذين لم نكن لنستطع إصدار مجموعة الأقراص المضغوطة وهذه المنشورة بدون مساعدتهم.

Vorwort zum CD-Textheft „Hinweise für den Gebrauch“

Mit einer CD für Traumatisierte wollen wir Betroffenen, Angehörigen und TherapeutInnen/ Fachleuten eine Unterstützung geben. In einfacher Form werden Zusammenhänge zwischen traumatischen Ereignissen und ihren psychischen Auswirkungen beschrieben und erste Hilfestellungen in Form von Imaginationsübungen dargeboten.

Im ersten Teil spricht ein betroffenes (fiktives) Paar über seine Erlebnisse und Beschwerden. Eine Therapeutinnen stimme gibt Informationen und Tipps im Umgang mit den typischen Trauma Symptomen.

Im zweiten Teil werden die Wirkungen von Imaginationen (innere Bilder) erklärt und verschiedene Übungen zum Mitmachen angeleitet.

Menschen reagieren auf traumatische Erlebnisse mit vielfältigen Symptomen, die aber grundlegend zwei entgegengesetzten Impulsen zugeordnet werden können: Vermeidungs- und Verleugnungssymptome und Intrusions- und Wiedererlebenssymptome. Judith Herman sieht diese oft als entgegengesetzte Tendenzen im dialektischen Verhältnis. „Der Konflikt zwischen dem Wunsch, schreckliche Ereignisse zu verleugnen und dem Wunsch, sie laut auszusprechen, ist die zentrale Dialektik des Traumas“ (Hermann 1993).

مقدمة لكتيب القرص المضغوط "معلومات الاستخدام"

الغرض من هذا القرص (السي دي) هو تقديم الدعم للمصابين بصدمة عصبية وأقاربهم والمعالجين/ الإخصائيين. بطريقة مبسطة يتم وصف الرابطة بين أحداث الصدمة العصبية وتأثيرها النفسي وكيفية تقديم المساعدة الأولية بصورة تمارين خيالية.

في الجزء الاول من القرص يتحدث زوجان خياليان عن الأحداث التي مروا بها وعن معاناتهم. صوت معالجة يقدم معلومات و نصائح في التعامل مع العلامات النموذجية للصدمة العصبية.

في الجزء الثاني يتم شرح اثار الخيال (الصور الداخلية) وتقديم تمارين مختلفة للمشاركة بها.

رد فعل الأشخاص على أحداث الصدمة متعددة ومختلفة ، ولكن يمكن حصرها بشكل اساسي بردي فعل متناقضين . أعراض التجنب – والإنكار بمقابلة أعراض التطفل – وتكرار معايشة حدث الصدمة مرات اخرى. يوديث هيرمان ترى كثيرا اتجاهات متناقضة في العلاقات الجدلية. "الصراع بين الرغبة في انكار الأحداث المؤلمة والرغبة في الإفصاح عنها بصوت عال ، هو الجدل المركزي في حالة الصدمة" (هيرمان ١٩٩٣).

Man erzählt, ohne richtig zu erzählen. Dieser Dialektik des Traumas konnten auch wir uns nicht entziehen. Wir diskutierten: Sollen Ayşe und Mahmut erzählen oder schweigen? Sollen die Traumatisierten beim Hören der CD geschont oder konfrontiert werden? Wird es die Hörer erschüttern oder stabilisieren?

Einerseits sollten sich traumatisierte Flüchtlinge mit ihren Erfahrungen wiedererkennen und das Gefühl haben, hier ist tatsächlich etwas entstanden, was für sie gedacht ist. Es sollte sie darin bestärken, dass Verbesserung möglich ist. Andererseits sollten sie nicht belastet werden, nicht erinnert werden an das erlebte Grauen.

Wir versuchten, eine Balance zu finden und nur in den ersten Äußerungen des Paares die Ereignisse anzudeuten, danach sprechen sie nur noch über die Symptomatik und ihren Selbsthilfemöglichkeiten.

Aus den bisherigen Erfahrungen zum Einsatz möchten wir TherapeutInnen, die die CD weitergeben oder in Therapie einsetzen folgende Empfehlungen mitgeben:

- Hören Sie zunächst selbst die deutsche Version, um sich zu vergewissern und um einzuschätzen, ob die CD für „Ihre“ KlientIn geeignet ist.

Geben Sie die CD traumatisierten KlientInnen nicht einfach in die Hand, sondern hören Sie immer erst einmal ein wenig gemeinsam rein, beobachten und erfragen Sie die Reaktion. Was löst es bei der KlientIn aus? Kann die KlientIn die Inhalte nachvoll- ziehen und verstehen?

الشخص يروي ، دون ان يقول شيئاً في الواقع. جدل الصدمة هذا لم نستطع نحن أنفسنا الهروب منه. لقد ناقشنا: هل يجب على عائشة ومحمود التحدث ام الصمت؟ هل يجب حماية المصابين بالصدمة عند سماعهم القرص أم يجب مواجهتهم؟ هل سيشعر المستمعون بالتوتر أم بالاستقرار؟

من جهة يجب على اللاجئين المُصابين بالصدمة العصبية أن يتعرفوا ثانية على ما مروا به وأن يشعروا بأن شيئاً ما يحدث هنا فعلاً من أجلهم. وعلى هذا أن يمنحهم القوة في ثقتهم بأن التحسن أمر غير مستحيل. من جهة أخرى يجب ألا يثقل عليهم وأن لا يذكرهم بالأحداث التي مروا بها.

لقد حاولنا أن نجد التوازن. خلال التعليقات الأولى للزوجين تمت الإشارة فقط إلى الاحداث، بعد ذلك تحدثنا فقط عن الأعراض وخياراتهما للدعم الذاتي.

ومن خلال خبرتنا نود أن نقدم للمعالجين الذين يوزعون القرص(السي دي) أو يستخدمونه بالعلاج النصائح التالي:

- اسمع بنفسك النسخة الالمانية ، لكي تقرر هل القرص مناسب لمن يراجعك "أنت" ام لا.

لا تعطِ القرص لمراجعك ببساطة بل استمع ولو لجزء من القرص معه ولاحظ ردود فعله وتساءل حول تأثيرها على طالب المشورة؟ هل يستطيع ان يتتبع محتواه وان يفهمه ؟

Die ersten Erfahrungen mit Imaginationsübungen sollten Ihre Klienten bereits in der Therapiesitzung mit Ihnen machen, ehe sie es zu Hause mit Hilfe der CD fortführen. Sie können die CD auch Angehörigen von Traumatisierten geben, wenn diese Informationsbedarf haben.

Sie können die Übungen sowohl im Einzelsetting, als auch in therapeutischer Gruppenarbeit einsetzen. Bei manchen Klienten kann der „Sichere Ort“ geprägt sein von Verlustgefühlen (verlorene Landschaft/Heimat/ Angehörige, die dabei sind...)

Die Beschreibungen des Paares zu Beginn (Take 2) können je nach Klient Identifikation und das Gefühl, verstanden zu werden, auslösen, aber auch Trauma material reaktivierend und beängstigend wirken.

Machen Sie Ihre Klienten darauf aufmerksam, dass es unter Take 10 Hinweise gibt zum Umgang mit Flash-backs, diese Anregungen sollten Sie in der Therapie besprechen.

Über Anregungen, Kritik und eigene Erfahrungsberichte mit der CD freuen wir uns.

Viel Erfolg!

Cinur Ghaderi und das PSZ-Team

الاختبارات الأولى لتمارين الخيال (الصور الداخلية) يجب ان يقوم بها مراجعك معك خلال جلسات العلاج قبل أن يتمكن من المتابعة في بيته بمساعدة القرص .
يمكنك إعطاء القرص للاقرباء اذا كانوا بحاجة إلى المعلومات.

يمكنك القيام بالتمارين بشكل فردي أو في مجموعة العلاج. عند بعض المراجعين قد تكون "واحة الأمان" مليئة بمشاعر فقدان (فقدان الأرض / الوطن / الاهل/ وكل ما يرتبط بذلك....)

ان وصف الزوجين في البداية يمكن أن يترك تأثيرات مختلفة وفقا لوضع المستمع. فإما ان يشعر باشتراك الهوية والإحساس بأنه مفهوم كما يمكن من جهة أخرى أن يكون مخيفا ويعيد أحداث الصدمة العصبية ويؤكدها.

اثر إنتباه مراجعك ان هناك في الجزء العاشر ملاحظات (اقتراحات) للتعامل مع التذكر وعيش الحدث مرة أخرى، عليك مناقشة هذه الاقتراحات مع مراجعك خلال جلسة المعالجة.

يسعدنا استقبال كل الاقتراحات والنقد وتقرير الخبرة الذاتية حول العمل مع القرص (السي دي).

امنياتنا لكم بالنجاح
سينور غاديري و فريق المركز الاجتماعي النفسي

NAWA*

*kurdisch: „Ort der Geborgenheit“

Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen

Einführung

Sie hören diese Informationen, weil Sie entweder selbst oder Ihre Angehörigen oder Freunde etwas erlebt haben, das sehr bedrohlich und schmerzhaft war, von dem Sie nicht geglaubt haben, dass es Menschen geschehen kann oder nicht geglaubt haben, dass es ausgerechnet Sie treffen würde.

Doch leider geschehen unfassbare Gewaltakte, die von Menschen zugefügt werden, viel häufiger auf der ganzen Erde, als wir erwarten. Vielleicht waren Sie politisch aktiv und Sie haben erwartet, dass Gewalt auf Sie zukommt. Dennoch haben Sie das Gefühl, dass diese Erfahrungen schwer auf Sie lasten.

Menschen reagieren auf extreme Gewalt mit Symptomen und Beschwerden, man fühlt sich krank, hat vielleicht Angst, nicht mehr normal zu sein, verrückt zu werden und Ärzte schreiben es als Krankheit auf.

Doch auf extreme Gewalt zu reagieren ist nicht verrückt, sondern normal und verständlich. Menschen sollten anderen Menschen nicht Schmerzen zufügen, sie verletzen oder ängstigen. Die Reaktionen Ihres Körpers und Ihrer Seele sind normale Antworten auf unnormale unmenschliche Geschehnisse. Die Reaktionen sind sogar gut, weil sie zeigen, dass Ihr Körper und Ihre Seele reagieren und versuchen, sich selbst zu helfen und zu heilen.

*** واحة الأمان**

الاسم مترجم عن اللغة الكردية

معلومات و تدريبات للأشخاص الذين يعانون من صدمة نفسية

المقدمة

انت تستمع إلى هذه المعلومات، لأنك أنت أو احد أقرائك أو أصدقائك قد تعرض إلى حدث مؤلم ومهدد لم تكن تعتقد أنه يمكن أن يحصل لأحد ، أو لم تعتقد أنه سوف يحدث لك أنت بالذات ولكن للأسف يحدث ما لا يُصدق من أعمال العنف والتي يسببها البشر في جميع أنحاء الأرض، أكثر مما نتوقع. ربما كنت ناشطاً سياسياً، وتوقعت تعرضك للعنف بالرغم من ذلك لديك الشعور بأن هذه التجربة حمل ثقل عليك.

البشر يتجاوبون مع العنف القوي بأعراضٍ وشكاوٍ مختلفة، فقد يشعرون بأنهم مرضى، وربما يشعرون بالخوف ب من أنهم لن يكونوا طبيعيين أو أن يصابوا بالجنون، بينما يصف الأطباء هذا التجاوب بالمرض.

إن رد الفعل على العنف ليس جنوناً على أية حال، بل أمر طبيعي ومفهوم. ليس من حق أي من الأفراد ان يسبب الألم والخوف للأشخاص الآخرين. إن ردة فعلهم الجسدية والنفسية هي رد طبيعي على أحداث غير طبيعية. بل أن ردود الفعل هذه جيدة، لأنها تشير إلى أن أجسادهم ونفسياتهم تقوم برد فعل وتحاول ان تساعد ذاتها على الشفاء الذاتي.

Es gibt viel Erfahrung im Umgang mit diesen Beschwerden, die Sie empfinden und die Erfahrungen zeigen, es muss nicht so bleiben, Ihre Situation kann sich verbessern. Sie können Ihren Körper und Ihre Seele unterstützen bei ihrem Versuch zu heilen.

Das Psychosoziale Zentrum für Flüchtlinge in Düsseldorf hat Erfahrung in der Behandlung dieser Beschwerden. Es berät und behandelt Flüchtlinge, die in Deutschland Schutz suchen und vor Krieg, Verfolgung, Vertreibung und Menschen-Rechtsverletzungen aus ihren Heimatländern geflohen sind. Wir möchten mit diesen Informationen Ihnen und Ihren Angehörigen eine kleine Hilfe geben, Ihre Situation selbst besser zu verstehen und Mut zu gewinnen.

In dem ersten Teil dieser CD geben wir Ihnen Informationen darüber, was ein Trauma ist, welche Beschwerden sich entwickeln können und wie Sie damit umgehen können. Dabei werden Ayşe und Mahmut, ein fiktives Paar, uns durch ihre Geschichte unterstützen, die Zusammenhänge besser zu verstehen.

In dem zweiten Teil hören Sie zwei Übungen, die Ihnen helfen mit Ihren Symptomen besser umzugehen.

Was ist ein Trauma?

Plötzliche, unvorhergesehene Ereignisse und Erlebnisse können unser Leben sehr verändern. Sie können uns verwirren, verängstigen und traumatisieren. Sicher haben die meisten Menschen schwierige oder bedrohliche Situationen durchgemacht, dennoch werden nicht alle davon traumatisiert sein. Es ist daher wichtig, zunächst einmal zu benennen, was ein Trauma ist.

هناك الكثير من الخبرة في التعامل مع هذه الشكاوي التي يشعرون بها، والخبرة تشير إلى أن الوضع لن يبقى بالضرورة على ما عليه بل أن حالتهم يمكن أن تتحسن. إن بإمكانهم مساندة أجسادهم ونفسياتهم في محاولتهم للشفاء.

إن المركز الإجتماعي النفسي للاجئين في دوسيلدورف لديه الخبرة في معالجة هذه الشكاوي. فهو يقدم الاستشارة ويعالج اللاجئين الذين يبحثون عن الحماية في المانيا من الحرب والمطاردة وانتهاك حقوق الإنسان في أوطانهم التي هربوا منها.

نحن نريد بهذه المعلومات أن نقدم مساعدة بسيطة لكم ولأقربائكم لكي تتفهموا وضعكم وتكسبوا الشجاعة.

في الجزء الأول من القرص نقدم لكم معلومات عما يلي، ما هي الصدمة، ما هي الشكاوي التي قد تنتج عنها وكيف يمكنكم التعامل معها. عائشة ومحمود، زوجان خياليان، سيساعدانا من خلال روايتهما على فهم الروابط بطريقه أفضل.

