

Das (vernachlässigte) Herzstück der Traumatherapie

Welche Aspekte spielen bei einer erfolgreichen Traumatherapie eine entscheidende Rolle?

Einige Faktoren sind offensichtlich: Eine effektive Methode, Vertrauen zu einem erfahrenen Therapeuten, ein sicherer Rahmen, sanftes Vorgehen, Regulation des Nervensystems und andere Elemente.

Aber es gibt einen Dreh- und Angelpunkt, der oft übersehen wird. Er wird deutlich, wenn wir tiefer einsteigen in die Frage, was Trauma ist.

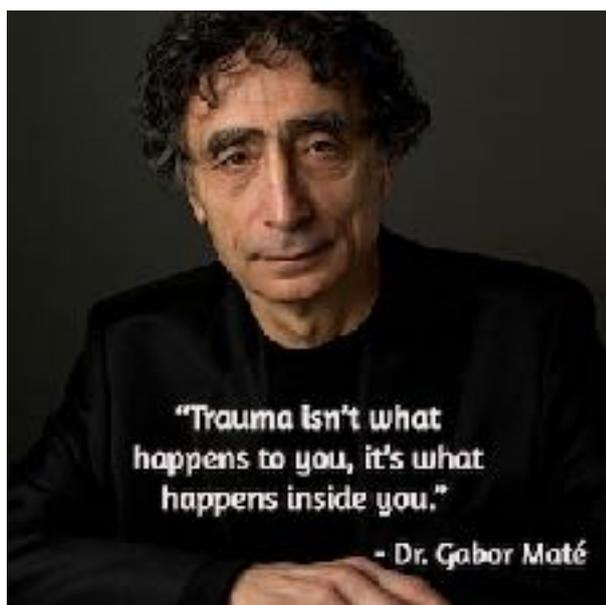
Was Trauma ist – und was nicht

Im alltäglichen Sprachgebrauch verwenden wir »Trauma« und »ein schreckliches Erlebnis« oft wie gleichbedeutende Begriffe. Das ist im Eifer unserer Gespräche in Ordnung.

Was jedoch auf die Dauer dabei verloren geht, ist die Klarheit darüber, was der Kern eines traumatischen Geschehens ist. Und diese Klarheit ist entscheidend, wenn es um effektive Traumatherapie geht.

Was Trauma ist

Dr. Gabor Maté, Arzt, Autor, Sucht- und Traumatherapeut, sagt es kurz und deutlich:



(Quelle: Gabor Maté
<https://youtu.be/nmJOuTAK09g>)

„Trauma isn't what happens to you, it's what happens inside you.“

Frei übersetzt:

„Trauma ist nicht, was dir widerfährt, sondern was in deinem Inneren dabei passiert.“

Das ist wichtig. Denn die Dinge, die uns widerfahren sind, können wir nicht ungeschehen machen. Wenn das Trauma in den verletzenden Ereignissen selbst liegen würde, wäre Heilung also nur schwer möglich.

Trauma entsteht jedoch durch das, was dabei in unserem Inneren geschieht – während dessen, vor allem aber: danach. Und darauf haben wir allerdings Einfluss.

Die Frage ist also:

Wie wird ein schmerzvolles Ereignis in unserem INNEREN zu einem Trauma?

Was unterscheidet beides voneinander? Ein Geschehen, das Todesangst auslöst oder stärkste Gefühle von Wut, Angst, Traurigkeit, Hilflosigkeit und Verzweiflung wird nicht automatisch zum Trauma.

Wenn wir es danach vollständig verarbeiten können, hinterlässt es keine unvollendeten Gefühle in unserer Seele und keine Auswirkungen in Körper und Nervensystem. Es wird zu einem schrecklichen Ereignis unserer Vergangenheit, das wir hinter uns lassen können. Und die langfristigen Auswirkungen auf unser Leben reduzieren sich auf ein Minimum.

Was brauchen wir, um ein Geschehen vollständig hinter uns lassen zu können?

Was dabei entscheidend ist, sind unsere auf das Ereignis bezogenen Gefühle. Sie sind nichts anderes, als die Antwort unserer Seele auf das verletzende Ereignis. Sie sind der Versuch unserer Seele, das Geschehene zu verarbeiten und wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Können wir diesem Prozess genug Raum geben, führt auch ein schlimmes Erleben nicht zum Trauma – oder das entstandene Trauma wird bald danach geheilt.

