

Der Weg vom Trauma zum Stein der Weisen

Mit diesem Thema könnte man Bücher füllen und sind auch schon gefüllt worden. Es ist mir ein wichtiges Anliegen, Wissen über dieses Thema zu verbreiten, weil es lebensbestimmend ist! Ich habe festgestellt, dass jeder von uns mehrfach traumatisiert worden ist. Es sind aber nicht nur die kleinen und großen offensichtlichen Katastrophen, die uns traumatisieren. Seelische Verletzung geschieht oft viel subtiler als wir glauben. Da sich darüber aber nur die wenigsten Menschen klar sind, bzw. sich entsprechend auch nicht damit beschäftigen, habe ich nun versucht, dieses essenzielle und umfassende Gebiet auf eine gut lesbare Essenz zu reduzieren. Ich hoffe es ist mir gelungen, die Tragweite von traumatischen Verletzungen ebenso wie die Lösungsmöglichkeiten gut verständlich darzustellen. Ich erhebe hier keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder auf Wissenschaftlichkeit. Ich kann nur von dem reden, was ich bisher persönlich als wahr erkannt bzw. davon verstanden habe. Natürlich lasse ich auch die Lösung des Themas nicht aus bzw. den Schatz, den wir am Ende darin finden können ☺

Was ist eigentlich ein Trauma?

Das Wort Trauma kommt aus dem Griechischen und bedeutet Wunde oder Verletzung. In diesem Text beziehe ich mich jedoch nicht auf physische Traumata sondern nur auf seelische, sprich Psychotraumata.

Ursachen von Traumata können ebenfalls Einwirkungen von mechanischer, chemischer, physikalischer oder psychischer Art sein. Die psychischen Einwirkungen, die zu Traumata führen, sind oft subtiler, passieren oft in sehr frühem Alter und werden manchmal gar nicht als traumatische Verletzungen wahrgenommen oder erinnert.

Wir alle haben unsere eigenen Erfahrungen zu diesem Thema gemacht, ob uns das bewusst ist oder nicht.

Wie entsteht ein Trauma?

Man spricht von einem Trauma, wenn ein Ereignis plötzlich geschieht, massiv ist, und ein vertrauter Ablauf im Leben unerwartet unterbrochen wird, oder wenn etwas Erwartetes nicht eintritt. Steht in diesem Moment kein tröstendes Umfeld zur Verfügung und trifft ein solch „schockierendes“ Ereignis auf einen Zustand verminderter Stärke, entsteht ein Trauma (Klinghardt nennt es auch USK, unerlöster seelischer Konflikt). Verminderte Stärke heißt z.B., dass der Mensch in seinem Reifeprozess noch nicht so weit ist, angemessen mit einer Situation umzugehen. Dies trifft natürlich vor allem auf Säuglinge und Kinder zu. Von daher sind wir in diesem Alter am leichtesten, auch durch scheinbar unspektakuläre Ereignisse, zu traumatisieren. Es gibt von daher kein objektives Maß dafür, wie „schwer“ eine Verletzung gewesen sein muss, um ein Trauma, bzw. eine daraus folgende „posttraumatische Belastungsstörung“ (PTBS) zu bewirken. Es gibt auch verschiedene Klassifizierungen von Trauma, auf die ich hier jedoch nicht eingehen möchte.

Trauma entsteht, wenn der Mensch zum Zeitpunkt des Erlebnisses nicht in der Lage war, seine Gefühle zu empfinden und in angemessener Weise auszudrücken oder zu verarbeiten. Der natürliche Fluss von emotionaler Energie wurde unterbrochen. Bildlich kann man sich das vorstellen, wie wenn durch einen Unfall auf der Autobahn ein Stau entsteht. Die Blockade bleibt solange bestehen, bis die Unterbrechung des freien Flusses wieder aufgehoben wird. Der Stau bleibt solange bestehen, bis die Unfallstelle wieder geräumt, sprich „bearbeitet“, wird.

Und an diesem schönen Beispiel kann man auch erkennen, dass bei solchen traumatischen Zuständen allein die Zeit NICHT heilt! Auch die Kenntnis über das Trauma alleine führt nicht zur Heilung! Daraus folgt:

Ein Trauma löst sich in der Regel nicht von alleine auf. Man muss es aktiv bearbeiten und hier ist professionelle Hilfe sinnvoll.

Genau wie auf der Autobahn, hier räumen Sie in der Regel auch nicht alles alleine weg.

Wenn man die Blockade nicht bearbeitet, folgt auf der Autobahn für den nachfolgenden Verkehr oft eine Umleitung, damit der Stau nicht noch länger wird. Ähnliches passiert auch im Menschen. So werden z.B. Situationen gemieden, die an das Trauma erinnern. Das heißt, wir sind in unserer Freiheit zu handeln eingeschränkt. Oder müssen Umwege gehen, um ans Ziel zu kommen. Hat man z.B. eine traumatische Erfahrung mit Sexualität gemacht, dann meidet man diese Intimitäten oder fühlt sich nicht wohl dabei, "umgeht" das Ganze also.

Entstehung von Trauma

Die wenigsten seelischen Konflikte entstehen im Erwachsenenalter. Sie entstehen bereits im Mutterleib, während der Geburt und in der Kindheit. Deshalb sind uns diese Traumata oft auch nicht bewusst. Ein anderer Grund für das Nichtwissen um traumatische Erfahrungen liegt in der oft einhergehenden Amnesie (Gedächtnisverlust).

Diese kann teilweise bestehen oder sogar vollständig: „Dissoziative Amnesie“ (diese beschreibt das Unvermögen, sich an autobiographische Erlebnisse zu erinnern. Hier können Stunden, Tage bis hin zu Jahren in der Erinnerung fehlen).

Oft werden auch unbewältigte Konflikte aus dem Familiensystem übertragen (Transgenerations-Trauma) oder auch karmisch mitgebracht.

Es sind oftmals keine „dramatischen“ Ereignisse, die zu einem Trauma führen.

Von Eltern oft als unwichtig eingestufte Begebenheiten oder Sätze führen für das Kind allerdings manchmal zu schweren seelischen Konflikten, die das weitere Leben massiv beeinflussen. So kann sich z.B. so ein „belangloser“ Satz wie: „Du kriegst aber auch gar nichts auf die Reihe“, im „falschen“ Moment gesagt, zu einem Lebensthema entwickeln.

