

Traumatherapie - Zurückfinden ins Leben

Thomas Bretschneider



Was ist ein Trauma?

Herkömmlicherweise wird unter einem Trauma eine durch äußere Gewalteinwirkung entstandene Wunde oder Verletzung verstanden. Das kann eine körperliche oder seelische sein. Heute wissen wir, dass das äußere Ereignis nicht die wesentliche Rolle spielt – sondern die Weise, wie ein Ereignis innerlich wahrgenommen und verarbeitet wird. Eine Traumatisierung erfolgt, wenn unsere Fähigkeit überfordert ist, mit einer als bedrohlich wahrgenommenen Situation umzugehen.

Ursachen von Traumata

Jedes beliebige Ereignis kann Auslöser für eine Traumatisierung sein, wenn es (bewusst oder unbewusst) als überwältigend oder lebensbedrohlich wahrgenommen wird. Das können auch Ereignisse sein, die wir üblicherweise als normal und alltäglich ansehen - vor allem bei Kindern.

So gibt es offensichtliche Auslöser wie:

- Kriegserlebnisse („Gefechtstrauma“)

- emotionaler, körperlicher, sexueller Missbrauch,
- Vernachlässigung und Verlassenwerden in der Kindheit
- schwere Verletzungen und Krankheiten
- Viel häufiger finden wir aber eine große Palette subtiler Auslöser, u.a.:
- Kleinere Unfälle oder Stürze mit geringfügigen Verletzungen
- Kleinere Eingriffe beim Arzt oder Zahnarzt
- Krankheiten, vor allem mit hohem Fieber
- Alleingelassen werden oder Ruhigstellung (Gips oder Schienen), vor allem bei Kindern

Folgen von Traumata – körperlich, psychisch

Eine Traumatisierung kann sich in einer Vielzahl von Symptomen äußern. Da gibt es einerseits die ganze Palette der vegetativen Symptome (Herzrasen, Schweißausbrüche, Atembeschwerden, ...), die alle auf eine Übererregung hinweisen. Schlafstörungen, Ängste und Panikattacken, Alpträume und Flashbacks, chronische Schmerzen können sich im weiteren Verlauf entwickeln. Der Verlust der Verbindung zu uns selbst, zu unserem Körper (samt seiner Grenzen), zu anderen Menschen oder zur Umwelt insgesamt ist eine häufige Folge: wir ziehen uns zurück vom Leben, sind nicht präsent. Auch in unserer Freiheit bleiben wir eingeschränkt,

weil wir unbewusst oder bewusst bestimmte Erfahrungen meiden. Schließlich bilden wir bestimmte Glaubenssätze, die unser weiteres Leben wesentlich prägen, meist im Sinn einer Einschränkung und Hemmung. Insgesamt kann man sagen, dass eine Traumatisierung zu verminderter Vitalität und Lebensfreude führt.

Gemeinsamkeiten verschiedener therapeutischer Ansätze

Mehrere Therapieansätze gehen davon aus, dass ein Trauma nicht nur geheilt werden kann, sondern dass die dabei gemachten Erfahrungen wesentlich zu persönlichem und spirituellem Wachstum beitragen können. Weil in der traumatisierenden Situation eine Verletzung der Grenzen und Integrität eines Menschen stattgefunden hat, ist ein respektierender, die Grenzen unterstützender Rahmen von höchster Bedeutung. Es braucht Sicherheit und Schutz. Nur dann kann das Vertrauen wachsen, in dem ein heilsamer therapeutischer Prozess stattfinden kann. Weiterhin unterstreichen alle Ansätze die Bedeutung der Ressourcen, der Kraftquellen eines Menschen. All das zu nutzen, was ihn stärkt, was er an Eigenschaften und Fähigkeiten erworben hat, um sich sicher, kraftvoll und wohl zu fühlen.