في الجزء الثاني ستستمعون الى تمرينين لمساعدتكم على التعامل بطريقة أفضل مع الأعراض التي تعنون منها.

ما هي الصدمة ؟

يمكن للأحداث الفجائية وغير المتوقعة أن تغيير حياتنا بشكل كبير. ويمكن أن تجعلنا نشعر بالضياع والخوف تصيبنا بالصدمة العصبية. من المؤكد أن الكثير من الاشخاص قد مروا بموقف صعب أو مهدد ولكن ليس الجميع يصاب بالصدمة بسببها. لهذا من الضروري توضيح معنى الصدمة العصبية.

Ich erzähle Ihnen die Geschichten von Ayşe und Mahmut, die Hausdurchsuchung, Haft und Folter überlebt haben. Sie schildern folgendes:

Ayşe und Mahmut erzählen

Ayşe: „Ich bin Ayşe. Ich hatte meine Kinder schlafen gelegt, und war gedankenversunken mit Hausarbeit beschäftigt. Plötzlich hörte ich einen Jeep vor der Tür halten, laut polterten die Soldaten an Tür, Ich spürte meine Angst, machte wie benommen auf, sie kamen herein, sie schrien auf mich ein: Wo ist dein verdammter Mann? Eine anständige Frau weiß, wo ihr Mann ist. Sie haben mich mitgenommen. In der Haft haben sie schlimme Dinge mit mir gemacht. Ich war geschockt, völlig hilflos, und hatte Todesangst. Irgendwie habe ich es überlebt.“

Mahmut: „Ich bin Mahmut, ich war politisch aktiv, weil ich kämpfen wollte für unser Volk, für die Zukunft meiner Kinder. In der Folter habe ich durchgehalten, niemanden zu verraten. Mit Hilfe von Verwandten habe ich meine Familie nach Deutschland retten können, doch oft bezweifle ich, ob ich den richtigen Weg gewählt habe. Meine Frau Ayşe ist krank, sie versucht Rücksicht auf mich zu nehmen, weil es mir psychisch auch nicht gut geht. Wir können unseren Kindern keine richtigen Eltern sein und sind auf ihre Hilfe in der Fremde angewiesen.“

أنا اروي لكم قصة عائشة ومحمود . اللذان نجيا من تفتيش المنزل والسجن والتعذيب. هما يرويان التالي.

عائشة ومحمود يرويان

عائشة: "أنا عائشة. قمت بتجهيز أطفالي للنوم وانشغلت بالأعمال المنزلية. وفجأة سمعت سياره جيب تتوقف أمام المنزل وأصدر الجنود ضجة عالية بالطرق على الباب ، أنا احسست بخوفي، وكنت مذهلة وأنا افتح الباب، عند دخولهم بدأوا بالصراخ باتجاهي ، أين زوجك الملعون؟ المرأة الجيدة تعلم أين زوجها. لقد أخذوني معهم. في السجن فعلوا بي أشياء فظيعة. كنت مصدومة، وخائفة حتى الموت. بطريقه ما تمكنت من التغلب على كل هذا".

محمود: أنا محمود. لقد كنت ناشطاً سياسياً لأنني أردت أن أكافح من أجل شعبنا، ومن أجل مستقبل أبنائي. لقد تحملت فترة التعذيب ولم أخبر أو أذن احداً. بمساعدة المعارف تمكنت من إنقاذ عائلتي بإرسالها إلى ألمانيا، لكن كثيراً ما كنت أشك في ما إذا كنت قد اخترت الطريق الصحيح. زوجتي عائشة مريضة تحاول أن تأخذني بعين الاعتبار، لاني أعاني من مشاكل نفسية . نحن لا نستطيع أن نكون لأبنائنا أهلاً قادرين . ، ونحن بحاجة الى مساعدتهم في الغربة".

Ein Trauma ist, wenn für einen Menschen das Unfassbare geschieht, wenn ein Mensch mit der Möglichkeit des eigenen Todes oder dem plötzlichen Tod einer geliebten Person konfrontiert wird; wenn eine lebensbedrohliche Situation eintritt, bei der der Mensch nicht mehr in der Lage ist, sie zu kontrollieren und das Ereignis in der betroffenen Person Gefühle von Hilflosigkeit, extremer Angst oder Terror ausgelöst hat.

Es gibt zwei Gruppen von Traumata. Traumatische Ereignisse werden unterteilt in eher einmalige, zufällige wie Verkehrsunfälle, Flugzeugabstürze, Brand- Katastrophen, Naturkatastrophen und in eher länger andauernde, von Menschen absichtlich verursachte Traumata wie z.B. Folter, Kriegserlebnisse und sexuelle Gewalt. Dabei sind die menschlich verursachten Traumata der Gewalt schwieriger zu verarbeiten als zufällige wie z.B. Naturkatastrophen.

Jeder Mensch reagiert anders

In unserem Beispiel sind Ayşe und Mahmut Opfer lebensbedrohlicher, von Menschenhand gemachter Gewalt geworden. Nach einem Trauma haben die Betroffenen meist das Gefühl verletzt zu sein, im Körper und in der Seele. Dennoch müssen diese schwierigen Erfahrungen nicht bei jedem Mensch dazu führen, dass er psychisch krank wird. Es ist wichtig, zu berücksichtigen, dass Menschen unterschiedlich und individuell sind und dass sie die Bedeutung von Ereignissen verschieden aufnehmen.

الصدمة العصبية هي عندما يحدث للشخص شيء لا يُطاق، عندما يتواجه الشخص باحتمال موته أو موت مُفاجيء لشخص عزيز عليه. عندما يجد الانسان نفسه في وضع يهدد الحياة ويكون غير قادر على التحكم به، مما يجعل الاحداث تُحرك داخله مشاعر العجز والخوف المرضي والترهيب.

هناك مجموعتان من الصدمات. يتم تقسيم الأحداث المؤلمة الى تلك التي تحدث مرة واحدة وصدفة مثل حوادث السير و سقوط الطائرات و الحرائق و الكوارث الطبيعية وتلك الصدمات التي يسببها البشر عن عمد مثل التعذيب و أحداث الحرب والإعتداء الجنسي. إن التعامل مع الصدمات التي يسببها البشر أصعب من التعامل مع الصدمات التي تحدث فجأة مثل الكوارث الطبيعية.

كل شخص يستجيب بشكل مختلف

في مثالنا يُجسد عائشة ومحمود ضحايا إعتداءٍ مهددٍ للحياة من عمل الإنسان. بعد الصدمة يشعر من حدث له ذلك على الأغلب بأنه مصابٌ ومجروح ، في جسده و نفسيته. مع ذلك ليس من الضروري أن تؤدي الخبرات المؤلمة والصعبة بكل شخص إلى الإصابة بمرض نفسي. من المهم الأخذ بعين الاعتبار أن الأشخاص مختلفين وفرديين ويتقبلون الأحداث بطرق مختلفة.

In unserem Beispiel ist es für Ayşe schwieriger dem Trauma eine sinnvolle Bedeutung zuzuschreiben, als es für Mahmut ist:

Ayşe: „Ich habe immer zu Gott gebetet, habe nicht gesündigt und versucht gut zu meinem Mann, Kindern und Verwandten zu sein. Warum hat Gott zugelassen, dass mir diese Grausamkeit geschieht? Ich verstehe das nicht.“

Mahmut: „Seit meinem 16. Lebensjahr habe ich mir geschworen, sie werden dich nie unterkriegen, ich werde kämpfen, auch Folter wird mich nicht einschüchtern. Sollen sie doch mit meinem Körper machen was sie wollen, an meine innere Überzeugung kommen sie nicht, meine Seele gehört mir.“

Soziale Unterstützung hilft gesund zu werden

Auch die Folgen des Traumas sind für jeden Einzelnen sehr unterschiedlich. Die soziale Unterstützung durch Verwandte und Freunde, die Lebensbedingungen spielen eine wichtige Rolle. Es spielt eine Rolle, ob Ayşe von ihrer Familie nach der Vergewaltigung als „schmutzig“ behandelt wird, oder ob ihr weiterhin Respekt entgegengebracht wird, falls sie überhaupt es wagt über das Erlebte zu erzählen. Es spielt eine Rolle, wie sich Mahmuts Partei entwickelt hat, ob er stolz sein kann, soviel für diese Organisation ausgehalten zu haben oder ob er das Gefühl hat, es war verlorene Mühe. Und natürlich spielt es eine sehr wichtige Rolle, ob Mahmut und Ayşe nach diesen lebensbedrohlichen Ereignissen irgendwann das Gefühl haben können, in Sicherheit zu leben. Schutz und Sicherheit nach dem Trauma spielen für die Opfer eine gewichtige Rolle.

في مثالنا من الصعب على عائشة أن تعطي معناً مفيداً للصدمة، كما هو الأمر بالنسبة لمحمود:

عائشة : لقد صليت دوماً لله، لم أقم بالمعصية وحاولت أن أكون صالحه مع زوجي و أولادي والأقارب. لماذا سمح الله بحدوث بكل هذه الأشياء الفظيعة لي؟ أنا لا أفهم هذا".

محمود : "منذ أن كان عمري ١٦ أقسمت ،انهم لن يذلوني ،سوف أكافح وحتى التعذيب لن يهزني. فليفعلوا بجسدي ما يريدون ولكن لن يصلوا إلى معتقداتي وقناعاتي إن روعي ملكي انا.

الدعم الاجتماعي يساعد على الشفاء

حتى الآثار المترتبة على الصدمات مختلفة من شخص لآخر. الدعم الاجتماعي من الاقارب والاصدقاء وظروف المعيشه يلعبون دوراً مهماً. الكيفية التي ستعامل بها عائشة من قبل عائلتها بعد إغتصابها سوف تلعب دوراً هاماً هل نظروا إليها على أنها أصبحت قذرة، أو انهم ما زالوا يحترمونها، هذا في حال انها تجرأت أن تروي ما حدث لها. كذلك سوف يكون لكيفية تطور حزب محمود ،وهل يمكنه أن يفتخر انه قدم وتحمل الكثير للمنظمة أو أن لديه الشعور بأن جهده ذهب سدى دوراً هاماً. ومن الطبيعي ان يلعب دوراً هاماً،هل سيتمكن محمود وعائشة بعد الاحداث هذه يوماً ما أن يشعرا بحياة آمنة.الحمايه والامان بعد الصدمة لهما دور مهم في حياة الضحايا.

Fassen wir zusammen:

Traumen sind unfassbare, lebensbedrohliche Ereignisse, die eingeteilt werden in einmalige, zufällige Traumen oder durch Menschenhand gemachte, willkürliche Gewalt. Ihre Plötzlichkeit/Unerwartetheit, ihre Schwere und Kontrollierbarkeit spielen eine Rolle, ob ein Traumaopfer eine posttraumatische psychische Störung entwickelt. Ebenso spielt es eine Rolle wie die Umweltsituation und Folgen nach dem Trauma sind und ob der Betroffene soziale und emotionale Unterstützung erhält.

Wie reagieren wir nach einem Trauma? Warum sind Traumareaktionen natürliche Reaktionen?

Nach einem Trauma haben fast alle Menschen bestimmte Gefühle, Gedanken und körperliche Reaktionen. Ayşe und Mahmut erzählen:

Ayşe: „Die Bilder kommen immer wieder, auch wenn ich es nicht will. Manchmal denke ich, ich bin verrückt. Ich will endlich vergessen, doch es geht nicht. Selbst im Schlaf kann ich mich nicht erholen. Ich kann keine gute Mutter mehr sein, schreie meine Kinder an, schaffe es nicht für sie zu kochen und bin sehr nervös und schreckhaft geworden. Selbst wenn mein Mann plötzlich neben mir steht, zucke ich zusammen. Meist liege ich mit Kopfschmerzen im Bett und möchte mit niemanden sprechen. Ich bin nicht mehr die Alte, lebe nicht wirklich, lebe wie in einem Traum und habe das Gefühl, dass niemand mir helfen kann.“

يمكننا التلخيص

الصدمة هي أحداث فوق التخيل و مهددة للحياة و التي يتم تقسيمها إلى أحداث مفاجئة تحدث مرة واحدة أو العنف التعسفي من قبل البشر. كونها غير متوقعة و مهددة للحياة ولا يمكن التحكم بها يلعب دوراً هاماً في ان تتطور الصدمة العصبية عند الضحية الى اضطراب نفسي وظهور الأعراض المرافقة لها. كذلك تلعب دوراً هاماً البيئة المحيطة ونوعية نتائج الصدمة العصبية بالإضافة الى عواقب الصدمة العصبية وما إذا كان المصابون يحظون بالدعم الاجتماعي والنفسي.

كيف نتصرف بعد الصدمة؟ لماذا تُعتبر ردود فعل الصدمة ردود فعل طبيعية؟

بعد التعرض لصدمة عصبية يتعرض جميع الأشخاص تقريباً لمشاعر معينة و أفكار و ردود فعل جسدية. عائشة و محمود يرويان:

عائشة: "الصور تأتي بشكل مستمر، حتى عندما لا أريد ذلك. أحياناً أعتقد أنني مجنونة. أريد ان انسى لكن لا استطيع. حتى وانا نائمة لا ارتاح. لا أستطيع أن أكون امماً لأولادي إنني أصرخ في وجه اولادي لا استطيع ان أحضر الطعام لهم إنني عصبية و أصبحت خائفة. أرتجف حتى عندما يقف زوجي بجانبني فجأة. أغلب الأحيان استلقي مع وجع رأسي في السرير و اارغب أن لا أتحدث مع أحد. لست الشخص الذي كنته و أعيش كما لو كنت في حلم ولدي الشعور أنه لا أحد يستطيع أن يساعدي".

Mahmut: „Ich habe die Schreie meiner Frau gehört, manchmal tut sie mir leid und manchmal hasse ich sie, manchmal fühle ich mich schuldig. Aber ich kann über meine Gefühle nicht mit ihr sprechen. Ich will sie nicht verletzen und habe auch Angst. Meine Kinder haben keinen Respekt mehr vor mir, wie sollen sie auch. Ich kann ihnen nichts bieten. Was ich erlebt habe, kommt immer wieder in meinen Kopf, hinzukommen die Sorgen hier. Mein Kopf droht zu platzen. Dann schreie ich meine Kinder an oder schlage auch mal zu, hinterher tut es mir leid. Um alles zu vergessen, betrinke ich mich abends vor dem Fernseher.“

Ayşe und Mahmut beschreiben verschiedene Symptome wie Kopfschmerzen, Lustlosigkeit und Traurigkeit, verändertes Selbstwertgefühl, Miss trauen, das Gefühl, schmutzig oder schuldig zu sein, Hoffnungslosigkeit, Nervosität, Orientierungsschwierigkeiten.