Ich möchte einmal ein paar Ereignisse aufführen, die ein Trauma hinterlassen können:

- Negative Gefühle der Eltern während der Konzeption
- Ereignisse in der Schwangerschaft: Hier sind sowohl körperliche Ereignisse gemeint: Unfälle, unsanfte Behandlungen, Amniozentese, Abtreibungsversuche, Alkohol- und Drogenmissbrauch usw. als auch seelische Ereignisse: Gefühle der Eltern, wie Wut, Ärger, Ohnmacht, Ablehnung usw. Auch sorgenvolle Gedanken, Ängste oder auch Abtreibungsgedanken(!). Ungeborene Kinder bekommen dies alles ungefiltert und ohne jeden Verarbeitungsmechanismus mit. Ein verstorbener Zwilling löst unter Umständen schwere Störungen aus (Lit.: „Das Drama im Mutterleib“ von Alfred und Bettina Austerman). Man hat festgestellt, dass etwa 10 bis 20% aller Schwangerschaften Zwillingsschwangerschaften sind!
- Ereignisse um die Geburt herum, wie Ängste, Sorgen, Ärger, atmosphärische Bedingungen, PDA, Kaiserschnitt, Saugglocke, Nabelschnur um den Hals, zu frühe Trennung von der Mutter usw.
- Geburt von Geschwistern
- Im Säuglings- und Kleinkindalter durch Nichtstillen oder zu frühes Abstillen, echtes oder empfundenes Verlassenwerden, Verlust eines Lieblingsspielzeuges, Umzug, Tod von nahestehenden Personen oder auch Haustieren
- Erniedrigung durch körperliche Züchtigung oder auch durch Worte oder andere Verhaltensweisen
- Liebesentzug
- Trennung von geliebten Bezugspersonen – auch über einen kurzen Zeitraum!
- Allgemeine Konflikte der Eltern, Scheidung, finanzielle Sorgen
- Unfälle, Operationen, Krankenhausaufenthalte
- Konflikte mit Lehrern oder Mitschülern/Freunden/Schule allgemein
- Ungerechte Bestrafungen, Missbrauch jeder Art
- Unpassende Filme oder „Nachrichten“

Was passiert neurophysiologisch bei Trauma?

Aus der Neurophysiologie ist heute bekannt, dass unter traumatischen Bedingungen Erinnerungen an die Umstände nicht aus dem Kurzzeitspeicher im limbischen System in die Langzeitspeicher (Mentalfeld) verschoben werden. Die Langzeitspeicher, also das Langzeitgedächtnis, befinden sich nach neueren Erkenntnissen nicht im Gehirn, sondern im „Mentalfeld“ oder Biophotonenfeld um den Körper herum. Viele Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass alle Informationen, alle Erlebnisse, alle Gedanken von der Konzeption bis heute gespeichert und in dieses Feld verschoben worden sind. Können Geschehnisse nicht verarbeitet werden, so heißt das auch, dass sie nicht verschoben werden können. Das heißt, unverarbeitete Traumata blockieren den Transfer von neuen Informationen aus den Kurzzeitspeichern (limbisches System) in die Langzeitspeicher (Mentalfeld).

So bleiben diese Ereignisse in den Kurzzeitspeichern des Gehirns „hängen“. Dort blockieren sie zum einen die Aufnahme neuer Sinneswahrnehmungen und neuer Lernerfahrungen, zum anderen leidet das Kurzzeitgedächtnis, wenn viele Traumata dort hängen bleiben.

Nicht traumatische, also „normale“ Erfahrungen und Erlebnisse werden zunächst im Kurzzeitspeicher des Gehirns abgelegt und nachts während der REM-Schlafphasen ins Mentalfeld verschoben, wo die Details und inneren Bilder zeitlebens gespeichert werden. Das Zentralnervensystem ist also eher ein Empfänger, eine „Antenne“ für Informationen, die aus dem Feld abgerufen werden.

Es gibt auch Verletzungen, deren Inhalt ins Feld verschoben werden, bei denen die Feldanteile aber nicht in Kommunikation mit dem Gehirn stehen. In diesem Fall können Erinnerungen nicht mehr abgerufen werden (Amnesie).

Die durch den „Mentalfeld“-Abriss“ (Klinghardt) entstandene mangelhafte Kommunikation zwischen Gehirn bzw. Körper und Mentalfeld verursacht nun Krankheiten in den unterschiedlichsten Formen, nicht nur bezüglich des Erinnerungsvermögens, sondern auch körperlicher, seelischer oder psychiatrischer Art. Denn auch physiologische und metabolische Prozesse werden durch das Biophotonenfeld gesteuert!

Bei schwer Traumatisierten schrumpft sogar der Hippocampus, also das Gehirnareal, das für Emotionen und Erinnerungen wichtig ist.

Dies alles führt nicht nur zu den unterschiedlichsten Erkrankungen, sondern auch zu Unfreiheit im Denken, Fühlen und Handeln.

Die langfristigen Auswirkungen von Trauma

- Gedächtnisprobleme
- Mangelndes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Eingeschränkte Liebesfähigkeit
- Gestörte Bindungsfähigkeit
- Gestörte Sexualität
- Gefühllosigkeit
- Angststörungen
- Einschränkung Glaubsätze
- Heruntergesetzte Lernfähigkeit, Lernblockaden
- Gestörte Sprachentwicklung
- Erfolgsblockaden
- Süchte aller Art
- Erhöhte Vulnerabilität
- Burnout
- Depression
- Essstörungen
- Depressionen, Borderline-Störungen
- MPS - Multiple Persönlichkeitsspaltung
- Neurodegenerative Erkrankungen

- Herzrhythmusstörungen
- Darmprobleme
- Auto-Immunerkrankungen
- ADHS
- Hypersensibilität