„Kognitive Ansätze“ (z.B. nach Reddemann) nutzen dazu positive Erinnerungen oder Vorstellungen, Gedanken, Gefühle, innere Bilder und versuchen, die Traumaerfahrung auf der psychischen Ebene zu integrieren.

Das „Somatic Experiencing“ nach Peter Levine sieht die Basis der Traumatisierung nicht auf der psychischen Ebene, sondern auf der physiologischen. Die in der Bedrohungssituation erzeugte gewaltige Energiemenge (ursprünglich entwickelt, um entweder kämpfen oder fliehen zu können) konnte nicht angemessen abfließen. Es kam zum Schock, zur Erstarrung. Therapeutisch wird diese eingefrorene Energie durch achtsame Orientierung auf die Körperempfindungen wieder ins Fließen gebracht. Dabei kommt es häufig zu Körperreaktionen wie unwillkürlichem Vibrieren oder Schütteln. Diese „angeborene“ Fähigkeit des Abfließen-lassens erstarrter Energie wird hier als die Hauptressource zur Überwindung von traumatischen Erfahrungen gesehen.



Klopfen der Akupressurpunkte

Einen ganz anderen Zugang verwendet die „Energetische Psychologie“ nach Fred Gallo. Sie geht davon aus, dass allem körperlichen, seelischen und geistigen Erleben energetische Prozesse zugrunde liegen. Die aus der Akupunktur bekannte Lebens- oder „Chi“-Energie fließt auf bestimmten Bahnen, den Meridianen, durch den Körper. Wird der freie Energiefluss gestört, kommt es zum Energiestau und zu einer ungleichen Energieverteilung – der Grundlage für alle Symptome.

Ein traumatisierendes Erleben bewirkt eine solche Energieflussstörung – und die damit zusammenhängenden stressvollen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Ansatz und Ziel der Behandlung ist folglich die Auflösung der Flussstörung – und in der Folge der Symptome, seien sie körperlicher, emotionaler oder mentaler Art. Dazu wird das Klopfen bestimmter Akupressurpunkte eingesetzt, das der Klient selbst ausführt. Welche Punkte für ein bestimmtes Thema oder Problem von Bedeutung sind und der Behandlung bedürfen, kann durch spezielle „kinesiologische“ Muskeltests herausgefunden werden. So wird der mit einer bestimmten Situation oder Erinnerung verbundene Stress schnell und anhaltend aufgelöst, ohne dass eine umfassende inhaltliche Aufarbeitung nötig wäre. Es entsteht eine neue Freiheit im Erleben und Verhalten.

Ein weiterer ausschlaggebender Unterschied zu anderen Behandlungen ist die Auflösung sogenannter „psychischer Umkehrungen“. Das sind Selbstsabotagemuster, die unbewusst das



Thomas
Bretschneider

Heilpraktiker
Certified Practitioner der EDxTM™
(Energetische Psychologie nach Fred Gallo),
NLP- und Hypnose-Master-Practitioner

Praxis für Energetische Heilweisen
Marienstraße 10, 79098 Freiburg
Tel.: 0761.137 71 64
post@chi-flow.eu
www.chi-flow.eu

Erreichen Ihrer Ziele oder Wünsche verhindern, z.B. Lebensfreude oder eine neue Freiheit der Wahl. Erst das Auflösen dieser tiefen Prägungen, die häufig mit unbewussten Glaubenssätzen zusammen hängen, macht den Weg frei für eine erfolgreiche Behandlung. Als Hauptressource wird in der Energetischen Psychologie ein gut balanciertes und funktionstüchtiges Energiesystem gesehen.

Traumata, gerade auch die kleinen, unmerklichen, beeinflussen unser Leben mehr als wir glauben und hindern uns daran, aus und in der Fülle zu leben. Zum Glück gibt es heute wirksame Verfahren, die uns dabei helfen, Stück für Stück wieder heil zu werden und zu einem erfüllten Leben zurückzufinden.