

Beherzt leben – lieben – lernen
Impulse vom 26.7.2018



**Wie wir altes Trauma
festhalten**

Wie wir es loslassen können

In den letzten Impulsen ging es darum, zu erkennen wo wir andere im eigenen Seelenraum beherbergen und damit nähren. ([Beherzt leben – lieben – lernen vom 8.7.2018](#)) Gleiches kann auch mit erlebten Traumata geschehen.

Trauma im eigenen Seelenraum

Wie wir andere Personen unbemerkt im eigenen Seelenraum beherbergen, so beherbergen wir mitunter unbewusst auch altes Trauma darin. Wir halten es damit fest und fühlen uns identifiziert damit, als wär es ein Teil unseres eigenen Selbst.

Hierzu stellen sich folgende Fragen:

- Müssen alte Traumata wesentlicher Teil unserer Persönlichkeit bleiben?
- Müssen alte Traumata bis in die Tiefe emotional wiedererlebt werden um darin gebundene Energien zu lösen?

- Müssen alte Traumata als Teil unserer Persönlichkeit integriert oder können sie einfach losgelassen werden?

Traumaverarbeitung

Es gibt viele verschiedene therapeutische Konzepte zum Umgang mit traumatischen Erlebnissen. Teilweise widersprechen sie sich in ihren Ansätzen. Einigkeit besteht darin, dass erlebte Traumata Folgen in Körper und Psyche hinterlassen.

Trauma entsteht wenn normale Bewältigungsstrategien in überwältigenden Ausnahmesituationen nicht greifen und die Psyche Notmaßnahmen ergreifen muss um überleben zu können.

Diese Notmaßnahmen zielen einzig allein darauf ab, diese Situation zu überstehen oder durchzustehen. Dabei wird der Fluss der überwältigenden Gefühlsenergien unterbrochen, so dass der Körper weiter funktionieren kann.

Wenn wir jedoch Empfindungen und Emotionen im Körper nicht mehr oder nur noch gedämpft spüren, fehlt uns ein wesentlicher Teil unseres wunderbaren menschlichen Wahrnehmungs- und Ausdrucksvermögens.

Dabei werden nicht nur schwierige Emotionen, wie Angst, Verzweiflung, Panik, Aggression, Ohnmacht, Hilflosigkeit und damit einhergehende Übererregung oder Lähmung zur Bewältigung des Traumas unterdrückt, sondern auch ursprüngliche vitale Gefühle wie Freude, Lebenslust, Neugier, Mut und andere fördernde Gefühlslagen und damit einhergehende Leichtigkeit und Lebendigkeit.

Hilfreiche Trauma-Reflexe beenden

Zum Zeitpunkt des akuten Trauma-Geschehens sind all die reflexartigen, unterbewussten Maßnahmen absolut hilfreich und wichtig. Es scheint jedoch so, dass uns aufgrund der überwältigenden Situation, auch die Fähigkeit abhandenkommt, das Ende dieser Gefahrensituation wahrzunehmen und die erfolgten Maßnahmen wieder außer Kraft zu setzen.

So ist immer wieder festzustellen, dass wir nach so einem Überlebenserfolg, anstatt mit unserem freien Selbst verbunden zu sein, mehr mit dem Trauma innerlich verschmelzen und es als einen wesentlichen Teil unserer Persönlichkeit festhalten. Dadurch können wir nicht zum normalen und entspannten Lebensrhythmus zurückkehren, sondern erhalten die Trauma-Kontrollmechanismen weiter aufrecht, da das Trauma noch immer den eigenen Seelenraum bewohnt.

Selbst wenn wir mit der Zeit die traumatische Situation vergessen und nicht mehr daran denken, bleiben die Mechanismen in Körper und Psyche weiter aktiviert.

Folge aktiver Trauma-Mechanismen

Als Folge läuten die inneren Trauma-Alarmglocken in Situationen, die gar nichts mit dem einstigen Trauma zu tun haben. Da wir das Trauma ja vergessen haben, können wir aktuelle reflexartige Reaktionen nicht zuordnen und wissen nicht was mit uns geschieht.

Was wir feststellen können ist, dass wir in verschiedenen Situationen auf unangebrachte Weise reagieren, wie wir es eigentlich gar nicht wollen, oder es entwickelt der Körper stellvertretend Symptome für die es keine organischen Ursachen gibt.

Die Beständigkeit der Wiederholungen macht aufmerksam, auf einer anderen Ebene nach Ursachen zu suchen um Lösungen zu finden.

Erfolgreiche Suche nach Hilfe und Umwege

Wenn wir diesen Faden aufgreifen und der Frage nachgehen: „Woher diese Reaktionen kommen“, kann es gut sein, dass wir uns unbewusst Therapieformen auswählen, die das erlittene Trauma zwar in Erinnerung rufen, aber die Überlebensmechanismen nicht außer Kraft setzen.

