

Trauma als Chance

achtsame Schritte zurück ins Leben

Ein Trauma ist eine seelische Verletzung, die uns überfordert und überwältigt hat. Die [Ursachen](#) dafür können vielfältig sein, dennoch kann man allgemein sagen: je früher im Leben, je heftiger und je unbegleiteter wir etwas erleben, desto mehr fallen wir aus unserem inneren Zusammenhang heraus und unser ganzes System schaltet auf Überlebensmodus. Wir spalten uns notgedrungen vom Erlebten ab, um es aushalten zu können. Dadurch verlieren wir die Verbindung zu Teilen von uns selbst, zu unserem Körper und/oder zu unseren Emotionen. Die Bewältigung von traumatischen Erfahrungen erfordert die Fähigkeit, sich selbst auf den Ebenen von Körper, Geist und Emotionen wieder zu beruhigen und das Geschehene in einen sinnvollen Zusammenhang einzuordnen. Leider wird durch ein Trauma genau diese Fähigkeit gelähmt, da wir in der Schreckreaktion, und damit der Abspaltung, festhängen und unser Nervensystem dauerhaft in Über- oder Untererregung ist.

All das kann zu einer ganzen Reihe an Folgeerscheinungen führen, die unsere Stressfestigkeit, unsere Beziehung mit uns selbst und anderen, unsere Lebensfreude, unseren Selbstausdruck und unseren Körper teils massiv beeinflussen können.

Viele körperliche und psychische Symptome, wegen denen Menschen sich an einen Arzt oder Therapeuten wenden, können ggf. auf eine traumatische Vorerfahrung zurückzuführen sein.

Ein paar Beispiele dafür sind:

Schlafstörungen - Burn-Out - Nervosität - wiederkehrende Dramen - Schmerzen und Verspannungen - Depressionen und Ängste - schwelendes Gefühl von Scham und Schuld - das Gefühl im Leben außen vor zu sein und nicht reinzupassen.

Der Weg zurück zu unserer Ganzheit führt über die Integration des Erlebten und dadurch zu einer besseren Selbstregulationsfähigkeit. Wir können uns selbst wieder besser spüren, Gefühle von hoher Intensität wieder in uns halten und ausbalancieren, intensiver am Leben teilhaben und tiefer lieben und uns lieben lassen.

Mein besonderer Fokus liegt auf dem Bereich der [Entwicklungs Traumata](#), die sich in unserer frühen Kindheit ereignen, uns tief prägen und den Boden für spätere Herausforderungen und Probleme in der Lebensbewältigung legen. Es wird ein Überblick über Traumaursachen und -folgen vermittelt, sowie hilfreiche Ansätze zu deren Bewältigung.