



Trauma lösen

Die Suche nach Sicherheit

Alle Welt weiß anscheinend sehr genau, wie unser Stresssystem arbeitet und wie es dabei zu Trauma und Dissoziation kommen kann. Aber auf die Idee, dass das Wissen in weiten Teilen antiquiert sein könnte, ist dem systemischen Praktiker vorbehalten. Trauma und Dissoziationen haben nichts mit den alten Vorstellungen von „*fight-or-flight*“ zu tun, sondern mit einem „*shut-down*“, einer inneren Leere und dem ängstlich, zwanghaften und verzweifelten Versuch, wieder Sicherheit zu finden.

1

Unser autonomes Nervensystem reagiert auf Gefahr und Lebensbedrohung mit Defensiv-Strategien, wie Mobilisierung mit „*Flucht-oder-Kampf*“ oder Immobilisierung, einer gefühlten „*Stillelegung*“, lange bevor wir emotional und gedanklich die Gefahr bewerten können. Das heißt konkret: Zuerst werden alle Reizwahrnehmungen vorab von unserem autonomen Nervensystem auf Sicherheit, Gefahr oder Lebensbedrohung geprüft, und erst im zweiten Schritt folgen unsere emotionale Reaktionen in Form von Verhaltensmuster. Nimmt unser autonomes Nervensystem höchste Lebensbedrohung wahr, führt es selbständig, einen „*shut-down*“ herbei – und wir fühlen uns abgespalten und traumatisiert. Nachhaltige Verhaltensänderungen, verbunden mit Genesung und Wohlbefinden, sind erst möglich, wenn wir den „*shut-down*“ aufheben!

Die systemische Traumaanalyse und Lösung funktioniert als Desensibilisierung und kognitive Neubewertung der Umstände, die im autonomen Nervensystem zu einem „*shut-down*“ geführt haben. Während des kognitiven Verarbeitungsprozesses kommt es zu einer Neubewertung und Integration der neurobiologischen Empfindungen und Linderung der damit verbundenen Ängsten, Phobien, psychosomatischen Störungen, Schmerzzuständen und chronischen Krankheiten.

Mein Workshop wendet sich allgemein an Personen, die Interesse an Traumaanalyse und Lösung für sich selbst und andere haben, und ihr Verständnis erweitern möchten. Maßgeschneidert aus der Praxis für die Praxis. Sie werden in den zwei Tagen dazu befähigt, die Art der Deregulation des autonomen Nervensystems zu erkennen, einzuordnen und mit entsprechenden Imaginationen den Regulationsprozess zu begleiten. Inhalt:

- Neurobiologische Konzepte von Stress und Trauma
- Innere Achtsamkeit und Embodiment
- Modell des Autonomen Nervensystems (ANS)
- Systemtheorie als effektive Interventionsmethode

Modell des Autonomen Nervensystems (ANS)

Unsere neurobiologische Reaktion auf innere und äußere Reize wird beeinflusst durch unser autonomes Nervensystem, das sich in drei untergeordnete Systeme gliedern lässt:

- Der ventral-parasympathische Zweig des Vagusnerves - **System soziales Engagement**
- Das sympathische System - **System der Mobilisation**
- Der dorsal-parasympathische Zweig des Vagusnerves - **System der Immobilisation**

Das **System sozialen Engagements**, ein *soziales Zugewandtheit*, ist das komplexeste der drei oben genannten Systeme unseres autonomen Nervensystems und entspricht der Zone optimalen *Arousal*, einer *gesteigerten Aufmerksamkeit, Wachheit und Reaktionsbereitschaft*. Es ist dafür verantwortlich, dass wir schnell auf unsere Umgebung eingehen und rasch mit anderen Menschen in Beziehung treten können. Befinden wir uns in nicht-bedrohlichen Situationen, dann hilft uns dieses System, uns flexibel anzupassen, soziale Beziehungen aufzubauen und positive Bindungen einzugehen. Gleichzeitig ist es in der Lage, unsere Herzfrequenz zu regulieren, ohne das hierfür das sympathische Nervensystem aktiviert werden muss.

2

Erweisen sich derartige Bemühungen in bestimmten Situationen jedoch als zwecklos, aktiviert das System sozialen Engagements automatisch unser **System der Mobilisation**, das etwas primitiver und unflexibler ist. Unser Körper mobilisiert hierbei sämtliche ihm zur Verfügung stehende Energie und bereitet sich auf eine starke Aktivität vor. Unsere Atmung vertieft und beschleunigt sich, unsere Herzfrequenz steigt an, Blut fließt in unsere Muskeln, unsere Wachsamkeit gegenüber unserer Umgebung wird erhöht und Körpersysteme die wir gerade nicht benötigen (z.B. Verdauung, Sexualtrieb) werden heruntergefahren. Wir sind bereit zu kämpfen oder zu fliehen. Führt dieses Verhalten zum Erfolg, werden die entsprechenden Botenstoffe (z.B. Adrenalin, Cortisol) wieder abgebaut – und *das Arousal fällt wieder in einen optimalen Gesundheit-szustand zurück*.

Wenn die beiden ersten Systeme jedoch versagen, wird schließlich das **System der Immobilisation** aktiviert, welches gleichzeitig das primitivste und älteste System darstellt. Aktiviert wird dieser Zweig durch Hypoxie, also Sauerstoffmangel in den Körpergeweben und *durch die Wahrnehmung, zu sterben. Es kommt zu einem Absinken des Arousal, zum Absinken der Herz- und Atemfrequenz, zur Muskelentspannung sowie zu Gefühlen von Taubheit und Dissoziation – Symptome eines Traumas*. Die Überlebensstrategie ist die Immobilisation, das Erstarren bzw. Totstellen. Durch die Einschränkung vieler Körperfunktionen fühlen wir uns depersonalisiert, derealisiert, dissoziiert und traumatisiert – *und ein endloses Grübeln und sich krank fürchten beginnt*.

Die systemisch-soziologische Beratung setzt genau hier an und kommt meist mit einzelnen oder wenigen Sitzungen aus. Oft reichen bei sogenannten „schweren“ oder „chronifizierten Krisen und Krankheiten“ kleine Impulse, um das Arousal in seinen optimalen Zustand zurückzuführen. Zögern Sie nicht, mich in einem ersten, kostenfreien Kontakt per Telefon oder E-Mail über die Möglichkeiten einer systemischen Beratung anzusprechen!

Termine und Informationen unter www.simplepower.de oder rufen Sie mich an!