Um ein Trauma zu überleben und sich vor weiteren Traumata schützen zu können, werden die Wachsamkeit und die Wahrnehmung der eigenen Sinne immer weiter, bis ins "Unendliche" ausgedehnt. Dieser als Alarm- und Frühwarnsystem entwickelte "Radar" fördert "übersinnliche" - hellseherisch" wirkende Fähigkeiten, die oft als "spirituelle" Gaben verstanden werden. Die Wahrheit ist aber, dass die Fähigkeiten vieler Medien ihren Ursprung in einer frühkindlichen Traumatisierung haben. Weil man so weit weg von sich selber ist, spürt man mehr von allen anderen; man hat Bilder, Träume, Gefühle von anderen aber leider kaum mehr Bezug zu sich selbst. Von daher sind auch sogenannte „Channelings“ immer mit Vorsicht zu genießen. Spirituelle, mediale und hellseherische Fähigkeiten sind sehr wohl menschliche Fähigkeiten, die vorhanden sind und entwickelt werden können, doch werden sie oft verwechselt mit traumatisch bedingter Hochsensibilität. So werden manchmal Stimmen, die von eigenen abgespaltenen Seelenanteilen herrühren für Botschaften von „höheren Wesen“ gehalten und sind entsprechend „unecht“. Auch werden solche Durchsagen oft verfälscht, durch „unsaubere“ Einstellung auf die Frequenz (vergleichbar mit einem Radio) Deshalb ist entscheidend, wie klar und rein ein Mensch ist (als Empfänger), denn nur so klar kann auch der Empfang sein. Ebenso entscheidend ist es allerdings auch, wie klar und rein die Wesen sind, die etwas mitteilen. Man darf nicht grundsätzlich davon ausgehen, dass alle Wesen der für uns unsichtbaren Welt nur gute Absichten haben. Diese können auch sehr intelligent und scheinbar liebevoll hoch manipulativ sein und uns damit auf übelste Weise in die falsche Richtung führen!

Warum entstehen auch körperliche Krankheiten durch Trauma?

Durch Trauma entsteht aus quantenphysikalischer Sicht ein Kohärenzverlust des Biophotonenfeldes*, das auch außerhalb des Körpers besteht. Dr. Klinghardt nennt dieses Phänomen einen „Mentalfeld-Abriss“. Damit kommt es zu einer Unterbrechung der Kommunikation von Anteilen des Feldes mit dem physischen Körper. Denn das Biophotonenfeld oder Mentalfeld ist die Quelle der organisierenden Energie in unserem Körper. Daher kann ein Mentalfeld-Abriss alle uns bekannten medizinischen Erkrankungen und Symptome bewirken oder zumindest mitbedingen.

*Man muss sich mal vorstellen, dass etwa 100.000 Reaktionen pro Sekunde in jeder Zelle stattfinden. Und diese sind sorgfältig aufeinander abgestimmt und miteinander verknüpft! Und wir haben zirka 100 Billionen Zellen! Eine für uns unvorstellbare Zahl. Wie kann das funktionieren?? Wer oder was steuert das? Die Idee, dass eine enzymatische Reaktion eine andere auslöst und die ganze Steuerung ähnlich einer Kettenreaktion ist, kann nicht sein, das würde viel zu lange dauern! Es gibt nur eine Antwort: Die Reaktionen müssen mit Lichtgeschwindigkeit gesteuert werden. Und es muss eine unglaubliche Intelligenz dahinter stehen. Diese Intelligenz scheint im Licht zu stecken; in den Biophotonen. Man nimmt heute an, dass in einem einzigen Biophoton mehr Informationen gespeichert sind, als in allen Bibliotheken der Welt zusammen! (für mehr Info siehe Literaturangaben)

Nichts entstellt und entfremdet einen Menschen so sehr wie Traumatisierung. Je früher sie im Leben stattgefunden hat und je öfter dies erfolgt ist, desto mehr sind wir betroffen, desto größer sind die Auswirkungen und desto mehr sind wir von uns selbst entfremdet. Oft herrscht dann im Leben des Erwachsenen das Gefühl von Hilflosigkeit, Ohnmacht, Leere, Fremdbestimmung und unglücklicher Liebe vor.

Trauma führt zu Abspaltung vom Selbst bzw. Seelenanteilen

Der Psychiater und Systemtherapeut Dr. med. Langlotz hat festgestellt, dass durch Trauma die Identität verwirrt ist, der eigene Raum nicht vollständig eingenommen und „Selbstanteile“ abgespalten werden. In der Psychologie wird die Unterbrechung der normalerweise integrativen Funktion des Bewusstseins, des Gedächtnisses, der Identität oder der Wahrnehmung als Dissoziation bezeichnet. Z.B. hat ein Mensch während eines traumatischen Ereignisses das Gefühl, sich in eine agierende und eine beobachtende Person zu spalten. Ein Teil von ihm verliert tatsächlich den Kontakt zum Körper und steht

quasi außerhalb. Im Volksmund der Ausdruck: „Ich stehe neben mir“ weist auf dieses Phänomen hin.

Gelingt unter traumatischen Umständen weder die Möglichkeit, aus der traumatischen Situation zu entfliehen, noch den Täter zu bekämpfen, so bleibt dem Opfer oft nur die Möglichkeit, die das Trauma erlebenden Persönlichkeitsanteile abzuspalten.

Da äußere Flucht nicht möglich ist, kommt es zu dieser Art innerer Flucht, welche die äußere Situation erträglicher macht.

Da jetzt jedoch etwas im Inneren fehlt und dieser abgespaltene Anteil auch auf Dauer nicht mehr integriert wird, kann dieses „Vakuum“ nun „besetzt“ werden durch etwas Fremdes. Z.B. durch abgespaltene Anteile von anderen Personen, durch fremde Gedankeninhalte, fremde Gefühle oder auch durch verstorbene, evt. verwirrte Seelen oder Seelenanteile.

Zusammengefasst heißt das: je weniger ich mit mir selbst verbunden bin, desto mehr bin ich mit Fremdem verbunden und desto leichter bin ich manipulierbar. Und je länger diese Verbundenheit mit dem Fremden besteht, desto weniger kann sie als fremd empfunden werden! Wobei wir wieder bei dem ebenfalls sehr wichtigen Thema „Selbsterkenntnis“ wären. (s. vorhergehender Artikel: „Erkenne Dich selbst“)

Dr. Langlotz beschreibt diese Dissoziation als Abspaltung von „Selbst-Anteilen“. Er unterscheidet hier zwischen Körper-Selbst, Erwachsenem-Selbst und Kind-Selbst. Die helllichtige Heilpraktikerin Linda Vielau erkennt noch mehr unterschiedliche Anteile, bzw. differenziert noch genauer, sie unterscheidet: Verstand, Körper, Seele, Höheres Selbst, innerer Mann, innere Frau, inneres Kind. Nach meiner Erfahrung bis jetzt funktionieren beide Ansätze sehr gut.

