

Monika Koch

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Bioenergetische Analytikerin (CBT)
Paartherapeutin
Lehrtherapeutin, Supervisorin, Coach

Kontakt:

Telefon 0221 / 73 88 53
Handy 0177 / 46 22 165
E-Mail monika-koch@web.de

Was ist ein Trauma?

„Ein Trauma ist jede Erfahrung, die die normalen Bewältigungsmechanismen eines Menschen überfordert und überwältigt. Das ist der Grund, weshalb Trauma so schwer zu erkennen ist. Es kann sein, dass eine Erfahrung, die den ein en Menschen überwältigt, von einem anderen nicht so erlebt und anders verarbeitet wird. Traumatische Reaktionen sollten deshalb nie als Schwäche oder als Unfähigkeit eines Menschen gewertet werden.

Eine traumatische Reaktion besteht darin, dass die grundlegende Notreaktion des menschlichen Organismus aktiviert wird, um das Überleben zu sichern. Sie wird oft einer Vielzahl von Umständen zugeschrieben wie dem Alter, der Schwere der Bedrohung für das Individuum, der Möglichkeit oder Unmöglichkeit eines Entkommens oder dem Grad an möglicher physischer Schädigung.

Aufgrund seiner Lebensgeschichte erlebt ein Soldat eine Schlacht vielleicht als schwer traumatisierend, während ein anderer sie nur als schwach traumatisierend erlebt. Jemand, der einen Autounfall hatte, ist vielleicht noch Jahre danach sehr gestört, während jemand anders im selben Wagen sich nach ein paar Monaten erholt hat.

Wichtig ist, dass man erkennt, dass unsere Reaktionen instinktiv sind und keiner bewussten Kontrolle unterliegen. Es ist nicht unsere bewusste Entscheidung, eine Situation als traumatisierend zu erleben und entsprechend auf sie zu reagieren. Es ist ein animalischer Instinkt, der uns zwingt, so zu reagieren.

Beispiele für verbreitete Traumata, die von großen Teilen der Bevölkerung erlebt werden, sind Naturkatastrophen wie Erdbeben, Hurrikane, Tornados und Überschwemmungen. Von Menschen verursachte Traumata sind Erfahrungen wie Verkehrsunfälle, der plötzliche Verlust eines nahe stehenden Menschen, Gewalt in der Familie, sexueller und physischer Übergriff, Explosionen und Krieg.

Wenn Menschen eine Aufzählung wie diese lesen, entdecken sie oft, dass es zahlreiche Erfahrungen in ihrem Leben gibt, die als traumatisch identifizierbar sind, aber sie schenken ihnen selten viel Beachtung, weil „alle so was durchmachen“.

Heute beginnt man in unserer Gesellschaft, sich bewusst zu werden, dass diese Erfahrungen das Individuum sehr beeinflussen und den Verlauf seines Lebens verändern können. Menschen erkennen jetzt, dass sie traumatische Episoden erlebt und überlebt, aber nicht notwendigerweise ihre verletzenden und schädlichen Wirkungen geheilt haben. Dieser Mangel an Beachtung solcher Erfahrungen und der daraus folgende Mangel an Heilung ist es, was posttraumatische Symptome, Reaktionen und Verhaltensweisen entstehen lässt. Diese posttraumatischen Symptome bezeichnet man als Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS).

Eine **Posttraumatische Belastungsstörung** ist eine physische, psychische oder emotionale Angststörung, die auf eine Notsituation oder auf ein überwältigendes Ereignis folgt. Diese Angst kann sich auf vielfältige Weise äußern. Menschen können Flashbacks, Schlafstörungen, Gedächtnisverlust, Konzentrationsmangel, Alpträume und symbolisches Vermeiden erleben.

Da diese Erfahrungen nicht immer offensichtlich oder bekannt sind, leiden viele Menschen in Einsamkeit und Schweigen unter den Symptomen, und Familie und Freunde fragen sich: „Warum können sie nicht einfach darüber hinwegkommen und ihr Leben weiterleben?“
(Text v. David Berzeli aus „Körperübungen für die Traumaheilung“)

Trauma als spirituelle Chance

Trauma ist eine „Gipfelerfahrung“ und diese bezieht sich auf jede persönliche, sinnhaltige Erfahrung, die zu einem gewissen Grad eine lebensverändernde Qualität besitzt. Zu ihr gehört oft die Erfahrung von etwas, was die Fassungskraft der fünf Sinne, des Verstandes und des Intellekts übersteigt.

- enthüllt die Empfindlichkeit u. Verletzlichkeit unseres Menschseins
- zerrt am Gewebe unserer Identität
- definiert die Sicht unseres Lebens radikal neu
- fordert unter der Wirkung eines Notfalls einen neuen Reifungsschritt