

KOPF TÖTET HEILUNG! – Wieso dir dein VERSTAND bei deiner Heilung im Weg stehen kann und was das mit PROBLEMSUCHEN vs. LÖSUNGSDENKEN zu tun hat!

Blogartikel Susanne Füller 30.6.2023



Ich liebe die Körperarbeit und habe auch in meinen Aufstellungen und in meinen Coachings immer den Blick auf den Körper. D. h. ich schaue genau hin, wie sich jemand IN seinem Körper fühlt und OB und WIE jemand die Dinge, die er oder sie erzählt, auch wirklich VERKÖRPERT!

WARUM IST DAS SO WICHTIG?

Nur die Gefühle, die man wirklich fühlt und integriert hat, kann man ausleben, erleben und genießen. Gefühle, die man – UNBEWUSST – wegdrückt und nicht fühlt bzw. aufgrund einer frühen schmerzhaften und unangenehmen Erfahrung nicht fühlen will, schränken einen ein. Man fühlt dann insgesamt wenig und spürt gar nicht so genau, was einem selbst guttut und orientiert sich viel an den Dingen, die im Außen passieren, also was die Familie von einem erwartet, was die Gesellschaft von einem erwartet, was der Freundeskreis für richtig hält, was der Chef vorschreibt usw. Es ist sogar häufig so, dass man zwar bei anderen sehr gut wahrnehmen kann, was diese benötigen, bei sich selbst aber etwas ratlos dasteht.

WAS IST DA PASSIERT? WOHER KOMMT DAS?

Wenn man als Kind gelernt hat, dass die eigenen Gefühle nicht wichtig sind, aus Sicht der Erwachsenen sogar störend oder unpassend waren, dann hat man sich quasi abgewöhnt SICH SELBST ZU FÜHLEN und auch seine eigenen Bedürfnisse zu erspüren. Und gleichzeitig hat man sich aber angewöhnt zu erspüren und zu fühlen, was die anderen Menschen in der Umgebung, z. B. Eltern oder Geschwister, benötigen. Und als Folge davon ist man ständig – UNBEWUSST – beim Gegenüber und weiß durchaus gut was er oder sie so braucht (übrigens erkennt man dann die Fehler beim anderen auch gut!), was man aber für sich selbst wirklich braucht, kann man dadurch nicht so gut fühlen. Und auch die eigenen Fehler sind dann die vielzitierten blinden Flecken, die man dann auch nicht gut „auf dem Schirm“ hat.

Nun kommt auch noch dazu, dass Körper und Nervensystem nicht unterscheiden können zwischen schönen Gefühlen und unangenehmen Gefühlen. Entweder man fühlt seine eigenen Gefühle oder nicht bzw. nur wenig. D. h. aber auch, dass man dann nicht nur die unangenehmen Gefühle in

seinem Leben nicht wahrnimmt, sondern auch die schönen Gefühle wie gedämpft wahrnimmt, also weniger tief spürt. Echte Lebensfreude, hoher Genuss oder auch eine offene Herzensliebe sind dann gar nicht wirklich möglich.

Ich erlebe immer wieder wie Klienten, nachdem sie mit mir viel an ihren Emotionen gearbeitet haben, mir berichten, dass ihre Welt viel bunter wird. Denn genau das passiert dann. Man nimmt seine eigene Umgebung viel intensiver wahr und auch die Farben werden dann manchmal stärker empfunden.

NOCH EINMAL GENAUER ERKLÄRT: WAS IST IM KÖRPER PASSIERT IN DER KINDHEIT?

Um all das besser verstehen zu können, möchte ich einen kleinen Exkurs in die Traumaentstehung und die Traumaverarbeitung machen.

