

TRAUMA

Schicksal oder Verarbeitung?

TRAUMA - Eine Seele im Ausnahmezustand

Plötzlich ist die Seele verletzt, will einfach nicht heilen und ein Therapieplatz noch in weiter Ferne - vielleicht war schon die Notfallseelsorge vor Ort oder ein Sanitäter, der fragte, ob körperlich alles OK sei? Doch der seelische Schmerz nagt ständig weiter...

Genau in diesem Zeitfenster kann Verarbeitung ermöglicht werden und dafür wurde die Trauma-Fachberatung / Trauma-Pädagogik geschaffen! Und was ist das genau?

Beginnen wir mit einigen Kernbegriffen.

Mediziner sprechen von einem „Stumpfen Trauma“, wenn man sich z.B. mit dem Hammer auf den Daumen schlägt. Weichteile, Knochen und Gewebe erleben plötzlich eine unblutige Verletzung. Was aber, wenn die Seele verletzt wird?

Von einem „Seelischen Trauma“ spricht man, wenn ein traumatisches Erlebnis vom Gehirn 'unsortierbar' im Vergleich zu anderen Erlebnissen wurde!

Die Folge: Körperliche Symptome stellen sich ein - Körper **und** Seele leiden also.

Die Frage also ist: Wie kann die Seele wieder heilen?

Dies beantwortet die Stimmexpertin Marion Willmanns als Trauma-Fachberaterin: Vielleicht kennen Sie das: Etwas Furchtbares ist passiert. Man hört von einem Unfall eines Bekannten, wird selbst Zeuge oder das eigene Leben, Hab und Gut wurde beschädigt... Manchmal sind es nur Tage, die uns immer wieder daran erinnern. Manchmal verfestigen sich diese Bilder aber auch und rauben uns den Schlaf. So vergehen Wochen und wir werden einzelne Bilder einfach nicht los.

Wenn es dem Gehirn nach etwa 6 Wochen nicht gelungen ist, Bilder, Szenarien, belastende Gerüche oder Laute zu „integrieren“, also als „gewesen und verarbeitet“ einzusortieren, liegen all diese Reize wie graue Puzzleteilchen unverarbeitet in unserer (dadurch nur lückenhaften) Erinnerung. Wir erinnern uns einfach nicht genau und können nur bruchstückhafte Einzelbilder „sehen“. Diese Fragmente fressen sich wie lästige Parasiten durch unser Gehirn. Immer und immer wieder.

So entstehen Ängste, weil sich die Erinnerungsfetzen (noch) nicht einem großen Ganzen zuordnen lassen! Und das hat mit körperlichen Symptomen zu tun?

Unbedingt! Denn genau hier entsteht die ANGST, da unser Gehirn nicht weiß, was es mit diesen Puzzleteilen auf sich hat. Es kann sie nicht verarbeiten und immer wenn diese irgendwo aus dem Nichts auftauchen, erschrecken wir davor. Und damit ist der Teufelskreis ist geboren!

Plötzliche Panikattacken erfinden sich wie aus dem Nichts. Wir trauen uns nicht mehr aus dem Haus. Menschenansammlungen verängstigen allein bei dem Gedanken daran. Das Herz schlägt wie verrückt, wir schwitzen plötzlich und können nicht mehr klar denken oder sitzen nur völlig energielos und zusammengesunken da.

Die aktuelle Gehirnforschung sagt, dass man diesen Prozess nur dann durchbrechen kann, indem man Kenntnis erlangt, **wie** das Gehirn bei einer Traumatisierung funktioniert, dieses versteht und es daraufhin Verarbeitungen **erlernt**.

Sprüche wie „Stell Dich nicht so an“ helfen nicht, denn durch die Traumatisierung entstehen neue „neuronale Netzwerke“ (also Nervenleitsysteme), die das Gehirn in den „Überlebensmodus“ umprogrammieren und damit ein „natürliches Empfinden“

beeinflussen. Heißt: So sehr sich der traumatisierte Mensch auch bemüht, es kann ihm strukturell nicht gelingen, sich selbst zu beruhigen!

Es sei denn (und hier greift nun die Trauma-Verarbeitung), man „versteht“ was im Gehirn in solchem Falle geschieht:

Bei unseren beiden Hirnhälften handelt es sich einmal um den Denkapparat, der den Tagesablauf stylt, Termine abarbeitet und wo der Speicher für „gewesenes und erledigtes“ liegt. Die andere Seite bildet das ‘limbische System‘, dem bildhaften Gedächtnis mit seinen Mandelkernen, die unsere „Antennen“ sind und ständig aufpassen, ob irgendetwas als gefährlich eingestuft werden muss. Bei einem Notfall greift dieses System dann sofort (!) ein und schaltet spontan den DENKER aus!

Das **limbische System** beinhaltet also unser Notfallsystem. Dies haben übrigens alle Säugetiere gemeinsam! Diese grundlegende Überlebensfunktion reagiert bei einer Gefahrenlage auf die Außenwelt spontan mit Angriff, Flucht oder Schockstarre. Es entscheidet **sofort**, welche Reaktion hier sinnvoll ist, um am Leben zu bleiben.

Beispiel: Wir gehen über Schienen - und plötzlich naht die Straßenbahn. Eine Schockstarre oder Angriff wären tödlich, also erhalten wir den Impuls: Lauf!! Und genau für diesen Moment schaltet das limbische System unseren Denkapparat (rationales Denken im Neocortex) ab! Er wäre nämlich zu langsam, wenn er abwägen würde, ob dieses oder jenes Verhalten „sinnvoller“ wäre! Ein Umstand, dem wir vergessliche Momente verdanken – Erinnerung ist unmöglich, da der Denkapparat nicht mehr beteiligt ist!

Ab diesem Erlebnis sind die Mandelkerne geschärft, also dauerhaft höchst sensitiv in „Hab-Acht-Stellung“. Ein Grund, weshalb sich traumatisierte oft müde und antriebsarm fühlen und ein Leben in normalem Flow viel zu anstrengend, bis zu ‘unmöglich’ wird!

Noch ein Phänomen: Traumatisierte Menschen nehmen oft ihre Stimme kaum mehr wahr. Sie berichten, Stimme-Kehlkopf-Oberkörper sei wie „abgeschnitten“ und man habe keine Empfindung dazu. Auch die Atmung wird als „erschwert“ beschrieben oder wird nur unzureichend wahrgenommen. Und das alles, wegen der grauen, nicht zuordenbaren Puzzleteilchen, weiß der Coach für Stimme-Seele-Schauspiel.

Es wird Zeit aufzuräumen! Auflösung (und somit die Verarbeitung) entsteht dort, wo die Puzzleteile einsortiert werden können. Die Trauma-Fachberatung „öffnet“ übrigens nicht das belastende Ereignis - dies muss also nicht erzählt / neu erlebt werden! Vielmehr wird der Alltag stabilisiert mit dem Ziel, ‘Bilder im Kopf’ zu verstehen und einzusortieren. Der Mensch lernt sich selbst zu beruhigen und den Zustand eigenmächtig zu verbessern. Trauma-Fachberater finden Sie in allen großen Städten und jetzt auch im Homburger Ländchen, in Nümbrecht-Oberbreidenbach.

Fördermöglichkeit über das SER (SozialesEntschädigungsRecht nach SGB XIV).