

Traumatische Erfahrungen (Traumata)

Sie wissen (oder wissen es auch nicht mehr bewusst), dass in Ihnen ein Schmerz aus vergangenen Erfahrungen zurückgeblieben ist, der akut zum Vorschein tritt, sobald Sie in ähnliche Situationen (Beziehungen, Umfeld, Gedanken etc.) geraten.

Aus einer Schutzreaktion sind Blockaden zur Schmerzvermeidung entstanden, die Sie einengen und Ihren natürlichen Lebensfluss behindern.

Einzelne Erlebnisse oder ganze Zeiträume, die die Seele in einen negativen "Ausnahmezustand" versetzen, können sehr lange nachwirken.

Das gedankliche Berühren dieser Punkte kann zu Schmerzen und unangenehmen Körpergefühlen (Übelkeit, Beklemmungen, Herzrasen etc.) führen.

Es gibt wirkungsvolle Techniken, z.B. Eye Movement Desensitization Reprocessing (EMDR), die es dem Gehirn ermöglichen, Erlebtes neu zu verarbeiten.

Nach dem derzeitigen Stand der Forschung geht man davon aus, dass es bei einem Trauma zum sogenannten "sprachlosen Entsetzen" kommen kann, bei dem in der rechten Hirnhälfte Bilder des Erlebten gespeichert werden, während das Sprachzentrum in der linken Hirnhälfte aktiv unterdrückt wird. Dadurch, dass das Erlebte nicht in Worte gefasst werden kann, wird seine Verarbeitung erschwert oder sogar unmöglich gemacht. Durch die bilaterale Stimulation werden beide Hirnhälften hinsichtlich des Ereignisses aktiviert und synchronisiert.

Dadurch kann das Erlebte wieder in Worte gefasst werden und eine Verarbeitung der traumatischen Erfahrung wird möglich.