Ayşe beschreibt, dass ihr häufig ungewollt Geräusche, Bilder und andere Empfindungen und Gedanken an das Trauma in den Kopf kommen, auch wenn sie versucht, es zu verhindern oder beiseite zu schieben. Vielleicht kennen Sie das. Das kann verwirrend und erschreckend sein und Sie fragen sich vielleicht, ob Sie je wieder Ihre Gedanken und Gefühle selbst kontrollieren und in den Griff bekommen können. Vielleicht befürchten Sie gar, verrückt zu werden.

Doch diese Reaktionen sind völlig normale Reaktionen auf ein bedrohliches Ereignis, einem Trauma, einer „unnormalen“ Situation.

محمود: "لقد سمعت صراخ زوجتي أحيانا أتعاطف معها وأحيانا أكرهها، وأحيانا أشعر بالذنب. لكنني لا أستطيع ان أتحدث عن مشاعري معها. لا أريد أن أرحها وأشعر بالخوف. ابنائي لا يحترموني وكيف لهم أن يفعلوا فانا لا أستطيع أن أقدم لهم أي شيء. ما مررت به يجول دوما برأسي بالإضافة الى الهموم هنا. رأسي سينفجر. أبدأ بالصراخ على أبنائي وأحيانا أضربهم، بعد ذلك أندم. ولكي أنسى كل شيء أشرب الكحول كل مساء أمام التلفاز".

عائشة ومحمود يصفان أعراضاً مختلفة مثل وجع الرأس و الحزن و الكسلوتغيير الإحساس بقيمة الذات و الشك و الشعور بالذنب و فقدان الأمل و العصبية بالإضافة إلىالمشاكل في تحديد المكان.

عائشة تصف، أنها في معظم الأحيان وبدون إرادتها كيف تأتي الأصوات و الصور و الأفكار عن الصدمة العصبية الى رأسها حتى لو حاولت ان تحول دون ذلك أو أن تهملها. ربما كنتم تعرفون مثل هذا الإحساس. إن بإمكانه أن يؤدي للشعور بالضيق و يكون مخيفاً. وربما تسألون أنفسكم هل سأتمكن في يوم ما أن أعود إلى التحكم بأفكاري وعواظي. وربما قد تكونون أصبحتم خائفين من الإصابة بالجنون.

لكن ردود الفعل هذه هي ردود فعل طبيعية على أحداث مهددة للحياة وعلى صدمة عصبية و وضع غير طبيعي.

Was geschieht, wenn wir eine lebensbedrohliche Situation erwarten?

Stellen Sie sich vor, Sie gehen im Wald spazieren, plötzlich sehen Sie eine Schlange in Ihre Richtung kriechen. Sie sind alarmiert, Ihr Körper reagiert instinktiv. Sie spannen die Muskulatur an, sind aufmerksam und hellwach. Sie denken daran wegzulaufen, oder einen Stock zu nehmen und zu kämpfen oder, ohne sich zu bewegen, zu verharren, bis die Schlange an Ihnen vorbeikriecht. Das heißt, Sie sind eingestellt auf Flucht, Kampf oder Sie erstarren, um nicht wahrgenommen zu werden. Sie spüren, wie Ihr Körper warm wird, Ihr Herz schneller schlägt, weil eine Drüse in Ihrem Körper bei Gefahr automatisch das Hormon Adrenalin ausschüttet, das Sie und Ihren Körper kampfbereit machen soll. Dieser Mechanismus des Körpers ist ein Schutzsystem, dass es bei Menschen und Tieren gibt und unser Überleben sichern soll.

Wenn ein Mensch zum Beispiel Opfer von Gewalt wird, dann ist dieses Schutzsystem aktiviert, der Körper ist mobilisiert für Kampf oder Flucht, aber er hat aufgrund der Gewaltsituation keine Möglichkeit zu kämpfen oder sich zu wehren. Die körperliche Erregung ist vorhanden, die Lebensbedrohung ist vorhanden, ohne die Möglichkeit zu handeln. Es ist wie eine unterbrochene Handlung, wie ein Kampf- oder Fluchtversuch in einer lebensbedrohlichen Situation, die ohne Erfolg bleibt.

ماذا يحدث عندما نتوقع وضعاً مهدداً للحياة؟

تخيل أنك تتمشى بالغابة و فجأة ترى ثعباناً يزحف باتجاهك. أنت منتبه و جسدك يستجيب حسب الغريزة. أنت تشد هيكلك العضلي وأنت منتبه وواع. تفكر بالهرب أو تأخذ عصاً لكي تقاوم دون ان تتحرك، أو أن تقف في مكانك دون حراك حتى يبتعد الثعبان عنك. هذا يعني أنك مستعد للهرب و القتال أو التجمد حتى لا يتم ملاحظتك. أنت تلاحظ أن جسدك بدأ يسخن و قلبك يخفق بسرعة لأن غدة في جسدك تبدأ بإفراز الأدرينالين عند الشعور بالخطر حتى تبقى مستعداً للقتال. آلية الجسد هذه هي نظام للدفاع موجود في الانسان والحيوان وعليه أن يؤمن النجاة.

عندما يتعرض الإنسان للخطر فإن نظام الدفاع يتأهب و يستعد الجسد للقتال أو الفرار، ولكن بسبب الظروف الموضوعية للعنف ليس أمام هذا الإنسان الخيار بالقتال أو الدفاع عن نفسه. المؤثرات الجسدية موجودة و تهديد الحياة موجود دون أن يكون هناك خيار التصرف. إنه مثل عمل لم يكتم مثل قتال أو محاولة فرار في وضع مهدد للحياة انتهى بالفشل.

Wir Menschen haben die Tendenz, Dinge, die wir nicht zu Ende geführt haben, wiederaufzunehmen und zu vollenden. Solange wir Tätigkeiten nicht beendet haben, beschäftigen sie uns immer wieder. Denken Sie daran, wenn Sie eine Serie sehen und immer die nächste Folge abwarten oder den Tisch wischen und das Telefon klingelt. Auch während des Gesprächs haben Sie ein unvollendetes Gefühl, bis Sie die Tätigkeit beendet haben und der Tisch sauber ist. Das sind belanglose, alltägliche Dinge, und unser Gedächtnis und unser Körper reagieren darauf.

Auf Situationen, die lebensbedrohlich waren, ist die Reaktion umso stärker. Immer wieder erinnern wir uns an das Ereignis, an Bilder und Gefühle, die damit gekoppelt waren.

Menschen können allerdings auch dann Symptome bekommen, wenn sie sich in der lebensbedrohlichen Situation verteidigt haben oder versucht haben zu flüchten.

Das heißt, Traumasymptome treten auf, weil sie ein ganz natürlicher Teil des menschlichen Systems sind, welches versucht, sich auf eine plötzliche, unerwartete traumatische Lebenserfahrung einzustellen, um damit zurecht zu kommen.

نحن البشر نميل نحو الاستمرار في محاولة إنهاء الأشياء أو الأعمال التي لم ننتهيها حتى نتمكن من ذلك. طالما أننا لم نكملها نشغل أنفسنا بها مرارا وتكراراً. فكر باحساسك عندما تشاهد مسلسلاً و تبقى بانتظار الحلقة القادمة أو أنك تقوم بمسح المائدة وجرس الهاتف يرن. خلال الحديث لديك شعور بالنقص حتى تنتهي العمل و تصبح المائدة نظيفة. هذه أمور يومية يستجيب لها جسدنا وعقلنا.

تكون ردة الفعل أقوى على الأوضاع، التي تهدد الحياة. دائماً نتذكر الأحداث و الصور والعواطف التي أقرنت بها.

وقد تظهر الأعراض أيضاً على الأشخاص الذين دافعوا عن أنفسهم في حالة تهديد الحياة أو حاولوا الهرب فعلاً.

هذا يعني أن أعراض الصدمة العصبية تظهر لأنها جزء طبيعي جداً من النظام البشري الذي يحاول التكيف مع تجربة صدمة غير متوقعة ومفاجئة من أجل أن يستطيع التعامل معها.

Was sind typische Traumasymptome, die üblichen Reaktionen?

Es gibt drei typischen Traumasymptome

1. wiederholende und quälende Erinnerungen an das Trauma.
 2. Betäubungs- und Vermeidungsreaktionen.
- und
3. Reaktionen gesteigerter Erregung.

Im Folgenden werde ich ausführlicher auf diese drei Symptome eingehen:

Typisches Symptom: Wiederholende Erinnerungen

Das erste typische Symptom, das wir beschreiben sind die sich wiederholenden und quälenden Erinnerungen an das Trauma.

Ayşe berichtet von wiederholten und quälenden Erinnerungen an das Geschehene, in denen wie ein Film Szenen vom traumatischen Ereignis immer wieder kehren. Manchmal sind es nur fragmentierte Wiedererinnerungen, die auch Gerüche, Geräusche oder Körperempfindungen, Schmerzen oder Spannungen an verschiedenen Körperstellen sein können.

ماهي الأعراض النموذجية للصدمة العصبية ، ردودالفعل المعتادة ؟

يوجد ثلاثة أعراض نموذجية
1. الذكريات المتكررة والمؤلمة للصدمة العصبية

2. التخدر وتجنب ردود الفعل

3. ردود الفعل المبالغ فيها.

فيما يلي سنقدم مزيداً من التفاصيل حول هذه الأعراض الثلاثة.

الأعراض النموذجية: الذكريات المتكررة

أول عرض نموذجي قمنا بوصفه هو الذكريات المتكررة والمؤلمة للصدمة

عائشة تخبر عن تكرار الذكريات المؤلمة لما حدث والتي تعود على شكل لقطات فلمية لما حدث. ذكريات هي في بعض الأحيان جزئية فقط ، قد تكون روائح أو ضوضاء أو أحاسيس أو ألم أو توتر في أماكن مختلفة من الجسد.

ربما تعلمون ان عيش الحدث مره أخرى قد يكون مخيفا و مثيرا للغضب أو ضعيفا و حزينا. ربما يكون لديكم الشعور أنكم انتهكتكم و جرحتم من الصدمة العصبية. ربما تشعرون بالذنب و تفكرون أنه ربما كنتم تستطيعون منع حدوثها لو تصرفتم بطريقة أخرى. يمكن ان تتغلب على معاودة عيش الحدث أو ما يُسمى (ال فلاش باك وهذا يعني "الذكري البارقة" أي عيش الحدث بطريقة حية ومفاجئة مرفقة بمشاعر قوية).

Vielleicht kennen Sie das. Dieses Wiedererleben kann erschrecken, zornig machen, hilflos oder traurig. Vielleicht haben Sie das Gefühl durch das Trauma verletzt/verwundet zu sein. Vielleicht haben Sie Schuldgefühle und Sie denken vielleicht darüber nach, ob Sie hätten alles verhindern können, wenn Sie sich anders verhalten hätten.

Dieses Wiedererleben kann Sie auch in Form von sogenannten „Flash-backs“ überwältigen. Ein flash-back beinhaltet ein plötzliches, lebhaftes Wiedererleben des Traumas, das von starken Emotionen begleitet wird. Es kann zu einer Lösung von Ihrem direkten Umfeld führen, sowie bei Mahmut gelegentlich:

Mahmut: „Ich sehe plötzlich die Gesichter wieder vor mir, ich habe das Gefühl, es passiert alles noch einmal, ich bin wie gelähmt. Ich bin dann ganz weg, gar nicht mehr hier, wenn ich wieder da bin, merke ich an der Uhrzeit, dass ich schon eine ganze Weile abwesend war.“

Flash-backs dauern meist ein paar Sekunden bis zu mehreren Minuten, in seltenen Fällen können sie auch Stunden andauern. Es kann passieren, dass Sie sich nicht mehr erinnern können, was mit Ihnen während der flash-backs geschah.

ربما تعلمون ان عيش الحدث مره أخرى قد يكون مخيفا و مثيرا للغضب أو حزينا و مؤديا للاحساس بالعجز. ربما يكون لديكم الشعور أنكم انتهكتكم وجرحتكم من الصدمة العصبية. ربما تشعرون بالذنب و تفكرون أنه ربما كنتم تستطيعون منع حدوثها لو تصرفتم بطريقة أخرى.

معايشة الحدث أو ما يُسمى (ال فلاش باك وهذا يعني "الذكرى البارقة" . الذكرى البارقة تتضمن عيش الحدث بطريقة حية ومفاجئة مرفقة بمشاعر قوية) أنها من الممكن أن تؤدي إلى انفصالكم عن بيئتك المباشرة، كما يحدث لمحمود أحيانا.

محمود: أنا أرى فجأة الوجوه مرة أخرى أمامي، أشعر أن كل شيء يحدث مرة أخرى، وأنا كالمشلول العاجز عن الحركة . انني بعيد و لم أعد هنا أبدا وعندما أعود ألاحظ من الساعة أنني كنت بعيداً لبعض الوقت.

"الذكرى البارقة" تستمر في معظم الاحيان من عدة ثوان إلى عدة دقائق وفي حالات نادرة قد تستمر لساعات. ومن الممكن أنكم لن تتذكروا ما قد حدث معهم خلال الذكرى البارقة.

Leider können wir selbst im Schlaf gequält werden von wiederkehrenden Alpträumen. So erzählt Ayşe: „*Manchmal traue ich mich nicht zu schlafen aus Angst vor meinen Alpträumen. Denn in meinen Träumen durchlebe ich die schrecklichen Dinge noch einmal, sogar schlimmer als in Wirklichkeit, ich bin völlig hilflos. Selbst nach dem Erwachen brauche ich lange Zeit, bis ich erkenne, dass ich nur geträumt habe. Später erzählte mir Mahmut, dass ich im Schlaf geschrieben und um mich geschlagen habe.*“

Wenn Sie diese Symptomatik des Wiedererlebens, der flash-backs oder Alpträume bei sich beobachten, sind das keine Anzeichen dafür, dass Sie „verrückt werden“, sondern dass Sie es mit einer sehr schwierigen und überwältigenden Erfahrung zu tun haben, die Sie noch nicht verarbeitet haben.

Das traumatische Erlebnis ist in unverarbeiteter, ungeordneter Form gespeichert, anders als die Erinnerungen für andere Erlebnisse, die der Vergangenheit angehören. Gleichzeitig ist die Erinnerung an das Erlebnis oft nur bruchstückhaft, evtl. können Sie Teile davon gar nicht erinnern, oder sind sich nicht sicher, in welcher Reihenfolge alles passiert ist. Das macht die Erinnerung besonders verwirrend und belastend.

