

## **Ständige Restimulierung**

Von Tara Jones, USA

NC-Emailliste, August 2005

Übersetzt von Uta Allers und Ralf Wagner

Ein Teil einer Schmerzaufzeichnung von fast aller Schmerzen ist, dass uns nicht erlaubt wurde zu entlasten. Fazit, Teil jeder Restimulierung ist, was immer wir gelernt haben zu machen, anstatt zu entlasten.

Anstatt zu weinen, haben wir gelernt, zu attackieren oder uns zurückzuziehen oder zu analysieren (wir suchten einen Weg das Problem zu lösen, anstatt uns zu schütteln).

Anstatt zu lachen, haben wir gelernt vorzutäuschen, zu essen oder zu hänseln.

Meine Vermutung ist, dass das wichtigste an der Entscheidung nicht restimuliert zu sein, ist sich zu entscheiden, zu entlasten.

Mein erstes Experiment mit Entlasten anstatt restimuliert zu sein, kam durch körperlichen Schmerz zustande. Mir fiel auf, dass meine Tochter nicht schimpfte oder wütend wurde, wenn sie sich wehtat: sie weinte. Mit der Zeit lernte ich also, wieder zu weinen, wenn ich mir wehtat.

Als nächstes musste ich irgendwas mit meiner Wut machen, wenn ich während meinem Ringen mit meiner Tochter restimuliert wurde. Langsam, langsam bin ich dabei, das Weinen und Schütteln zu lernen, anstatt meine Wut auf meine Tochter zu richten. Nicht in einer Sitzung, sondern in dem Moment: Ich setze mich auf den Fußboden und schluchse bis der Drang, ihr wehzutun, weg ist.

In letzter Zeit stelle ich mir die Frage: „Wenn ich nicht restimuliert wäre, was würde ich fühlen?“

Neulich spielte ich mit meiner Tochter in einem Sandkasten. Ich machte eine wunder-schöne Doppelspirale im Sand. Aus irgendeinem Grund stand meine Tochter von ihrem Spiel auf und zerstörte meine Spiralen. Normalerweise nahm ich sie auf meinen Schoß und versuchte ihr zu helfen an die Gefühle, hinter was sie gemacht hat, heranzukommen (während ich mutig meine Restimulierung bei Seite schob). Aber dieses Mal saß ich da und ließ die Tränen fließen.

Indem ich mir diese Frage stelle, richte ich meine Aufmerksamkeit darauf, nahe und in Verbindung mit der Person zu bleiben, anstatt nach meiner chronischen Besessenheit nach der richtigen Lösung zu suchen. Mit dieser Frage kann ich mehr tun als nur Restimulierung zu unterdrücken. (Mit meiner Tochter heißt das Unterdrücken, ziemlich erstarrt da zu sitzen, während ich all meine Energie dahin stecke, sie nicht zu schlagen.)

Meine zweite Vermutung ist, dass Teil jeder Schmerzaufzeichnung die Idee ist, dass etwas gemacht oder repariert oder verbessert werden muss (oder dass etwas hätte verhindert oder vermieden oder anders gemacht werden sollen). Die Wahrheit ist, dass wenn ein Schmerz vorüber ist, man meistens nur noch entlasten kann. Ich denke, das gilt auch für Restimulierung.

In anderen Worten, ich denke die Antwort zu der Frage: „Was würde ich tun, wenn ich nicht restimuliert wäre?“ ist, dass ich mir nicht den Kopf zerbrechen würde darüber, was ich machen sollte. Wir würden entweder etwas unternehmen, oder wir würden uns entlasten.

Es ist hilfreich uns daran zu erinnern, dass die Antwort zu der Frage: „Was würde ich tun, wenn ich nicht restimuliert wäre?“ oft ist: „gar nichts“. Wir wären nicht restimuliert zu denken, dass wir was machen müssten. Wir wären nicht restimuliert zu denken, das irgendwas falsch läuft.

Also, entlaste im Zweifel. Das ist vielleicht alles, was nötig ist. Es kann sein, dass es nur dich braucht.