Wenn in der Systemischen Arbeit und in der Traumaaarbeit von „Trauma“ gesprochen wird, sind häufig Bindungstraumata gemeint. Im Gegensatz dazu gibt es auch die sogenannten Schocktraumata, die auf einzelnen intensiven Erlebnissen beruhen, wie z. B. Erdbeben, Unfälle oder Kriegsgeschehen, die man als erwachsener Mensch erlebt hat. In der klassischen Traumaaarbeit begegnen einem aber am häufigsten Bindungstraumata. D. h. man hat viele kleine Erlebnisse in der Kindheit gehabt, die man Bindungsabbrisse nennt, z. B. man lag alleine im Babybettchen und schrie, aber niemand kam oder die Mutter hat einen bereits mit 9 Wochen in einer Krippe abgegeben (typisch für Krippen in der ehemaligen DDR) und die Mutter, die die erste und wichtigste Bindungsperson im Babyalter ist, war den gesamten Tag arbeiten oder man war als kleines Kind über einen längeren Zeitraum alleine in einem Krankenhaus ohne die Eltern oder wenn mehrere Kinder in sehr kurzen Abständen zur Welt kamen und die Mutter sich um das ältere Kind bzw. die älteren Kinder nicht ausreichend kümmern konnte, weil ja schon das nächste Neugeborene auf der Welt war. Es geht also bei Bindungstraumata darum, dass viele kleine Erlebnisse über einen langen Zeitraum immer wieder dem Kind bestätigten, du bist alleine, du bist nicht sicher, keiner hilft dir, kümmere dich um dich selbst, du störst, sei ruhig, deine Bedürfnisse sind nicht wichtig usw.

Grundsätzlich macht der Körper keine Unterscheidung zwischen einem Schocktrauma und einem Bindungstrauma. Die Prozesse, die dabei im Körper ablaufen, sind weitestgehend identisch. Man kann z. B. auch durch ein Bindungstrauma eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) entwickeln, etwas was früher lediglich nach Schocktraumata beschrieben wurde.

WIE ENTSTEHT TRAUMA IM KÖRPER?

Trauma entsteht immer in einer unsicheren Situation und wird von drei Begleiterscheinungen begünstigt. Diese heißen: ZU VIEL! ZU SCHNELL! ZU HEFTIG!

D. h. der Körper ist mit der Situation, die er in dem Moment erlebt hat, überfordert gewesen und in so einem Moment sprang dann das autonome Nervensystem (AUTONOM = UNABHÄNGIG VOM KOPF!) des Menschen an, welches in diesem Moment NUR und AUSSCHLIEßLICH für das eigene Überleben zuständig war. Das autonome Nervensystem sichert in so einem Fall das Überleben, indem es die überwältigenden Gefühle abschaltet. Wenn einem Menschen sofort nach solchen Erlebnissen körperliche Zuwendung zu Teil geworden wäre, würde der Körper sich nach dem überwältigenden

Erlebnis entspannen und die überwältigenden Gefühle könnten von alleine abfließen, z. B. durch Weinen. Das kennt eigentlich jeder. Wenn man eine schwierige Situation hatte, in der man zunächst nur funktionierte und dann kam eine liebe Person, die einen in den Arm nahm, dann flossen ganz plötzlich Tränen und die Anspannung im Körper ließ nach. Das ist aus Traumasicht eine ganz wunderbare Möglichkeit, Trauma im Körper erst gar nicht die Möglichkeit zu geben sich zu verfestigen.

Wenn das aber nicht passiert ist, dann bleibt im Körper diese Traumaenergie zurück und bleibt dort ihr Leben lang gespeichert, wenn sie nicht bearbeitet wird.

Zurück zur überwältigenden Situation und zur Erklärung, was Traumaenergie ist (auch wenn das Wort "Traumaenergie" sicher nicht der korrekte Fachbegriff ist, es hilft hier aber besser zu verstehen, was im Körper passiert): Im Überlebensmodus hat der Körper nur drei Varianten zu reagieren. Diese sind: FLUCHT, ANGRIFF oder ERSTARRUNG. Im Englischen kann man sich das noch besser merken, weil alle drei Wörter mit F beginnen: FLIGHT, FIGHT OR FREEZE!

