



## Wie Trauma unsere Sicht und unser Erleben der Welt beeinflusst

Wenn wir über Trauma sprechen, denken wir oft zuerst an eine Schockerfahrung, wie z.B. einen Unfall, eine Gewalterfahrung oder eine dramatische Operation. Und das ist richtig, das ist eine Form von Trauma. Ein subjektiv als überwältigend empfundenes Erlebnis braucht Zeit, Raum und vor allem mitfühlende Zuwendung, um vollständig verarbeitet zu werden. Passiert das nicht, kann das hohe Stressniveau nicht vollständig entladen werden und verbleibt latent im Körper. Das kann zu verschiedensten Belastungen psychischer und physischer Art führen.

Die meisten von uns kennen das. Ein oft schon lange vergangenes Erlebnis, das immer wieder ins Gedächtnis kommt, ungelöst erscheint und unangenehme Empfindungen mit sich bringt. Flashbacks, Dissoziation, unangemessene Reaktionen, starke Erregung, Verspannungen, Migräne – das sind nur einige mögliche Traumasymptome.

Und dann gibt es noch Erfahrungen, die viel früher im Leben stattfinden, die nicht bewusst erinnert, ja nicht einmal heute bewusst erlebt werden. Das sind Traumata, die in frühester Entwicklung passiert sind.

**Aktuelle Forschung weiß, dass Erfahrungen von der Zeugung an im Körper als zelluläre Information gespeichert werden. Besonders bis zum Alter von**

zwei Jahren entwickelt sich das Gehirn und Nervensystem in einer unglaublichen Geschwindigkeit. Es ist in dieser frühen Entwicklungsphase absolut rezeptiv, antwortet und formt sich entsprechend der gemachten Erfahrungen und besonders entsprechend des Energiefeldes, in dem es heranwächst.

All das passiert, noch bevor der Neokortex überhaupt online ist – das ist der jüngste Teil des Gehirns, der explizite Erinnerung speichert. Stattdessen wird das so früh Erlebte im Nervensystem, im Gewebe, der Gehirnstruktur selbst gespeichert. Wie sich das Gehirn ausbildet, welche Regionen stärker bzw. weniger stark geformt werden, wird durch das Energiefeld, in dem wir heranwachsen wesentlich mitbestimmt. Nach dem Leitsatz: „what fires together, wires together.“ Das gleiche gilt für das Nervensystem.

Noch weit bevor die Fähigkeit, bewusste Gedanken zu fassen, ausgebildet ist, werden diese frühen Informationen als subtile Empfindungsschicht im Körper gespeichert. Es wirkt wie ein permanenter Filter, durch den die Welt, Beziehungen, das Leben und wir selbst erlebt werden. Für uns fühlt es sich an: so ist die Welt einfach, so bin ich, so ist das Leben. Diese immer gegenwärtigen Empfindungen werden als ‚absolute Wahrheit‘ angenommen, von der wir nicht einmal bemerken, dass sie rein subjektiv ist. Daraus entstehen Weltanschauungen, Glaubenssätze, ein bestimmter Fokus auf sich selbst und andere ... und wir haben keine Ahnung, wie all das ohne diese Brille erlebt würde.

Dazu kommt, dass erst im Alter von circa sechs Monaten die Individuation beginnt, d.h. das Baby beginnt, sich als getrennt von der Mutter wahrzunehmen. Bis dahin erlebt es sich als vollständig eins mit der Mutter. Was die Mutter erfährt, erfährt das Baby als seine eigene Erfahrung. Erlebt die Mutter hohen Stress oder ist sie emotional nicht verfügbar, so kann das als traumatisch erlebt werden – selbst wenn das Baby körperlich gut versorgt wird. Kann die Mutter nicht präsent sein mit dem Kind oder seine Bedürfnisse nicht spüren und erfüllen, wird das als ein tiefes Verlassensein empfunden, eine zu große Unsicherheit, die subjektiv oft als lebensbedrohlich empfunden wird. Heute weiß man, dass empathische Zuwendung und Zurechenbarkeit ein wesentlicher Faktor für das gesunde Heranwachsen ist. Tatsächlich reicht eine einzelne stabile Bezugsperson, um viel an traumatischer Erfahrung zu verarbeiten.

Wenn es keinen Referenzpunkt gibt für das eigene Erleben, z.B. Angst, Terror, Wut dann wird es mit der jetzigen Lebenssituation in Verbindung gebracht und die Ursache in Beruf, Beziehung, Familie gesucht. Tatsächlich ist es aber so, dass diese Empfindungen so früh im Leben erlebt wurden, dass eben kein Referenzpunkt, sprich keine explizite Erinnerung, damit verbunden ist. Die einzige Möglichkeit hier ist, sich mit dem Erleben selbst vertraut zu machen, in klei-

nen Schritten und in sicherem Rahmen. Langsam kann dann verstanden werden, dass diese Angst, Wut etc. nichts mit dem Jetzt zu tun haben.

Dieses subtile, oftmals unerklärliche Gefühl von Leiden ist spürbar als tiefes Alleinsein, Fremdheit, als immer wiederkehrende Konflikte, als Mangel an tiefer Begegnung mit sich und anderen, als grundlose Wut etc. und wird auf verschiedenste Weise versucht zu kompensieren. Jede Form von Sucht oder ‚zu viel‘ z.B. ist letztlich eine Kompensation.