„flash-back“ bedeutet, Sie erinnern sich an das Trauma, es tauchen Bilder, Geräusche, Gerüche oder andere Sinneswahrnehmungen so auf, als würden Sie die traumatische Situation erneut gegenwärtig durchleben. Da das sehr belastend ist, versuchen Sie die Erinnerung zu vermeiden.

للأسف أننا حتى خلال النوم نعاني بسبب الكوابيس المتكررة. هكذا تخبرنا عائشة: أحيانا لا أجرؤ على النوم خوفاً من الكوابيس ، أعيش الأشياء الفظيعة مرة أخرى في أحلامي و حتى أنها أفزع من الحقيقة و أنا عاجزة كلياً. حتى بعد الإستيقاظ أحتاج إلى وقت طويل لأستطيع أن أميز أنني كنت أحلم . في وقت لاحق أخبرني محمود أنني كنت أصرخ وأضرب من حولي وانا نائمة. عندما تقوم بمراقبة أعراض عودة عيش الحدث أو الكوابيس فهذه ليست علامات الإصابة بالجنون، إنما علامة على أنك تتعامل مع خبرة صعبة و هادمة ، لم تقم بعد بمعالجتها.

عندما تلاحظ عليك أعراض معايشة الحدث ثانية أو مرور الذكرى البارقة أو الكوابيس فهذه ليست علامات ”الإصابة بالجنون“ وإنما علامة على أنك تتعامل مع خبرة صعبة جداً و مسيطرة لم تقم بمعالجتها بعد.

التجربة لمؤلمة المؤدية للصدمة العصبية التي تم حفظها دون معالجة و بطريقة غير منظمة بعكس ذكريات التجارب الأخرى في الماضي. في الوقت نفسه تكون الذكريات عن الحدث مُجزأة و أحيانا يمكن أن لا يتذكر المرء على الإطلاق أجزاء منها أو كيف كان تسلسل الأحداث فيها مما يجعل هذه الذكريات محيرة و حملاً ثقيلاً.

”الذكرى البارقة“ تعني أن تتذكر الصدمة العصبية من خلال صور و أصوات و روائح أو أحاسيس أخرى تطفو على السطح و تجعلك وكأنك تعيش أحداث الصدمة مرة أخرى. الأمر الذي يثقل كاهلك و أنت تحاول أن تتجنب تذكره.

Ayşe beschreibt ein Bild, das ihr hilft ihr „Trauma-Gedächtnis“ zu verstehen:

„Trauma-Gedächtnis“

„Mein Therapeut hat mir das so erklärt: Normalerweise wenn ich mich an persönliche Erlebnisse erinnere, wie z.B. an meine Hochzeit oder an die Geburt meiner Kinder, dann kann ich mich gut daran erinnern, wie es war, was ich gefühlt habe. Aber natürlich habe ich diese Gefühle nicht in der gleichen Stärke wie damals, ich höre nicht die Musik oder die Geräusche, die damals gespielt wurde. Das liegt daran, dass die Erlebnisse an diesem Tag in verarbeiteter Form im Gedächtnis gespeichert wurden, sie wurden eingeordnet in andere persönliche Ereignisse. So wie man Bilder/ Fotos macht von einem Ereignis und sie dann der Reihe nach in ein Album einklebt. Aber die Erlebnisse in der Haft und bei der Hausdurchsuchung waren so schlimm, so unerwartet und bedrohlich, dass es nicht so einfach und schnell zu speichern war. Nun fliegen die Fotos von diesen Ereignissen einfach im Album herum. Manchmal fallen sie raus und sind da, auch wenn man sie sich nicht anschauen will und wenn man sie sucht, sind sie ungeordnet. Es ist noch nicht klar, wie die Reihenfolge ist. Wenn man wieder Ordnung will, dann muss man sich jedes einzelne Bild noch mal anschauen, sortieren und dann geordnet ins Album kleben.“

Sie können sicher sein, dass das Anschauen vielleicht mit Begleitung Ihres Therapeuten mit der Zeit dazu führt, dass Sie weniger an die Ereignisse denken und nicht mehr, es ist wie bei einem Farbfoto, dass Sie offen unter der Sonne sich lange Zeit anschauen, mit der Zeit werden die Farben bleicher.

عائشة تصف صورة تساعدها على فهم “ذكريات الصدمة”.

ذاكرة الصدمة

“معالجي شرحها لي هكذا: عادة عندما أتذكر الذكريات الخاصة، مثل يوم زفافي أو ولادة أبنائي أتذكرها بشكل جيد ، كيف كانت وكيف كان شعوري ، أكيد أن شعوري ليس بقوه شعوري وقتها أنا لا أسمع الأصوات والموسيقى التي عُزفت وقتها. هذا لأن أحداث هذا اليوم تمت معالجتها وحفظها بالذاكرة وفقا لتسلسل الاحداث مع الذكريات الخاصة الأخرى. كما نلتقط الصور لاحدى المناسبات ثم ننظمها ونضعها بالتسلسل في البوم الصور. لكن الاحداث في السجن وتفتيش المنزل كانت من السوء وغير متوقعة ومُهتدة بحيث أنه كان من الصعب تخزينها ببساطة و بسرعة. اذا تتطاير صور هذه الخبرة أو الحدث في كل جهة من الألبوم. أحيانا تسقط الصور من مكانها وتظهر للعيان حتى عندما لا يرغب المرء بمساهدتها. وعندما يفتش عنها المرء تكون غير منظمة. وتسلسل الأحداث ليس واضحا بعد . اذا رغب المرء بالترتيب فسيكون عليه أن يشاهد كل صورة على حدا مرة أخرى ثم يقوم بترتيبها ولصقها في الألبوم” .

يمكنك أن تتأكد، أن مشاهدة الصور وربما برفقة المعالج يمكن أن تؤدي بعد فترة من الزمن الى التخفيف من التفكير بالتجربة وعدم التفكير فيها ابدا. إن الامر يشبه صورة ملونة تقوم بمساهدتها لمدة طويلة تحت أشعة الشمس المباشرة فمع الوقت تبدأ الألوان بالزوال وتخف.

Wir geben Ihnen konkrete Tipps, was Sie im Umgang mit „flash-backs“ machen können: Tipps zu „flash-backs“

Berühren Sie Ihre Hände und kneten Sie sie. Spüren Sie wie Ihre Füße den Boden berühren, ziehen Sie evtl. die Schuhe aus und gehen Sie ein paar Schritte im Raum. Verändern Sie Ihre Lage und machen Sie sich bewusst, dass Sie in der Gegenwart sind, dass Sie in der Lage sind, Ihren Körper zu bewegen und zu kontrollieren.

Um von den Bildern und Eindrücken der Vergangenheit in die Gegenwart zukommen, nutzen Sie all Ihre Sinne:

Riechen Sie Blumen oder Düfte, die Sie mögen. Schauen Sie sich Gegenstände im Raum an und berühren und fühlen Sie sie.

Berühren Sie Ihren eignen Körper, indem Sie zum Beispiel die Hände aneinander reiben. Atmen Sie tief durch, vielleicht am offenen Fenster.

Essen und trinken Sie.

Sprechen Sie innerlich zu sich selbst, reden Sie sich gut zu und benennen Sie das Jetzt. Benennen Sie, was Sie jetzt wahrnehmen, z.B. :

„Ich sehe jetzt ein rotes Auto und den Bus und den Baum.“

„Ich rieche jetzt den Duft des Essens.“

„Ich höre jetzt das Rattern der vorbeifahrenden Straßenbahn.“

„Ich fühle jetzt die Regentropfen auf meinem Gesicht.“

نحن نعطيك نصائح ملموسة، ماذا يمكن أن تفعل في التعامل مع الذاكرة البارقة / نصائح عن الذاكرة البارقة

لامس يديك ودلكها ببعضها، ركز على إحساسك كيف تلامس قدميك الأرض ، إخلع حذاءك وامشي عدداً من الخطوات في الغرفة و قم بتغيير وضعيتك وأقع نفسك أنك في الزمن الحاضر وأنه يمكنك أن تتحرك وأن تتحكم بجسدك.

استعمل جميع حواسك كي تتخلص من كل إنطباعات وصور الماضي وتعود للحاضر.

قم بشم عطور أو ورود تحبها، أنظر الى الأثاث في الغرفة وقم بلمسه والاحساس به.

قم بلمس جسدك بأن تقوم مثلاً بفرك يديك ببعضها. خذ نفساً عميقاً ،ربما أمام شباك مفتوح.

تناول الطعام والشراب.

تحدث داخليا مع نفسك. قل لها اشياء جيدة وعدد لها ما يمكنك إدراكه الان، على سبيل المثال:

أنا أرى الآن سيارة حمراء أو الباص الذي يمر أو الشجرة المُقابلة. أنا أشم الان رائحة الطعام.

أنا أسمع الان صوت طقطقة الترام وهو يمر.

أنا أشعر الان بقطرات المطر على وجهي.

Typisches Symptom: Vermeidungsreaktionen

Ein weiteres typisches Traumasymptom war die Vermeidungsreaktion.

Es ist nur zu verständlich, dass Ayşe am liebsten nicht schläft, da sie Angst vor den Alpträumen hat oder das Mahmut sich manchmal nicht traut, die Nachrichten anzuschauen, weil durch die Fernsehbilder seine eigenen Kriegsbilder wieder lebendig vor ihm sind.

Es belastet beide, wenn sie durch bestimmte Situationen an ihre schmerzvollen Erfahrungen erinnert werden.

Mahmut: „Die Sicherheitskräfte in Uniform haben mir eine solche Angst eingepflanzt, dass ich jetzt jeden Kontakt mit der Polizei vermeide. Ich versuche zu Hause zu bleiben und schicke meine große Tochter hin, wenn wir zur Ausländerbehörde gehen müssen, um die Papiere zu verlängern. Ich vermeide auch einkaufen zu gehen.“

Ayşe: „Es tut mir oft leid, aber seit diesen Erfahrungen kann ich die Nähe meines Mannes kaum ertragen. Ich kann nicht mit ihm darüber sprechen, ich weiß nicht, wie er reagieren würde. Wenn er meine Nähe sucht, habe ich Angst, dass sich alles von damals wiederholt. Meistens lässt er mich in Ruhe, er sieht ja, dass ich so starke Kopfschmerzen habe, manchmal schimpft er auch, er habe gar keine Frau.“

العلامات النموذجية / التجنب كرد فعل

رد فعل نموذجي اخر هو التجنب.

إنه من المفهوم جيدا ان عائشة تفضل ان لا تنام، لانه لديها خوف من الكوابيس، وأن محمود لا يجرو أحيانا على مشاهدة الأخبار، لانه من خلال صور التلفاز تعود صور الحرب الخاصة به الى الحياة.

يثقل كاهلها عندما يتذكران من خلال مواقف معينة تجاربهما المؤلمة.

محمود: لقد زرعت قوات الامن بلباسها الموحّد الخوف فيّ، حتى أنني الآن أتجنب أي اختلاطٍ مع الشرطة. أحاول ان أبقى في المنزل، وأرسل ابنتي البكر الى دائرة أحوال الأجانب إذا اضطررت لذلك، من أجل تمديد الإقامة. كما أنني أتجنب الذهاب للتبضع.

عائشة: غالبا أشعر بالأسف، لكن منذ هذه التجربة وأنا لا أحتمل اقتراب زوجي مني، لا أستطيع أن أتحدث معه عن ذلك، لا أعلم كيف سيكون رد فعله. عندما يقترب مني ينتابني الشعور بالخوف من أن يتكرر ما حدث تلك المرة، معظم الاحيان يتركني بسلام، فهو يرى أنني أعاني من صداع حاد و أحيانا يكون سليط اللسان ويقول انه ليس لديه زوجة.

Die Angst vor dem Wiedererleben von Teilen des Traumas sind sehr belastend, deswegen versuchen viele Menschen, sie dadurch zu kontrollieren, dass sie alles vermeiden, was an das traumatische Erlebnis erinnern könnte, z.B. Orte, Personen, bestimmte Farben, Kleidungsstücke, Fernsehsendungen. Oder sie versuchen mit aller Kraft, die Erinnerungen und Gedanken, die mit dem Trauma verbunden sind, zu vermeiden. Die Vermeidung ist ein verständlicher Weg, um sich zu schützen vor Dingen, die einem gefährlich erscheinen und vor Erinnerungen und Gefühlen, die erschreckend und überwältigend erscheinen, so verständlich wie man den Finger von einer heißen Herdplatte wegziehen würde.

Doch leider werden Sie vielleicht die Erfahrung gemacht haben, dass dieser Weg der Vermeidung nicht immer hilft, weder kurz- noch langfristig. Sie werden vielleicht gemerkt haben, dass Gedanken auch dann wiederkommen, wenn man versucht, sie zu unterdrücken.

Mahmut: „Meine Therapeutin hat mal mit mir etwas ausprobiert. Ich sollte nicht an die roten und gelben Blumen in der Vase denken, die auf dem Tisch vor uns standen. Ich durfte an alles mögliche denken, was ich wollte, nur nicht an die roten und gelben Blumen in der Vase...Wissen Sie, was passiert ist? Irgendwann musste ich lachen, weil ich an nicht anderes denken konnte als an die roten und gelben Blumen in der Vase...Versuchen Sie es auch mal.“

إن الخوف من عودة تجربة عيش أجزاءٍ من الصدمة يثقل الكاهل، لذلك يحاول أكثر الأشخاص أن يتحكموا بها من خلال تجنب كل ما يذكرهم بالصدمة العصبية، مثل الأماكن والأشخاص و ألواناً محددة و قطع ملابس معينة وكذلك محطات التلفاز، أو يحاولون بكل ما يملكون من قوة تجنب الافكار والذكريات المرتبطة بالصدمة.التجنب هو طريق مفهوم ليحمي المرء نفسه من أشياء تظهر له مخيفة وذكريات ومشاعرتكون مخيفة ويصعب التغلب عليها، انها مفهومة كما يبعد المرء أصابعه عن لوحة موقد ساخنة.

لكن للأسف ربما ستكتشف بخبرتك أن طريق التجنب هذا لا يساعد دائماً، ليس المدى القصير ولا الطويل. وربما قد تكون لاحظت أن الافكار تعود حتى لو حاولت أن كبتها.

محمود: معالجتني أقدمت في إحدى المرات على تجربة شيء معي. كان يجب علي ان لا أفكر بالورود الحمراء والصفراء الموجودة في مزهرية على المائدة أماناً. سمحت لي أن أفكر بأي شيء أردته، ما عدا الورود الحمراء والصفراء التي في المزهرية... أنت تعلم، ماذا حدث؟ في وقت ما اضطررت للضحك لاني لم استطع أن أفكر بأي شيء اخر باستثناء الورود الحمراء والصفراء في المزهرية...حاول أن تجرب ذلك ذات مرة.