Der Körper stellt über das autonome Nervensystem Energie für Flucht oder Angriff bereit: das Herz schlägt schneller und pumpt das sauerstoffreiche Blut in alle Ecken und Enden des Körpers, die Pupillen weiten sich, die kleinen Körperhaare stellen sich auf usw. Im Flucht- und Angriffsmodus kann diese bereitgestellte Energie genutzt werden und fließt im Kampf oder auf der Flucht ab. Wenn Flucht oder Angriff aber keine Option sind, dann fällt der Körper in die Erstarrung, auch Totstellreflex genannt, und dann kann diese bereitgestellte Energie NICHT abfließen. Und was nicht abfließt, bleibt im Körper gespeichert.

Kinder erstarren im Normalfall, da Flucht oder Angriff keine Option für kleine Kinder oder gar Babys sind. D. h. die überfordernde Situation bzw. die vielen überfordernden Situationen führten zur Erstarrung. In der Erstarrung werden alle Körperfunktionen auf ein minimales Maß heruntergefahren UND – das ist wichtig! – auch die Empfindung für Schmerzen wird heruntergefahren, damit im Fall, wenn der Säbelzahn tiger jetzt wirklich zubeißen würde, die Schmerzen und der Tod nicht so schlimm wären. Gefühle werden nicht mehr so intensiv gefühlt und wahrgenommen. Im Fokus steht das Überleben. Und vielleicht denkt der Säbelzahn tiger ja auch, man ist schon tot und lässt von einem ab. Dass die Empfindungen und die Körperfunktionen auf ein Mindestmaß heruntergefahren werden, ist ein Teil der Überlebensstrategie des Körpers. Das ist also ein richtiger und wichtiger Prozess.

Da diese Erstarrungsenergie aber noch im Körper sitzt, wenn sie nicht abfließen konnte, fühlen traumatisierte Menschen nur wenig!

**DAS ERKLÄRT WARUM MAN SICH SELBST NICHT GUT FÜHLT.
WARUM FÜHLT MAN DANN ABER VIEL BEI ANDEREN?**

Das ist kurz erklärt. VOR der Erstarrung sind ja eigentlich Flucht oder Angriff gesetzt, d. h. die GEFAHR wird genau gescannt und es wird abgeschätzt, was der richtige Weg wäre. Ist es Flucht oder Angriff? Und auch diese Erfahrung sitzt noch im gesamten Körper und wird ständig – UNBEWUSST – wiederholt, denn um die Gefahr einschätzen zu können, ist es wichtig sehr genau zu erspüren, was ist der nächste Schritt des Gegenübers.

In der Traumaaarbeit wird übrigens genau diese Erstarrungsenergie nachträglich aus dem Körper herausgeholt. Dann kann diese gespeicherte Energie abfließen.

Das ist auch der Grund, warum es nicht sehr viel nützt, wenn man sein Trauma verstanden hat – mit dem Kopf erfasst und durchdacht hat – denn das Trauma sitzt IM gesamten Körper und der Körper besteht eben nicht nur aus dem Kopf, sondern aus allen anderen Teilen auch. Das autonome Nervensystem (AUTONOM = UNABHÄNGIG VOM KOPF!), welches damals das Überleben gesichert hat, überspannt den gesamten Körper.

KOPF TÖTET HEILUNG!

Aus meiner Erfahrung heraus ist es sogar manchmal hindernd, wenn man schon zu viel sein Trauma im Kopf durchdacht und verstanden hat. Dann neigen Menschen dazu, allzu schnell in eine Abwehrhaltung zu gehen (Eine Abwehrhaltung ist übrigens eine Form der Flucht und somit ein Anzeichen für noch vorhandene Traumaenergie im Körper!), weil sie das ja schon alles kennen und wollen dann lieber nicht an dem Thema arbeiten, auch weil sie sich so viel damit beschäftigt haben und die Erfahrung gemacht haben, es ändert sich sowieso nichts. Aber das stimmt so nicht. Langsam und behutsam lässt sich ganz viel Trauma gut auf der Körperebene bearbeiten und es können erstaunliche Veränderungen erzielt werden. Das sehe ich in meiner Arbeit immer wieder.

