



Neu - Spirituelle Traumaverarbeitung für mehr Lebensqualität

Von *Viktoria Hammon*

Erstellt am 30 Mai 2016 - 14:48

Spirituelle Traumaverarbeitung ist eine große Herausforderung. Traumata bedeuten hochgradigen unterbewussten Stress mit deutlichen Anzeichen eines Lebenskampfes. Für den Organismus als Ganzes gesehen, unterscheiden sich die stressbedingten, neurologischen Auswirkungen jedoch nicht, ganz gleich, ob sie nun körperlicher, seelischer oder mentalen Ursprungs sind.

Ein Trauma - eine Wunde, die nicht heilt

Ein Trauma erschüttert das ganze Leben und trägt definitiv die Anzeichen eines Lebenskampfes. Dieser sehr spezielle, enorme Stress schaltet, zugunsten der inneren Homöostase, die neuronalen Möglichkeiten bewusster Erinnerung ab. Ist also eine psychische Wunde oder ein belastendes Erlebnis, mit überwältigendem Schmerz verbunden und ein einigermaßen normales Weiterleben gefährdet, wird er isoliert. Betroffene fühlen sich wie abgeschnitten oder neben sich stehend.

”Durch das Erleben eines Traumas im Sinne eines unbewältigbaren Stresses wird eine Veränderung der synaptischen Verbindungen im Nervensystems hervorgerufen.” Dr.med. Karl-Klaus Madert

Traumatisierte sind auch abgeschnitten vom Sprachzentrum, was ihnen die Möglichkeit raubt, das Erschreckende in Worte zu fassen und ihm Struktur und Distanz zu geben. In einer ersten Phase ist ein Trauma durchaus als Schutzfunktion im Sinne eines erträglichen Weiterlebens anzusehen.

Narben, die niemand sieht

Durch die Einkapselung des alle Sinne überwältigenden Geschehens wurde verhindert, wirksame Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Damit ist ein eigener, proaktiver Weg aus dieser extremen Stresssituation versperrt und überfordert die Betroffenen vermehrt auch bei ganz alltäglichen Verrichtungen.

Diese still ablaufende Überforderung mindert die Lebensqualität, ohne dass die Betroffenen selbstbestimmt eingreifen könnten. Eine Zunahme von unterbewusstem Stress ist ein Faktor, aber die vehemente Attacke auf das Selbstwertgefühl. Keine Handlungsoptionen zu haben oder entwickeln zu können, überschwemmt die Betroffenen immer wieder erneut mit einem inneren Ohnmachtsgefühl, das das ganze Leben im Griff zu haben scheint.

Ein Trauma ist ein existenzielles Erleben

Stellen Sie sich vor, Sie werfen einen Stein ins Wasser ... jeder kennt die Wirkung. Als Kinder haben wir gern die kreisförmige Reaktion, diese Ausdehnung konzentrischer Kreise, beobachtet. Sie hatten uns in den Bann gezogen, bis sie sich langsam wieder auflösten. Ein als traumatisch abgespeichertes Erlebnis ist so ein ins Wasser gefallener Stein anzusehen – als ein plötzlich in das Leben einfallende traumatische Ereignis. Es sinkt auf den Boden des Unterbewusstseins und zieht oberhalb weiter seine Kreise.

Gerald Hüther:”... läßt sich ein Trauma als eine plötzlich auftretende Störung der inneren Struktur und Organisation des Gehirns beschreiben, die so massiv ist, dass es in Folge dieser Störung zu nachhaltigen Veränderungen der von einer Person bis zu diesem Zeitpunkt entwickelten neuronalen Verschaltungen und der von diesen Verschaltungen gesteuerten Leistungen des Gehirns kommt.”



Spirituelle Traumaverarbeitung

Aus Unwissenheit verzweifeln viele an diesem indifferenten Zustand, schließlich laufen viele Bemühungen, daran etwas zu ändern, ins Leere laufen. Die Betroffenen erkennen sich kaum wieder und fühlen sich ihrer Kompetenzen beraubt. Ein Gift für das Selbstwertgefühl mit verheerender, weitreichender Wirkung.

Jeder extreme Zustand berührt Menschen unweigerlich in seinen Grundfesten. Ein altes, wenn auch gewohntes, Weltbild verliert an Tragkraft, und ein neues ist noch nicht da. In diesem “Niemandland” beginnen Menschen zu suchen. Zunächst nach dem Vertrauten – dann gezwungenermaßen nach dem Neuen. Das braucht sehr viel Kraft und eine große Motivation – es muss “Sinn machen” und sich irgendwie lohnen.

