

## Erfahrungsbericht

Viele Menschen haben persönliche, psychische Probleme die sich sehr auf unser Leben im Alltag oder zum Teil auch körperlich auswirken. Genauso ging es auch mir mit verschiedenen Themen. Ich wusste schon länger, dass tiefer in mir etwas schlummert, was mir mein Leben erschwert, doch leider nicht so recht was es ist und wie ich es lösen soll. Durch meine Mutter habe ich erfahren, dass Heribert Rederer Trauma-Therapie macht und mich dann nach einem Gespräch was das genau ist und was gemacht wird, dazu entschlossen dies mal auszuprobieren. Mein hauptsächliches Problem und größter Beweggrund war, dass meine Prüfungsergebnisse während meines Studiums trotz vielen Lernens nicht wirklich gut und zufriedenstellend ausfielen. Ich wollte unbedingt für meinen Fleiß richtig belohnt werden und aufhören mich selbst zu blockieren und mir selbst im Weg zu stehen.

In meiner ersten Sitzung konnte ich mir erst mal alles vom Leib reden, was schon einmal sehr angenehm und hilfreich war. In der nächsten Sitzung ging es dann mit der wirklichen Traumaarbeit los. Da ich vorher schon einige Dinge ausprobiert hatte, dachte ich, dass es ja nicht so schlimm werden kann, denn so alt bin ich ja noch nicht und ich habe ja auch schon etwas gemacht. Während der Trauma-Behandlung kam dann allerdings doch einiges zum Vorschein und es stellte sich heraus, dass ich die Trennung meiner Eltern, die schon 14 Jahre zurück lag, nicht wirklich gut verarbeitet hatte. Für mein bewusstes Ich, hatte ich mit dieser Trennung schon gut abgeschlossen und keine Probleme damit, doch durch die Rück-Geh-Technik merkte ich, wie ich mich als kleines Kind fühlte und dass ich damals damit nicht umgehen konnte und Angst hatte alles zu verlieren und mich allein gelassen fühlte. Diese Gefühle beeinflussten mich bis heute und nahmen mir das Selbstvertrauen und die Kraft meine Prüfungen zu meistern. Durch die Trauma-Therapie konnte ich dieses Problem mit mir selbst und aus eigener Kraft lösen (natürlich mit Unterstützung von Herrn Rederer).

Durch den Anstoß dieses Themas konnte ich auch noch andere Probleme bei mir feststellen, wie die Trennungsangst und die Angst allein gelassen zu werden. Auch diese beiden Punkte konnte ich mit Trauma-Therapie gut behandeln. Die Angst allein gelassen zu werden hing größten Teils mit dem Tod meiner Großmutter zusammen. Dies machte sich bei mir sogar körperlich, durch ein ständig wiederkehrendes Kribbelgefühl im oberen Rücken, bemerkbar. Nach der Sitzung in der das Thema mit meiner Großmutter behandelt wurde war das Kribbeln komplett vergangen und ist auch bis heute nicht wieder aufgetaucht.

Die Trauma-Arbeit an sich empfand ich als eine sehr sanfte Methode innere Probleme zu lösen. In meinem Falls war es zwar meist sehr emotional und mit vielen Tränen verbunden, aber sie hatte auch mich eine sehr reinigende Wirkung. Bei dieser Art der Therapie muss man sich zwar seelischen Schmerzen und wirklich tief sitzenden Ängsten stellen, aber es ist auch sehr wirkungsvoll. Die Trauma-Therapie ist meiner Meinung nach sehr individuell und verlangt einem nur so viel ab wie man persönlich zu diesem Zeitpunkt verkraften kann und möchte.

Nachdem alle gewünschten Themen, die doch mehr waren und tiefer saßen als gedacht, aufgelöst waren, stellte ich mir natürlich die Frage wie ich vermeiden kann, dass die Ängste wieder zurückkommen. Auch dafür hatte Herr Rederer eine Lösung. Durch eine Ressourcen-

Arbeit konnte ich verhindern, dass die Ängste wieder in mein Leben zurückkehrten. Besonders gut finde ich, dass man diese Methode immer wieder selbst anwenden kann und wenn doch einmal Zweifel kommen, diese sofort selbst behandeln kann.

Nun ist schon einige Zeit vergangen seit meiner letzten Sitzung. Seit dieser Therapie kann ich definitiv sagen, dass ich mehr Selbstvertrauen und Sicherheit haben. Auch wenn das Leben einen immer wieder vor schwierige Situation und Prüfungen stellt fühle ich mich dem mehr gewachsen und kann diesen Dingen mit einem leichteren Gefühl gegenüber treten. Ich habe mittlerweile mein Studium mit einer für mich sehr zufriedenstellenden Leistung beendet und kann nur sagen, dass ich sehr froh bin diese Trauma-Therapie gemacht zu haben. Ich hatte nach jeder Sitzung wirklich das Gefühl, dass sich bei mir innerlich etwas verändert hat und das ich ein kleines schlechtes Stück gegen ein gutes neues Stück von mir getauscht habe. Jedem, der langfristig in seinem Leben etwas für sich ändern möchte, kann ich diese Therapie nur empfehlen!

Auch Heribert Rederer als Therapeuten kann ich wärmstens weiterempfehlen. Ich habe mich während meiner Sitzungen immer sicher und wohl gefühlt und könnte jeder Zeit sagen wenn es zu viel war. Außerdem war ich immer herzlich willkommen und konnte ganz offen und ehrlich sprechen.