Nach Langlotz wird durch Trauma auch der Selbstschutzreflex in unterschiedlichem Ausmaß beeinträchtigt oder blockiert. Es fühlt sich dann verboten an, sich angemessen abzugrenzen, für sich selbst einzustehen oder „nein“ zu sagen. Dabei wird oft übersehen, dass wenn ich „ja“ zu jemand anderem sage obwohl ich eigentlich „nein“ sagen sollte, oder will, dann sage ich im gleichen Moment „nein“ zu mir selbst!

Die eigene Grenze und der eigene „Raum“ kann also nicht mehr angemessen geschützt werden und wird so leicht überflutet von Fremdem, fremden Wünschen und Bedürfnissen.

Doch wir sind primär **nicht** dafür da, die Erwartungen und Bedürfnisse von anderen zu erfüllen!

Die Verbindung zu und die Einsicht in den Wert von **eigenen** Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen sind verloren gegangen. Dies führt zu Unsicherheit, Unfreiheit und Entscheidungsschwäche bis hin zu Handlungsunfähigkeit. Die eigene Grenze kann kaum noch geschützt werden.

Ein körperliches Pendant zu der Unfähigkeit den eigenen Raum zu schützen ist z.B. das Leaky Gut Syndrom, „der löchrige Darm“. Hier kann nicht mehr unterschieden werden zwischen dem, was der Körper braucht, was also „gut“ für ihn ist und was nicht. So werden sowohl Nährstoffe, also auch Toxine, Stoffwechselprodukte und Bakterien in den Organismus aufgenommen und rufen entsprechend Beschwerden verschiedenster Art hervor. Der Darm ist Teil des Immunsystems („Abwehr-Systems“), in der Darmschleimhaut sitzt ein Großteil der gesamten Abwehrzellen des Körpers.

Auch das gesunde aggressive Potenzial, das gebraucht wird um sich selbst zu schützen, wird teilweise oder sogar vollständig unterdrückt. Wie oben schon gesagt, ist in der Trauma auslösenden Situation weder Flucht noch Angriff möglich. Dieses aggressive Potenzial wird so jedoch, genau wie der Fluchtmechanismus, nicht gelöscht (keine

Energie geht verloren!), sondern wird verschoben. Die unterdrückte Aggression zeigt sich dann in destruktiver Weise wieder, z.B. in Auto-Aggression, die sich auch in Auto-Immunerkrankungen zeigen kann oder in Aggression gegenüber Schwächeren, in Machtstreben oder Rechthaberei oder auch in Depression. (Der Begriff Depression leitet sich vom lateinischen *deprimere* ‚niederdrücken‘ ab). Wenn also „negative“ Gefühle niedergedrückt werden, entsteht Depression.

Die ideale Grenze – das betrifft sowohl die physische als auch die psychische Grenze – ermöglicht Abgrenzung zur Umgebung aber genauso auch Austausch. Sie schafft einen geschützten inneren Raum, der sich von dem der Umgebung unterscheiden kann und darf. Das ist die Voraussetzung für die individuelle Identität. Die intakte Grenze hält den inneren Raum frei von schädlichen Fremdeinflüssen, so dass sich das eigene „Selbst“ entwickeln kann, mit eigener Wahrnehmung, eigenen Gefühlen, eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Gedanken. Dadurch wird unabhängiges Verhalten, Wachstum und Entfaltung möglich, sprich Authentizität und Autonomie. Wenn ich mir klar bin, was zu mir gehört, was mir gut tut und ich mich gesund gegenüber dem, was mir nicht gut tut, abgrenzen kann, dann kann ich selektiv das hineinlassen, was mir förderlich ist und genauso das, was nicht hineingehört draußen lassen – genau wie bei einem gesunden Darm oder auch bei jeder gesunden Zelle des Körpers. Der Raum entsteht ja erst durch eine Grenze und wenn die nicht entsprechend geschützt wird, entsteht Chaos.

Das unbewusste Abgrenzungsverbot durch Ängste und Schuldgefühle

So ist es für unsere Gesundheit genauso wie für unsere Beziehungen entscheidend, sich gegenüber Erwartungen von außen klar abgrenzen zu können. Die Fähigkeit zur Abgrenzung ist angeboren, wird aber sehr oft schon in der Kindheit blockiert. Durch das Verhalten der Bezugspersonen werden Ängste und Schuldgefühle aufgebaut und verankert, wenn man seinen eigenen Bedürfnissen angemessen handelt bzw. seine Grenze zu schützen versucht. Diese Ängste und Schuldgefühle wirken sich wie ein unbewusstes Abgrenzungsverbot aus. Es fühlt sich dann tatsächlich verboten an, man bekommt ein schlechtes Gewissen, wenn man seine Grenze schützt, seine Rechte einfordert oder für sich selbst in angemessener Weise gut sorgt.

Symbiose als Überlebensstrategie, wenn die Grenze nicht geschützt werden kann

Kann die eigenen Grenze, der eigenen Raum nicht geschützt werden, kommt leicht Fremdes in den Raum, und verdrängt das Eigene. Die ursprüngliche Ordnung geht verloren. Fremdes wird als Eigenes angenommen und Eigenes als Fremdes wahrgenommen. Auf der körperlichen Ebene drückt sich das als Auto-Immunkrankheiten aus (Allergien, Hashimoto Thyreoiditis, Rheuma, Krebs u.v.m.).

Auf der psychischen Ebene passt man sich dem Fremden an und unterstützt dieses. Man lässt sich leicht manipulieren, macht sich von Meinungen und Handlungen der anderen abhängig. Es kommt zur Abgrenzung von Selbst-Anteilen anstatt zur Abgrenzung des Fremden. Das ist eine Verwirrung im System: Der Mensch richtet seine Aufmerksamkeit mehr auf eine andere Person als auf sich selber. Er „verwechselt“ sozusagen eine andere Person mit seinem Selbst. Er identifiziert sich mit etwas Fremdem, anstatt sich dem gegenüber abzugrenzen. Anstatt sich mit sich selbst zu identifizieren, grenzt er sich gegenüber dem Eigenen ab, als wäre es bedrohlich. Diese Abspaltung von eigenen Selbstanteilen und Vermischung (Besetzung) mit etwas Fremdem nennt Langlotz Symbiose.

