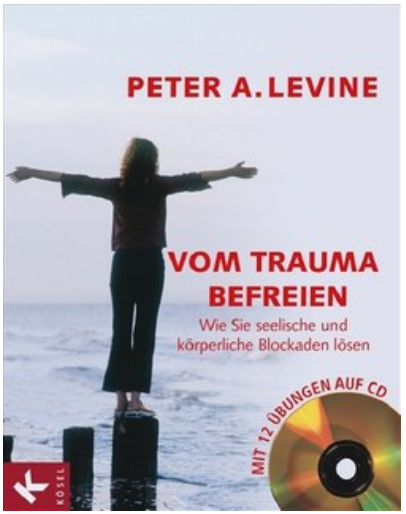
Peter A. Levine
Vom Trauma befreien

Extrait du livre
Vom Trauma befreien
de Peter A. Levine
Éditeur : Kösel Verlag



http://www.editions-narayana.fr/b20165

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Inhalt

Danksagungen 7

Einführung: Ein Tiger zeigt den Weg 9

Was ist ein Trauma? 14

Jeder Mensch reagiert anders 14

Eine neue Sichtweise zum Thema Heilung 16

Ursachen und Symptome von Traumata 18

Kategorien von Traumata 18

Hören Sie auf Ihren Körper 21

Symptome und die Reihenfolge ihres Auftretens 22

Der Wiederholungszwang 26

Unfälle »passieren einfach« 29

Symptome übermitteln eine Botschaft 32

Wie ein Trauma auf den Körper einwirkt 33

Kampf, Flucht und Erstarrung 35

Sich aus der Erstarrung herausbewegen 38

Sanfte, allmähliche Annäherung an die Heilung eines Traumas 38

Das Trauma-Heilungsprogramm in 12 Schritten 41

Ergebnisse erzielen 43

Gehen Sie sanft mit sich um 44

Finden Sie einen sicheren Ort 45

1. Einheit: **Vorbereitungsphasen** 46

2. Einheit: **Die Kunst des Spürens** 56

3. Einheit: **Aktivierung entladen** 71

4. Einheit: **Vollendung – Rückkehr zum Gleichgewicht** 80

Das sexuelle Trauma: Die heilige Wunde heilen 84

Mit einem sexuellen Trauma zurechtkommen 85

Trauma und Bindung 86

Das Erbe wandeln 87

Gesunde Sexualität 88

Lenken Sie Ihre sexuellen Gefühle 90

Spiritualität und Trauma: Weg des Erwachens 93

Hingabe und Transformation 94

Hilfreiche Hinweise und Techniken zur Verhütung eines Traumas 97

Emotionale Erste Hilfe für Erwachsene 97

Vermeidung von Traumata bei Kindern 100

Wie kann ich erkennen, ob mein Kind traumatisiert wurde? 103

Zusätzliche Möglichkeiten 106

Adressen 107

Über den Autor 108

Inhalt der CD 113

Danksagungen

ALS ERSTES MÖCHTE ICH den vielen Menschen, mit denen ich gearbeitet habe, für ihren Mut danken und für das Privileg, sie auf ihren Wegen zu begleiten. Ich schulde insbesondere den Kindern und Babys Dank, die mich mit ihrer wunderbaren Unschuld und ihrem aufstrebenden Geist beehrten. Durch ihr »einfaches« Spiel erhellten sie mir die Weisheit des Organismus, heil und ganz zu werden.

Ich danke meinen Eltern Morris und Helen für das Geschenk des Lebens, welches das Gefährt für den Ausdruck meiner Arbeit ist, und für ihre unablässige und eindeutige Unterstützung von beiden Seiten der physischen Ebene. Ich danke dem Dingo-Hund Pouncer, der mich in die Welt der Tiere eingeführt hat und mein ständiger Begleiter war und der im Alter von siebzehn Jahren freudig sein letztes Kaninchen jagte; danke, dass du mir die vitale Freude des körperlichen Lebens gezeigt hast.

Ich danke meinen zahlreichen verblüffend talentierten StudentInnen – und KollegInnen – für ihre Unterstützung und dafür, dass sie mich herausgefordert haben; meine Wertschätzung gilt vor allem den engagierten Somatic-Experiencing®-LehrerInnen, die diese Arbeit unablässig in die Welt hineintragen.