Meistens wird auch Spiritualität als Kompensation verwendet. Solange diese frühen traumatischen Erfahrungen den Blick auf die Welt verfärbt, kann Spiritualität nicht erfahren werden als das, was sie ist, sondern wird meistens als Instrument verstanden aus dem eigenen Leiden herauszukommen. Dissoziation kann mit innerem Frieden verwechselt werden, ein hoher Erregungszustand mit Wachsamkeit oder mit Beobachter-Sein und fehlendes Erleben von gesunden Grenzen mit Verschmelzung und Eins-Sein. Tatsächlich hat das mit Transzendenz oder Frieden kaum etwas zu tun. Ganz im Gegenteil: große Anteile der eigenen Erfahrung werden spiritualisiert. Dadurch erscheint es erklärbar, gesund, ja sogar erstrebenswert. Im Unbewussten aber lauert weiterhin eine hohe Ladung an Stress. Viele bemerken, dass sie sich in Meditation friedlich erleben, das im Alltag aber nicht oder nur kaum als stabile Erfahrung zur Verfügung steht. So kann Meditation zu einer Art Flucht werden. **Regulation findet jedoch idealerweise in dem Kontext und Bewusstseinszustand statt, in dem auch die Erregung passiert.**

Ein weiteres spirituelles Missverständnis ist, das Ziel sei frei zu sein von ‚negativen‘ Emotionen und Erfahrungen. **Um was es aber geht ist, eine größere Kapazität zu entwickeln, mit dem zu sein, was empfunden und erfahren wird.** In anderen Worten: zu lernen, mit dem eigenen Erleben im Körper präsent zu sein. Von einem Gefühl, wie z.B. tiefer Trauer zu heilen heißt nicht, dass es verschwindet. Es mag weiterhin da sein. Aber es schränkt nicht mehr ein, denn es wiegt nicht mehr so schwer.

**Trauma ist ein natürlicher Teil des Lebens. Es kann aufgelöst werden und verdammt uns nicht. In geschütztem Rahmen kann der Körper sich wieder sicher genug fühlen, um die gespeicherte Stressenergie zu entladen. Denn das Unbewusste hält nicht nur das ‚Problem‘, sondern auch die ‚Lösung‘ parat.**

Gerade wenn es um diese sehr frühen traumatischen Erfahrungen geht, braucht es professionelle Unterstützung. Menschen, die präzise um das Funktionieren des Nervensystems wissen und geschult sind, gemeinsam mit dem Klienten auf Entdeckungsreise zu gehen. Der positive Weg der zellulären Transformation geht von Fragmentierung zu Verbindung, von Überwältigung zu Regulation, von Opfer zu Selbstermächtigung. Es braucht die Reflexion von außen und die Verbindung mit einem Gegenüber.

In Beziehung sind die meisten Traumata passiert – in Beziehung können sie (wieder)erkannt, integriert und aufgelöst werden.



### Julia Schlosser

Dipl.-Soz.Päd. (FH), Somatic Experiencing Traumatherapeutin. Mutter einer 9-Monate alten Tochter, erreichbar via Skype für Sessions.  
[www.juliaschlosser.de](http://www.juliaschlosser.de)  
[julia@juliaschlosser.de](mailto:julia@juliaschlosser.de)

\* Hebbsche Lernregel: Je häufiger ein Neuron A gleichzeitig mit Neuron B aktiv ist, umso bevorzugter werden die beiden Neuronen aufeinander reagieren. (Wikipedia)

### Info-/Lese-Empfehlungen:

- [www.somaticexperiencing.de](http://www.somaticexperiencing.de)
- Laurence Heller, Aline LaPierre: Entwicklungstrauma heilen, Kösel Verlag
- Bessel van der Kolk: Verkörperter Schrecken, Probst Verlag
- Peter A. Levine: Sprache ohne Worte, Kösel Verlag

## Die Geistige Aufrichtung®

nach Piotr Elkunoviz ist zurzeit die wichtigste ganzheitliche Heilhilfe zur Vorbeugung und bei Beschwerden jeglicher Art. Sie stellt die natürliche Grundordnung wieder her und unterstützt Sie damit auf dem Weg zur vollkommenen Gesundheit. Seit 20 Jahren wurde dies an weit über 100.000 Menschen erfolgreich bestätigt!

Positive Behandlung bei: Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Skoliose, Migräne, Allergien, Gelenksbeschwerden, Rheuma, Herz- und Immunschwäche uvm. – auch bei seelischem Leid, Beziehungskonflikten und in Lebenskrisen. Jeder braucht diese Hilfe!

Nach der geistigen Wirbelsäulenaufrichtung ist ein freier Energiefluss durch den Körper möglich, da Ursachenblockaden gelöst sind. Nirgendwo zeigen sich die Selbstheilungskräfte des Körpers so deutlich wie nach der Aufrichtung, soweit es der freie Wille des Menschen zulässt. Eine einzige Behandlung reicht aus, die Wirkung ist dauerhaft.



Info und Anmeldung:  
 Jacqueline Lohse  
 in Elsterwerda  
 Tel. 0173 - 63 68 520

[www.stm-spirit.de](http://www.stm-spirit.de)

STM SPIRIT