UND: Menschen, die immer alles mit dem Kopf verstehen wollen, neigen auch dazu, in der Traumaaarbeit, was sie nicht verstehen, abzuwerten und lassen dem Körper dann für seine Heilung gar keinen Raum (Abwertung entspricht dem Angriffs- und Kampfmodus und ist ebenfalls Zeugnis nicht abgeflossener Traumaenergie.). Aber der Körper weiß sehr genau wie Heilung für ihn gut gehen kann. Man muss ihm nur vertrauen. Das lässt sich nicht immer alles gleich verstehen, manchmal auch nie. Das ist aber aus meiner Erfahrung heraus auch gar nicht notwendig. Mit dem Kopf neigt man leider dazu, alles kontrollieren zu wollen. Mit dem Körper fühlt man. Und Vertrauen geht nur mit und im Gefühl. Vertrauen kann man nicht kontrollieren. Das schließt sich aus. Deshalb steht der Kopf der Heilung manchmal etwas im Weg.

ZUR ERINNERUNG: Die gespeicherte Traumaenergie im Körper ist das Ergebnis eines Prozesses, der vom autonomen Nervensystem gesteuert wurde (AUTONOM = UNABHÄNGIG VOM KOPF!). Der Kopf hatte damals keinen Anteil und er kann auch bei der Auflösung des Traumas nicht helfen!

WORAN KANN SICH ZEIGEN, OB TRAUMAENERGIE IM KÖRPER SITZT?

Klassische Anzeichen für Trauma sind Panikattacken und Phobien, Zwangshandlungen (Kaufzwang, Waschzwang etc.), Ängste (z. B. Höhenangst), sozialer Rückzug.

Hier ist wichtig zu verstehen, wenn man z. B. auf der Verhaltensebene die Höhenangst bearbeitet in dem man sich langsam aber stetig an die Höhe gewöhnt, dann ist das durchaus ein guter Weg. Es greift aber nicht an der Wurzel des Themas, welches ja in den meisten Fällen mit der Höhe gar nichts zu tun hat. Und im schlimmsten Fall „verschiebt“ sich die Angst und dann hat man eben keine Höhenangst mehr, aber dafür Angst vor Hunden oder vor Spinnen oder etwas anderem, eben weil die Wurzel nicht bearbeitet wurde!

WORIN KÖNNEN SICH BINDUNGSTRAUMATA NOCH ZEIGEN?

Ein typisches Anzeichen für Bindungstraumata kann sein – und das wird meistens als solches gar nicht erkannt – wenn Menschen im LEBEN NICHT VORANKOMMEN und ihre DINGE IM LEBEN NICHT ZU ENDE bringen, nicht die Wohnung aufräumen, nicht die Steuererklärung machen, nicht den Job verlassen obwohl man schon lange weiß, dass er nicht zu einem passt, nicht den Partner verlassen obwohl man weiß, dass es nicht mehr zusammen weitergeht, nicht endlich die große Reise machen, die man sich schon lange wünscht usw.

Das hat etwas damit zu tun, dass die oben beschriebene Traumaenergie immer noch im Körper sitzt, weil sie nicht abgeflossen ist. Es handelt sich also genau genommen um einen NICHT VOLLENDETEN PROZESS. Und das führt dazu, dass man dann auch andere Dinge im Leben NICHT VOLLENDET bzw. NICHT ZU ENDE bringt!