Auf körperlicher Ebene finden wir das genauso häufig, z.B. im Zusammenleben mit bestimmten Mikroorganismen. Ich meine jetzt nicht die „gesunden“ Bakterien, sondern z.B. *Candida albicans*, ein sehr verbreiteter Darmpilz. Wenn dieser festgestellt wird, wird

er gleich wieder wegtherapiert. Doch warum ist er überhaupt da? Wie von diversen Wissenschaftlern erkannt wurde, siedelt sich der Dampilz überwiegend dort an, wo Schwermetalle zu finden sind! Das heißt, er ist eigentlich „freundlich“ und hilft uns, mit den Schwermetallen in unserem Körper klar zu kommen. Allerdings scheidet auch er Stoffwechselprodukte aus, sogenannte Biotoxine, die wiederum nicht gut für uns sind und uns Beschwerden wie z.B. Blähungen machen können. Wenn wir nun hingehen und nur den Candida beseitigen, nicht aber die Schwermetalle, dann wird er wieder kommen. Wir müssen auch die Schwermetalle eliminieren und uns darum kümmern dass wir keine mehr aufnehmen. Außerdem stellt sich hier auch die Frage, warum ich Schwermetalle eingelagert habe, mein innerer Raum nicht geschützt wurde vor Schädlichem? Somit wäre ich wieder beim Thema Trauma, bzw. unerlöster seelischer Konflikt wäre. Dr. Klinghardt hat hier festgestellt, dass für jeden unerlösten Konflikt ein Äquivalent an Toxinen eingelagert wird, und diese sich in den entsprechenden Organen einlagern, die in Beziehung mit dem unerlösten Konflikt stehen. Wird dieser Konflikt gelöst, so werden im Idealfall auch die Toxine aus dem Körper wieder herausgeschwemmt.

Da Symbiose als Folge einer Überlebensstrategie erfolgt ist, ist sie oft nicht ganz einfach und vor allem nicht ad hoc zu lösen und erfordert entsprechende professionelle Mittel. Nichts entstellt und entfremdet eine Seele so sehr wie Traumatisierung. Je früher sie im Leben stattgefunden hat und je öfter Verletzungen und Grenzüberschreitungen erfolgt ist, desto mehr herrscht im Leben des Erwachsenen das Gefühl von Verwirrung, Machtlosigkeit, Fremdbestimmung und unglücklicher Liebe vor.

Transgenerationstrauma und symbiotische Verschmelzung

Kinder tragen schmerzhaft Erinnerungen der Eltern, die diese verdrängt haben oftmals mit. Oft geschieht diese Übertragung schon während der Zeugung oder in den ersten Monaten der Schwangerschaft. Die unbewusste Übertragung ungelöster Konflikte der Eltern führen zur Abspaltung eigener Anteile. Das eigentliche „Ich“ wird teilweise gegen Aspekte und Anteile der Mutter ausgetauscht. Dieses macht eine Symbiotische „Verschmelzung“ aus. Diese sind erst einmal für lange Zeit nicht erkennbar. Doch da diese fremden Teile keine Kraft für uns haben, sondern uns von unserer eigenen Kraft trennen, wird es im Laufe der Zeit unweigerlich zu Einschränkungen kommen. Daraus folgt, wenn diese alten Traumata verarbeitet sind, also wenn die Eltern sich dieser Erinnerungen wieder selbst bewusst werden und die damit verbunden Schmerzen und Emotionen selbst fühlen und verarbeiten, was auch heißt, selbst die volle Verantwortung zu übernehmen und ihre „Päckchen“ selbst tragen, kann das Kind frei werden.

Trauma und Liebesbeziehungen

Mit einer traumatischen Vorgeschichte begegnen wir so natürlich auch jeder Form von Beziehung als „unvollständige“, bzw. selbstentfremdete Persönlichkeit. Wir haben dann die bewusste oder unbewusste Hoffnung und Erwartung, durch den jeweiligen Partner „vollständig“ zu werden. So ist das Verlangen nach symbiotischer „Verschmelzung“ groß.

Die Sehnsucht nach einer vollständigen Liebesbeziehung ist in Wahrheit oft nicht mehr und nicht weniger als die Suche nach der eigenen Identität!

Wie kann Liebe je als vollständig erlebt werden, wenn wir die Liebe zu uns selbst abspalten mussten? Wie können wir einen anderen je wirklich fühlen und in seiner Ganzheit wahrnehmen, wenn wir uns von den eigenen Gefühlen distanzieren mussten? Aus diesem Grund scheitern Beziehungen häufig, da ein Partner niemals die eigenen abgespaltenen Persönlichkeitsanteile und Gefühle ersetzen kann. Enttäuschungen entstehen, wenn solche Erwartungen nicht erfüllt werden.

Erst die konkrete und gezielte Aufarbeitung seelischer Verletzungen und daraus resultierender seelischer Spaltungen kann traumatisierte Menschen zu neuen Ebenen

persönlicher Freiheit führen. Auf diesem Wege kann sich, selbst für im tiefsten Leid verstrickte Menschen, eine neue Glücksfähigkeit entwickeln.

Erst wenn der Ursprung des Unglücks im Leben verstanden und integriert ist, haben wir eine Chance, wirklich zu fühlen, ob der Partner/die Partnerin an unserer Seite der/die richtige fürs Leben ist.

Schwierigkeiten und Leid in Partnerschaften sind nur Symptome und Spiegel für Ereignisse, die schon lange vorher unsere Seele mit dunklen Schatten verletzt haben.

Auch die oft mit sehr großen Gefühlen und sehr großem Leid verbundenen Verstrickungen in der Dualseelen-Thematik sind m.E. hier einzuordnen.

Solange wir - bewusst oder unbewusst - auf der **Suche** nach uns selbst sind und zugleich auf der **Flucht** vor dem, was wir erlebt haben, werden wir niemals vollständig in einer Liebesbeziehung ankommen können. Denn um das unbewusste Trauma in Schach zu halten bedient sich der Mensch gerne zweier Mechanismen: Sucht und Flucht.

Man kann sich hier merken:

Erst wenn wir die andere Person nicht mehr brauchen, um uns gut oder schlecht zu fühlen, haben wir die Abhängigkeits- und Energiestrukturen aufgelöst, die Ursache jeder unfreien, unglücklichen, karmischen Liebesbeziehung sind.