Besonderer Dank gilt meiner lieben Freundin Maggie Kline für ihre großzügige Hilfe und Unterstützung dieses und weiterer Projekte. Als Nächstes möchte ich Maureen Harrington meinen Dank für ihre Hilfe aussprechen. Ich danke auch Mitchell Clute sowie Alice Feinstein und dem gesamten Produktionsteam von Sounds True für ihre Kreativität und Professionalität. Und schließlich bin ich Tami Simon für ihre Vision und ihre anhaltende Unterstützung dankbar, die in diesem Buch beschriebenen Ideen und Werkzeuge zu verbreiten.

Zum Schluss danke ich dem Schicksal, der Bestimmung, der Synchronisation oder sogar reinem Glück und Zufall für meinen ungewöhnlichen Lebens- und Arbeitsweg. Ich hatte die Gelegenheit und die Ehre, so ergreifende und reiche Erfahrungen mit vielen meiner KlientInnen, StudentInnen und KollegInnen in diesen vielen so kurzen Jahren zu teilen.

Peter A. Levine

Einführung: Ein Tiger zeigt den Weg

Wenn du hervorbringst, was in dir ist, wird das, was in dir ist, dich retten. Wenn du nicht hervorbringst, was in dir ist, wird das, was in dir ist, dich zerstören.

Gnostisches Evangelium

ICH HABE MICH IN DEN LETZTEN 35 JAHREN mit der Erforschung von Stress und Trauma beschäftigt und Menschen dabei unterstützt, sich von deren Folgen zu erholen. Häufig werde ich gefragt, wie ich mit einem so problematischen Thema wie Trauma arbeiten kann, ohne auszubrennen oder depressiv zu werden. Ich kann dazu sagen, dass es sich in meinem Leben als eine zutiefst stärkende und erbauliche Erfahrung erwiesen hat, die Transformation mitzuerleben, die bei Menschen erfolgt, wenn sie ihr Trauma meistern. Wie kann das sein?

Lassen Sie mich zunächst ein wenig von mir selbst erzählen. Meine Karriere als Wissenschaftler begann Mitte der 60er-Jahre in Kalifornien, in dem radikalen Umfeld der Universität Berkeley, Kalifornien. Während ich die Auswirkungen von gehäuftem Stress auf das Nervensystem erforschte, begann ich zu vermuten, dass die meisten Organismen über eine angeborene Fähigkeit verfügen, sich von bedrohlichen und stressreichen Ereignissen wieder zu erholen. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich noch keinerlei Kenntnisse von psychologischen Traumata – dieser Begriff sollte in seiner modernen Form noch weitere 15 Jahre nicht definiert sein.

Ich experimentierte mit unterschiedlichen Stressreduktionstechniken, die von der »neuen« Idee einer Verbindung zwischen Geist und Körper Gebrauch machten. Während dieser frühen Forschungstätigkeit trug sich ein ungewöhnliches Ereignis zu, das die Richtung meiner Arbeit für immer verändern sollte. Ein Psychiater, der meine Forschungstätigkeit zum Thema Stress kannte, bat mich um die Übernahme einer Patientin, die an zahlreichen »psychosomatischen« Störungen wie Migräne, prämenstruellem Syndrom, chronischen Schmerzen, Müdigkeit sowie schweren Panikattacken litt. Der Psychiater war der Ansicht, dass es für diese Patientin gut wäre, entspannen zu lernen.

Als ich mit der Patientin (nennen wir sie Nancy) zu arbeiten begann, lockerte sie sich anfangs. Plötzlich wurde sie ohne Vorwarnung von Panik ergriffen. Erschrocken und ohne die geringste Ahnung, was ich tun sollte, tauchte vor meinem geistigen Auge das flüchtige Bild eines Tigers auf, der zum Angriff bereit war. Es wirkte traumähnlich und ich wusste zu diesem Zeitpunkt nicht, woher es gekommen war.

»Nancy, ein Tiger kommt auf Sie zu!«, platzte ich ohne nachzudenken heraus. »Laufen Sie und fliehen Sie zu den Felsen dort. Laufen Sie um Ihr Leben!« Zu meiner Überraschung begann Nancys Körper, sich zu schütteln und zu zittern. Ihre Wangen röteten sich, während sie heftig zu schwitzen anfing. Nach einigen Minuten nahm sie ein paar tiefe, spontane Atemzüge. Diese Reaktion, die für uns beide beängstigend war, lief fast eine Stunde lang in Wellen über sie hinweg. Als sie zu Ende war, erlebte Nancy eine tiefe Ruhe und sagte, sie fühle sich wie »von warmen, prickelnden Wellen« getragen.