Gelingt es uns dagegen nicht, die auf das Geschehen bezogenen Gefühle anzunehmen und zu integrieren, können wir das Erlebte nicht verarbeiten. Wir kommen dann auch lange nach dem überwältigenden Geschehen nicht mehr wirklich ins Gleichgewicht.

Wir bleiben stattdessen in den Notmaßnahmen unserer Seele hängen. Das heißt: Wir leben mit abgespaltenen Gefühlen, Stressreaktionen und zwanghaften Mustern, sprich: Wir leben mit Trauma. Oft jahrzehntelang, nachdem die Not schon längst vorbei ist.

Auf den Punkt gebracht:

Ein schlimmes Geschehen wird erst dann zum Trauma, wenn wir die darauf bezogenen Gefühle nicht verarbeiten können.

Schauen wir uns das bei den Traumatisierungen an, die am meisten verbreitet sind: Frühkindliche emotionale Verletzungen, die zu komplexem, emotionalem Trauma führen (Je nach Gewichtung Bindungs- oder Entwicklungstrauma genannt).

Solche frühen Verletzungen können durch Bedingungen entstehen, die unseren grundlegenden Bedürfnissen als Kleinkinder entgegenstehen. Widrige Bedingungen wie: fehlende emotionale Verbindung, Verlassenheit, Vernachlässigung, sexuelle, psychische oder körperliche Übergriffe und Gewalt.

Auch solche frühe Erfahrungen könnten wir heilen und hinter uns lassen, wenn wir die darauf bezogenen Gefühle vollständig spüren und verarbeiten könnten.

Die entscheidende Frage ist also:
Was blockiert unsere Fähigkeit,
Gefühle zu verarbeiten?

Die Fesselung unserer emotionalen Fähigkeiten

(Überarbeiteter Auszug aus „Verborgenes Gold“)
Von Geburt an und während der gesamten Kindheit lernten wir, uns selbst zu steuern und in der Welt zu bewegen. Dazu gehörte auch der Umgang mit unseren Gefühlen. Wir beobachteten das Vorbild unserer Eltern und registrierten ihre Reaktionen auf unsere Gefühle.

Als kleine Kinder hatten wir ja noch einen sehr direkten Kontakt zu unseren Gefühlen. Oder besser gesagt: Wir wurden von ihnen fast vollständig ausgefüllt.

Wir hatten auch schon alle nötigen Fähigkeiten, um unsere Gefühle zu verarbeiten. Dazu gehörte u.a. unsere Befähigung, der Spur eines Gefühls bis zu seinem Ursprung zu folgen. Dazu gehörte auch die Fähigkeit, den Gefühlen Raum zu geben, so dass sie sich zu Ende bewegen können.

Und im Hintergrund all der dazu gehörigen Fähigkeiten wirkte der natürliche Drang unserer Seele, immer wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Wir hatten also von Anfang an alle inneren Fähigkeiten, die wir für ein Leben als bewusst fühlendes Menschenwesen brauchen. Allerdings nur im Keim, als Potenzial.

So, wie wir auch mit dem Potenzial gekommen sind, auf zwei Beinen zu gehen und eine Sprache zu sprechen.

Doch was wäre aus unserem Potenzial zu sprechen geworden, hätte man uns beigebracht, dass wir uns der Bewegungen unserer Lippen schämen sollten? Und wie hätte sich unsere Fähigkeit zu gehen entwickelt, wenn wir gelernt hätten, dass es unanständig und unangenehm ist, die Beinmuskeln zu spüren? Dass wir deswegen enge Fußfesseln zu tragen haben?

Fürs Laufen- und Sprechenlernen bekamen wir zum Glück das positive Beispiel und die liebevolle Unterstützung von Erwachsenen.

Und genau das brauchten wir für unsere Emotionen auch.

Doch wie sah das aus?

Bekamen wir, was wir dafür brauchten? Wurden wir darin unterstützt, unsere Gefühle zu fühlen, zu unterscheiden und zu verarbeiten? Wurde uns vermittelt, wie wir als fühlende Wesen unser inneres Gleichgewicht behalten oder wiedererlangen und immer mit unserem Seelenkern verbunden bleiben? Wurde uns vorgelebt, wie man sich mit allen Gefühlen wohl fühlt?