Das Ziel ist, den ursprünglichen Schmerz anzuerkennen und ihn wieder mit sich selber in Verbindung zu bringen. Das wird als Risiko empfunden und kann ein sehr langer Weg sein. Auf diesem Weg zu sich selber durchzuhalten, ist eine nicht zu unterschätzende Herausforderung. Einen Sinn in diesem Weg zu sehen, weil er einem das verlorene Leben zurückbringt, ist wesentlich bei der spirituellen Traumaverarbeitung. Selbst dann noch, wenn die Versuchung, sich vom Leben betrogen zu fühlen, immer wieder zurückkommt.

“Menschen meistern Krisen, wenn sie in ihrem Leben Sinn sehen.”

Viktor E. Frankl

Das “Ende der Kordel” hat derjenige in der Hand, der/die von der ursprünglichen Kraft und der innewohnenden Wahlmöglichkeit Gebrauch macht. Dann, wirklich erst dann kann Heilung beginnen.

5 wesentliche Elemente einer spirituellen Traumaverarbeitung

1. Das ganze Leben als einen großen Lern- und Reifeprozess anzusehen, in dem jede Erfahrung ihren Platz hat.
2. Alte Erfahrungen und einengende Gefühle als Hinweis darauf zu betrachten, was überwunden werden will – und nicht als die Wahrheit.
3. Verantwortung für die eigenen Gedanken mit allen Konsequenzen übernehmen.
4. Die Herzenskräfte stärken, ihnen zu vertrauen lernen, um positive Beziehungen zu gestalten.
5. Zurück zur eigenen Kraft und den eigenen Gefühlen und anderen Menschen vertrauen lernen.

Chancen einer spirituellen Traumaverarbeitung

In jedem Menschen steckt eine Kraft, die nach Entfaltung strebt. Diese Kraft zu befreien, ist Sinn und Ziel der spirituellen Traumaverarbeitung. Das Körper/Geist/Seelesystem sucht unentwegt nach gangbaren Wegen, die Schatten der Vergangenheit zu vertreiben.

Viele wissen nicht, dass sich hinter Panikattacken oder chronischen Ängsten meistens traumatische Erlebnisse “melden”. Auch unverarbeitete Gewalt- oder Kriegserfahrungen, der Zwang ein Familiengeheimnis zu hüten oder verdrängte Erfahrungen mit Machtmissbrauch “melden” sich mit hartnäckigen Beeinträchtigungen, die nicht so ohne weiteres zugeordnet werden können.

Bei folgenden Störungen sollte jeder hellhörig werden



Essstörungen & Übergewicht, Schlafstörungen & Alpträume
Angststörungen & Zwangsverhalten, Selbstverletzungen
Beziehungsstörungen aller Art oder eine undefinierte Lebensangst.

Fazit: Wir sind nicht unser Leid, nicht unser Schmerz ...

wir sind Geschöpfe mit multidimensionaler Ausrichtung. Unsere Gedanken verwirklichen sich wie eine Matrix, die in den Himmel geschrieben wurde. Es ist ein guter und wirksamer Anfang, bewusst auf seine Worte zu achten und zu üben, sie zu steuern.

Es fällt dann immer leichter und leichter, sich für die echten, authentischen Bedürfnisse zu entscheiden, nach ihnen zu leben und sich aus all den Abhängigkeiten – ohne weiteren Schmerz – zu lösen. Bis das Leben wieder einem selber gehört.

“Diese diffusen Ängste müssen wir überwinden. Wenn wir das nicht hinkriegen, dann paralyisiert uns eine Zukunft, die noch gar nicht stattgefunden hat.“ Frank Schätzing

Stress Coaching Viktoria Hammon

Gutenberstr. 1A

41564 Kaarst-Büttgen

T: 02131/5252748

mail@viktoriamhammon.de [1]

www.akademie.viktoriamhammon.de [2]

www.viktoriamhammon.de [3]

Filename/Title	Größe
Flyer.pdf [4]	211.83 KB
Das_ZauberfragenPrinzip.pdf [5]	24.24 KB
Flyer_ganz.pdf [6]	160.94 KB

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:23): <http://www.medkom24.eu/node/21469>

Links:

[1] <mailto:mail@viktoriamhammon.de>

[2] <http://www.akademie.viktoriamhammon.de>

[3] <http://www.viktoriamhammon.de>

[4] <http://www.medkom24.de/files/active/0/Flyer.pdf>

[5] http://www.medkom24.de/files/active/1/Das_ZauberfragenPrinzip.pdf



[6] http://www.medcom24.de/files/active/0/Flyer_ganz.pdf