Nancy berichtete, dass sie während dieser Stunde mentale Bilder vor sich gesehen hatte, die zeigten, wie sie im Alter von vier Jahren zur Verabreichung einer Äthernarkose für eine Mandeloperation festgehalten wurde. Die Angst zu ersticken, die sie als Kind erlebt hatte – und die sie während ihrer Sitzung bei mir erinnerte und wieder aufsuchte –, war furchtbar. Als Kind hatte sie sich überwältigt und hilflos gefühlt. Nach dieser einen Sitzung bei mir trat eine auffallende Besserung ihrer sämtlichen entkräftenden Symptome ein und sie kam mit ihrem Leben wieder zurecht.

Dieses Erlebnis mit Nancy veränderte den Lauf meines Lebens. Letztendlich eröffnete es mir bei meiner laufenden Forschung neue Zugänge zur Natur

von Stress und Trauma, es vertiefte mein Verständnis dafür, auf welche Weise ein Trauma auf den Körper einwirkt, und führte zu einer ganz neuen Behandlungsform für die kräftezehrenden Folgeerscheinungen, die so viele negative und zerstörerische Formen annehmen können.

Die Auswirkungen eines ungelösten Traumas sind mitunter verheerend. Sie können unsere Gewohnheiten und unsere Lebenseinstellung beeinflussen, zu Suchterkrankungen führen und uns schlechte Entscheidungen treffen lassen. Sie können unser Familienleben und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen belasten. Sie können Auslöser für konkrete körperliche Schmerzen, Symptome und Erkrankungen sein. Und sie können zu zahlreichen selbstzerstörerischen Verhaltensweisen führen. Aber ein Trauma muss keine lebenslängliche Freiheitsstrafe sein.

Ich habe auf der Grundlage meiner Forschungstätigkeit und meiner klinischen Arbeit eine Methode entwickelt, die mit Körperübungen und mentalen Übungen dazu beiträgt, den Körper und den Geist von den schwächenden Auswirkungen eines Traumas zu befreien. In den vergangenen 30 Jahren habe ich bei buchstäblich *Tausenden* von Menschen miterlebt, wie sich ihr Leben veränderte, während sie sich von traumatischen Erlebnissen erholten.

Dieses Programm zur Trauma-Heilung in 12 Schritten möchte ich in dem vorliegenden Buch und der CD mit Ihnen teilen. Wenn Sie das Programm durchführen, beginnt Ihr Heilungsprozess bereits am ersten Tag. Wenn Sie weitermachen und das Programm in den kommenden Wochen und Monaten kontinuierlich anwenden, dürften Sie schrittweise einen Heilungsprozess erleben, der Sie dabei unterstützt, Ihren Körper und Ihre Gedanken von den hemmenden Auswirkungen einer traumatischen Erfahrung zu befreien.

Es wird Ihnen helfen, die Wirkungsweise des Programms zu verstehen, wenn Sie bereits mehr darüber wissen, was ein Trauma ist, auf welche Weise es in den Körper gelangt und wie es die zahlreichen Symptome verursacht. In einem kurzen Überblick in den Eingangskapiteln dieses Buches sage ich Ihnen, was Sie wissen müssen, um dieses Programm zu verstehen – wie und warum es funktioniert.

Es ist wichtig, dass Sie den gesamten Einführungstext lesen, ehe Sie mit den Übungen beginnen. Wenn Sie wissen, was ein Trauma ist und welche Fol-

gen es haben kann, werden die Übungen mit viel höherer Wahrscheinlichkeit eine stark positive Wirkung auf Ihr ungelöstes Trauma zeigen.

