

Traumaverarbeitung in der Sexualität: Die Drei-Bilder-Methode

Dieses Arbeitsdokument führt Dich durch einen therapeutischen Ansatz zur Erkennung von Zusammenhängen zwischen sexuellen Schwierigkeiten und Kindheitserlebnissen. Die Drei-Bilder-Methode ist eine strukturierte Trauma-Intervention, die Euch hilft, unbewusste Muster zu erkennen und zu verstehen. In den folgenden Abschnitten werdet Ihr durch jeden Schritt des Prozesses geführt – vom Identifizieren einer problematischen sexuellen Situation bis zum Vergleich zwischen Gegenwart und Vergangenheit.



by PD. Dr. Katharina Klees

Die Methode verstehen: Grundlagen und Voraussetzungen

Die Drei-Bilder-Methode ist ein wirksames Werkzeug aus der traumasensiblen Sexualtherapie, das Euch hilft, verborgene Zusammenhänge zwischen aktuellen sexuellen Schwierigkeiten und früheren Erlebnissen aufzudecken. Der Ansatz nutzt kreative Ausdrucksformen und bilaterale Stimulation, um unbewusste Muster sichtbar zu machen.



Benötigte Materialien

Papier und Stifte oder ein digitales Zeichen-Tool, das einfache Skizzen ermöglicht. Die künstlerische Qualität ist dabei nicht wichtig – es geht um den emotionalen Ausdruck.



Innere Bereitschaft

Eine offene Haltung gegenüber eigenen Emotionen und die Bereitschaft, sich mit möglicherweise unangenehmen Erinnerungen auseinanderzusetzen.



Optionale Hilfsmittel

Die Feelwave-Musik aus der kostenlosen Wingwave-App (7 Minuten) kann die bilaterale Stimulation unterstützen und den Zugang zu unbewussten Inhalten erleichtern.

Diese Methode kann sowohl alleine als auch gemeinsam mit dem Partner oder der Partnerin durchgeführt werden. Bei Paaren ermöglicht sie oft ein tieferes gegenseitiges Verständnis für die Ursachen sexueller Schwierigkeiten.

Schritt 1: Identifikation einer problematischen Situation

Im ersten Schritt geht es darum, eine konkrete sexuelle Situation zu identifizieren, die für Euch belastend oder problematisch war. Dies ist der Ausgangspunkt Eurer Untersuchung und sollte so spezifisch wie möglich sein.

Versucht eine typische Situation zu wählen, in der die sexuelle Störung oder Blockade besonders deutlich zum Vorschein kam, oder einen Moment, in dem Ihr spürt, dass sich eine Schwierigkeit anbahnt. Je präziser Ihr diese Situation beschreiben könnt, desto wertvoller wird der gesamte Prozess.

Wenn Ihr die Übung als Paar durchführt könnt Ihr entweder gemeinsam eine Situation auswählen oder jede/r für sich eine eigene Situation bestimmen. Manchmal wählen Partner unterschiedliche Momente aus, die jedoch mit demselben grundlegenden Muster verbunden sind.



Leitfragen zur Situation

- Was genau ist passiert?
- Wann tritt dieses Problem typischerweise auf?
- Welche Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen waren damit verbunden?
- Welche Worte wurden ausgesprochen?
- Was wurde vielleicht nicht gesagt, aber gedacht oder gefühlt?

Schritt 2 & 3: Visualisierung und Schmetterlingsübung



Strichmännchen-Bild erstellen

Zeichnet ein einfaches Bild der identifizierten Situation mit Strichmännchen. Fügt Sprech- und Gedankenblasen hinzu und notiert die Körperwahrnehmungen und Gefühle. Das Bild sollte emotional aussagekräftig sein, nicht künstlerisch perfekt.



Schmetterlings-EMDR durchführen

Legt die Hände überkreuz auf die Schultern und klopft im Wechsel links-rechts-links-rechts. Nutzt dabei die Feelwave-Musik (ca. 7 Minuten) und konzentriert Euch auf das gezeichnete Bild aus der Gegenwart.



Kindheitsbild entstehen lassen

Während der Übung kann spontan ein Bild aus der Kindheit auftauchen. Vertraut diesem Prozess und beobachtet ohne zu werten, welche Erinnerungen oder Bilder erscheinen.

Die bilaterale Stimulation durch das rhythmische Klopfen hilft dem Gehirn, unbewusste Verbindungen zwischen der aktuellen Problematik und früheren Erfahrungen herzustellen. Dieser Prozess basiert auf Elementen des EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), einer anerkannten Trauma-Therapiemethode.

