

Traumatherapie

Jeder Mensch hat in seinem Leben schon traumatische Situationen erlebt. Eine traumatische Situation zieht jedoch nicht notwendigerweise ein Trauma nach sich.

Ein Trauma entsteht, wenn eine traumatische (bedrohliche, schmerzhaft oder stark verwirrende) Situation nicht von Körper und Seele in die entsprechenden Impulse (z.B. Kampf oder Flucht, Schreien vor Angst, zum Helden werden und andere Menschen retten) umgesetzt werden kann. Diese Situation wird dann vom direkten Erleben abgespalten, im seelisch-körperlichen Energiesystem festgehalten und dort „eingefroren“. Mit dem Abspalten und „Einfrieren“ ist es jedoch nicht getan. Die abgespaltenen Erinnerungen müssen unter Kraftaufwand aus dem Bewusstsein ferngehalten werden. Obwohl dies „automatisch“ passiert, wird auf diese Art teilweise unglaublich viel Energie verbraucht, die uns dann nicht nur für das Leben und den Alltag fehlt, sondern uns häufig auch noch zusätzlich behindert. Man kann sich das in etwa so vorstellen wie ein großes eingefrorenes oder versteinertes Ei, das im Bauch festsitzt und nicht nur die Energie bindet, die für das Einfrieren verbraucht wird, sondern zusätzlich sämtliche Organe, die im Bauch sitzen, an den Rand drückt, einengt und in ihrer Funktion behindert.

Hier setzt die Traumatherapie an. Durch einfache Techniken, wie das Klopfen von Akupressurpunkten (MET oder EFT), bestimmte Augenbewegungen, bewusste Beobachtung des Atems und das Auslaufen-Lassen von spezifischen, situationsbezogenen Bewegungsimpulsen kann emotionale Ladung aus dem Trauma herausgenommen und die energetische Bindung an das Ereignis gelöst werden. Auf diese Weise kann der/die Betroffene auf fast spielerische Weise seine Kraft zurück gewinnen und wieder im Hier und Jetzt landen.