In meinem Bestseller *Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers: Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrungen zu transformieren* (Synthesis Verlag, 1998) gehe ich noch viel detaillierter auf meine Forschungstätigkeit und die Physiologie des Traumas ein. Wenn Sie mehr über die Theorie und persönliche Fallbeispiele nachlesen wollen oder ausführlicher an den wissenschaftlichen Hintergründen interessiert sind, die das Funktionieren des Programms erklären, empfehle ich Ihnen jenes Buch. Es enthält auch etliche inspirierende Geschichten über Menschen, die bedeutsame Heilungserfahrungen mit ihren vergangenen Traumata gemacht haben. Ich versichere Ihnen jedoch, dass Sie in dem vorliegenden Buch all die Informationen vorfinden werden, die Sie brauchen, damit das 12-Schritte-Trauma-Heilungsprogramm für Sie wirksam wird.

Ich möchte noch etwas mit Ihnen teilen, ehe wir beginnen

In nahezu jeder spirituellen Überlieferung wird Leiden als ein Tor zum Erwachen angesehen. In der westlichen Tradition lässt sich diese Verbindung in der biblischen Geschichte von Hiob und ebenso in der dunklen Nacht der Seele in der mittelalterlichen Mystik erkennen. Die transformierende Kraft des Leidens findet ihren vielleicht klarsten Ausdruck in den Vier Edlen Wahrheiten, für die Buddha eintritt. Obwohl Leiden und Trauma nicht identisch sind, können die Erkenntnisse Buddhas zur Natur des Leidens einen mächtigen Spiegel darstellen, wenn Sie die Auswirkungen von traumatischen Erfahrungen in Ihrem Leben erforschen. Die Grundzüge der Lehre Buddhas bieten uns eine Anleitung zur Heilung von traumatischen Erfahrungen und zur Wiedererlangung eines Gefühls von Ganzheit in unserem Leben.

Mit der ersten der Vier Edlen Wahrheiten lehrt Buddha seine Schüler, dass Leiden ein Teil des Menschseins ist. Wenn wir uns nur darum bemühen, herausfordernde, schmerzhafte Erfahrungen zu vermeiden, gibt es keine Möglichkeit, einen Heilungsprozess in Gang zu bringen. Es ist vielmehr so,

dass Verleugnung gerade die Bedingungen schafft, die *unnötiges* Leiden fördern und verlängern.

Die zweite der Vier Edlen Wahrheiten besagt, dass wir herausfinden müssen, *warum* wir leiden. Wir müssen den Mut aufbringen, unser Leiden tiefgründig, klar und entschlossen anzusehen. Wir gehen oft stillschweigend davon aus, dass all unser Leiden auf Ereignisse aus der Vergangenheit zurückgeht. In Wirklichkeit rührt unser Leiden jedoch nicht von den Ereignissen her, die das Trauma ursprünglich ausgelöst haben, sondern davon, wie wir mit den *Auswirkungen* umgehen, die das vergangene Ereignis in der Gegenwart für uns hat.

In der Dritten Edlen Wahrheit erklärt Buddha, dass Leiden transformiert und geheilt werden kann. Diese Aussage kann denjenigen von uns, die ein Trauma erlitten haben, einen ganz erheblichen Vertrauensvorschuss abverlangen, aber wir *sind* dazu fähig, uns von einem Trauma wieder zu erholen. Während ich Menschen dabei begleitet habe, von ihrem Trauma zu gesunden, hat die Erfahrung mich gelehrt, dass diese Fähigkeit zur Heilung angeboren ist.

Die Vierte Edle Wahrheit erklärt, dass wir einen passenden Weg finden müssen, nachdem wir die Ursache unseres Leidens erkannt haben. Ich bin überzeugt davon, dass die von mir entwickelten Übungen, die Sie in dem 12-Schritte-Programm zur Trauma-Heilung kennenlernen werden, ein Weg sein können, der Sie aus Ihrem Leiden hinausführt und der Ihnen dabei hilft, die einfachen Wunder des Lebens wieder zurückzuerobern.

Was ist ein Trauma?

EIN TRAUMA IST DIE AM MEISTEN VERMIEDENE, ignorierte, verleugnete, missverstandene und unbehandelte Ursache menschlichen Leidens. Wenn ich das Wort Trauma verwende, meine ich an dieser Stelle die oft entkräftenden Symptome, an denen viele Menschen nach einer Erfahrung leiden, die sie als lebensbedrohlich oder überwältigend wahrgenommen haben. In letzter Zeit wird die Bezeichnung Trauma gern als Schlagwort anstelle von Alltagsstress verwendet, wie zum Beispiel »Ich hatte einen traumatischen Arbeitstag«. Diese Verwendung ist jedoch völlig irreführend. Es stimmt zwar, dass traumatische Erfahrungen immer mit starkem Stress einhergehen, es ist jedoch nicht der Fall, dass jedes aufreibende Ereignis eine traumatisierende Wirkung hat.