Denken wir immer daran: Jede Trennung von Teilen der eigenen Persönlichkeit wird sich in einer unglücklichen, unvollständigen Liebesbeziehung widerspiegeln. In diesem Sinne ist der Partner/die Partnerin primär nicht das Problem, sondern eher ein Zustandsbericht des eigenen Inneren. Der Partner wurde durch das Resonanzgesetz angezogen.

Den Partner zu erziehen oder verändern zu wollen und den eigenen Bedürfnissen anzupassen, ist eher vergeudete Zeit. Das Potenzial, das aber in solchen Partnerschaften besteht, ist das Erkennen der eigenen Unzulänglichkeiten und das Arbeiten daran. Wenn dies gemeinsam gelingt und jeder bereit ist, seine eigenen Baustellen anzugehen, können daraus sehr tiefe Beziehungen und entsprechend tiefe Liebe entstehen. Wenn aber nur ein Partner dazu bereit ist und sich entsprechend entwickelt, heißt, sich aus seinen eigenen „Verstrickungen / Verwicklungen“ löst, entsteht ein Ungleichgewicht, das wiederum zur Trennung führt. Ob diese dann ausgeführt wird oder nicht, ist eine andere Geschichte.

Behandlungsstrategien bei Trauma

Was meiner Erfahrung nach **nicht** funktioniert:

- **Positives Denken**
Dies kann eine erfolgreiche Lebensstrategie sein, es entspricht jedoch nur der "Möhre" für den Esel oder dem "Wind" für die Segel. Das Schiff kommt aber nur voran, wenn der Anker gelichtet ist! (Der Anker ist das Trauma)
- **Zeit**
Zeit heilt eben keine Wunden und schon gar nicht traumatische.
- **Verdrängung oder „Kleinreden“**
Das wird gerne gemacht, um sich dem Schmerz nicht stellen zu müssen.
- **Verhaltenstherapie**
Diese ist symptomorientiert und durchaus hilfreich, ist aber nicht ursächlich lösend.
- **Vergebung**
Vergebung erlöst und klärt das Trauma nicht. Es verhindert eher die Anerkennung und Aufarbeitung von Beziehungen zu Personen, die Sie traumatisiert haben. Sie verhindert auch das Lösen der Gefühle, die ja nicht gefühlt werden konnten oder durften. Vergebung ist meistens von illusionärem Wunschdenken geprägt und wird meiner Erfahrung nach oft als Überlebensstrategie mit Verharmlosungscharakter eingesetzt. Echte Vergebung ist erst nach der Aufarbeitung der eigenen Opfererfahrung und psychischen Spaltung möglich. Die Vergebung von Tätern ist für den eigenen Heilungsprozess eines traumatisierten Menschen auch nicht notwendig. Gefühle von Wut, Hass, Rache usw. binden uns jedoch emotional an Täter und Täter-Opfer-Strukturen. Diese lösen sich auf, wenn sie anerkannt und gefühlt werden dürfen.

Falsch verstandene Vergebungsversuche führen von den eigenen Gefühlen und abgespaltenen Persönlichkeitsanteilen weg und können in diesem Fall nicht heilend wirken.

Auch wenn dies ein Weltbild vielleicht auf den Kopf stellt: Opfer sind nicht für die Vergebung, Absolution und Pflege von Tätern zuständig. Weder in der Familie noch in Partnerschaften.

Es muss darauf geachtet werden, dass wir nicht durch falsch verstandenes Verantwortungsgefühl zum Täter **an uns selbst** werden!

- **Bedingungslose Liebe**

Traumastrukturen lösen sich auch durch die oft in esoterischen Kreisen erstrebte bedingungslose Liebe nicht auf. Nach meinem Empfinden kann wirklich bedingungslose Liebe erst dann entstehen, wenn ich die bedingungslose Liebe **zu mir selbst** integriert habe. Alles andere ist nur scheinbare bedingungslose Liebe, die ich vielleicht mit meinem Verstand kreierte, weil ich darin eine Lösungsmöglichkeit sehe. Die Verstrickung mit einem "Täter" können wir aber erst dann nachhaltig lösen, wenn wir zur bedingungslosen Liebe zu uns selbst gefunden haben.

- **Logisches Denken**

Alleine mit dem Erkennen und Verstehen der Traumastrukturen und logischem Denken können wir die abgespaltenen Seelenanteile und Gefühle auch nicht wieder zurückholen. Ein Trauma bearbeiten heißt, mit abgespaltenen Seelenanteilen und gesunden Anteilen von Gefühlen wieder in Kontakt zu kommen.

Die Aufarbeitung von Traumata braucht Mut, Ausdauer und professionelle Hilfe.

Und was wir alle immer wieder leicht vergessen: Traumata sind oft unbewusst, weil sie sehr früh schon stattfinden, oft eine Amnesie vorliegt und auch über mehrere Generationen weitergegeben werden! Hier bedarf es bestimmter Techniken, diese ans Licht zu bringen.

Der Wille zur Veränderung ist die erste Tür zur Erkenntnis. Was bewusst ist, kann auch bewusst verändert werden.

Darum beinhaltet Trauma-Arbeit für mich folgende Haupt-Punkte:

1. Bewusstwerden über den Trauma-Inhalt – sofern dieser unbewusst ist
2. Anschauen und Anerkennen der Situation als traumatisch
3. Die durch das Trauma nicht gelebten /gefühlten Emotionen zulassen, fließen lassen
4. Entkoppeln des Traumas, z.B. durch MFT oder SSI (Beschreibung folgt)

Methoden, die sich nach meiner persönlichen Erfahrung bewährt haben:

- **Psycho-Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® (PK)**

Diese ist über den Muskeltest sehr hilfreich bei der Erforschung von unbewussten Traumata und geht oft einher mit der Lösung der gefundenen Konflikte über MFT oder auch systemische MFT

- **Mentalfeld-Technik nach Dr. Klinghardt® (MFT)**

Die Mentalfeld-Techniken beruhen auf der Zusammenführung mehrerer Methode, wie z.B. der Klopfakupressur, der Farbbrillenmethode, der Augenbewegungsmethode und von familiensystemischen Erkenntnissen. Die MFT ist sehr schnell wirksam und beruht auf der Erkenntnis, dass nicht richtig verarbeitete Informationen bleibende Blockaden verursachen. Bei Anwendung von MFT werden blockierende Inhalte ins Mentalfeld, in den Langzeitspeicher, verschoben. Der Kurzzeitspeicher im Gehirn wird dadurch wieder frei für seine eigentliche Arbeit. Dies führt zu einer Neuorganisation der Denk- und Gefühlsstrukturen und damit zu einer verbesserten Ordnung. Das Beklopfen von

Akupunkturpunkten ist besonders dazu geeignet, die „abgerissenen“ Mentalfeldanteile wieder an den Organismus anzuheften und damit die Kommunikation zwischen Gehirn und den Erinnerungen im Feld wiederherzustellen.

