

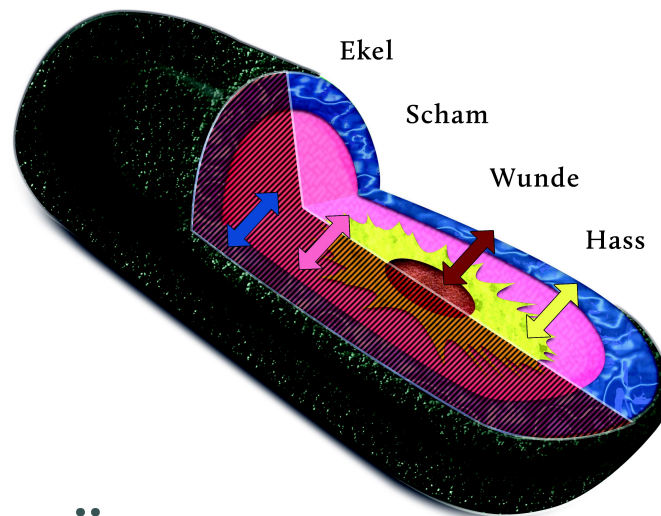
Ein Trauma heilen

Als Trauma bezeichne ich jedes Ereignis, das uns so schwer gekränkt hat, dass eine emotionale Aufarbeitung unmöglich ist. Was immer uns emotional in die gleiche Spirale führt ohne Aussicht auf Besserung oder Heilung, muss ein Trauma sein. Daran können wir erkennen, wie traumatisiert wir alle sind!

Wer eines oder zwei seiner Gefühle nicht kontrollieren kann und immer wieder an ihm scheitert beim Versuch es zu steuern und in heilsame Kanäle zu lenken, der ist traumatisiert. Wer seiner Ängste nicht Herr wird oder seine Trauer nicht heilen kann, der ist traumatisiert. Woran wir auch immer emotional scheitern, im Guten wie im Schlechten, es liegt dem Scheitern immer ein Trauma zugrunde.

Ein Trauma ist darüber definiert, dass es emotional nicht gelöst oder geheilt werden kann. Das heißt, es überfordert immer und immer wieder unsere Gefühlswelt wie am ersten Tag. Wir kommen emotional über die „Hürde“ des Traumas nicht hinweg. Bei einem Trauma wird die Opfer- und Täterrolle vertauscht. Das, was uns Schlimmes passiert ist, ist einfach passiert, ohne Grund, ohne Sinn, ohne unsere Schuld. Aber genau diese Schuld schieben wir uns jetzt selbst in die Schuhe. Bei einem Trauma schreiben wir uns die Schuld einfach zu, obwohl wir sie gar nicht besitzen. Das Trauma nimmt uns die Unschuld. Diese vertauschten Rollen von Opfer und Täter setzen sich in den verdrehten Gefühlen des Traumas fort. Das heißt, wir sind als Opfer mindestens genauso stark enttäuscht von uns selbst, wie vom Täter, der uns das angetan hat. Wir hassen uns selbst als Opfer genauso stark wie den Täter. Wir schämen uns für uns selbst als Opfer, und ekeln uns vor unserer Schwäche genauso sehr, wie wir uns für den Täter schämen und uns vor ihm ekeln. Wir geben dem Täter unbewusst Recht und geben uns selbst die Schuld daran, Opfer geworden zu sein. Das macht uns zum (Mit)Täter unseres eigenen Traumas. Wir haben es nicht besser verdient. Es gibt beim Trauma keine klaren Rollen von Opfer und Täter. Beide tragen die Schuld. Das ist die Paradoxie, das ist der Irrgarten, durch den die Seele hilflos wandert ohne je einen Ausweg aus dem Trauma zu finden. Denn das Opfer hat keine Schuld, auch wenn es sich so fühlt!

OPFER



TÄTER

Wir schämen uns nicht nur für das Trauma, wir verstecken es energetisch auch damit. Scham, als Energie, hat die gleiche Funktion wie Verleugnung. Sie kann Blockaden unsichtbar werden lassen, wie eine Tarnkappe darüber stülpen, sodass dieser Bereich der Seele für niemandem fühlbar und sichtbar ist. Der Wunsch, niemand möge das Trauma sehen oder fühlen, ist darum Teil der Lösung.

Wir verstecken das Trauma und schweigen anschließend darüber.

Traumata heilen wir am besten energetisch, denn hier lassen wir die Gefühle außen vor. Beginne in deinen Körper hineinzufühlen, besonders in den Unterbauch. Jeder Atemzug bringt dich tiefer und tiefer hinab. Senke deine Aufmerksamkeit bewusst in den Bauch und fühle deinen Körper. Jetzt erlaube, dass sich jener Teil von dir zeigt, der bis heute deine Gefühle überfordert. Das *„was deine Gefühle bis heute überfordert“* darf in einer Holzschatulle, einer Schatz- oder Schmuckkiste vor dir im Geiste schweben. Nimm diese Schatulle im Geiste in deine Hände. Du bist gut davor geschützt, und auch der Inhalt der Kiste ist gut und sicher vor der Welt geschützt. Jetzt sprich wie ein Mantra dazu im Geiste mindestens 10 x: *„Auch wenn ich mich für dich schäme, erlaube ich dir zu heilen...“* Mindesten 20 x: *„Auch wenn ich nicht will, dass dich irgendwer sieht oder fühlt, erlaube ich dir zu heilen...“* Um es ganz in deiner Energie aufzulösen, zu integrieren, sage mehrmals hintereinander: *„Ich gönne dir auch gegen alle Widerstände, das was du brauchst, denn du gehörst zu mir!“*