Jeder Mensch reagiert anders

Wenn es zu einer traumatischen Situation kommt, gleicht kein Mensch genau dem anderen. Was dem einen langfristig die Gesundheit gefährdet, kann dem anderen als Aufmunterung dienen. An den zahlreichen Reaktionsmöglichkeiten auf Bedrohung sind viele Faktoren beteiligt. Es kommt auf das Erbgut an, auf die Trauma-Vergangenheit eines Menschen, sogar seine familiäre Dynamik spielt eine Rolle. Es ist außerordentlich wichtig, diesen Unterschieden Rechnung zu tragen. Bestimmte Arten von Erfahrungen in der frühen Kindheit können unsere Fähigkeit, mit der Welt zurechtzukommen und in ihr anwesend zu sein, gravierend schwächen. Schon allein dieses Wissen kann dazu beitragen, dass wir sowohl uns selbst als auch anderen Menschen mitfühlend und unterstützend begegnen, anstatt sie barsch zu verurteilen.

überwältigt werden können, die wir üblicherweise als normal und alltäglich ansehen. Bis vor kurzem war unser Verständnis von dem, was ein Trauma ist, auf Soldaten beschränkt, die an einer Kriegsneurose leiden, auf Opfer von schwerem Missbrauch oder Gewalt und auf Menschen, die katastrophale Unfälle und Verletzungen erlitten haben. Diese eingeschränkte Sichtweise bewegt sich fernab von den Tatsachen.

Es ist erwiesen, dass eine Serie von scheinbar harmlosen Missgeschicken langfristig eine schädigende Auswirkung auf einen Menschen haben kann. *Ein Trauma muss nicht von einer größeren Katastrophe herrühren.* Zu den verbreiteten Auslösern gehören:

- Autounfälle (auch kleinere Blechschäden)
- invasive Routineeingriffe beim Arzt
- der Verlust von geliebten Wesen
- Naturkatastrophen wie Erdbeben und Hurrikans

Selbst ein Fahrradsturz kann ein Kind unter bestimmten Umständen überwältigen. Wir werden solche Bedingungen an späterer Stelle diskutieren. Für den Augenblick möchte ich einfach nur sagen, dass fast alle von uns entweder direkt oder indirekt irgendeine Art von Trauma erlitten haben.

Deshalb bin ich der aufrichtigen Überzeugung, dass nahezu jede und jeder von der Durchführung des 12-Schritte-Programms zur Trauma-Heilung profitieren kann, das Sie in diesem Buch und auf der beiliegenden CD finden.

Menschen fragen mich häufig nach einer Definition für den Begriff Trauma. Das ist selbst nach 30 Jahren immer noch eine Herausforderung. Meiner Erfahrung nach erfolgt eine Traumatisierung, wenn unsere Fähigkeit, mit einer als bedrohlich *wahrgenommenen* Situation umzugehen, auf irgendeine Weise überlastet ist. Dieses Unvermögen, angemessen zu reagieren, kann uns sowohl offensichtlich als auch subtil beeinflussen.

Tatsächlich kann ein Trauma Auswirkungen auf uns haben, die jahrelang nicht in Erscheinung treten. Ein traumatisierter Kriegsveteran, der jedes Mal

zur Seite springt, wenn ein Fahrzeug eine Fehlzündung hat, reagiert eindeutig auf Gewehrschüsse, die er in der Vergangenheit erlebt hat. Bricht einem Menschen, der gefoltert und eingesperrt wurde, in einem überfüllten Lift kalter Schweiß aus, so ist es ebenfalls einfach, die Verbindung zu erkennen. Viele oder sogar die meisten von uns zeigen jedoch subtilere Reaktionen, wenn sie von einer Anzahl weniger dramatischer Ereignisse überwältigt worden sind.