Ein weiteres Anzeichen für ein Bindungstrauma kann sein, wenn man ständig nur funktioniert und das Funktionieren vor das Fühlen setzt. Das ist ein Anzeichen für den Überlebensmodus und die Erstarrung. In der Erstarrung werden alle lebensnotwendigen Funktionen auf ein Mindestmaß heruntergefahren – NUR das FUNKTIONIEREN der lebensnotwendigen Prozesse um das Überleben zu gewährleisten bleibt erhalten – und die Wahrnehmung und die Intensität des Fühlens wurden als Schutz vor zu starken Schmerzen heruntergefahren. Diese Information bleibt im Körper zurück, wenn es keine Möglichkeit gab die Erstarrungsenergie nach dem Erlebnis oder den vielen Erlebnissen abfließen zu lassen. Die Folge davon ist, dass Menschen sich schwer damit tun, zu Fühlen und sie vertrauen ihrem Gefühl auch zu wenig.

Der Modus FUNKTIONIEREN ist dann immer noch überlebenswichtig, auch wenn die reale Situation nicht mehr vorhanden ist und auch nicht, wenn man sich an eine reale Situation gar nicht mehr erinnern kann. Der KÖRPER ERINNERT SICH sehr wohl daran und führt den Vorgang solange weiter bis er eine neue Information erhält, die dann heißt „Gefahr ist gebannt! Jetzt darfst du dich entspannen!“.....das passiert dann z. B. in der Körperarbeit, nach einem Bonding oder nach einer Heilreise!

Auch wenn man ständig DEN FOKUS AUF DEM PROBLEM STATT AUF DER LÖSUNG HAT, kann das ein Hinweis auf ein Bindungstrauma sein. Auch hier muss ich noch einmal kurz zurück gehen zum Thema was im Überlebensmodus passiert und erkläre es hier mal am Beispiel des Löwen, der auf die Jagd geht. Im Überlebensmodus stehen VOR der Erstarrung Flucht oder Angriff. Wenn der Löwe also Hunger hat und sich aus der großen Herde ein Opfer aussucht und dieses erkannt hat – er ist im ANGRIFFSMODUS! – dann fixiert er dieses Opfer und er bekommt einen Tunnelblick. Sein Blick ist nur noch auf das Opfer gerichtet. Alles andere links und rechts des Weges ist weitestgehend ausgeblendet. Die gesamte Energie, die der Körper jetzt bereitstellt, soll optimal genutzt werden. Keine unnötigen Zickzacklinien sollen jetzt gelaufen werden, keine Ablenkung soll die Energie unnötig verbrauchen. Es geht um Leben oder Tod. Der Löwe hat Hunger! Für diesen Modus ist der Tunnelblick vollkommen richtig!

Kleiner Exkurs am Rande zu diesem Thema mal noch in die Biologie von Männern und Frauen: Männer, die früher vorzugsweise auf die Jagd gingen, können einen viel besseren Tunnelblick entwickeln und sich besser auf entfernte Ziele fokussieren. Frauen fällt das etwas schwerer. Das

ist ein Überbleibsel der Evolution. Männer sind jagen gegangen und benötigten diese Fähigkeit. Frauen sind dagegen – in der Nähe – sammeln gegangen. Frauen können meistens besser Kleinigkeiten in der Nähe entdecken und auch aussortieren. Heute merkt man das manchmal daran, dass der Mann – oder wahlweise der Sohn – vor dem Kühlschrank steht und die Butter nicht sieht, obwohl sie eigentlich direkt vor der Nase steht, während Frauen eher Probleme damit haben in der Ferne sich an Markierungspunkten zu orientieren, weil sie das ja nicht mussten. Das Lagerfeuer und die Sippe waren ja in der Nähe!

ZURÜCK ZUM THEMA BINDUNGSTRAUMA UND TUNNELBLICK!