Durch gleichzeitiges Aussprechen von Sätzen, die die Selbstakzeptanz fördern, führt zu einem Umlernen des Gehirns. Diese Neuvernetzungen führen dazu, dass alte Muster verlassen werden können und das Gehirn auf neuen „Bahnen“ denken und fühlen kann.

- **Systemische Selbst-Integration nach Dr. Langlotz® (SSI)**

Dr. Langlotz hat die Systemaufstellungen von Bert Hellinger noch durch eigene Beobachtungen und Erfahrungen bezüglich Abspaltung von Selbstanteilen noch ergänzt und verfeinert. Auch für mich ist dies zu einer wichtigen Essenz im Bereich der Familienaufstellungen geworden, die ich nicht mehr missen möchte.

Diese Art der systemischen Arbeit ermöglicht es uns mit der Hilfe archaischer Rituale, Traumata aufzuarbeiten und symbiotische Verschmelzung zu lösen. Auch die gehemmte oder blockierte Abgrenzung kann wieder integriert werden. Hand in Hand mit diesem Prozess kommt es zur Befreiung des eigenen inneren Raumes von Fremdem und Integration der eigenen Selbst-Anteile.

Durch die Verbindung mit dem eigenen Selbst, den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen kann wieder eine höhere Ordnung einkehren und somit wird autonome Orientierung und Selbstregulation wieder möglich.

Durch den Körpereinsatz in diesem Prozess kann sich die Trauma-Lösung auch leichter im physischen Zellgedächtnis einprägen.

Eine geniale Art der Trauma-Verarbeitung! Der Prozess setzt Kraft, Fröhlichkeit und Lebendigkeit frei. Schwere, Lähmung, Handlungsunfähigkeit und andere Symptome verlieren sich.

- **Lösungsorientierte Rückführungen nach Linda Vielau.**

Nicht geheilte Traumata scheinen über den Tod hinaus bestehen zu bleiben. Was heißt, in einer neuen Inkarnation nehmen wir diese Blockaden mit. Von daher ist es sinnvoll auch dort hinzuschauen. Hier sind es vor allem nicht gelebte, blockierte Gefühle und einschränkende Glaubenssätze, die es zu finden und zu erlösen gilt. Auch hier gilt es, die blockierten Gefühle anzuerkennen und fließen zu lassen. Und eingefahrene Glaubensmuster bzw. Denk- und Handlungsweisen zu erkennen und zu ändern.

Natürlich gibt es auch viele sinnvolle und auch wichtige Ergänzungsmethoden, wie Entgiftung, wirklich gesunde Ernährung, strukturelle und energetische Blockaden lösen, Umstrukturierung des Alltages, Homöopathie uvm.

Der verdeckte Gewinn

Manchmal lassen sich auch durch wirksame Hilfestellungen Krankheiten oder Traumata nicht lösen. Ein mögliches Heilhindernis ist hier der sogenannte „Krankheitsgewinn“. Für die meisten Ohren etwas Seltsames: Wie kann man aus etwas „Schlimmem“ wie einer Krankheit überhaupt „Gewinn“ ziehen? Der Gewinn könnte sein: Mehr Aufmerksamkeit, Zuneigung, Verständnis, die Erlaubnis, sich schwach zeigen zu dürfen, helfende Hände, offene Ohren, finanzielle Unterstützung uvm. Manchmal folgt daraus sogar ein Lerneffekt mit Teufelskreis-Charakter: Je schlechter es mir geht, desto mehr bekomme ich von außen, was ich so dringend brauche. Dies ist nicht verwerflich und meistens auch ein unbewusster Vorgang; er muss allerdings aufgedeckt und entsprechend behandelt werden, damit Heilung stattfinden kann und die Abhängigkeit von den Bedingungen im Außen überflüssig werden kann.

Von der Abwärts-Spirale in die Aufwärts-Spirale

Es geht hier nicht darum, in irgendeiner Weise durch irgendwelche Methoden Heilversprechen zu machen. Doch die Arbeit mit Traumata ist für mich essenziell geworden. Wenn ich hier ansetze, kann vieles in Bewegung kommen. Natürlich hilft es hier bei chronisch Kranken nicht, sich einem Trauma zu stellen und dieses aufzulösen,

hier ist meist jahrelange Arbeit an mehreren unerlösten Konflikten erforderlich. Doch sollten wir uns vor Augen halten, dass ein nicht gelöstes Trauma neue traumatische Erfahrungen unvermeidlich nach sich ziehen. Das heißt, wenn wir nichts tun, befinden wir uns auf einer Abwärts-Spirale. Doch genauso schnell können wir uns durch Lösen unserer Themen auf die Aufwärts-Spirale schwingen.

