

Trauma

Spontan könnte man ja denken. Das Leben ist ein einziges Trauma.

Schaut man in die Vergangenheit so erkennt man schnell, dass in den letzten Jahrtausenden ein Trauma das Nächste jagt. Ob Nationen, Gesellschaften, Familien oder Individuen, das Leben besteht oftmals aus schwerwiegenden Ereignissen wie Kriegen, Gewalt, Missbrauch, Unfällen usw. Deshalb tragen wir schon in unserer Erbanlage Prägungen, welche uns im Aufwachsen und vielleicht auch später beeinflussen.

Wir werden mit Bildvorlagen geboren, welche wir später mit aktuellen Ereignissen vergleichen. So werden wir getriggert und erleben schon frühzeitig flash baggs , welche von Erfahrungen rühren, welche wir selbst gar nicht zu verantworten haben.

Dies sind generationsübergreifende Traumata.

Während unserem gesamten Lebens führen Ereignisse immer wieder zu einprägsamen Erlebnissen, welche hier und da in Traumata enden und sich wie ein Screenshot in unser Gehirn einbrennen. So tragen wir eine ganze Sammlung verschiedene einprägsamer Erlebnisse in uns, welche uns in unserem Alltagsleben unbewusst oder auch bewusst in unserem Empfinden und Handeln beeinflussen. Wir sind alltäglich das Produkt unserer abgespeicherten Erinnerungen und Gefühle.

Heilung entsteht durch Anerkennen der Verletzungen und Traumata, welche wir erfahren haben. Wir heilen durch gute Erfahrungen und langfristig stabile Bindungen. Oftmals sind feste Strukturen und ein verlässlicher Alltag hilfreich, um Ruhe und Frieden in den Alltag zu bringen. Wenn man sich regelmäßig Zeit nimmt zur Selbstreflexion und Kontemplation, wird dies auch zur Heilung beitragen.

Um diese, oftmals lebenslänglichen, Prozesse zu durchlaufen, brauchen wir die Fähigkeit der Selbstreflexion und der Bereitschaft sich mit den hochkommenden Gefühlen und Gedanken auseinander zu setzen. Dann verstehen wir, dass äußere Ereignisse und dessen Interpretation unsererseits, oftmals mehr mit uns selbst zu tun haben, als mit dem Ereignis oder der anderen Person.

Bei diesem Prozess möchte ich Sie begleiten und unterstützen.