Es ist einfacher Geräusche, Farben, Bilder, die mit dem Trauma in Verbindung stehen nicht gewaltsam zu unterdrücken und zu vermeiden, sondern sie wegziehen zu lassen wie Wolken.

Außerdem können Sie, wenn Sie nur vermeiden auch nicht die Erfahrung machen, dass es auch anders sein kann und eine befürchtete Gefahr nicht kommt, es verhindert eine Verbesserung.

Mahmut erinnert sich an solch eine Erfahrung:

„Ich habe früher einen Umweg um das Ausländeramt gemacht, weil ich Angst hatte, abgeschoben zu werden. Vom Kopf her wusste ich, dass dort niemand auf mich wartet, um mich mitzunehmen, aber ich habe gemerkt, dass ich weniger Herzklopfen hatte, wenn ich anderen Weg gegangen bin.“

Typisches Symptom: Übererregung

Übererregung ist ein weiteres häufiges Symptom nach einem erlebten Trauma. Ayşe und Mahmut sind beide sehr nervös und unruhig. Sie beschreiben ihre Unruhe so:

Ayşe: „Ich bin sehr schreckhaft geworden, wenn es an der Tür schellt, zucke ich zusammen vor Schreck, auch wenn ich mit meinen Kindern ganz ruhig reden möchte, werde ich durch Kleinigkeiten dermaßen gereizt, dass ich schreie. Ich bin so unruhig und erwarte nichts Gutes, ich misstraue dem Leben und anderen Menschen.“

إنها الروائح والالوان والصور البسيطة التي ترتبط بالصدمة. لا تقم بقمعها بالقوة وتجنبها إنما اتركها تنسحب كالسحابة.

بالإضافة الى ذلك لا يمكنك بتجنب القيام بالتجربة فقط الاعتقاد بأنه يمكن للوضع أن يكون مختلفاً وأن الخطر الذي تخشاه لن يأتي، ان هذا الموقف يعيق التقدم.

محمود يتذكر احدى هذه الخبرات:

لقد كنت سابقاً أقوم بالالتفاف من حول دائرة شؤون الأجانب، لأنني كنت خائفاً أن يتم ترحيلي. عقلياً كنت أعلم أنه ليس هناك من ينتظرني لكي يأخذني معه، لكنني لاحظت ان دقائق قلبي تخف عندما آخذ طريقاً اخرأ.

1) العلامة النموذجية: رد الفعل المبالغ فيه

رد الفعل المبالغ فيه هو عَرَضٌ آخر يظهر كثيراً بعد المرور بصدمة عصبية. عائشة ومحمود عصبيان وغير هادئين. إنهما يصفان قلقهما كالتالي:

عائشة: أصبحت أرتجف بسرعة. عندما يقرع جرس الباب أرتعش من الخوف. حتى عندما أريد أن أتحدث بهدوءٍ مع أبنائي تثور عصبيتي لأتفه الأشياء حتى أنني ابداء بالصراخ. أنا غير هادئة لدرجة كبيرة وأتوقع الأسوأ ولا أتق بالحياة ولا بالبشر.

Mahmut: „Ich spüre ein unbeschreibliches Treiben in mir. Es lässt mich nicht in Ruhe. Ich kann keine paar Minuten auf einem Stuhl sitzen bleiben, dann stehe ich auf und gehe auf und ab. Ich kann mich beim Zeitungslesen nicht mehr konzentrieren, oder wenn Besuch kommt, kann ich Gesprächsinhalten nicht mehr folgen. Es macht mich traurig, wenn ich eine ganze Zeit lang eines meiner Kinder ansehe, aber mich nicht an den Namen erinnern kann.“

Diese ständige Unruhe, die körperliche Erregung, die Sie spüren, ist eng mit dem erlebten Trauma verbunden und ist vor allem ein Schutzmechanismus Ihres Körpers. Trauma wird vom Körper als eine lebensbedrohliche Situation eingeschätzt, unser Körper reagiert auf Gefahr, indem vermehrt Nerven hormone, das sogenannte Adrenalin, ausgestoßen wird. Diese Hormone sollen bei Gefahr uns und unseren Körper extrem handlungsbereit und wachsam machen für einen Kampf oder für eine Flucht. Solange eine Gefahr in Sicht ist, ist diese automatische körperliche Reaktion auch sinnvoll. Doch dadurch, dass das Trauma noch nicht verarbeitet ist, interpretiert Ihr Überlebenssystem auch jetzt noch Situationen als gefährlich, die es gar nicht sind; als ob der Körper noch nicht verstanden hat, dass die Gefahr vorüber ist.

Reaktionen von gesteigerter Erregung können sein:
Zornausbrüche und Reizbarkeit, Konzentrations- und Erinnerungsprobleme, gesteigerte Wachsamkeit, Misstrauen, übertriebene Sorge, Schlafprobleme, übertriebene Schreckhaftigkeit, Schlafprobleme.

محمود: أشعر بحركة قوية داخلي ، إنها لا تتركني في هدوء. لا أستطيع أن أجلس لدقائق على الكرسي، أفق وأبداءً بالمشي صعوداً وهبوطاً. لا أستطيع أن أركز في قراءة الصحيفة، أو عندما يأتينا ضيوف لا أستطيع ان أتابع مضمون الحديث. أشعر بالحزن عندما انظر لفترة من الزمن الى أحد أبنائي ، ولا أستطيع أن أتذكر اسمه.

إن عدم الهدوء المستمر والإثارة الفيزيائية اللذين تشعر بهما لهما علاقة وثيقة بالصدمة العصبية وهي قبل كل شيء آلية جسدك في الدفاع عن نفسه. عندما يُصنف الجسد الصدمة على أنها حالة مُهددة للحياة يقوم بالإستجابة للخطر بزيادة إفراز هرمون الأعصاب المسمى الأدرينالين. وظيفة هذا الهرمون أن يقوم في حالة الخطر بجعلنا وجعل جسدنا على أهبة الاستعداد لاتخاذ القرارات واليقظة التامة إستعداداً للقتال أو للفرار. طالما أن هناك خطراً متوقفاً فإن آلية رد الفعل هذه مفيدة. إلا أنه بسبب عدم معالجة أعراض الصدمة العصبية بعد فإن نظام الدفاع في جسدك يقوم بتفسير بعض الأوضاع على أنها خطيرة مع أنها ليست كذلك؛ كما لو كان الجسد لم يستوعب بعد أن الخطر قد انتهى.

إن ردود الفعل المُبالغ فيها يمكن أن تكون موجات غضب و هيجان و مشاكل في التركيز والتذكر وزيادة في الانتباه وعدم الثقة والقلق الزائد والإفراط بالخوف والأرق.

Besonders viel Erregung werden Sie spüren, wenn Sie Situationen, Menschen und Reizen begegnen, die Sie an das traumatische Erlebnis erinnern. Manchmal ist es eine Farbe oder ein Geräusch, Sie können durch Selbstbeobachtung selbst schauen, was bei Ihnen hohe Erregungszustände auslöst. Wenn Sie „Ihre“ Auslöser kennen, wenn Sie wissen, was es ist, was Ihrem Gehirn die Information gibt, „es herrscht Gefahr“ und damit Anlass für Hormonausschüttung und Wachsamkeit, dann können Sie sich selbst das Signal zur Entwarnung geben.

In den Entspannungsübungen auf dieser CD finden Sie Anleitungen und Hilfe zur Selbstberuhigung und Entspannung. Es gibt ergänzend noch weitere Möglichkeiten, sich selbst zu helfen. Einige davon werden wir Ihnen jetzt aufführen.

Wie kann ich das Trauma bewältigen? Tipps und Selbsthilfemöglichkeiten

Selbsthilfemöglichkeiten können individuell und kulturell unterschiedlich sein, doch auch hier gibt es Erfahrungen, was bei vielen hilfreich war. Für alle Traumatisierte gilt, dass das Gefühl von Sicherheit und Beruhigung hilft und die Fähigkeit sich selbst zu beruhigen. Ayşe und Mahmut geben uns einige Tipps aus ihrer Erfahrung:

Sprechen hilft: Trauma bearbeiten heißt, das Geschehene zum Ausdruck bringen, daher sprechen Sie über alles, was Sie bedrückt, worüber Sie sich Sorge machen, über ihre Träume, Gedanken und Gefühle, ob in einer Therapie oder im Gespräch mit einer vertrauenswürdig Person.

ستشعر بردود الفعل المُبالغ فيها عندما ستواجه في مواقف أو تقابل أشخاصاً ومهيّجات تذكرك بما عشتَه من صدمة عصبية مؤلمة. أحياناً قد يكون المهيّج لوناً أو صوتاً. يمكنك أن تراقب نفسك لتعرف ما هو الشيء الذي يُسبب ردود فعل مبالغ فيها. عندما تعرف «المُسبب» لديك وتعلم ما هو الشيء الذي يعطي الإشارة إلى دماغك بأنه يوجد خطر محقق ويعطيه السبب لإفراز الهرمونات وأن يبقى متنبهاً. عندها يمكنك أن تعطي بنفسك إشارة زوال الخطر.

في تمارين الاسترخاء على القرص (السي دي)، تجد إرشادات و مساعدة لتهدئ من نفسك وتسترخي. واستكمالاً لهذا يوجد على القرص احتمالات إضافية لكي تساعد نفسك سنقوم بأداء بعضها الآن.

كيف أستطيع أن اتغلب على الصدمة العصبية؟ نصائح وخيارات المساعدة الذاتية

خيارات المساعدة الذاتية قد تكون مختلفة من الناحية الفردية والثقافية. ومع ذلك توجد أيضاً خبرات ساعدت الكثير من الأشخاص. بالنسبة لكل المصابين بالصدمة يمكن القول إن الشعور بالأمان والهدوء يساعد، وأيضاً القدرة على تهدئة النفس. عائشة ومحمود يقدمان لنا مجموعة من النصائح من خلال تجربتهما.

التحدث يساعد: معالجة الصدمة تعني أن تصف ما حدث بالكلمات. لهذا تحدث عن كل شيء يسبب لك الاكتئاب، لماذا أنت قلق، تحدث عن أحلام وأفكار ومشاعرك سواء في جلسة المعالجة أو مع شخص جدير بالثقة.

Normalität hilft: Gönnen Sie sich kleine Alltagsfreuden, machen Sie es sich zur Gewohnheit täglich kleine Dinge zu tun, die Ihnen gut tun, ein kleiner Spaziergang, das Hören einer Ihnen angenehmen Melodie, das Lesen von Gedichten. Machen Sie die Ihnen angenehmen Tätigkeiten zur Gewohnheit, zu Ritualen ihres Lebens.

Kontakt hilft: mit anderen Menschen in Kontakt zu sein, mit ihnen zu sprechen, zu lachen oder zu weinen.

Kreativität hilft: ob singen, backen, kochen, malen, mit Kindern spielen, handarbeiten, herstellen, ausdrücken, bewegen, das alles hilft.

Bewegung hilft, ob ein Spaziergang in der Natur, Sport oder Tanz.

Pflichten helfen, wie einkaufen, Kinder versorgen, Haushalt und Arbeit.

Es hilft, innerlich „trotzdem“ zu sagen, trotz all dem Erlebten ein „Ja“ zum Leben.

Es hilft die eigne Moral zu stärken, ob familiär, politisch oder religiös. Es lohnt sich, nicht aufzugeben und weiterzumachen. Weder Sie noch wir können das Geschehene ungeschehen machen, aber Sie können selbst auf diesen Wegen helfen, wieder am Leben teilzuhaben.

الحياة الطبيعية تساعد: إمنح نفسك القليل من السعادة اليومية، إجعلها من عاداتك اليومية أن تقوم بشيء يريحك، تمشي قليلاً أو إستمع للحن تحبه أو إقرأ قصائداً . إجعل من الأعمال التي تريحك أحد عاداتك ومن طقوس حياتك.

العلاقات تساعد: أن يكون لك علاقات مع أشخاص آخرين و أن تتحدث معهم وضحك أو تبكي معهم سيساعدك.

الإبداع يساعد: سواء الغناء، الخبز، الطبخ، الرسم، اللعب مع الأطفال، إنتاج العمل اليدوي، التعبير والحركة هذا كله يساعد.

الحركة تساعد: سواء التمشي في الطبيعة أو الرياضة أو الرقص.

الواجبات تساعد: مثل التبضع، رعاية الأطفال، الأعمال المنزلية والعمل.

كل هذا يساعدك على ان تقول "نعم" للحياة في داخلك (بالرغم من كل ما عشتها من أحداث).

انه يساعد على تقوية مبادئك سواء أكانت عائلية أو سياسية أو دينية. إنك تستحق ان لا تستسلم وأن تتابع.

لا أنا ولا أنت يمكننا ان نجعل ما حدث وكأنه لم يقع، لكنك تستطيع بهذه الطرق ان تساعد نفسك لكي تعود للمشاركة في الحياة.

Wirkung innerer Bilder

Vielleicht leiden Sie an einem der folgenden Symptomen: körperliche Erregung mit Nervosität und Unruhe, erhöhter Wachsamkeit, Zittern, Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit und Schlafstörungen.

Oder Sie leben in ständiger Alarmbereitschaft, können sich nicht konzentrieren, sind niedergeschlagen, können keine Gefühle mehr empfinden.

Vielleicht haben Sie auch den Eindruck keine Kontrolle mehr zu haben und dass Sie Ereignisse in der Welt und Ihre Zukunft negativ betrachten.

Durch Entspannungs- und Imaginationsverfahren lernen Sie, über spezifische Körpervorgänge aktiv Kontrolle auszuüben. Die Übungen bewirken eine Reduktion des allgemeinen Erregungsniveaus und eine Verringerung von körperlichen Spannungszuständen.

Dies führt zum Abbau von Stress und Schmerzen werden geringer. Sie werden sich körperlich wohler fühlen, besser schlafen und sich besser konzentrieren können. Ihre Angst wird sich verringern.

Durch regelmäßige Übung verbessert sich Ihre Körperwahrnehmung, körperliche Fehlhaltungen verbessern sich oder werden verhindert. Schmerz wird gelindert. Insgesamt werden Ihnen diese Übungen helfen, sich zu entspannen, Ruhe und Sicherheit zu finden. Sie werden lernen, positive, schöne Gefühle bewusst entstehen zu lassen

تأثير الصورالداخلية

قد تعاني من احد هذه الأعراض: التوتر الجسدي مع عصبية وعدم هدوء والإفراط في اليقظة والإرتعاش والتهيج والأرق.

أو أنك تعيش في حالة تأهب مستمرة ولا يمكنك التركيز، مهزوم ولا يمكنك ان تشعر بشيء.