Im Tunnelblickmodus (Angriff) ist man NUR und AUSSCHLIEßLICH auf den Feind oder das Opfer fokussiert. Der Blick ist verengt auf das Problem oder die Gefahr. Das findet – gesteuert vom autonomen Nervensystem – unbewusst und eben automatisiert statt. Und wenn diese Information immer noch im Körper und im Nervensystem sitzt, dann neigen Menschen dazu IMMER DEN FOKUS AUF DEM PROBLEM STATT AUF DER LÖSUNG zu haben. Das Problem ist quasi der Feind oder das Opfer und die Alternativen, die links und rechts am Wegesrand liegen, können nicht als solche erkannt werden. Manchmal sagen dann auch Freunde, mach' mal dieses oder jenes, ist doch ganz klar, aber der Mensch selber sieht diese Möglichkeiten nicht, denn der Tunnelblick ist immer noch aktiv!

In der Körperarbeit, wenn der Körper sich entspannen kann und das dahinterliegende Thema an der Wurzel bearbeitet wurde, dann löst sich der Überlebensmodus, der Tunnelblick weitet sich und plötzlich werden Alternativen als solche auch erkannt und können aber auch erst dann genutzt werden.

Ich arbeite deshalb in meinen Coachings eher weniger auf der Verhaltens- und Verstandesebene, sondern auf der unbewussten Trauma- und Körperebene. Denn wenn sich der Körper und das Nervensystem nach einer Körperarbeit, nach einer körperorientierten Aufstellung oder einer Heilreise entspannen können und sich ein Thema gelöst hat, dann öffnet sich beim Klienten automatisch der Blick für neue Möglichkeiten – heraus aus dem Tunnelblick – dann sieht man automatisch wieder was für Lösungsmöglichkeiten rechts und links des Weges liegen! Die Umsetzung der konkreten Themen machen meine Klienten dann meistens ohne mich oder nur noch mit wenig Hilfe von mir. (Es ist ja nicht so als dass man den Kopf nicht ab und zu nutzen und einsetzen soll und darf. Der Kopf nützt nur leider wenig, wenn der Überlebensmodus im Körper noch den Hut aufhat!)

Und das erklärt auch, warum es sinnvoll ist, mal eine Weile an der Arbeit dranzubleiben, denn solche Mechanismen lassen sich nicht in einer Session und an einem Nachmittag lösen. Deshalb arbeite ich auch vordergründig in längeren Kontexten – 3, 6 oder 12 Monate – mit Klienten, damit sich wirklich etwas tut. Auch ich möchte, dass meine Klienten wirklich Veränderung erleben können.

Noch etwas, was ich häufig gefragt werde:

KANN ICH DAS NICHT AUCH ALLEINE ZUHAUSE AUF DER COUCH MACHEN?

JEIN! Die Antwort darauf ist nicht ganz einfach, denn manchmal geht das, manchmal nicht. Wenn das Bindungstrauma zu groß ist und noch zu aktiv im Körper sitzt, dann eher nein. Wenn es aber nur leichte Themen sind, entweder schon viel am Bindungstrauma gearbeitet wurde oder es nicht so schlimme Erfahrungen waren, dann ja.

Dafür kurz noch einmal zur Erinnerung: Trauma entsteht immer in einer unsicheren Situation, in einem unsicheren Kontext! Das Baby oder das Kleinkind fühlte sich nicht sicher, wenn die Mama fehlte. Zurecht! In der Natur kann ein Baby nicht alleine überleben. Es ist auf die Fürsorge und die Anwesenheit seiner Bezugspersonen angewiesen. Und auch diese Unsicherheit ist als Information immer noch im gesamten Körper gespeichert bei Bindungstraumata. Wenn das Unterbewusstsein also abgespeichert hat, du bist alleine nicht sicher, wird in diesem Rahmen das Thema nicht zu lösen sein. Du wirst einen sicheren Rahmen in einem sicheren Kontext dafür benötigen. Man kann ein Thema nicht im gleichen Kontext lösen wie es entstanden ist. Und so wird es den meisten Menschen leider nicht gelingen ihr Trauma zu lösen, wenn sie alleine zuhause sind. Das UNBEWUSSTE Signal an den Körper ist dann immer noch: Ich bin alleine. Niemand hilft mir. Ich schaffe es nicht alleine zu überleben. Deshalb ist für eine Lösung des Themas in so einen Fall ein gesicherter Rahmen notwendig mit einer anderen Person (oder mehreren Personen), die Sicherheit vermitteln.

