

Trauma-Arbeit STA (Somatische Trauma Arbeit)

Trauma-Entstehung-Speicherung-Auswirkung-Prägung-Lösung-Neuprogrammierung Heilung-Integration

Ein erlebtes Trauma und die damit verbundenen Emotionen und Gedanken werden im Körper als Kombination abgespeichert. Wird es nicht verarbeitet, beschäftigt es uns un-bewusst und beeinflusst unsere Verhaltensweisen und unser Leben auf unangenehme Weise. Dies kann zu somatischen (körperlichen) Symptomen führen wie...

**Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, Depression, diffuse Ängste, Schmerzen
schwaches Immunsystem, Hautbeschwerden, Verdauungsprobleme, hoher Blutdruck,
Blasenbeschwerden, Suchtpotential und vieles mehr...**

Bei der Abspeicherung der erlebten Sinneseindrücke können ganz eigenartige Verbindungen entstehen.

Ein Beispiel: *Du erlebst einen Fahrradunfall in der Nähe einer Bratwurstverkaufsstelle. In Millisekunden wird alles gespeichert was über alle Sinneskanäle erlebt wird. Dies macht Sinn, denn unser Hirn will uns von einem nächsten solchem Ereignis bewahren. Nun aber, jedes Mal, wenn Du den Geruch einer Bratwurst riechst, fühlst Du Dich nicht gut und hast vielleicht sogar Angst und kannst Dir nicht erklären warum...*

In einem **Angstzustand** ist das vegetative Nervensystem überfordert und schüttet Stresshormone aus, um den Körper in **Alarmbereitschaft** zu versetzen. Auch dies macht Sinn, mussten wir doch früher noch von einem Säbelzähntiger flüchten... In diesem Zustand kann jedoch nur noch aus Flucht, Kampf oder Erstarrung gehandelt (bzw. nicht gehandelt) werden. Natürliche Regulationsmechanismen und der kognitive, denkende Verstand funktionieren nur eingeschränkt oder nicht mehr. Dies ist auch ein Grund, weshalb eine alleinige Gesprächstherapie oft nicht ausreichen mag, und es, trotz Therapie zu Re-traumatisierungen kommen kann.

Um ein **Trauma vollständig zu lösen**, ist eine achtsame Mischung nötig aus:

Mentales Bewusstsein (Theorie, Gespräch)

Wenn es durch erweiterte Sichtweise möglich wird, ein traumatisches Ereignis als Erfahrung und Teil unseres Weges zu akzeptieren, kann es uns nicht mehr triggern.

Körperliches Bewusstsein (Körperspeicher)

Durch körperorientierte Techniken (nach Peter Levine u.a.) werden auch die Körperspeicher neutralisiert.

Durch die aktive Zusammenarbeit von Bewusstsein und Körper, wird der Organismus gestärkt und kann die Erinnerung an das Erlebnis **umprogrammieren und auflösen bzw. re-integrieren**.

Um diese Techniken zu lernen befinde ich mich zurzeit noch in Ausbildung. Wenn Du Dein Thema auf diese Weise bearbeiten möchtest, frag mich an und wir werden zusammen schauen, was ich schon für Dich tun kann.

Nach jedem Sturm scheint die Sonne. Durch den Regen ist wieder Wachstum möglich.



Die Seele gibt nur frei, was sie im Moment tragen und lösen kann.