Schritt 4 & 5: Das Kindheitsbild und der Vergleich

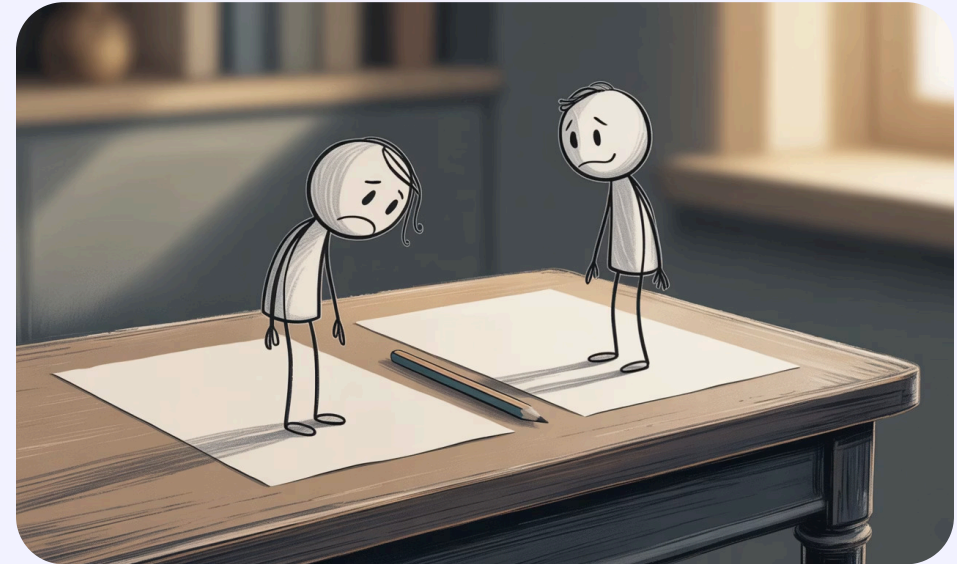
Das Kindheitsbild zeichnen

Zeichnet nun das Bild aus der Kindheit, das während der Schmetterlingsübung aufgetaucht ist. Wie beim ersten Bild skizziere die Strichmännchen und ergänzen Sprech- und Gedankenblasen sowie Körperempfindungen und Gefühle.

Besonders wertvoll ist es, wenn auch die vermuteten Gedanken anderer beteiligter Personen (wie Eltern oder Geschwister) notieren. Diese Perspektivübernahme kann wichtige Erkenntnisse liefern.

Vertraue darauf, dass das auftauchende Bild eine innere Wahrheit enthält – selbst wenn es zunächst fremd oder zusammenhanglos erscheint.

Die Bilder vergleichen



Legt beide Bilder nebeneinander und betrachtet sie aufmerksam. Achtet auf Parallelen, Wiederholungen oder überraschende Ähnlichkeiten zwischen der aktuellen sexuellen Problematik und dem Kindheitserlebnis.

- Gibt es ähnliche Gefühle in beiden Situationen?
- Wiederholen sich bestimmte Gedankenmuster?
- Sind Körperreaktionen vergleichbar?
- Gibt es Übereinstimmungen in den Beziehungsdynamiken?

Dieser Vergleich kann tiefgreifende Erkenntnisse über die Ursprünge Ihrer sexuellen Schwierigkeiten bieten. Oft werden unbewusste Muster sichtbar, die seit der Kindheit bestehen und in der aktuellen Sexualität wiederaufleben.

Weiterführende Schritte und professionelle Unterstützung

Die Drei-Bilder-Methode ist ein kraftvoller erster Schritt zur Erkennung von Zusammenhängen zwischen Traumata und sexuellen Schwierigkeiten. Nach Abschluss der Übung können folgende Schritte hilfreich sein:

Persönliche Reflexion

Nehmt Euch Zeit, über die gewonnenen Erkenntnisse nachzudenken. Führe ein Tagebuch oder mach Dir sich Notizen zu Deinen Gedanken und Gefühlen, die durch die Übung ausgelöst wurden. Dies hilft, die Verarbeitung zu vertiefen.

Austausch mit dem Partner

Wenn Ihr die Übung als Paar durchgeführt haben, teilt Eure Erfahrungen miteinander. Hört einander zu und versucht, Verständnis für die jeweiligen Traumamuster zu entwickeln, die in Eure Sexualität hineinwirken.

Professionelle Begleitung

Bei tiefgreifenden traumatischen Erfahrungen ist es ratsam, einen Therapeuten oder eine Therapeutin mit Spezialisierung auf Traumaarbeit und Sexualität zu konsultieren. Professionelle Unterstützung kann den Heilungsprozess sicher begleiten.

Wenn Ihr Eure Erfahrungen teilen möchtet, könnt Ihr die drei Bilder und eine kurze Beschreibung Eurer Fragestellung an die Adresse traumapaare@aufwindinstitut.com senden. Beschreibt dabei Eurer zentrales Thema und welche Art von Antwort oder Impuls Ihr Euch wünscht.

Denkt daran: Die Arbeit mit traumatischen Erfahrungen braucht Zeit und Geduld. Jeder Schritt in Richtung Verständnis ist wertvoll und trägt zur Heilung bei. Traumamuster, die in die Sexualität hineinwirken, können nach und nach aufgelöst werden, um Platz für erfüllende sexuelle Erfahrungen zu schaffen.