Hätten wir bekommen, was wir diesbezüglich brauchten, wäre unsere Entwicklung anders verlaufen. Wir hätten den Umgang mit Gefühlen so spielend gelernt, wie aufrecht gehen und eine Sprache sprechen.

Spätestens mit sechs Jahren hätten wir nicht nur die Kunst gemeistert, aus Lust an der Freude zu rennen oder Geschichten zu erzählen. Wir wären auch befähigt worden, alle aufkommenden Gefühle zu verarbeiten und zu integrieren.

Wir bekamen jedoch nicht die Unterstützung, die dafür nötig ist. Im Gegenteil. Wir wurden einem tiefgreifenden und konstanten Training ausgesetzt, um uns vom ursprünglichen Kontakt zu unseren Gefühlen zu trennen und uns den kulturell verlangten Umgang mit Gefühlen aufzupropfen.

Und diese kulturellen Normen verlangen, dass wir Gefühle wie Wut, Angst oder Traurigkeit als unerwünscht und irgendwie „negativ“ zu empfinden haben.

Insgesamt führt das dann zu dem, was ich die „Antigefühlskultur“ nenne. Und für uns besonders interessant: Bei den so genannten „negativen“ Gefühlen handelt es sich genau um die Art von Gefühlen, bei denen unsere Seele versucht, eine herausfordernde Situation zu verarbeiten. Also um genau die Gefühle, die für die Heilung von emotionalem Trauma eine unabdingbare Kraftquelle (Ressource) sind

(Warum unsere Probleme mit den „negativen“ Gefühlen nicht an ihnen selbst liegen und weshalb eine passendere Bezeichnung für sie „herausgeforderte“ Gefühle wäre, habe ich ausführlich in meinem Buch „Verborgenes Gold – die wahre Natur der „negativen“ Gefühle“ beschrieben.)

Indoktrination

Aber selbst wenn unsere Eltern hier andere Wege gehen wollten: Teil ihres Erziehungsauftrags war es, uns für die Vorgaben der Antigefühlskultur zurechtzubiegen. Kitas, Schulen und das ganze Umfeld wirkten dabei kräftig mit.

In meiner Generation passierte dieses Zurechtbiegen noch häufig durch Missbilligung oder Strafe. So wurde ich meist unterbrochen und zurechtgewiesen, wenn ich ängstlich oder traurig war (»Das ist doch nicht so schlimm! Sei kein Waschlappen!«).

Manchmal wurde ich aber auch schreiend in mein Zimmer gezerrt und dort alleine weggesperrt, „damit ich mich wieder beruhige“. Oder mir wurden Schläge angedroht, wenn ich trotzig war oder meine Wut zeigte.

Häufige Unterbrechung und Zurechtweisung der emotionalen Impulse, Liebesentzug, Missbilligung, Verhöhnung, Ausgrenzung und Strafe bis hin zu Schlägen: Das sind nicht zufällig auch die Mittel, die Kolonialmächte verwendet haben, um die Kinder eines besiegten Volkes umzuerziehen und kulturell zu indoktrinieren.

In unserem Fall geht es nicht um die kulturellen Aspekte eines besiegten Volkes. Es geht um die Umerziehung vom natürlichen Fühlen des Kindes hin zur Antigefühlskultur. Es geht um die Indoktrination mit dem Glauben an die unerwünschten, den „negativen“ Gefühlen.

Heute beruht diese Umerziehung nicht mehr so stark auf angedrohten Schlägen. Sie geschieht aber vielleicht noch effektiver durch subtilere Mittel der Indoktrination: über das Vorbild von Bezugspersonen, durch Entzug von Aufmerksamkeit und Liebe, aber auch durch Ausgrenzung, lächerlich machen und die Entwertung authentischer Gefühle: »Stell dich nicht so an!«

Tiefgreifende Konsequenzen

Wenn ich als Kind erlebe, dass mich andere wegen meiner Gefühle ausgrenzen oder sich über mich lustig machen, bin ich vielleicht das erste Mal noch im Standpunkt meiner Seele verankert. Vielleicht denke ich etwas wie: »Ich bin traurig. Was ist mit den anderen los, dass sie so merkwürdig reagieren?«

Werde ich aber immer wieder wegen meiner »negativen« Gefühle lächerlich gemacht und ausgegrenzt, wird es mir schwerfallen, zu meinen authentischen Gefühlen zu stehen. Meine fühlende Wahrnehmung wird schließlich so oft abgewertet, übergangen und verleugnet, bis ich selbst an ihrem Wert zu zweifeln beginne.