ربما لديك الإحساس بعدم القدرة على السيطرة وأنت ترى الأحداث في العالم وفي مستقبلك بصورة سلبية.

من خلال الاسترخاء وعمليات التخيل يمكنك ان تتعلم ممارسة التحكم ببعض العمليات الحيوية في الجسد .
التمارين تؤدي الى التخفيف من مستويات التوتر بشكل عام وإلى التقليل من أسباب الإجهادالجسدي.

وهذا ما يؤدي إلى تخفيف الضغط ويصبح الألم أقل . سوف تشعر بتحسن جسدي و ستتمكن من النوم والتركيز بطريقة أفضل. شعورك بالخوف سيقل.

من خلال الانتظام بالتمارين يتحسن وعي الذاتي بجسديك فيتحسن تجاوب الجسد ويخف او يتم منع المواقف الجسدية الخاطئة. الألام ستخف. بصورة عامة ستقوم هذه التمارين بمساعدتك على الوصول إلى الاسترخاء والهدوء والأمان. ستتعلم ان تسمح للمشاعر الإيجابية والجميلة بأن تتكون.

Wenn Sie sich fragen sollten, wie die Arbeit mit inneren Bildern funktioniert, dann stellen Sie sich einfach einmal vor, Sie würden in eine Zitrone beißen.

Beobachten Sie, was bei dieser Vorstellung in Ihrem Körper passiert.

Vielleicht verziehen Sie jetzt das Gesicht und kneifen die Augen zu, vielleicht haben Sie die Empfindung, wirklich einen sauren Geschmack im Mund zu haben und in Ihrem Mund zieht sich alles zusammen, vielleicht schütteln Sie sich.

Ihr Körper reagiert auf diese bildliche Vorstellung ähnlich wie, als wenn Sie tatsächlich in eine Zitrone beißen würden.

Wenn Sie in der Arbeit mit inneren Bildern geübt sind, werden Sie, sobald Sie diese Vorstellungen wachrufen, die positiven Gefühle und Empfindungen spüren können, die für Sie mit diesen Bildern verknüpft sind. Das führt zu Wohlbefinden und hilft Ihrem Körper, sich zu entspannen.

Auf dieser CD finden Sie 2 verschiedene Entspannungs-übungung (Einleitung bzw. Induktion 1 und 2) sowie 2 Imaginationsübungen (1 und 2).

In der Praxis dienen die Induktionen als Einstieg für die Arbeit mit inneren Bildern.

Um eine individuelle Gestaltung zu ermöglichen und um Ihren Präferenzen besser gerecht zu werden, haben wir diese Einheit jedoch aufgeteilt. D. h. dass Sie wählen können, welchen Einstieg Sie mit welcher Imaginationsübung kombinieren möchten.

Anmerkung: Um eine vertraulichere Atmosphäre zu schaffen und da es in vielen Kulturen keine Anrede in der „Sie-Form“ gibt, haben wir in den nachfolgenden Instruktionen die Anrede in der 2. Person Singular („Du“) gewählt.

إذا كنت تسأل نفسك كيف يكون العمل مع الصور الداخلية ، فعليك ان تتصور أنك تعض على ليمونة.

لاحظ، ماذا يحدث لجسمك عندما تتخيل هذا.

ربما تبدأ بشد وجهك وتغلق عيناك، وربما تحس الان فعلاً بطعم الحامض في فمك كما أنك بدأت بضم فمك ، ربما بدأت بنفض جسدك.

إن جسدك يستجيب للخيال التصويري كما لو كنت فعلاً تعض على الليمونة.

عندما تتدرب على العمل مع الصور الداخلية فإنك بمجرد أن تستعيد هذه الصور ستستعيد معها المشاعر الايجابية المرتبطة بها بالنسبة لك. هذا يؤدي الى ارتياح جسدك ويساعده على الاسترخاء.

على هذا القرص يوجد نوعان مختلفان من التمارين للاسترخاء (تمارين الإستهلال و الإستقراء 1 و 2) وكذلك تمرينين للتخيل (1 و 2).

خلال الممارسة تستخدم تمارين الإستقراء كبداية للعمل مع الصور الداخلية.

لتحقيق الفردية في تصميم التمارين و لتكون الأنسب لما تفضله قمنا بتقسيم الوحدة. أي أن بإمكانك الاختيار، أي تمرين لبداية مع أي تمرين للتخيل تود أن تقوم بهما معاً؟

ملاحظة: للحصول على أجواء حميمة ولأنه في الكثير من الثقافات لا وجود لصيغة التحدث بالتعظيم إختارنا في التعليمات التالية أسلوب التحدث بصيغة الشخص الثاني . («أنت») بالمفرد.

1. Induktionen

1.1. Entspannungsinduktion: über Atmung

Setze dich bequem hin, die Füße stehen auf dem Boden, die Arme liegen locker auf den Lehnen des Stuhls oder in deinem Schoss, die Wirbelsäule

ist aufgerichtet, der Kopf liegt locker auf den Schultern. (4)

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und lass deinen Atem langsam zur Ruhe kommen. (4)

Wenn Gedanken auftauchen, lass sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen ohne sie festzuhalten. (2) Einatmen (1) –

Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1).

Suche dir einen Punkt im Raum z. B. an der gegenüberliegenden Wand (3) und fixiere ihn mit deinem Blick/konzentriere dich darauf. (2) Versuche, die Augenlider nicht zu bewegen. (2)

Dann zähle gleich langsam leise von 10 rückwärts bis 1 und achte darauf, dass du dabei ruhig weiteratmest. (1)

Wenn es angenehm für dich ist, kannst du die Augen dabei langsam schließen. (1) Sei dir jedoch bewusst, dass du sie jederzeit während der nachfolgenden Übung wieder öffnen und dadurch in das Hier und Jetzt zurückkehren kannst.

Wenn du bei 1 angekommen bist, fühlst du dich ruhig und zentriert. 10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1. (Bittezwischen jedem Schritt 2 Sekunden warten.)

1 الإستقراء:

1.1 استقراء للإسترخاء : تمرين للتنفس

اجلس بوضع مريح ، الأرجل على الأرض، الذراعان تستريحان على جوانب الكرسي أو في حضنك، العمود الفقري مستقيم، الرأس مرتخ على الكتف. (4)

خذ عدداً من الأنفاس العميقة، أترك تنفسك يبدأ بالهدوء. (4)

وعندما تطفو بعض الأفكار اتركها تمر كالسحابة في السماء دون أن تحاول الإمساك بها. (2) تنفس بعمق - شهيق (1) - زفير (1) - شهيق (1) - زفير (1) - شهيق (1) - زفير (1) .
إختر نقطة في الغرفة كالحائط المقابل وثبتت نظرك عليها/ركّز (2) ولا تحرك بؤبؤ العين. (2)

ثم إبدأ على مهلك بالعد العكسي من 10 الى 1 واحرص خلال ذلك على مواصلة التنفس بهدوء. (1)

إذا كان ذلك مريحاً بالنسبة لك يمكنك أن تغلق عيناك بهدوء. (1) ولكن كن على وعي أنه بإمكانك في أي وقت أثناء التمرين ان تفتحها لتعود الى الواقع والزمان الحالي.

حين تصل الى الرقم 1 تشعر انك هادئ وفي المركز 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 (الرجاء الانتظار ثانيتين بين كل خطوة والأخرى).

1.2. Entspannungsinduktion: über Muskelentspannung

Setze dich bequem hin, die Füße stehen auf dem Boden, die Arme liegen locker auf den Lehnen des Stuhls oder in deinem Schoss, die Wirbelsäule ist aufgerichtet, der Kopf liegt locker auf den Schultern. (4)

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und lass deinen Atem langsam zur Ruhe kommen. (4)

Wenn Gedanken auftauchen, lass sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen ohne sie festzuhalten. (2) Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1).

Bei jedem Ausatmen kannst du dir vorstellen, dass auch all das, was dich belastet, von dir abfällt. (1) Bei jedem Einatmen kannst du dir vorstellen, dass du mit der Luft und dem Sauerstoff auch frische Lebensenergie aufnimmst. (3) Du spürst, dass du mit jedem Atemzug ruhiger wirst, du dich mehr entspannen kannst und dich dein Atmen in deine Mitte trägt. (2)

Wenn es angenehm für dich ist, kannst du die Augen während der folgende Übung schließen. Sei dir jedoch bewusst, dass du sie jederzeit wieder öffnen und dadurch in das Hier und Jetzt zurückkehren kannst. (1)

Lass deine Aufmerksamkeit langsam durch deinen Körper wandern. (1)

Wie fühlen sich die Füße an, die auf dem Boden stehen? (3) Geben sie dir Halt in dieser Position? (2) Sind sie verkrampt? (2) Ändere ihre Position so lange, bis du den Eindruck hast, dass du guten und sicheren Kontakt mit dem Boden hast. (5)

1.2 إستقراء للإسترخاء : تمرين عن طريق استرخاء العضلات
اجلس بوضع مريح ، الأرجل على الأرض، الذراعان تستريحان على جوانب الكرسي أو في حضنك، العمود الفقري مستقيم، الرأس مرتخ على الكتف. (4)
خذ عدداً من الأنفاس العميقة، أترك تنفسك يبدأ بالهدوء. (4)

وعندما تطفو بعض الأفكار اتركها تمر كالسحابة في السماء دون أن تحاول الإمساك بها. (2) تنفس بعمق - شهيق (1) - زفير (1) .

عند كل زفير يمكنك أن تتخيل أن كل ما يثقل كاهلك يبداء بالسقوط. (1) مع كل شهيق يمكنك ان تتخيل انك تتلقى مع الهواء والأكجين طاقة جديدة للحياة (3)
أنت تشعر أنك مع كل نفس تصبح أهدأ ، يمكنك ان وتسترخي أكثر وانك تحمل نفسك الى مركزك. (2)

إذا كان ذلك مريحاً بالنسبة لك يمكنك أن تغلق عينيك بهدوء. (1) ولكن كن على وعي أنه بإمكانك في أي وقت أثناء التمرين ان تفتحها لتعود الى الواقع والزمان الحالي.
أترك انتباهك يتجول ببطء داخل جسدك. (1)

كيف تشعر بأقدامك التي تقف على الأرض؟ (3) هل تدعمك في هذا الموقف؟ (2) هل أنت متوتر؟ (2) واصل تغيير مكانك حتى تصل الى الإنطباع بأنك على اتصال جيد وآمن مع الأرض. (5)

Wie fühlen sich deine Beine an? (3) Sind sie verspannt? (2) Lockere sie, vielleicht möchtest du sie etwas schütteln. (3) Verändere auch hier alles so lange, bis du ein entspanntes Gefühl in den Beinen hast. (4)

Wie fühlen sich dein Gesäß und dein Rücken an? (3) Wie fühlt sich der Kontakt zum Stuhl an? (2) Sind Gesäß und Rücken verspannt? (2) Wie fühlt sich das an? (2) Ist es kalt oder hart? (2) Vielleicht kannst du einmal alle Muskeln in deinem Gesäß anspannen (1), für einen Moment halten – Pause (2) – und dann loslassen. (2) Wie fühlt sich das jetzt an? (2) Ist es wärmer als vorher (1), weicher? (2) Nun führe das ganze mit deinem Rücken durch (1): Anspannen (1) – Halten (2) – Loslassen (2). Wie ist es jetzt im Vergleich zu vorher? (4)

Lass deine Aufmerksamkeit langsam zu deinen Armen wandern (1): Wie fühlen sich deine Arme an? (3) Hast du Farben, die dir dazu kommen? (2) Eindrücke? (2) Empfindungen? (2) Spanne die Muskeln in deinen Armen an, beuge dafür deinen Arm (2). Anspannen (1) – Halten (2) – Loslassen (2). Gibt es einen Unterschied zu vorher? (2) Haben sich die Farben verändert? (1) Fühlt es sich anders an? (4) Was ist mit deinen Schultern? (1) Wie fühlen sie sich an? (2) Sind sie verspannt? (1) Hart oder weich? (1) Hast du dein Eindruck, schwere Lasten liegen auf ihnen? (1) Vielleicht magst du sie bewegen, kreisen lassen, sie schütteln. – Pause (3) - Nun ziehe die Schultern nach oben Richtung Ohren. Anspannen (1) – Halten (2) – Loslassen. – Pause (2) – Wie fühlt sich das jetzt an? (2) Hat sich was verändert zu vorher? (3)

كيف هو حال ساقيك؟ (3) هل هما متوترتان؟ (2) حاول أرخاءهما. ربما كنت تود أن تهزهما. (3) غير هنا أيضاً باستمرار كل شيء حتى تصل الى الإحساس بأن ساقي مسترخيتان. (4)

كيف هو حال أردافك وظهرك؟ (3) كيف هو شعور الإتصال مع الكرسي؟ (2) هل أردافك وظهرك متوتران؟ (2) كيف هو إحساسك به؟ (2) هل هو بارد أو قاس؟ (2) ربما يمكنك ان تشد كل عضلات أردافك مرة (1) حافظ عليها مشدودة للحظة – استراحة - (2) ثم دعها ترتخي -. (2) كيف هو الإحساس الان؟ (2) هل هو ادفأ من قبل أو ألين؟ (2) الان أعد الكرة مع ظهرك (1): شد (1) إمساك (2) إرخاء (2). كيف هو الحال الان بالمقارنة مع ما سبق؟ (4).

اترك اهتمامك يتوجه ببطء الى ذراعيك (1) كيف هو حال ذراعيك؟ (3) هل ترى ألواناً تأتي باتجاهك؟ (2) إنطباعات؟ (2) أحاسيس؟ (2) قم بشد العضلات في ذراعيك. للقيام بذلك قم بإحناء ذراعيك (2) شد (1) إمساك (2) ارخاء (2). هل هناك اختلاف عمّا سبق؟ (2) هل تغيرت الألوان؟ (1) هل الإحساس مختلف الان؟ (4)

ماذا عن كتفيك؟ (1) كيف حالهما؟ (2) هل هما متوتران؟ (1) صلبان أو لينان؟ (1) هل لديك الإحساس انهما يحملان عبئاً ثقيلًا؟ (1) ربما تحب ان تحركهما، تحركهما بشكل دائري، تنفضهما – استراحة (3) الان إرفع كتفيك للاعلى باتجاه أذنيك، شد (1) – إمساك (2) – إرخاء (2) – استراحة (2) - كيف هو إحساسك الان؟ (1). هل هناك اختلاف عمّا سبق؟ (3).

