

Traumatherapie

Unter Trauma bzw. Traumatisierung versteht man heutzutage meist, extreme Einzelereignisse überlebt zu haben, z.B.: Tsunami oder Flugzeugabsturz, Autounfall oder Brandkatastrophe usw. Es sind Erfahrungen, die für jeden als traumatisierend verständlich sind und Mitgefühl auslösen. Wenn es sich also um „objektive, zeitlich begrenzte Ereignisse handelt, die existentiell bedrohlich und ausweglos sind, verbunden mit intensiver Angst, Furcht oder Entsetzen und die betroffene Person gleichzeitig absolut hilflos, ohnmächtig oder erstarrt ist“ haben wir es mit einem Trauma zu tun. So sagt es die Theorie. Ob es dann ein Einmaltrauma, Mehrfachtrauma oder eine komplexe Traumatisierung war, ist schon sekundär. Ob in der Kindheit oder als Erwachsener traumatisiert worden zu sein ist genauso nebensächlich. Ob es ein „big-T-Traumata“ mit Schwerpunkt der Gewalteinwirkung ist oder ein „small-T-Traumata“ mit Betonung von bestürzender Peinlichkeit, tiefer Verunsicherung, Schuld usw. ist dem Traumatisierten genauso gleichgültig wie andere akademische Einteilungen und wissenschaftlichen Beschreibungen.

1. Ein Tabu

Gesellschaftliches Unverständnis löst aber vielfach aus, wenn **Kindheitserfahrungen** als traumatisierend bezeichnet werden, weil die Eltern „es ja so gut gemeint haben“ oder „wirklich ihr Möglichstes getan haben“, „sowas ja in jeder Familie vorkommt“ und „die Umstände einfach so waren“. Wenn die betroffene Person dann bereits 40, 50 oder gar 60 Jahre alt ist, kann es noch schwerer nachvollzogen werden: „Das soll so lange Zeit in meinem Körper gespeichert sein?“ ist genauso ein Überspielen der Folgen der Traumatisierung wie die Meinung, damit „schon lange abgeschlossen zu haben“ oder „das hab ich den Eltern schon längst verziehen“. Noch immer löst es Unglaube oder Faszination aus, wenn für vieljähriges erfolgloses Suchen bei der Schulmedizin die „kindlichen Prägungen und Erfahrungen“ als ursächlich für Hals- und Stimmprobleme, Magen-Darm-Probleme, Herz-Kreislaufkrankungen, Wirbelsäulenprobleme, Rückenschmerzen bis hin zu unerfülltem Kinderwunsch erfahren bzw. erkannt werden und im Heilungsweg nachvollziehbar geworden sind. Selbst Fachleute und professionelle Therapeuten können die Langzeitfolgen oft nicht abschätzen und sind in dem Tabu gefangen, „dass so was doch nicht traumatisierend gewesen sein kann“. Dabei handelt es sich ja nur um psychische Gewalt dem Kind gegenüber oder um permanente elterliche Streitigkeiten. Auch Fachleute sind sich darin einig, dass die Gewaltbereitschaft in der Gesellschaft zunimmt und die Schwächsten dem gesteigerten Druck sich am wenigsten entziehen können und niemand haben, an dem sie den Frust abladen können.

2. Behandlungsbedürftig sind Personen:

- Innerfamiliär missbrauchte / misshandelte / geschlagene Kinder
- Physisch, psychisch, emotional, sexuell Misshandelte
- Rituell ausgebeutete und misshandelte Menschen
- Ehemalige Frühgeborene (mit wochenlangen mediz. Behandlungen)
- Nach Scheidung der Eltern als Partnerersatz zur Verfügung gestanden
- Längere Trennung von der Mutter im 1./2. Lebensjahr
- Früher Tod der Mutter
- Extremem elterlichen Leistungsdruck ausgesetzt sein
- Chronische Schmerzpatienten
- Mobbing-Opfer mit Angst-, Demütigung- Bedrohungserfahrungen
- „Vom Misserfolg Verfolgte“, Sündenböcke, Schuldbelastete usw.

Diese Aufzählung kann nur einige verbreite Phänomene erfassen und ist keineswegs vollständig. **Traumafolgeerkrankungen** sind als solche oft unerkannt und erst nach einfühlsamer Annäherung als solche deutbar und erkennbar.