Das Ergebnis ist eine grundsätzliche Verunsicherung bezüglich meiner Selbstwahrnehmung. Sie wird zu einem fragwürdigen und fehlerhaften Vorgang in meinem Inneren herabgestuft.

Darüber thront die von außen festgesetzte „objektive Wirklichkeit“ mit ihren „Sachzwängen“ und Regeln. Ich bin gezwungen, sie als einzig gültige Wirklichkeit anzuerkennen und mich anzupassen.

Wenn Erwachsene Opfer einer solch tiefen Verunsicherung ihrer Wahrnehmung werden, sagt man, dass sie »Gaslighting«, psychische Manipulation oder gar psychische Gewalt erlitten haben.

Wie soll man es nennen, wenn wir so etwas als Kinder erleiden? In einem Alter, in dem wir noch in der Entwicklung sind? In dem wir auf Orientierung durch Erwachsene angewiesen und abhängig sind?

Als Kind bleibt mir nichts anderes übrig: Auch wenn sich die verlangte Trennung von meinem fühlenden Wesenskern und meiner inneren Wahrheit falsch anfühlt und schmerzt; auch wenn ich mich instinktiv dagegen wehre: Ich stehe dem äußeren Druck hilflos und ohnmächtig gegenüber.

Die Zweifel an meiner eigenen Wahrnehmung werden sich verdichten, und schließlich wird mir nur eine Möglichkeit bleiben: Ich werde eine Instanz in mir herausbilden, die darüber wacht, ob meine Gefühle akzeptabel sind oder nicht.

Von dieser Instanz aus werde ich von nun an mit dem Verdacht nach innen schauen, dass irgendetwas an mir und meinen Gefühlen nicht stimmt. Gleichzeitig werde ich angespannt darauf achten müssen, dass nichts davon nach außen dringt.

Als negativ deklarierte Gefühle werde ich unterdrücken. Der Kontakt zu meinen Gefühlen insgesamt wird zerfasern. Meine Fähigkeit, sie zu verarbeiten wird verkrüppeln, und nur noch selten werde ich den Standpunkt meiner Seele einnehmen können.

Ich werde mich an eine Lebensweise gewöhnen, in der mein seelischer Kern etwas Geheimen, mir selbst Fremdes ist. Getrennt von der Persönlichkeit, die ich entwickle, um mich in meinem Umfeld bewegen zu können.

Folgenreiche Traumatisierung

Die Indoktrination mit dem Glauben an die »negativen« Gefühle überwältigt also unsere noch zarte seelische Schutzhaut und greift in unseren Seelenkern ein.

Und zwar genau dort, wo unsere Selbstwahrnehmung verankert ist.

Diese würde sich naturgemäß zusammen mit unseren Impulsen zur emotionalen Integration frei entwickeln. Jedenfalls in einem Umfeld, dass uns die dazu nötige Unterstützung gibt.

Stattdessen starten wir mit einer folgenreichen Traumatisierung auf der tiefsten Ebene unserer seelischen Fähigkeiten ins Leben.

Ich bezeichne dieses Geschehen bewusst als traumatisierend. Denn es ist ein Angriff auf unsere erst keimende Selbstwahrnehmung und -regulierung und damit auf einen wichtigen Aspekt unserer Identität.

Dieses in unserer Kultur ganz „normale“ Geschehen verwendet dabei Mittel psychischer und mitunter auch körperlicher Gewalt. Es zwingt uns auf eine schmerzhaft Weise, Anteile von uns abzuspalten – und es überwältigt unsere Fähigkeit, das alles zu verhindern oder emotional zu verarbeiten. (Ende des Auszugs).

Das Haupttrauma

Für die Therapie hat diese Ebene von Trauma große Bedeutung. Warum? Wie gesagt verkrüppelt sie ja unsere Selbstwahrnehmung und -Regulierung und verhindert dadurch, dass wir verletzende Ereignisse bald danach verarbeiten können.

Deshalb bezeichne ich dieses Geschehen auch als das Haupttrauma. Also nicht, weil es das schlimmste Trauma von allen wäre, sondern weil es eine wichtige Rolle bei allen anderen Traumata spielt.

