

Traumata – Chancen für tiefgreifende Heilungsprozesse

Als ich das aktuelle Titelthema „Trauma – Herausforderung des Lebens“ dieser Ausgabe erfuhr, stellte sich mir unmittelbar die Frage: Ein Trauma – worum handelt es sich dabei wirklich? Und wie sollte vor allem aus therapeutischer Sicht damit umgegangen werden, damit den Menschen sinnvoll geholfen werden kann?

Ich bin überzeugt davon, dass nahezu jeder Mensch Traumata in seinem Leben erfahren hat – in unterschiedlichem Ausmaß und Ausprägungen. Der eine vielleicht kleinere, der andere eher vereinzelte, massivere.

Traumata prägen also unser aller Leben und sind Erfahrungen von jüngster Kindheit an. Und eben diese Traumata sind es, die den Menschen Stück für Stück eine Schutzschicht entwickeln lassen, und – solange sie unbearbeitet im Untergrund schlummern oder gar ins Unterbewusstsein abgedrängt wurden – unser unmittelbares Erleben, unsere Gedanken, unser Handeln und unsere Beziehungen beeinflussen, verfälschen und steuern.

Ohne dass wir in unserer Arbeit mit speziellen „Trauma-Techniken“ arbeiten oder sie auch nur ansatzweise anbieten, sind wir in unserer Praxis immer wieder mit Menschen konfrontiert, deren Problematik eindeutig auf ein Trauma hinweist. In unserer Arbeit haben wir immer wieder erlebt, dass die Menschen, die mit einem Trauma zu uns kommen – sehr oft auch austherapierte Klienten – sich mittlerweile unmittelbar mit dieser Diagnose *identifiziert* haben. Sie SIND sozusagen das Trauma. Dies ist schädlich insofern, als sie die oft gewaltige *positive* Energie, die hinter einem Trauma steckt, nicht mehr wahrnehmen können, oft sogar gar nichts davon wissen. So erachten wir es in erster Linie als wichtig, nicht an diesen Traumata festzuhalten, also mit dem Trauma an sich zu arbeiten, sondern die Energie *hinter dem Trauma* aufzuspüren, damit diese endlich leben kann.

Ich halte es für sinnvoll, mit einem Menschen nicht nur an seiner Persönlichkeit zu arbeiten, sondern den Fokus auf seine *Wesensenergie* zu legen. Diese Energie ist unabhängig von seinen Prägungen aus Erziehung und Gesellschaft, seinen Konditionierungen, seiner Kultur oder Religion.

Wenn man den Blick nicht nur auf aktuelle emotionale Erlebnisse oder auf jene aus Kindheit oder Jugend richtet, sondern sich dem *wahren Wesen* widmet, welches einem jeden Menschen innewohnt, hat man die Möglichkeit, traumatische Situationen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und viel leichter zu heilen. Dazu gehört natürlich eine

unmittelbare Bereitschaft des Patienten oder Klienten „hinter die Kulissen zu schauen“.

Dies ist ein ganz anderer und neuer Ansatz, der von einem traumatisierten Menschen eine große Portion Mut, aber auch Eigenverantwortung abverlangt. Doch nur so wird er in der Lage sein, die alten, im zellulären System feststehenden Dinge loszulassen und sich selbst hinzugeben.

Unserer Erfahrung nach kann traumatisierten Menschen mit den bei Psychologen gängigen Methoden und Traumatherapien nicht wirklich geholfen werden, da sie, wie schon erwähnt, in der Regel vorwiegend an der *Persönlichkeit* des Menschen ansetzen. Es wäre von Nöten, wirklich das Wesen hinter seiner Persönlichkeit zu erkennen, welches als Energie in seinem Körper verankert werden muss. So ist das Schauen auf den Körper bei einer solchen Arbeit unabdingbar, denn in unseren Zellen bis in die DNA hinein sind alle Informationen des Menschseins abgespeichert und beeinflussen das gesamte persönliche Erleben. Alle Erinnerungen, Erfahrungen, Wunden befinden sich in unserem System, was wir unseren Körper nennen. Um einen wirklich dauerhaften Heilungsprozess zu durchschreiten, müssen diese zellulär gespeicherten Erfahrungen wieder aufgespürt und über eine Arbeit mit und am Körper Stück für Stück transformiert werden. Auf diese Weise wird der einzelne Mensch oder Betroffene befähigt, auf ganz organische Weise seinen eigenen Heilungsprozess zu durchleben ohne die Gefahr einer Überforderung oder eines Rückfalls. Mehr noch – *nur* so wird das Individuum in seiner Gesamtheit auf ganz menschliche Weise erfasst und in seinem persönlichen Prozess abgeholt und unterstützt.

Und der Schrecken des einstigen Traumas weicht der ins Leben geholten ureigenen Energie, die sich in ihrer Basis meist als Kraft, Freude und gelebte Liebe ausdrückt und allmählich wieder das Ruder im Leben des Einzelnen übernimmt – so, wie es eigentlich gedacht ist.

So möchte ich mit diesem kleinen Beitrag Menschen Mut machen, das Damoklesschwert, was über den sogenannten Traumata schwebt, (endlich) aufzuheben.



**Dr. Gerlinde Laeverenz-Foti in
Zusammenarbeit mit Gundula Liebisch**
FB Gesundheit & Medizin / FB Persönlichkeitsbildung - Institut für ganzheitliche Entwicklung und Bewusstsein (IFEB), www.ifeb.com