3. Traumatische Erfahrung

Die Opfer eines Traumas haben eine sogenannte „traumatische Zange“ durchlitten: Überflutende Angst oder existentielle Bedrohung lösten psychischen und physischen Schmerz aus. Wenn Flucht und Kampf unmöglich sind kommt zur übermächtigen Bedrohung Hilflosigkeit / Ohnmacht / Erstarrung. Es bleibt nur mehr die Unterwerfung bzw. der „Totstellreflex“. Als letzter innerpsychischer Schritt folgt dann die Trennung, Fragmentierung, Dissoziation:

Abspaltung, Ausblenden, Verdrängung, körperliche Schmerzunempfindlichkeit. Die Seele/das Wesen trennt sich vom Körper. Die Erinnerung an die traumatisierenden Ereignisse ist gestört. Ein Trauma begünstigende Faktoren sind: 1. Geringes Alter, 2. starke Schmerzen und 3. weibliches Geschlecht.

Der Preis, den Kinder für traumatisierende Erfahrungen später als Erwachsene zu bezahlen haben ist extrem hoch: Trotz jahrelangem intensivem Bemühen (privat und/oder beruflich) fehlt der Erfolg und man findet keine Erklärung dafür. Die wirkliche Ursache für das erfolglose Verhalten wurde ja erfolgreich verdrängt. Sie ist den Betroffenen wirklich nicht mehr bewußt und in keinem hilfreichen Gespräch nachvollziehbar. Das Unterbewußtsein ist eben unbewußt. Punkt.

4. Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

„Auffälliges Verhalten“ im Alltag bzw. unerklärliche Reaktionen sind mitunter von einem Dreieck gesteuert:

- Willentlich nicht steuerbare **Erinnerungen**
- **Vermeidungsstrategie:** Jede Erinnerung wird ferngehalten: Bestimmte Worte, Bilder, Objekte, Orte oder Menschen werden gemieden
- **Übererregbarkeit**, erhöhte Reizbarkeit, hohes Stressgefühl, Konzentrationsstörungen, erhöhte Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen

Menschen mit diesen Strategien sind nicht „krank“, sondern auf dem Weg eines schwierigen Verarbeitungsprozesses. Es ist eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis. Wenn aber die Lebensführung zu stark beeinträchtigt wird, ist von einer posttraumatischen Belastungsstörung zu sprechen. Hier kann nur mehr qualifizierte Hilfe weiterführen. Der Leidensweg Betroffener ist mitunter jahrelang und die „erfolglosen Helfer“ nicht mehr an den Fingern zu zählen. Viele Erkrankungen / Depressionen sind Reaktionen auf Kindheitstraumatas – „traumareaktiv“ und „gewohnte Medizin“ hilft nicht mehr .

4. Traumatherapie

Trauma-Arbeit erfordert mehr als sonst: Information, Transparenz, Kontrolle, Authentizität. Der Therapeut muss mit eigenem Leid und traumatisierten Anteilen vertraut sein: Das Leid kennen statt zu „wissen“. Hier ist atembegozene Körpertherapie in besonderer Weise hilfreich, weil „die Wiederholung der alten Geschichte zwecks Durcharbeiten“ entfällt. Der Körper stellt jene „Ressourcen zur Verfügung“ mit denen die Heilung bzw. der Selbstheilungsprozess möglich sind.

Mit dem Unterstützen von natürlichen Körper-Reaktionen kann Körpertherapie eingeschliffene Bahnen, Blockierungen und fixierte Verhaltensweisen umprogrammieren und neues und gesundes Verhalten einüben. Jahrtausendlang haben Menschen erfolgreich entweder Kampf oder Flucht praktiziert. Die natürliche Freude über (körperliche) Erfolge und das damit verbundene gute Körpergefühl zu erfahren (nicht erzählt zu bekommen) ist in einem Prozess der ganzheitlichen Veränderung möglich. Die Persönlichkeit stabilisierende Maßnahmen haben dabei Vorrang. (z.B. vor erfolgsorientierten Zielvorgaben.)

Auch starke Folgen von Traumatisierung sind reversibel und der menschliche Körper hat eine unbeschreibliche Sehnsucht nach **heil-sein, gesund-sein, normal-sein, sozial-sein und auch individuell-sein, eigenständig-sein** usw. in sich. Durch die lebenslange Fähigkeit unseres Gehirns unentwegt lernen zu können, besitzen wir Menschen die Fähigkeit, auch ein Trauma zu verarbeiten, uns wieder zu erholen und den für den Betroffenen passenden Weg zu finden. In einem solchen Prozess werden Energien frei, die eine Quelle für Transformation darstellen und zu vertieften Einsichten führen (können).

Atem- und Ayurvedazentrum

Mag. Werner Krätler

www.atemzentrum.at

E-mail: atemzentrum@aon.at

☎ 022 53 / 77 99; Bachörtlweg 9; 2522 Oberwaltersdorf