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Kopf. (1) Wo spürst du deinen Kopf? (1) Fühlst du eine Verbindung zwischen ihm und dem Rest deines Körpers (2) oder existieren sie unverbunden nebeneinander? (2) Fühlt er sich schwer oder leicht an? (2) Warm oder kalt? (2) Lass deinen Kopf ganz langsam und behutsam kreisen. (2) Spüre die kreisenden Bewegungen von Hals und Kopf. (2) Dann lasse deinen Kopf wieder in der Mitte zur Ruhe kommen. (3) Wie fühlt er sich jetzt an? (2) Was ist anders zu vorher? (3) Zum Schluss spanne nochmals alle Muskeln deines Körpers an. (1) Anspannen (1) – Halten (2) – Loslassen. (2) Spüre in deinen Körper hinein. (1) Wie fühlt er sich jetzt an? (2) Was spürst du? (2) Ist etwas anders als vor dieser Übung? (3) Kehre nun mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu deiner Atmung zurück. (1) Einatmen – (1) Ausatmen. (1)

2.1. Imaginationsübung: Ort der Geborgenheit

zuvor: Einleitung 1 oder 2

Nimm ein paar tiefe Atemzüge.

Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1). Stelle dir vor, dass du auf den Flügeln deiner Phantasie mit Hilfe deiner Vorstellungskraft zu einem Ort reist, an dem du dich sicher und geborgen fühlen kannst. (1) Ein Ort, der dein Zuhause sein könnte. (1) Ein Ort, an dem du Ruhe und Frieden finden kannst. – Pause (3) - Vielleicht ist dies ein Ort in der Natur (1); wie z. B. ein Ort am Meer (1), am Strand (1), ein Ort in den Bergen (1), im Wald oder auf einer Blumenwiese. (1) Vielleicht ist es ein Haus oder eine Höhle. (1) Vielleicht ist es ein Ort, den es in der Wirklichkeit gibt (1) oder es ist ein Ort, der in deiner Phantasie existiert. – Pause (3)-

وجّه اهتمامك الان نحو رأسك. (1) أين تشعر برأسك؟ (1) هل تشعر بالرابط بينه وبين باقي جسدك؟ (2) أو أنهم موجودين بجانب بعضهم البعض وغير مرتبطين؟ (2) هل يشعر رأسك بالثقل أم بالخفة؟ (2) هل هو دافئ أم بارد؟ (2) حرّك رأسك بشكل دائري بكل هدوء وروية. (2) أشعر بالحركات الدائرية للرأس والرقبة. (2) واترك رأسك يعود الى الوسط بهدوء. (3) كيف تشعر الان؟ (2) مالذي اختلف عمّا قبل؟ (3) في النهايه قم بشد جميع عضلات جسدك (1) شدّ (1) – إمساك (2) – إرخاء (2) أشعر بجسدك من الداخل. (1) كيف يشعر بذاته الان؟ (2) ماذا تشعر أنت؟ (2) هل هناك اختلاف عن ما كان قبل التمرين؟ (3). إرجع باهتمامك الان الى تنفسك. (1) شهيق – (1) – زفير (1).

1.2 تمارين الخيال / واحة الأمان

في البداية / تعليمات 1 أو 2

خذ عدداً من الانفاس العميقة

تنفس بعمق (1) شهيق (1) – زفير (1) - شهيق (1) - زفير (1) - شهيق (1) - زفير (1). تخيّل أنك تسافر على أجنحة خيالك بمساعدة قوتك على التخيل إلى أرض تشعر أنت بها بالأمان والانتماء. أرض، يمكنها أن تكون موطنك (1) أرض يمكنك ان تجد بها الهدوء والسلام – استراحة (3)

ربما تكون أرضاً في الطبيعة (1) مثل مكان على البحر (1) على الشاطئ (1) مكان في الجبال (1) في الغابة او حديقة ورود. (1). قد يكون منزلاً او كهفاً. (1) قد يكون مكاناً موجوداً فعلاً (1) او مكاناً موجوداً في مخيلتك. استراحة (3)

Sei offen für das, was du jetzt mit deinen inneren Augen sehen kannst. – Pause (2)-
Was kannst du sehen? (2) Welche Farben gibt es an diesem Ort, an dem du dich sicher und geborgen fühlst? – Pause (2) -
Wie ist die Intensität und Leuchtkraft der Farben? – Pause (2) -
- Vielleicht sind die Farben, die Intensität und die Leuchtkraft anders, als wenn du mit deinen „normalen“ Augen siehst. – Pause (2) – Experimentiere mit den Farben, verändere die Leuchtkraft, lasse die Farben heller oder dunkler werden. (1)
Wie fühlen sich die Unterschiede an? – Pause (2) – Dann finde Farbtöne und Intensitäten, die für dich angenehm sind. – Pause (3) -

Was hörst du? - Pause (2) - Welche Töne und Geräusche dringen an dein Ohr? – Pause (2) – Vielleicht hörst du den Wind (1), das Rauschen des Waldes (1), die Wellen des Meeres (1), das Murmeln eines Baches (1) oder das Zwitschern eines Vogels (1)? Vielleicht hörst du nach einer Weile aus den Tönen oder Geräuschen Melodien heraus? – Pause (3) –
Was kannst du riechen? (1) Welche Gerüche gehören zu diesem Ort, an dem du Ruhe und Frieden finden kannst? (2) Welcher Duft liegt in der Luft? – Pause Vielleicht kannst du etwas schmecken (1), z. B. das Salz des Meeres in der Luft. – Pause (3) -
Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an? (2) Läufst du auf weichem Boden, der jedem deiner Schritte federnd nachgibt (1), z. B. im Wald (1), auf einer Wiese (1), am Strand? – Pause (2) – Läufst du barfuß oder trägst du Schuhe? (1) Wie fühlt sich das Gras oder der Sand unter deinen Füßen an? – Pause (3) -

كن منفتحاً على ما يمكنك ان تراه الان بعينك الداخلية – إستراحة (2)-

ماذا تستطيع أن ترى؟ (2) أي الألوان تتواجد في هذا المكان الذي تشعر أنت به بالأمان والانتماء؟ استراحة (2) – ما هي كثافة وقوة إضاءة الأنوار؟ - استراحة - (2) ربما تكون الألوان والكثافة وقوة الإضاءة مختلفة عنها كما تراها بعينك «المعتادة» – استراحة (2) قم بإجراء تجارب على الألوان غير قوة إضاءتها، إجعلها أفتح او أغمق (1) كيف هو الإحساس بالاختلاف؟- استراحة (2) ثم جد درجة لون وتركيز ترتاح لها.-(3)

ماذا تسمع؟- استراحة (2) ما هي النغمات والاصوات التي تتزاحم داخل اذنك؟-استراحة (2) ربما تسمع الريح (1) حفيف الغابة (1) أمواج البحر (1) أو تغريد العصافير (1)؟ ربما تسمع بعد فترة تسمع لحناً ينتج عن النغمات والاصوات؟- استراحة (3).

ماذا تشم؟ (1) أي روائح تنتمي الى هذا المكان الذي تستطيع ان تجدي أنت فيه الهدوء والسلام؟(2) أي رائحة عطر تفوح بالجو؟ - استراحة - ربما يمكنك ان تتذوق (1) على سبيل المثال ملح البحر في الجو. -استراحة (3)-

كيف هو الشعور بالأرض تحت أقدامك؟ (2) هل تمشي على أرض ناعمة تتراجع بليوننة مع كل خطوة من خطواتك (1) على سبيل المثال في الغابة (1)، على مرج (1) على الشاطئ؟(2) – هل تمشي حافي القدمين ام ترتدي حذاء؟(1) كيف هو إحساسك بالعشب أو الرمل تحت قدميك؟- استراحة (3) -

Kannst du noch etwas anders spüren? (2) Z. B. den Wind, der mit deinen Haaren spielt (1) oder die Wärme der Sonne auf deiner Haut? (1) Oder erfrischende Wassertropfen auf deinen Armen oder in deinem Gesicht? – Pause (3) -

Vielleicht gibt es weitere Sinneseindrücke? (2) Öffne dich mit deinen ganzen Sinnen! (1) Was nimmst du alles wahr, an diesem Ort, an dem du sicher und geborgen bist (1), der dein Zuhause ist (1), wo du Ruhe und Frieden findest? – Pause (3) Bedenke, dass du das, was dir an Sinneswahrnehmungen – Farben (1), Tönen (1), Düften (1) - nicht angenehm ist, so lange verändern kannst, bis es bei dir Wohlbefinden auslöst. – Pause (5)

Atme mit jedem Atemzug die Ruhe (1), den Frieden (1), die Sicherheit (1) und Geborgenheit (1) dieses Ortes in dich ein. (1) Spüre wie sich die Kraft und Stärke, die dir dieser Ort geben, in deinem Körper ausbreiten und jede Zelle deines Körper erreichen. Vielleicht möchtest du dich ein wenig ausruhen? (1) Dann schaue dich um, nach einem Platz, wo du dich hinlegen oder hinsetzen kannst. Spüre den tiefen Frieden, der dich umgibt. – Pause (3) -

Vielleicht möchtest du aber auch lieber diesen Ort etwas näher erkunden? (1) Dann wandere umher. Was gibt es alles zu entdecken? – Pause (3) - Vielleicht gibt es noch andere Lebewesen hier? (1) Vielleicht Tiere (1), Menschen oder andere Wesen? (1) Sei dir bewusst darüber, dass nur die, die deine Erlaubnis dazu haben, diesen Ort betreten dürfen und können. (1) Dieser Ort ist geschützt und du bist sicher hier. (2) Begrüße die Lebewesen, Menschen und Tiere, die du triffst. (2) Spüre die Vertrautheit zwischen euch (1), die tiefe Verbundenheit (1), die Freude, euch hier zu begegnen und miteinander zu sein. – Pause (5) -

هل تستطيع ان تشعر بشيء اخر؟ (2) مثلا الريح التي تلعب بشعرك (1) أو بدفء الشمس على بشرتك؟ (1) أو قطرات الماء المنعشة على ذراعيك أو وجهك؟- استراحة (3).

ربما هناك إنطباعات حسية أخرى؟ (2) انفتح بكل حواسك! (1) ما كل ما تدركه في هذا المكان، الذي انت فيه بأمان (1) الذي هو موطنك (1) الذي تجد فيه الهدوء والسلام؟- استراحة (3).

تذكر، أن كل ما هناك من انطباعات حسية – ألوان (1) أنغام (1) روائح (1) غير مريحة بالنسبة لك، يمكنك ان توصل تغييرها الى ان تصبح مبعث راحة و أمان لك. – استراحة (5).

تنشَق عميقاً إلى داخلك مع كل نفس الهدوء (1)، السلام (1)، السلامة (1)، الأمان (1) المرابطين بهذا المكان. (1) اشعر بالقوة والصلابة التي يعطيك إياها هذا المكان وكيف تنتشر في جسدك وتصل الى كل خلية فيه. ربما ترغب بقليل من الراحة؟ (1) أنظر حولك وابحث عن مكان يمكنك ان تستلقي او ان تجلس فيه اشعر بالسلام العميق الذي يحيط بك. - استراحة (3) -
ربما تفضل أيضاً أن تستكشف هذا المكان عن قرب؟ (1) إذاً تجول به. ماذا هناك من اشياء للاكتشاف؟ استراحة (3) - ربما توجد مخلوقات اخرى هنا؟ (1) ربما حيوانات (1)، بشر أو مخلوقات أخرى؟ (1) كن متاكداً أنها بحاجة الى موافقتك لدخول هذا المكان. (1) هذا المكان محمي وانت به في أمان. (2) حيي المخلوقات، الحيوانات والبشر الذين تقابلهم. (2) أشعر بالثقة التي بينكم (1) الرابط القوي (1) السرور (1) بأن تتقابلوا هنا وان تكونوا سوية - استراحة (5).

Nun mache dich langsam auf den Rückweg. (2) Verabschiede dich von den Menschen, Tieren, Wesen, denen du begegnet bist. (2) Verabschiede dich in dem Wissen, dass du den Weg hierher jetzt kennst und jederzeit hierher zurückkehren kannst. Du musst nur deine Augen schließen und dir diesen Ort vorstellen. (3)

Bedanke dich bei allen, denen du hier begegnet bist. (2) Bedanke dich auch bei dem Ort, an dem du dich sicher und geborgen fühlst (1), wo du Ruhe und Frieden erfahren hast (1), der wie ein Zuhause für dich ist. (1) Spüre den Dank in dir. (1) (2)

Wenn du nun den Rückweg antrittst, dann sei dir bewusst, dass du jetzt all diese guten Gefühle in dir mitnimmst. (1) Sie sind nun in deinem Körper gespeichert. – Pause (3) -
Konzentriere dich jetzt wieder auf deine Atmung. (1) Spüre wie du einatmest und wie du ausatmest. (1) Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) - Einatmen (1) – Ausatmen. (1) Lege deine beiden Hände übereinander auf dein Herz (1) und spüre die guten Gefühle, die du von diesem Ort der Sicherheit (1) und Geborgenheit (1) mitgebracht hast, in dein Herz fließen. (2) Spüre die Wärme deiner Hände auf deinem Herzen. (1) Spüre die Ruhe und den Frieden, der dich nun umgibt. (1) Jedes Mal wenn du ab jetzt deine beiden Hände auf dein Herz legst (1), kannst du dich mit dieser Ruhe, diesem Frieden, diesem Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit verbinden. – Pause (3) -

Dann öffne langsam die Augen (1) und kehre in das Hier und Jetzt zurück. (1) Spüre die Grenzen deines Körpers (1), spüre wie dein Körper den Stuhl, auf dem du sitzt, oder den Boden, auf dem du liegst, berührt. – Pause (3) -

الآن هبّاء نفسك للعودة. (2) ودّع البشر، الحيوانات والمخلوقات التي قابلتها (2) ودّعها مع العلم أنه يمكنك الآن ولاحقاً العودة إلى هذا المكان. ليس عليك سوى ان تغلق عينيك وتتخيل هذا المكان. (3)

أشكر جميع الذين قابلتهم. (2) وأشكر أيضاً المكان الذي تشعر فيه بالطمأنينة والأمان (1) و الذي عرفت فيه الهدوء والسلام (1) والذي هو بمثابة الوطن لك. (1) أشعر بالشكر بداخلك. (2).

عندما تبلغ طريق العودة، كن على يقين، انك تأخذ كل هذه المشاعر الجيدة في داخل معك. (1) انها مخزونة في جسدك. – استراحة (3).

ركز الآن مرة أخرى على تنفسك. (1) أشعر كيف تأخذ الشهيق وتُخرج الزفير. (1) شهيق (1) – زفير (1) – شهيق (1) – زفير (1) – شهيق (1) – زفير (1). (1) ضع يديك فوق بعضها على قلبك (1) وأشعر بالمشاعر الجيدة التي أحضرتها معك من أرض الأمان (1)، والأمان (1) وهي تسري في عروقك. (2) أشعر بدفء يديك على قلبك. (1) أشعر بالهدوء والسلام اللذين يحيطان بك. (1) في كل مرة تضع يديك على قلبك (1) تستطيع أن تربط نفسك مع الإحساس بالهدوء والسلام والشعور بالأمان والأمان. – استراحة (3).