Wenn man aber schon die schlimmsten Kindheitserfahrungen bearbeitet hat und diese gelöst hat und grundsätzlich das Muster der Unsicherheit nicht mehr so massiv im Körper aktiv ist, dann kann man natürlich auch einige Dinge für sich zuhause alleine lösen.

Bis ich das allerdings für mich konnte - also alleine - vergingen einige Jahre an Körperarbeit in einem sicheren Kontext mit anderen Menschen. Auch wenn meine Kindheitserinnerungen und -erfahrungen vielleicht in der Tiefe nicht unbedingt der Maßstab sind, so zeigt auch meine Arbeitserfahrung immer wieder, es braucht seine Zeit und ein wenig mehr als nur einmal eine kleine Übung gemacht zu haben.

Deshalb kommen auch immer wieder Klienten zu mir mit dem Satz:

ICH HABE SCHON SO VIEL GEMACHT, ABER ES ÄNDERT SICH EINFACH NICHTS!

Meine Erfahrung zeigt dann, dass es nicht daran liegt, dass man die Themen nicht lösen kann, sondern da wurde entweder nicht an der Wurzel des Themas gearbeitet oder nicht in einem sicheren Kontext, oder beides und weder Klient noch Aufsteller, Coach oder Therapeut war es bewusst (Auch Aufsteller, Coaches und Therapeuten haben so ihre blinden Flecken. Das ist nur allzu menschlich. Deshalb ist es ja als Aufsteller, Coach und Therapeut so wichtig, ständig an den eigenen Themen zu arbeiten, damit die blinden Flecken zumindest durchlässiger werden!)

MANIFESTIEREN!

Und zum Abschluss noch ein kleiner Exkurs ins Thema Manifestieren. Wenn doch das Universum immer das liefert, was man tief in sich fühlt, nicht das was man denkt, dann kann man sich noch 100 Seiten mit Wünschen fürs Universum beschreiben, 50 Visionboards zeichnen, im Freundeskreis

sitzen und Wünsche abschicken über Rituale oder sich die Trauminsel und den Traummann an die Kühlschrankschranktür pinnen, man wird es nicht bekommen, solange im Unterbewusstsein - gesteuert über das autonome Nervensystem (AUTONOM = UNABHÄNGIG VOM KOPF!) – immer noch gespeichert ist: „Ich bin nicht sicher!“, „Ich habe Angst!“, „Ich bin nicht richtig!“, „Ich habe das Gefühl, ich muss sterben!“. Dann liefert das Universum genau das, nicht weil es einen nicht mag, sondern weil das Universum so funktioniert. Das ist eine Gesetzmäßigkeit!

Ändert man aber seine Bindungsprogramme tief in sich, dann darf man sich manchmal wundern, was so alles passieren kann im Leben, vielleicht auch mal Trauminsel und Traummann!...ist alles schon passiert in meiner Arbeit! Deshalb ist es so wichtig wieder fühlen zu lernen und die eigenen unbewussten Programme und Traumata zu bearbeiten, sonst zieht man Drama und Schmerzen der Vergangenheit immer und immer wieder in sein aktuelles Leben, obwohl man es gerne anders hätte!