Bei einem Trauma geht es kurz gesagt um den Verlust der Verbindung: zu uns selbst, zu unserem Körper, zu unseren Familien, zu anderen Menschen und zu der uns umgebenden Welt. Dieser Verlust der Verbindung ist oft schwer zu erkennen, weil er nicht mit einem Mal passiert. Er kann sich langsam einstellen, allmählich, und mitunter passen wir uns an diese subtilen Veränderungen an, ohne sie überhaupt zu bemerken. Das sind die versteckten Auswirkungen eines Traumas, die die meisten von uns in sich tragen. Möglicherweise spüren wir einfach nur, dass wir uns nicht so gut fühlen, ohne uns jemals ganz im Klaren darüber zu sein, was da eigentlich abläuft; dass nämlich unser Selbstwertgefühl, unser Selbstvertrauen, unser Wohlbefinden und unsere Verbindung zum Leben nach und nach unterspült werden.

Unsere Wahlmöglichkeiten schränken sich ein, weil wir bestimmte Gefühle, Menschen, Situationen und Orte meiden. Das Ergebnis dieser allmählichen Freiheitsbegrenzung ist der Verlust von Vitalität und Kraft für die Erfüllung unserer Träume.

Eine neue Sichtweise zum Thema Heilung

Im Bereich der psychiatrischen Medizin wurde die Entscheidung getroffen, viele der Langzeitfolgen von Traumata als eine unheilbare Krankheit anzusehen, die nur geringfügig durch Medikamente oder Verhaltenssteuerung beeinflusst werden kann. Ich sehe das nicht so. Obwohl Medikamente zu bestimmten Zeiten wirklich hilfreich sein können, sind sie – für sich allein – ein unzulängliches Mittel.

Nach mehr als drei Jahrzehnten der Beschäftigung mit dem Thema Trauma bin ich zu dem Ergebnis gekommen, dass Menschen die angeborene Fähigkeit besitzen, ein Trauma zu besiegen. Ich bin überzeugt davon, dass ein Trauma heilbar ist und dass der Heilungsprozess ein Katalysator für tief greifendes Erwachen sein kann – ein Türöffner für emotionale und echte spirituelle Transformation. Ich habe kaum einen Zweifel daran, dass wir als Individuen, Familien, Gemeinschaften und sogar Nationen die Fähigkeit haben zu lernen, wie wir heil werden und viel von dem Schaden verhindern können, der durch ein Trauma verursacht wird. Wenn wir sie nutzen, werden wir unsere Fähigkeiten erheblich erweitern, sowohl individuelle als auch kollektive Träume zu verwirklichen.

Ursachen und Symptome von Traumata

DIE ANGELEITETEN ÜBUNGEN des Trauma-Heilungsprogramms helfen Ihnen, die Auswirkungen von traumatischen Erfahrungen in Ihrem Leben aufzulösen. Ehe Sie mit der praktischen Anwendung beginnen, ist es jedoch nützlich, die möglichen Ursachen eines Traumas zu verstehen und die zahlreichen Symptome kennenzulernen, die als Folge davon möglicherweise entstanden sind.

Ein Trauma ist ein Trauma, egal, wodurch es verursacht wurde. Um das wirklich zu begreifen, müssen wir uns mit der Tatsache vertraut machen, dass Menschen durch jedes beliebige Ereignis traumatisiert werden können, das sie (bewusst oder unbewusst) als lebensbedrohlich wahrnehmen. Diese Wahrnehmung hängt vom Alter einer Person, ihrer Lebenserfahrung und sogar von ihrer Konstitution ab. So können beispielsweise plötzliche laute Geräusche wie Donner oder wütendes Schreien von Erwachsenen Säuglinge und Kleinkinder traumatisieren. Natürlich sind Donner und Geschrei selten lebensbedrohlich, doch ist bei einer Traumatisierung die Wahrnehmung der Bedrohung der kritische Faktor sowie die Unfähigkeit, mit ihr umzugehen.

Kategorien von Traumata

Die Ursachen von Traumata können in zwei Hauptkategorien unterteilt werden – die offensichtlichen und die subtilen.