افتح عينيك الآن ببطء (1) وعُدْ إلى الواقع والزمن الحاضر (1) أشعر بحدود جسدك (1) أشعر كيف يلامس جسدك الكرسي أو الأرض التي تستلقي عليها. – استراحة (3).

Recke und strecke dich (1), bewege Arme und Beine (1), vielleicht mag dein Körper sich schütteln oder umhergehen. (1) Spüre die neue Kraft und Stärke in dir.

2.2. Imaginationsübung: Garten

zuvor: Einleitung 1 oder 2

Nimm ein paar tiefe Atemzüge.

Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1). Stelle dir nun vor, mit Hilfe deiner Vorstellungskraft auf den Flügeln deiner Phantasie zu reisen. (2) Stelle dir einen Garten vor. – Pause (3) –

Wie sieht dieser Garten aus? – Pause (3) – Vielleicht ist der Garten von einer Hecke (1) oder einer mit Efeu bewachsenen Mauer umgeben. (1) Oder es begrenzen Bäume zum Schutz den Garten. – Pause (2) –

Ist es ein verwünschter Garten (1) oder ein Garten mit gepflegten Blumen- und Gemüsebeeten? (1) Ist es eher ein Nutzgarten oder ein Garten wie ein Park? (2)

Vielleicht ist es ein Garten, den es in der Wirklichkeit gibt oder es ist ein Garten, der in deiner Phantasie existiert. (2) Was befindet sich alles in deinem Garten? – Pause (2) – Vielleicht gibt es Blumen, Beete, Sträucher, Bäume oder Rasenflächen? (2) Vielleicht ist in deinem Garten ein Brunnen, ein Teich mit Fischen oder ein kleiner Bach? – Pause (3) –

Was gibt es noch zu entdecken? (1) Gibt es eine Bank, eine Schaukel, eine andere Möglichkeit sich hinzusetzen? – Pause (2) –

Leben Tiere in deinem Garten? (1) Wenn ja, welche sind es?

مدد نفسك (1)، حرّك ذراعيك وساقيك (1)، قد ترغب في نفض أو تحريك جسدك. (1) أشعر بالقوة والصلابة الجديتين بداخلك.

2.2 تمرين الخيال / الحديقة

في البداية : إرشادات 1 أو 2
خذ عدداً من الأنفاس العميقة.

شهيق (1) – زفير (1) – شهيق (1) – زفير (1) – شهيق (1) – زفير (1). تخيل الآن أنك بمساعدة قوة تصورك تسافر على أجنحة الخيال (2). تخيل حديقة – استراحة (3) –

كيف تبدو هذه الحديقة؟ - استراحة (3) – ربما تكون الحديقة محاطة حائط أو بجدار تنبت عليه زهرة اللبلاب (1) أو محددة بأشجار تحمي الحديقة – استراحة (2).
هل هي حديقة عشوائية (1) أو حديقة من الأزهار وسروب الخضار المرتبة؟ (1) هل هي حديقة لزراعة الخضروات أم حديقة عامة؟ (2).

ربما تكون حديقة موجودة فعلاً أو قد تكون موجودة في خيالك. (2).
ماذا يوجد في حديقتك؟ - استراحة (2) - ربما توجد أزهار، سروب، شجيرات، أشجار أو أرض عشبية؟ (2) ربما يوجد بئر في حديقتك، أو بركة فيها أسماك أو جدول صغير؟ - استراحة (3) –

هل يوجد المزيد لاكتشافه؟ (1) هل يوجد مقعد خشبي وأرجوحة وأماكن أخرى للجلوس؟ - استراحة (2)

هل تعيش حيوانات في حديقتك؟ (1) إذا نعم، ما هي؟ (1)

Vielleicht gibt es weitere Sinneseindrücke? (2) Öffne dich mit deinen ganzen Sinnen! Was nimmst du alles wahr in deinem Garten? – Pause (4) –

Bedenke, dass du das, was dir an Sinneswahrnehmungen – Farben (1), Tönen (1), Düften (1) - nicht angenehm ist, so lange verändern kannst, bis es bei dir Wohlbefinden auslöst. – Pause (5) –

Wenn du dich nun ein wenig mit deinem Garten vertraut gemacht hast, stelle dir einen großen Komposthaufen vor. (2) Ein Komposthaufen, der alles verwandeln kann und es dann an die Erde zurück geben wird. (2) Wo befindet sich dieser Komposthaufen in deinem Garten? (2) Wie sieht er aus? (2) Was riechst du? (2) Was nimmst du sonst noch wahr? – Pause (4) -

Nun stelle dir vor, dass du all das, was dich belastet, in einem Rucksack auf deinem Rücken trägst. (3) Deine Schulter tragen vielleicht schwer an dieser Last, dein Rücken ist vielleicht schon ganz gebeugt von diesem Ballast. (2) Setze den Rucksack ab und stelle ihn neben dich. (2) Packe die Dinge aus, die sich darin befinden und schaue sie dir nacheinander an. (3)

Prüfe jeden einzelnen Gegenstand und entscheide, ob du es behalten oder abgeben möchtest. (2) Was möchtest du davon loswerden (1), was möchtest du abgeben? (3) Das, was du behalten möchtest, legst du zur Seite. (1) Das, was dich belastet und du abgeben möchtest, legst du auf den Komposthaufen. – Pause (5) - Sei dir gewiss, dass der Komposthaufen alles verwandeln und in den Kreislauf zurück geben wird. Bitte um diese Verwandlung. – Pause (5) -

ربما هناك انطباعات حسية اخرى؟ (2) انفتح بكل حواسك! (1) مالذي تدركه في هذه الحديقة (4) تذكر، أن كل ما هناك من انطباعات حسية – ألوان (1) أنغام (1) روائح (1) غير مريحة بالنسبة لك، يمكنك ان توصل تغييرها الى ان تصبح مبعث راحة و أمان لك. – استراحة (5).

الان و قد تعودت واطلعت قليلا على الحديقة ، تخيل كومة كبيرة من السماد، (2) . كومة السماد التي تستطيع ان تحول كل شيء وتعيده الى الارض.(2) أين توجد كومة السماد هذه في حديقتك؟(2) ما شكلها؟ (2) ماذا تشم؟ (2) ماذا هناك مما يمكنك ان تدركه ايضا؟(4).

والان تخيل أنك تضع كل ما يتقل كاهلك في حقيبة تحملها على ظهرك. (3) قد تنوء اكتافك تحت ثقل هذا الحمل وربما أن ظهرك قد انحنى من هذا العبء.(3) اخلع الحقيبة وضعها بجانبك (2.) أخرج كل ما في داخلها وانظر الى الأشياء واحدة تلو الأخرى.(3)

تأكد من كل قطعة وقرر ما إذا كنت تريد ان تحتفظ بها أو أن تتخلى عنها.(2) وبماذا تريد أن تحتفظ .(1) وعن ماذا تريد أن تتخلى.؟(3)

ضع على ناحية ماتريد ان تحتفظ به.(1) وما يتقل كاهلك وتريد ان تتخلى عنه ضعه على كومة السماد –(5) كن على يقين أن كومة السماد تحوّل كل شيء وتعيده الى الدورة الطبيعية. أطلب تهذا التحول أن يحدث - (5)

Spüre die Erleichterung, die du jetzt empfindest. (3) Wie fühlt sich diese neue Leichtigkeit an? (2) Jetzt, da du all das, was dich belastet, losgelassen und abgegeben hast und es verwandelt werden kann. – Pause (3) – Wo spürst du diese Leichtigkeit in deinem Körper? – Pause (5) -

Wenn du sicher bist, dass du alles, was du loslassen möchtest, auf den Komposthaufen gelegt hast (1) , packe alles, was du behalten möchtest, wieder in deinen Rucksack. (2) Schaue dir die Dinge an, die du wieder einpackst und mitnimmst. (2) Vielleicht willst du das nächste Mal, wenn du hierher kommst, noch mehr abgeben und zurücklassen. (1) Vielleicht ist es für heute jedoch erst mal genug so. – Pause (4) – Wie sieht dein Rucksack jetzt aus? (2) Ist er kleiner als vorher? (1)

Erkennst du ihn noch wieder? – Pause (3) – Nun setze deinen Rucksack wieder aufsetzt. Vielleicht bist du überrascht über die Leichtigkeit und du musst dich erst einmal an das neue Gewicht gewöhnen. (2) Wie fühlt es sich an mit diesem leichten Rucksack auf dem Rücken? (2) Wie fühlen sich deine Schultern und dein Rücken an? (2) Bist du erleichtert? (1) Wo spürst diese Erleichterung sonst noch in deinem Körper? – Pause (2) - Was hat jetzt in dir Raum zu leben, zu wachsen? (5) – Pause - Atme nun ein paar Male tief ein und aus. (1) Spüre wie sich diese neue Leichtigkeit in deinem Körper ausbreiten und jede Zelle deines Körper erreicht. – Pause (4) – Spüre, wie sich mit der Leichtigkeit auch Freude und neuer Lebensmut in dir ausbreiten. – Pause – (5)

أشعر بالإرتياح الذي تحس به الان. (3) كيف هو الإحساس بالخفة؟ (2) الان وقد تخلصت وتخليت عن كل ما يتقل كاهلك وتركته ليتحول.-(3) أين تشعر بهذه الخفة في جسدك؟-(5)

إذا كنت متأكدًا أنك وضعت كل ما تريد التخلص منه على كومة السماد. (1) ضع كل ما تريد الاحتفاظ به في حقيبة ظهرك مرة أخرى. (2) تمعن بالأشياء التي تريد تضعها في الحقيبة وستأخذها معك. (2) ربما تريد عندما تأتي الى هنا في المرة القادمة أن تتخلى عن أشياء أخرى. (1) ربما هذا كاف اليوم.-(4) كيف هو شكل الحقيبة؟(2) هل هي أصغر عما سبق؟(1)

هل تعرفت عليها؟(3) الان إحمل حقيبة ظهرك مرة أخرى. ربما قد تكون متفاجئًا من خفتها ويجب ان تتعود على الوزن الجديد. (2) كيف هو الإحساس بالحقيبة الخفيفة على ظهرك؟ (2) ما هو إحساس كتفك وظهرك؟ هل أنت مرتاح؟ (1) في أي مكان اخر تشعر بهذه الراحة في جسدك أيضا؟ (2) - استراحة - ما هو الشيء الذي يمكنه الان إيجاد مكان في داخلك، لكي يعيش و ينمو؟ (5)- استراحة - الان خذ عددًا من الأنفاس العميقة (1) أشعر كيف تنتشر هذه الخفة الجديدة في جميع انحاء جسدك وتصل لكل خلية فيه. (4). استراحة - اشعر كيف تنتشر مع هذه الخفة السعادة والرغبة الجديدة بالحياة. - استراحة (5)

Jetzt mache dich langsam auf den Rückweg. (2) Verabschiede dich von deinem Garten, dem Ort der Verwandlung. (2) Geh' in dem Wissen, dass du den Weg hierher jetzt kennst und jederzeit hierher zurückkehren kannst. (1) Du musst nur deine Augen schließen und dir deinen Garten und den Komposthaufen vorstellen. (2)

Wenn du nun den Rückweg antrittst, dann sei dir bewusst, dass du jetzt all diese guten Gefühle in dir mitnimmst. (1) Sie sind nun in deinem Körper gespeichert. – Pause (3) -

Konzentriere dich jetzt wieder auf deine Atmung. (1) Spüre wie du einatmest und wie du ausatmest. (1) Einatmen (1) – Ausatmen (1) – Einatmen (1) – Ausatmen (1) - Einatmen (1) – Ausatmen. (1) Balle deine beiden Hände zu Fäusten. – Pause (2) - Dann öffne sie schnell und spreize die Finger weit auseinander, so dass beim Vorbeistreichen deiner Finger an den Handinnenflächen ein Geräusch entsteht. (3)

Beim Öffnen der Finger stelle dir vor, dass du jetzt wirklich alles losgelassen hast, was dich belastet. (2) Spüre die Leichtigkeit und den neuen Lebensmut in dir. – Pause (3) - Jedes Mal wenn du ab jetzt diese Bewegung der Hände ausführst, kannst du dich mit dieser Leichtigkeit und dem neuen Lebensmut in dir verbinden.– Pause (3)

Dann öffne langsam die Augen (1) und kehre in das Hier und Jetzt zurück. (1) Spüre die Grenzen deines Körpers (1), spüre wie dein Körper den Stuhl, auf dem du sitzt, oder den Boden, auf dem du liegst, berührt. – Pause (3) –

Recke und strecke dich (1), bewege Arme und Beine (1), vielleicht mag dein Körper sich schütteln oder umhergehen. (1) Spüre die neue Kraft und Stärke in dir.

الآن هبّاء نفسك لطريق العودة. (2) قم بتوديع حديقتك ، أرض التحول. (2) اذهب وانت على يقين، انك تعرف الطريق الى هنا وانك تستطيع العودة في أي وقت. (1) كل ما عليك فعله هو أن تغلق عينيك وأن تتخيل حديقتك وكومة السماد. (2)

عما تبلغ طريق العودة ، كن على يقين، انك تأخذ كل هذه المشاعر الجيدة معك. (1) انها مخزونة في جسدك. - استراحة (3).

رَكِّز الآن مرة اخرى على تنفسك. (1) اشعر وأنت تستنشق الهواء وتخرجه (1) شهيق (1) زفير (1) - شهيق (1) زفير (1) - شهيق (1) شهيق (1) زفير (1) كور يديك الى قبضة - (2) ثم إفتحها بسرعة ومدد أصابعك حتى يصدر عنها صوت عند ما تمر بجانب راحة كفك. (3) عند فتح أصابعك تخيل أنك تخأصت من كل ما كان يُثقل كاهلك. (2) أشعر بالخفة والجرأة على الحياة بداخلك. (3)

في كل مره تقوم بحركات اليد هذه بعد الان ، تستطيع ان ترتبط مع هذه الخفة والجرأة على الحياة. (3)

إفتح عينيك الان ببطء (1) وعُد إلى الحاضر، (1) أشعر بحدود جسدك (1) أشعر كيف يلامس جسدك الكرسي او الأرض التي تستلقي عليها. - استراحة (3). مدد نفسك (1)، حرّك ذراعيك وساقيك (1) ، قد ترغب في نفض او تحريك جسدك. (1) أشعر بالقوة والصلابة الجديدين بداخلك.