Ja, sogar eine zentrale Rolle. Denn es blockiert die Verarbeitung verletzender Erfahrungen und ist somit die Ursache für das Entstehen zusätzlicher Traumata.

Anders gesagt:

Ohne das Haupttrauma gäbe es keine weiteren Traumatisierungen.

Denn denken wir das kurz zu Ende. Wie wäre es, wenn es keine Indoktrination mit dem Glauben an die „negativen“ Gefühle gäbe?

Unsere Eltern hätten ihre Fähigkeit zu emotionaler Integration und (Selbst-)Heilung von klein auf voll entwickeln können. Sie wären also zum Zeitpunkt unserer Geburt längst von etwaigen Traumata geheilt. Sie hätten uns mit offenem Herzen und ausgereiften emotionalen Fähigkeiten empfangen und ins Leben begleiten können.

Und weiter: Ohne das Haupttrauma in unserer Kultur gäbe es keine Suchtkranken. Erst recht keine Machtsüchtigen, die von ihren Gefühlen getrennt, mit den Schalthebeln der Macht spielen und ganze Völker traumatisieren.

Wenn wir das Haupttrauma aus unserer Form von Zivilisation entfernen würden, hätten wir innerhalb einer Generation eine traumafreie Welt.

Und wie wäre das bei Schocktraumata?

Was wäre anders, wenn wir nicht mit dem Glauben an die „negativen“ Gefühle indoktriniert wären? Natürlich könnten wir auch dann einen schweren Unfall erleben oder Opfer von Gewalt werden. Und natürlich würde unsere Seele währenddessen auf ihre Notfunktion zurückgreifen und zugunsten des Überlebens große Gefühlsräume blockieren.

Aber sobald die Not vorbei wäre, würde alles anders verlaufen. Ohne den Folgen der Antigefühlskultur hätten wir eine so tiefe Basis an Entspannung und Wohlgefühl im Körper, dass ein Schocktrauma von kurzer Dauer wäre.

Wir würden spontan sofort danach streben, unseren wohligen Kontakt zum Körper zurückzugewinnen.

Und dank unserer dann frei entwickelten seelischen Fähigkeiten hätten wir gute Voraussetzungen dafür.

Wir können also sagen: Die Indoktrination mit dem Glauben an die „negativen“ Gefühle ist ein Hauptfaktor bei der Entstehung und Festigung von Trauma. Und die Befreiung unserer natürlichen emotionalen Selbstregulierung von dieser Indoktrination spielt eine Hauptrolle bei der Traumaheilung.

Oder kürzer:

**Das Haupttrauma blockiert die Verarbeitung verletzender Ereignisse.
Seine Auflösung ermöglicht ihre (Selbst-)Heilung.**

Was bedeutet das Wissen um das Haupttrauma für die Traumatherapie?

Es wird zur zentralen Aufgabe, Betroffene von der Indoktrination durch die Antigefühlskultur zu befreien und ihre natürlichen Fähigkeiten zu emotionaler Integration voll zu entwickeln. (Genau das ist Aufgabe der Samaya-Methode.)

Ohne dieses zentrale Element ist Therapie wenig tragfähig. Denn wenn die Therapie emotionale Heilung anstößt, werden auch zwischen den Therapiesitzungen Gefühle dazu aufkommen. Und zwar wohlgemerkt, selbst wenn die Betroffenen nicht gelernt haben, sie direkt und effektiv zu integrieren.

Viele Patienten werden so von Therapeuten abhängig. Und Therapie wird zu einem Balanceakt zwischen dem Anschieben von Prozessen in den Sitzungen und der potenziellen Retraumatisierung dazwischen.

Mit der gestärkten Fähigkeit, Gefühle zu integrieren wird Therapie dagegen viel tragfähiger. Es wird leichter, vollständig zu heilen und die erlittenen Traumata aufzulösen.

Die Auflösung des Haupttraumas gehört deshalb in den Mittelpunkt effektiver Traumatherapie.

Dieser Punkt wird in den zur Zeit populären Formen der Traumatherapie noch vernachlässigt.

Ich konnte dieses komplexe Thema hier nur in groben Zügen skizzieren.

Was kommt dir dazu an Fragen oder Kommentaren?

[Bitte poste sie unter dem Artikel auf meinem Blog.](#)