Zu den offensichtlichen Ursachen eines Traumas gehören:

- Krieg
- schwerer emotionaler, körperlicher oder sexueller Missbrauch in der Kindheit
- Vernachlässigung, Verrat oder Verlassenwerden in der Kindheit
- die Erfahrung oder das Miterleben von Gewalt
- Vergewaltigung
- schwere Verletzungen oder Krankheiten

Zu den subtilen Ursachen eines Traumas gehört ein breites Spektrum von scheinbar gewöhnlichen Ereignissen. Viele von ihnen gehen weit häufiger mit traumatisierenden Auswirkungen einher, als wir erwarten würden. Aus diesem Grund möchte ich Sie bitten, die folgende Liste langsam zu lesen und besonders aufmerksam auf Ihre körperlichen Reaktionen zu den einzelnen Beispielen zu achten. Diese kleine Übung gibt Ihnen Gelegenheit, sich des »Felt Sense«, der Körperresonanz Ihrer Erlebensinhalte, bewusst zu werden. Achten Sie daher vor allem auf körperliche Empfindungen wie Kribbeln, Muskelanspannung oder -lockerung, Ihre Atmung und jegliche Zu- oder Abnahme Ihrer Herzschlagfrequenz, Körpertemperatur usw.

Möglicherweise nehmen Sie auch flüchtige Bilder wahr. Auf Ihrem inneren Wahrnehmungsfeld können verschiedene Farben oder Gestalten erscheinen. Es kann sein, dass intensive Gedanken, Erinnerungen oder Emotionen auftauchen. Andererseits kann es vorkommen, dass Sie, wenn überhaupt, nur geringfügige Reaktionen erleben. Ich möchte Sie bitten, Ihre Aufmerksamkeit auf die Dinge zu richten, die spontan auftreten. Was auch immer passiert, versuchen Sie diese Dinge objektiv festzustellen, beinahe so, als seien Sie ein außenstehender Beobachter. Machen Sie eine mentale Notiz davon und fahren Sie fort.

Zu den subtilen Ursachen eines Traumas gehören:

- kleinere Autounfälle (auch Blechschäden), insbesondere, wenn sie ein Schleudertrauma zur Folge haben
- invasive Behandlungsmaßnahmen beim Arzt oder Zahnarzt, vor allem bei Kindern, die festgehalten werden oder narkotisiert sind. (Die Verwendung von Äther erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Traumatisierung. Erwachsene können viele medizinische Vorgänge wie beispielsweise eine Unterleibsuntersuchung als Angriff erleben, auch wenn sie vom Verstand her wissen, dass sie notwendig und hilfreich ist)
- Stürze und andere sogenannte geringfügige Verletzungen, vor allem wenn Kinder oder ältere Menschen betroffen sind (wenn ein Kind zum Beispiel mit dem Fahrrad stürzt)
- Naturkatastrophen wie Erdbeben, Hurrikans, Tornados, Brände und Überflutungen
- Krankheiten, besonders wenn sie mit hohem Fieber oder versehentlicher Vergiftung einhergehen
- Alleingelassen werden, vor allem bei kleinen Kindern und Säuglingen
- anhaltende Ruhigstellung, wiederum insbesondere bei Kindern (Gips oder Schienen über längere Zeiträume, wie sie bei Skoliose oder bei nach innen gedrehten Füßen verwendet werden)
- extrem heißen oder kalten Temperaturen ausgesetzt sein, vor allem bei Kindern und Säuglingen
- plötzliche laute Geräusche, vor allem bei Kindern und Säuglingen
- Geburtsstress, gilt sowohl für die Mutter als auch für das Kind

Hören Sie auf Ihren Körper

Wie hat Ihr Körper auf das Lesen dieser Liste angesprochen? Wurden Sie beim Durchgehen der verschiedenen Situationen, die eine traumatische Wirkung haben können, ein bisschen aufgeregt? Dann haben Sie eine normale Reaktion auf die Erinnerung an Erfahrungen gehabt, die einmal stressreich für Sie waren. Es ist auch gut möglich, dass Sie mehrere Reaktionen hatten. Ihr Körper kann sofort geantwortet haben, beispielsweise mit einem Zusammenziehen des Darms oder mit Herzklopfen. Vielleicht haben Sie während des Lesens gar nichts bemerkt, spürten aber ein leichtes Magenstechen, als Sie damit fertig waren. Denkbar ist auch, dass Sie sich zum Beispiel an einen Fahrradsturz erinnert haben, der Ihnen einmal zugestoßen ist, ohne dass Ihnen eine Körperreaktion bewusst gewesen wäre.