Es kann sein, dass wir uns dabei endlich gesehen und verstanden fühlen, was kurzfristig auch gut tut, die Symptomatik aber wieder zurückkehrt.

Es kann sein, dass wir enttäuscht aufgeben wollen, weil Therapie die Symptome eher verstärkt als uns davon zu befreien.

Das kann beispielweise passieren, wenn wir Therapieformen wählen, die darauf aufbauen, alte Trauma-Situationen emotional wiederzuerleben. Was hier lösend gedacht ist, kann sehr kontraproduktiv sich auswirken, da die Psyche auf verstärktes Wiedererleben unter Umständen mit „**verstärkten**“ Gegenmaßnahmen reagiert. Das Unterbewusstsein weiß noch nicht, dass die Situation längst vorbei ist, reagiert immer noch als ging es ums Überleben und kann nicht regulierend wirken.

Im einstigen Trauma-Geschehen wurden zwangsläufig fremde Überzeugungen ungefiltert übernommen. Es ging ja nicht anders. So nehmen wir womöglich auch hier in Aussicht gestellte Ergebnisse und entsprechende Anleitungen ungefiltert an und hoffen dass es irgendwann besser wird, obwohl der Körper gegenteiliges signalisiert.

Anstatt das Trauma als ein vergangenes Ereignis erkennen und loslassen zu können, wird es dabei zu einem großen, vielleicht übergroßen Bestandteil unserer „vermeintlichen“ eigenen Identität und wird im eigenen Seelenraum anstelle des eigenen Selbst genährt.

Wer derartiges erlebt hat oder kennt, erlebt dabei einen ehrlichen, auf Resonanz basierenden Lernprozess des Lebens, den es unter Umständen braucht um wahres Eigenes und übernommenes Fremdes unterscheiden zu lernen. Nur was wir erleben bringt uns weiter.

Die inneren mentalen und emotionalen Instanzen des eigenen Selbst tragen in ihrem ursprünglichen freien Zustand die Fähigkeit der Unterscheidung in sich. Nur kann sein, und dies zeigt sich immer wieder, dass der Zugang zu diesen Selbst-Anteilen blockiert ist. Er ging im traumatischen Geschehen verloren.

Trauma-Aufstellungen in Selbstfindungs-Aufstellungen – Ein sanfter und hochwirksamer Weg um alte Traumata zu erinnern und loszulassen

Selbstfindungs-Aufstellungen bieten einen Rahmen, in dem man alten Traumata, bekannten oder vergessenen, auf sehr sanfte Weise begegnen kann. Die Gefahr einer Re-Traumatisierung ist dabei äußerst minimal.

Hier tauchen vergessene alte Traumata meist dann auf, wenn es darum geht zu ergründen was uns blockiert das zu leben was uns wirklich ausmacht. Im Element der Blockade, das der Klient selbst erforscht, kommen oft alte Erinnerungen an ein Trauma ins Bewusstsein.

Es reicht hier das Auftauchen einer Erinnerung aus, ohne weiter in die Tiefe gehen zu müssen.

Im Prozess von Abgrenzung und Loslassen des Traumas kann die angeborene Fähigkeit zur Selbstregulierung wieder in Kraft treten. Dabei wird oft eine gefühlsmäßig tief verinnerlichte, unbewusste Weigerung - Altes loszulassen - spürbar. Es fühlt sich sehr vertraut und bekannt an.

Mit klarem Verstand können wir jedoch erkennen, dass diese Weigerung uns schadet und kann daraufhin überwunden werden.

Sowohl das eigene Körpersystem, wie auch die Selbstanteile erleben diesen Vorgang befreiend und erleichternd.

Letztendlich wird dabei sichtbar, dass unbewusstes Festhalten am vergangenen Trauma, den Kontakt zu den eigenen Selbst-Anteilen blockiert. Wie ein Trojaner beherrscht das Trauma dabei unbewusst den eigenen Seelenraum und steuert das eigene Verhalten.

Bevor das Trauma sich ereignete, war der Kontakt zu den eigenen Selbstanteilen noch auf natürliche Weise gegeben. Dies betrifft in besonderer Weise auch den eigenen Körper, den das eigene Selbst braucht um sich auszudrücken.

Die Fähigkeit des menschlichen Organismus sich selbst zu regulieren war vor dem Trauma gegeben. Über die wiederhergestellte Verbindung oder Verschmelzung mit dem eigenen Körper, dem eigenen ursprünglichen und wahren Selbst und dem eigenen emotionalen Selbst, wird die Fähigkeit zur Selbstregulierung wieder aktiviert.

Auswirkungen hinter sich gelassener Traumata

Klienten fühlen sich, in der wiedererlangten inneren Beziehung zu den eigenen Selbst-Anteilen, oft erstmals mit sich selbst verbunden, geerdet und angeschlossen an ihre ursprüngliche Lebensfreude. Sie können das Leben aus neuer Perspektive sehen und bekommen neuen Zugang zu ihrem eigenen Potenzial.