Hierbei fällt mir gerade das Märchen von Frau Holle, bzw. Goldmarie und Pechmarie ein. Man könnte dieses Märchen auch hierzu passend interpretieren: Interessant ist ja schon, dass beide Mädchen denselben Namen haben, Marie. Von daher könnte man denken, dass es hier um die Darstellung zweier möglicher Lebenswege ein- und derselben Person gehen könnte. Die erste Marie, die später zur „Goldmarie“ wird, wird durch den Tod ihrer Mutter schon mal schwer traumatisiert. Ihre Stiefmutter behandelt sie ungerecht verletzt sie dadurch auf psychischer Ebene. Dann überträgt sich die Verletzung schließlich auf den Körper, die nicht gelebte Gegenwehr, sprich Aggression, richtet sich gegen sie selbst: sie sticht sich mit der Spindel. Dadurch verliert sie die Spindel, die in den Brunnen fällt (Abspaltung von Anteilen). Vorher noch zu unreif, ihre Situation zu verändern, ist sie nun an einem Punkt, an dem sie sich entscheidet, aktiv auf die Suche zu gehen und selbst das zu finden, was sie verloren hat. Mutig steigt sie also hinab in die Tiefe des Brunnens, um das Verlorengegangene zu finden (Beschäftigung mit dem Unter-Bewusstsein). Dort wartet Arbeit auf sie (Anteile, die alleine gelassen wurden und nicht beachtet wurden (abgespalten wurden), rufen hier um Hilfe. Marie kümmert sich jetzt liebevoll darum. So bearbeitet sie Anteil für Anteil und kommt schließlich zur Hauptaufgabe (Frau Holle) (tiefstes Trauma?). Nachdem sie hier ausgiebig gelernt und gearbeitet hat, spürt sie, dass sie wieder an die Oberfläche will. (Die Ganzheit ist gefunden, alle Anteile sind integriert, sie ist sich jetzt ihrer selbst und somit ihrer eigenen Wünsche und Bedürfnisse bewusst). Sie fühlt sich nun stark genug, sich wieder mit der Realität zu konfrontieren und möchte nun wieder in ihr altes Leben zurück, auch wenn es bei Frau Holle schöner und besser scheint. Sie kann nun ihr Schicksal und ihr Leben als zu ihr gehörig anerkennen und als ihr Eigenstes und Wichtigstes annehmen. Nun kommt noch eine Belohnung, zunächst die Spindel (diese könnte das Trauma kennzeichnen, dass sie schließlich zur Arbeit mit dem Unbewussten geführt hat) und dann wird noch Gold über sie geschüttet (die Auswirkung auf der körperlichen Ebene). Und siehe, wieder zuhause angekommen, wird sie freundlich aufgenommen, das heißt, auch die Haltung der anderen Personen hat sich geändert! Oder auch ihre eigene Sichtweise? Oder beides?)

Im Gegensatz dazu versucht die Pechmarie diesen Weg ebenfalls zu gehen, jedoch nicht aus denselben Motiven heraus, sondern um etwas zu werden, was sie nicht ist. Sie will so sein wie Goldmarie. So erledigt sie ihre Aufgaben nur unvollständig, widerwillig und nur „um zu“, nämlich um etwas zu werden oder zu bekommen, aber nicht aus authentischem Streben nach dem wahren „Ich“. Sie dient hier sozusagen nur dem eigenen „Ego“ und entsprechend fällt auch das Ergebnis aus: Das „Pech“ verfolgt sie, das ist die „Abwärts-Spirale“. Die Pechmarie repräsentiert für mich die „Pseudo-Sucher“ die nicht wirklich hinschauen wollen, nicht wahrhaben wollen, und von daher auch nicht erkennen können, um was es wirklich geht. Typischer Wortlaut dieser Menschen: „Ich hab doch schon alles gemacht – Nichts und niemand kann mir helfen“.

Der wahre Gewinn oder der Schatz unter dem Trauma

Wenn ich nun noch einen kleinen Schritt weiterdenke, dann komme ich zu einem erstaunlichen Ergebnis: Diejenigen, die die meisten oder größten traumatischen Konflikte erleben „durften“, besitzen den größten Schatz ☺ ... den es allerdings frei zu legen gilt!

Wir können also durch die Heilung unserer Traumata enorm gestärkt werden. Ein wirklich verarbeitetes Trauma ist ein riesengroßer Schatz, eine wahre Kraftquelle. Nicht nur der Wiedergewinn von Lebensqualität wird erreicht, hier ist Wachstum in Richtung Selbst-Bewusstsein quasi unvermeidlich. Selbstliebe, Verständnis und wahre Empathie für andere nehmen zu. Verarbeitete Traumata bringen ein größeres Maß an Gesundheit,

Freiheit und Kraft, zunehmende Gelassenheit und inneren Frieden, geistig-spirituelle Heilung, Zugang zur Kreativität und tiefer Freude und wirklich erfüllte Beziehungen. Für meine Begriffe ist ein Trauma ein Schatten, der, wenn er beleuchtet wird, gelöst und integriert wird, die größte Ressource für wahre, kraftvolle und weise Menschlichkeit ist.

Insofern ist Trauma-Arbeit „alchemistisch“ auf einer anderen Ebene. Ich verwandele etwas Schweres, Lähmendes in etwas Strahlendes und Wertvolles ... so wie in der Alchimie Quecksilber oder Blei in Gold. ☺

So steht in Wikipedia: „Als den **Stein der Weisen** (lat.: *Lapis philosophorum*; arab.: *El Iksir*, daraus im Deutschen „Elixier“) – oder auch den Azoth – bezeichneten die Alchemisten seit der Spätantike eine angebliche Substanz, mit der man unedle Metalle, wie etwa Quecksilber, in Gold oder Silber verwandeln könne. Vielen Alchemisten galt der Stein der Weisen zudem als Universalmedizin. Die Entdeckung des Steins der Weisen wird als das „Große Werk“ bezeichnet. Für dessen Herstellung ist **die Enthüllung der Ursubstanz**, der sogenannten Prima materia notwendig.“

Genau so ☺.

Und so können wir spätestens am Ende eines gelungenen Erdenspiels all jenen besonders dankbar sein, die uns traumatisiert haben, oder nicht?

Den Schatz auszugraben, sprich die Enthüllung der Ursubstanz, lasse ich nun bei Euch.

Lit.:

„Das Licht in unseren Zellen“ oder „Biophotonen“ von Marco Bischof (Marco Bischof schrieb die weltweit erste und allgemein verständliche Gesamtdarstellung der Biophotonenforschung)

„Handbuch der Mentalfeld-Techniken“ von Dr. med. Dietrich Klinghardt und Amelie Schmeer-Maurer

„Das Drama im Mutterleib“ von Alfred und Bettina Austerman

Links:

<http://de.scribd.com/doc/154997810/52636050-Popp-Fritz-Albert-Biophotonen-Die-Wissenschaft-Entdeckt-Die-Lebensenergie-in-Den-Zellen>

http://www.e-r-langlotz.de/systemische_familientherapie/dok.php?id=573&textrub=31

Dies ist der größte Fehler bei der Behandlung von Krankheiten,
dass es Ärzte für den Körper und Ärzte für die Seele gibt,
wo doch beides nicht voneinander getrennt werden kann.

[Plato, griechischer Philosoph (427-347 v.Chr.)]