

Das Puja-Praxishaus in Weilheim schreibt über Menschlichkeit

UNAUFGELÖSTES TRAUMA UND MENSCHLICHKEIT

von Maria A. Rappay

Unaufgelöstes seelisches Trauma bedeutet, dass wir in einem Zustand von Bedrohung gefangen sind. Das verhindert Mitgefühl und Frieden.

Ein Trauma entsteht, wenn wir in einer (tatsächlich oder gefühlt) lebensbedrohlichen Situation weder kämpfen noch entkommen können. Unser Stammhirn kennt dann nur noch den Ausweg der Erstarrung – in der wir kaum mehr etwas fühlen und im Extremfall uns sogar von uns selbst und unserem Körper abspalten.

Menschen mit unaufgelöstem Trauma sind entweder ständig angespannt, getrieben, stressanfällig, reizbar, aggressiv oder ängstlich. Oder sie ziehen sich zurück, werden depressiv und apathisch. In beiden Fällen befindet sich ihr Organismus im Alarmzustand, denn im Gehirn und Nervensystem ist das Trauma noch nicht vorbei.

Dies betrifft den einzelnen Menschen, aber auch Völkergruppen.

In einem Zustand von Bedrohung können wir weder Nähe empfinden, noch uns in den anderen einfühlen. Wir sehen überall einen Feind oder eine Gefahr, auch wenn dies absolut irrational scheint.

Mir fallen da einige Politiker auf der Weltarena ein, die so agieren. Und Trauma kann auch zugrunde liegen, wenn Partnerschaften unerfüllt oder gar zerstörerisch sind.

Mit dem Verstand oder unserem Willen können wir die Bedrohung im Stammhirn nicht beruhigen! Und auch nicht mit vielen Waffen. Nur durch die Traumaverarbeitung können wir dem Organismus helfen, wieder im Hier und Jetzt anzukommen und das Trauma als zwar schlimmes, aber vergangenes Geschehen im Gedächtnis abzulegen.

Leider sind Traumata oft derart abgespalten, dass alles gut scheint. Traumata der Kindheit erinnern wir oft gar nicht – dennoch prägen sie unsere Persönlichkeit und unsere Erfahrungen der Welt negativ.

Ich bin mir sicher: Durch mehr Bewusstsein und Auflösung von Trauma gäbe es mehr Frieden unter den Menschen. Das Team vom Puja-Praxishaus möchte dazu beitragen. Aus Begeisterung fürs Leben.

(Kreisbote, April 2019)