

## Schocktrauma und Traumafolgen

**Ein Trauma ist eine Verletzung unserer Grenzen mit Todesangst und unterdrückt als Folge die Entfaltung des Lebens, um uns vor Überreizung und damit Überforderung zu schützen.**

Eine Verletzung von Grenzen findet sich im Nervensystem in Form von zu viel *gebundener Energie* wieder. So verliert es einen Teil seiner *Flexibilität*. Dies führt dazu, dass sich *Symptome* entwickeln können.

**Ursache** eines Traumas sind Ereignisse, die wir als lebensbedrohlich erfahren. Dazu gehören Unfälle, Gewalt, Krieg, schwere Krankheit, Operationen, jedoch möglicherweise auch der Verlust eines nahen Menschen und ähnliche Erfahrungen. Die instinktiven Impulse von Flucht und Kampf können im Angesicht der lebensbedrohlichen Gefahr nicht ausgesagt werden. Was an biologischer Reaktion bleibt, ist ein Totstell-Reflex. Der Körper kommt in einen Zustand des „Einfrierens“/Erstarrung (Freeze), was zu einer unbewussten Abspaltung führen kann. Der Mensch ist aus dem Gleichgewicht. Er fällt aus dem natürlichen, gesunden Spannungsbogen der inneren Regulation und verliert im individuellen Maße seine flexible psychische Widerstandskraft (**Resilienz**).

**Symptome** zeigen sich in den unterschiedlichsten Formen: Überaktivität, Ängste, Formen von Depression, Schlafstörungen, Posttraumatische Belastungsstörung mit Flashbacks (Wiedererinnern), Übererregung, Vermeidungsverhalten und Rückzug (emotional und sozial), Überwachsamkeit, Konzentrationsstörungen, chronische Schmerzen, Migräne, Probleme des Immunsystems und vieles mehr.

In der **Behandlung** wird die Arbeit mit **Somatic Experiencing**® angewendet. Es werden *lösungsorientierte Techniken* aktiv in dem Prozess eingesetzt, die Ihnen und Ihrem Körper helfen können, das traumatische Geschehen neu zu „verhandeln“. Gleichzeitig wird die Aufmerksamkeit langsam und behutsam auf das innere Erleben gelenkt. Ebenso hilft die Erkundung und Nutzung von *Ressourcen* dem Körper in kleinen Schritten, die im Nervensystem gebundene Energie zu lösen. Dazu werden eigene, innewohnende Fähigkeiten (innere Ressourcen) und äußere Ressourcen, wie ein tragendes soziales Umfeld, nahe stehende Menschen, Sport, Kreativität oder Ähnliches als positiv Empfundenes herausgearbeitet. So bekommt der Körper die nötige Hilfe, sich aus dem Erstarrungs-Modus Stück für Stück befreien und Flucht- und Kampfimpulse re-etablieren zu können. All dies hilft dem Körper seine *Selbstheilungskräfte* zu aktivieren, so dass der Moment einer überwältigenden Erfahrung und massiver Grenzverletzung verarbeitet werden kann.

Grundlegende Aspekte dabei sind: die Erfahrung von *Erdung*, sowie Unterstützung des Nervensystems in der *Entladung* von zu viel gebundener Energie. Dies ermöglicht eine *neue Organisation* im Körper und führt zu anschließender *Integration* der Reorganisation im Organismus.

So finden Sie Schritt für Schritt zu Ihrem Gleichgewicht zurück.