Es ist sehr wichtig zu begreifen, dass Nervosität, Angst oder nahezu jede Reaktion, die Sie möglicherweise haben, mit der Aktivierung der Energie zusammenhängt, die Sie während des ursprünglichen überwältigenden Vorfalls erlebt haben. Wenn Sie sich bedroht fühlen, erzeugt Ihr Körper instinktiv eine große Energiemenge, um Ihnen zu helfen, sich gegen die Bedrohung zu verteidigen. Mit dieser Energie arbeiten wir während der Trauma-Heilung, deshalb müssen wir uns ihrer bewusst sein.

Ich werde im nächsten Kapitel im Detail darauf eingehen, wie die in einer Bedrohungssituation mobilisierte Energie, die nicht zur Verwendung kam, im Körper einfrieren und noch nach Jahren Probleme und Symptome verursachen kann.

Jetzt geht es erst einmal darum, den Blick auf die unterschiedlichen Arten von Symptomen zu richten, die ein ungelöstes Trauma hervorrufen kann und häufig auch hervorruft.

Symptome und die Reihenfolge ihres Auftretens

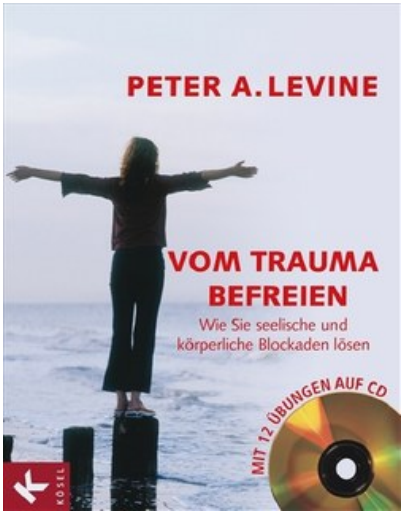
Zu Beginn möchte ich betonen, dass es sehr wichtig ist, diese allgemeinen Trauma-Symptome als das zu betrachten, was sie wirklich sind. Wenn es unserem Körper nicht gut geht, sendet er uns eine Botschaft. Sie hat die Aufgabe, uns darüber in Kenntnis zu setzen, dass irgendetwas in unserm Innern sich nicht richtig anfühlt und unsere Aufmerksamkeit braucht. Beachten wir diese Botschaften nicht, so können mit der Zeit Trauma-Symptome daraus hervorgehen.

Es ist ebenfalls wichtig, zur Kenntnis zu nehmen, dass nicht jedes dieser Symptome ausschließlich durch ein Trauma verursacht wird. Desgleichen, dass nicht jeder Mensch, der eines oder mehrere dieser Symptome aufweist, ein Trauma hat. So kann beispielsweise eine Grippe Unterleibsbeschwerden verursachen, die Ähnlichkeit mit Trauma-Symptomen haben. Es besteht jedoch ein Unterschied. Symptome, die durch eine Grippe hervorgebracht werden, vergehen im Allgemeinen nach einigen Tagen. Diejenigen, die infolge einer Traumatisierung entstanden sind, tun das nicht.

Zu den ersten Symptomen, die sich meist unmittelbar nach einem überwältigenden Ereignis entwickeln, gehören Übererregung, Anspannung, Dissoziation und Verleugnung sowie Gefühle der Hilflosigkeit, Bewegungsunfähigkeit oder Erstarrung. Lassen Sie uns der Reihe nach einen Blick auf jedes einzelne von ihnen werfen.

Übererregung. Sie kann die Form von körperlichen Symptomen annehmen: eine Erhöhung der Herzschlagrate, Schwitzen, Atembeschwerden (schnell, flach, keuchend usw.), kalte Schweißausbrüche, Kribbeln und Muskelanspannung. Sie kann sich auch als mentaler Prozess in Form einer Zunahme von Zwangsgedanken, Gedankenrasen und Sorge manifestieren.

Wenn wir uns erlauben, diese Gedanken und Empfindungen anzuerkennen, in anderen Worten, wenn wir ihnen ihren natürlichen Fluss zugestehen, werden sie einen Gipfel erreichen und dann allmählich weniger werden, bis sie sich schließlich ganz auflösen. Während dieses Prozesses werden wir möglicherweise Zittern, Schütteln, Vibration, Wellen von Wärme und Atemfülle



Peter A. Levine

Vom Trauma befreien

Wie Sie seelische und körperliche Blockaden lösen - Mit 12 Übungen auf CD

112 pages, relié
publication 2015

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr