



WEGE ZUM SEIN

**Eva Cohaus**

Praxis für Traumatherapie  
Systemische Paar-  
und Familientherapie

**EINZEL- UND  
PAARBERATUNG  
TRAUMATHERAPIE**

### BEGLEITUNG FÜR PAARE

- die sich in einer Krise befinden und die in einem Klima von Wertschätzung und Respekt einen konstruktiven Umgang mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen finden möchten
- die Inspirationen und neue Wege zu mehr Nähe und Verbundenheit suchen
- die sich ihre Wünsche und Ängste in der Sexualität eingestehen und damit in Beziehung gehen wollen
- die sich fragen, ob eine Trennung die bessere Lösung ist
- die sich als Paar trennen möchten, jedoch weiter ihre Elternschaft gut leben wollen

Konflikte gehen meist einher mit Verletzungen, Vorwürfen, Schuldgefühlen, gegenseitigem Unverständnis. Ich unterstütze Sie darin, Ihre Konfliktmuster zu erkennen und sie im Alltag bewusst wahrzunehmen. Dabei können auch alte Verletzungen aus der Kindheit auftauchen, die oft die Ursache für Missverständnisse zwischen den Partnern sind. Wenn diese unbewussten Anteile ins Bewusstsein kommen und sich der/die Einzelne damit annimmt, wird der Blick wieder klar dafür, wer der/die andere ist in allem, was sie oder ihn ausmacht.

Wenn es gelingt, dass beide die Verantwortung übernehmen sowohl für diese alten Verletzungen als auch für die eigenen Bedürfnisse, findet ein Paar neue Wege, miteinander umzugehen. Wege, die weg von Vorwürfen, Kampf oder Resignation und hin zu Verbindung führen, so dass die Liebe wieder fließen kann.



WEGE ZUM SEIN

**Eva Cohaus**

Kettelerstraße 17  
48301 Nottuln  
Telefon 02502/8594  
[www.wege-zum-sein.de](http://www.wege-zum-sein.de)  
[evacohaus@wege-zum-sein.de](mailto:evacohaus@wege-zum-sein.de)



### Eva Cohaus

psychotherapeutische  
Heilpraktikerin

Systemische Paar- und  
Familientherapeutin

Paar- und Sexual-  
therapeutin

Traumatherapeutin

Wenn Sie zu einem der hier vorgestellten  
Beratungs- oder Therapie-Angebote einen  
Termin  
mit mir vereinbaren möchten, rufen Sie mich  
gern an oder schicken Sie mir eine Email.

**WEGE ZUM SEIN** zu finden mit Ihnen, für Sie, das ist mein Anliegen. Die Menschen, die zu mir kommen, darin zu unterstützen, sich selbst anzunehmen und zu lieben so wie sie sind. Ich bin überzeugt davon, dass jede und jeder von uns eine große Liebesfähigkeit in sich trägt. Doch im Laufe unserer Kindheit und unseres weiteren Lebens sind bei vielen von uns Muster in unserem Denken, Fühlen und Verhalten entstanden, die uns den Zugang zu unserem Herzen erschweren können. Diese oft unbewussten Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster dienen ursprünglich unserem Schutz, doch heute erschweren sie es uns, eine offene und liebevolle Beziehung zu uns selbst und anderen einzugehen. Wenn wir beginnen, uns diese Muster anzuschauen, stellen sich wieder Freude und Lebendigkeit ein und wir können immer mehr in dem Bewusstsein leben, dass wir sowohl liebesfähig als auch liebenswert sind.

Ich würde Sie gern dabei begleiten, diese Muster zu entdecken, wahrzunehmen, wie es sich anfühlt, sie loszulassen und so immer mehr sich selbst wieder zu finden.

### TRAUMATHERAPIE

Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup> ist eine Methode zur Bewältigung von Schock und Trauma, die Menschen unterstützt, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und behutsam den erlittenen Schock zu verarbeiten.

Was verbirgt sich hinter dem Begriff Trauma? Es gibt viele Ursachen für einen Schock oder ein Trauma: in einen Autounfall verwickelt zu sein oder Zeuge zu sein, wie Menschen verletzt werden oder gar umkommen. Ein

Krankenhausaufenthalt, bei dem wir als Kind von unseren Bezugspersonen getrennt wurden. Als 'Frühchen' die ersten Lebenswochen im Brutkasten zu verbringen. Gewalt oder Alkoholismus in der Familie, sexuelle Gewalt. Der Verlust eines geliebten Menschen – all dies ist traumatisierend, und diese Aufzählung ist keineswegs vollständig.

Trauma als solches ist keine Krankheit, sondern ein Schutzreflex. Es entstehen jedoch Beschwerden auf körperlicher und psychischer Ebene, wenn sich dieser Schutzreflex nicht löst. Dabei erscheinen Symptome oft erst einige Zeit nach dem Ereignis (Tage bis Monate) und meist kann medizinisch keine organische Ursache nachgewiesen werden. Durch Auflösung dieser Blockaden im Nervensystem verringern sich die Symptome oder verschwinden vollständig.

Symptome wie Schlaflosigkeit, innere Unruhe, schnelle Gereiztheit oder dauernde Lustlosigkeit sind keine Seltenheit bei einem Trauma. Auch scheinbar unbegründete Ängste, Schweißausbrüche, Zittern, das Gefühl, in bestimmten Situationen 'nicht da' zu sein, hartnäckige Kopfschmerzen, Migräne, anhaltende Müdigkeit oder Erschöpfung, unerklärliche Störungen im Magen-Darmbereich können Hinweise auf ein Trauma sein.

'Ein Trauma ist im Nervensystem gebunden. Es ist somit eine biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine als lebensbedrohliche erfahrene Situation. Das Nervensystem hat dadurch seine volle Flexibilität verloren. Wir müssen ihm deshalb helfen, wieder zu seiner ganzen Spannweite und Kraft zurückzufinden.'  
Dr. Peter A. Levine