ZUSAMMENFASSUNG:

- Bindungstraumata sind Traumata aus der Kindheit, die aufgrund vieler kleiner schmerzhafter Erfahrungen entstanden sind und nicht aufgrund einer großen Erfahrung.
- Der Körper hat all diese Erfahrungen abgespeichert, auch wenn es dazu keine Erinnerung im Gehirn gibt.
- Trauma entsteht immer in einer unsicheren Situation und wird von drei Begleiterscheinungen begünstigt. Diese heißen: ZU VIEL! ZU SCHNELL! ZU HEFTIG!
- Im Überlebensmodus hat der Körper nur drei Varianten zu reagieren. Diese sind: FLUCHT, ANGRIFF oder ERSTARRUNG. Im Englischen, FLIGHT, FIGHT OR FREEZE!
- Der Körper stellt über das autonome Nervensystem (AUTONOM = UNABHÄNGIG VOM KOPF!) Energie für Flucht oder Angriff bereit. Im Flucht- und Angriffsmodus kann diese bereitgestellte Energie abfließen. Wenn Flucht oder Angriff aber keine Option sind, dann fällt der Körper in die Erstarrung, auch Totstellreflex genannt. Die bereitgestellte Energie kann NICHT abfließen und bleibt im Körper gespeichert bis der Körper eine neue Erfahrung gemacht hat (z. B. in der Körperarbeit).
- Kinder fallen im Normalfall immer in die Erstarrung, da Flucht oder Angriff keine Option für kleine Kinder oder Babys sind.
- Anzeichen dafür, dass auch im erwachsenen Körper noch Traumaenergie vorhanden ist, können sein:
 - Panikattacken
 - Phobien und Zwangshandlungen
 - verschiedene Ängste
 - sozialer Rückzug
 - wenn Menschen im Leben nicht vorankommen und ihre Dinge nicht zu Ende bringen – Stichwort: Nicht vollendeter Prozess!
 - wenn man ständig den Fokus auf dem Problem hat, statt auf der Lösung – Stichwort: Tunnelblick
 - wenn Menschen nur funktionieren – Stichwort: Überlebensnotwendige Funktionen aufrechterhalten, aber nicht mehr!

- Der Satz: „Ich habe schon so viel gemacht, aber es ändert sich einfach nichts!“ ist meistens darauf zurückzuführen, dass die Themen nicht an der Wurzel gepackt wurden oder der Körper in den Veränderungsprozess nicht mit einbezogen wurde und/oder nicht in einem sicheren Kontext bearbeitet wurde.
- Echte Lebensfreude, hoher Genuss oder auch eine offene Herzensliebe setzen voraus, dass man GEFÜHLE tief fühlen kann. Das kann man sich nicht (er)denken!
- Vertrauen lässt sich nicht – mit dem Kopf – kontrollieren. Kontrolle und Vertrauen sind zwei Pole, die sich gegenüberstehen!

WIE KANN MAN DAS ÄNDERN?

- Fokus auf Körperarbeit setzen, weniger aufs Denken und Reden. (Ich nutze dafür in meiner Arbeit vordergründig Aufstellungen, Bonding und Halten sowie spezielle, körperfokussierte Heilreisen.)
- Langsam, aber stetig an seinen Themen arbeiten.
- Mal eine Weile an seinen Themen dranbleiben, damit der Körper sich an den neuen Modus „Wir sind jetzt nicht mehr im Überlebensmodus, sondern entspannen uns und genießen das Leben!“ gewöhnen kann.
- Stress aus dem Leben weitestgehend raushalten. Stress ist ein Zeichen für Gefahr (Flucht, Angriff oder Erstarrung) und hält den alten Modus aufrecht!
- Entspannungstechniken als Unterstützung nutzen (Yoga, MBSR, Body Scan, Meditationstechniken u. ä.)
- Sich mit Gleichgesinnten austauschen
- Sich immer wieder selbst beobachten und reflektieren, mache ich etwas automatisch aus einem alten Muster heraus bzw. aus Gewohnheit oder ist es das, was ich wirklich will und mir wirklich guttut!

GRUNDREGEL IM MANIFESTIEREN: Das Universum liefert kontinuierlich und zuverlässig, was man tief in sich fühlt, nicht das was man denkt!

Alles Liebe,

Susanne