Die Fähigkeit der Kindlich-Emotionalen-Selbst-Anteile, die unbekümmert Gefühle einfach leben und fühlen, ohne sie zu bewerten, kommen wieder mehr zur Geltung. Die eigene Würde und Größe, die aus Selbstachtung und Selbstliebe zur Selbstverständlichkeit im Leben führen, werden wieder spürbar. Wie man sich selbst begegnet kann man anderen begegnen.

Mit einem Gefühl von „Zuhause angekommen zu sein“, und einem kraftvollen Anstoß für neues Lebensgefühl, kehren viele Klienten in ihr Leben zurück. Rückmeldungen zeigen, dass ein anhaltender Veränderungsprozess, hin zu mehr Wohlbefinden und Eigenständigkeit in Gang gekommen ist.

Unterstützende Hilfen

Körperübungen für Zuhause, die zur Entladung von gespeicherten Trauma-Energien führen, helfen im Alltag sich vom alten und auch aktuellen Stress zu befreien.

Beispiele

Hier nur einige Trauma-Beispiele aus Selbstfindungs-Aufstellungen:

- als Kind im Krankenhaus alleine gelassen
- Nahtoderfahrung bei schwerer Krankheit
- körperliche oder sexuelle Misshandlungen
- als Kind im Dunklen eingesperrt
- Körperliche Gewalt unter den Eltern erlebt
- Miterleben eines schweren Unfalls als Kind, ohne selbst unmittelbar betroffen zu sein
- Streit und Trennung mit anschließender Bewusstlosigkeit
- emotionale Misshandlungen – Vorwürfe der Eltern an das Kind – Demütigung durch Erzieher/Lehrer
- Schock der Mutter nach Tod eines Elternteils und damit Verlust emotionaler Bindung an die Mutter
- Ich bin ausgeliefert – andere bestimmen über mich
- Autounfall bei dem andere schwer verletzt wurden
- Unfall mit eigener Bewusstlosigkeit
- Vernachlässigung als Kind aufgrund Krankheit anderer Familienmitglieder
- Tod eines Geschwisters
- Tod eines eigenen Kindes oder Partners
- Tod einer wichtigen Bezugsperson
- Schwere Krankheit eines Elternteils – Angst er/sie könnte sterben
- Schwere Krankheit des eigenen Kindes oder Partners
- Trennung der Eltern
- Verlust eines Zwillings im Mutterleib
- Überlebte Kriegshandlungen

Eine Eigenerfahrung

Ich habe die großartige Wirkung von Abgrenzung und Loslassen alter Traumata selbst an mir erlebt, deshalb freut es mich immer wieder, wenn auch Klienten das für sich erleben.

Ich bin selbst auch Umwege gegangen im Umgang mit Traumata, die mir geholfen haben unterscheiden zu lernen.

Autounfall

Besonders hilfreich war meine Erfahrung in der Begegnung mit einem Trauma, das ich vor etwa 25 Jahren erlebte, und das ich gar nicht als solches gesehen hatte. Was war geschehen?

Auf dem Heimweg von der Arbeit, lief mir ohne mein Verschulden ein Junge in mein Auto. Er trug schwere Schädelverletzungen davon, lag einige Tage im Koma, wurde aber wieder gesund.

Nachdem ich mir diese Situation in einer Aufstellung anschaute, wurde mir das Ausmaß der eigenen Auswirkungen erst bewusst. Ich verlor dadurch völlig den Kontakt zu meinen eigenen Selbst-Anteilen, inkl. dem eigenen Körper-Selbst. Neben diesem Trauma beherbergte ich auch diesen Jungen energetisch noch immer in meinem Seelenraum.

Körperliche Symptome, die ich an mir feststellte, hätten genauso gut zu diesem Jungen gepasst.

Seit dem Loslassen dieses Traumas, Klärung der Seelenräume mit diesem Jungen und Integration meiner Selbst-Anteile, spüre ich deutlich mehr Kontakt zu meinem Körper. Ich kann jetzt mit neuer Leichtigkeit körperlich Gutes für mich tun, habe einen neuen Bezug zu meinem Körper und mehr Bewegung gefunden, spüre und fühle viel freier. Die langjährigen Symptome treten seither kaum noch auf. Darüber bin ich sehr dankbar.

Wenn Du ähnliche der aufgeführten Situationen kennst, lohnt es sich hinzuschauen um sich von möglicherweise noch aktiven Trauma-Introjekten zu lösen. Gerne begleite ich Dich dabei.

Herzliche Grüße und Dir eine gute Zeit.



Helmut Laber

Im nächsten Impuls geht es um „Fremdes Trauma im eigenen Seelenraum“.

*„Erlaube dir das Wunder aufzuspüren, das Geheimnis, das du bist!
Das Geheimnis - etwas, was mit Worten kaum vermittelt
und doch plötzlich erfahren werden kann.“*