



Text: Maria Rappay

Erwachen und Trauma

Ein Weisheitslehrer sagte einmal sinngemäß: „Erwachen ist einfach. Aber im Zustand des Erwachens zu bleiben nicht.“ Viele von uns durften bereits erkennen, dass sie grenzenlose Stille, Liebe, Bewusstheit sind, und haben das unbeschreibliche Glück gefühlt, das in diesem Erkennen aufsteigt. Aber dann kommt der Alltag, und im Handumdrehen sind wir wieder in der gewohnten Identifikation mit dem begrenzten Ich gefangen.

Besonders wenn wir ein Trauma erlebt haben – ob wir es wissen oder nicht –, ist es schwer, im glückseligen Hier und Jetzt zu verweilen. Denn das ungelöste Trauma zieht uns immer wieder in die Vergangenheit zurück. Im Hintergrund arbeiten ständig Empfindungen von Getriebensein, Unruhe, Bedrohung; wir haben vielleicht sogar das Gefühl, keine Daseinsberechtigung zu haben. Oder wir werden im Außen von unserem Partner oder in un-

serem Arbeitsumfeld immer wieder getriggert, so dass wir uns als Opfer fühlen. Gleichzeitig laufen (im Verstand) fortwährend Strategien und Lösungsversuche, um diese beunruhigenden Gefühle und Erfahrungen in Schach zu halten bzw. nicht zu spüren. So ist es uns nicht möglich, im Hier und Jetzt zu ruhen.

„Da ist niemand“

In der Advaita-Welt der Non-Dualität wird die tiefe Wahrheit „Da ist niemand“ manchmal benutzt, um diese unangenehmen, beängstigenden Empfindungen abzuspalten. Bei wahrhaftiger Erforschung können wir die Natur des „Ich“ entlarven und sehen, dass es nur ein Gedanke, ein Konstrukt ist. Tatsächlich bleibt

es aber nur ein „mentales“ Erwachen, wenn etwas aus der Vergangenheit verdrängt und die Identifikation damit und mit den damit einhergehenden Prägungen nicht erkannt und gelöst wird. Das sogenannte Erwachen ist dann schal, distanziert und unlebendig.

Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist ein überwältigendes Ereignis, verbunden mit Gefühlen von Todesangst, Panik, Einsamkeit und Hilflosigkeit, das zu Schock und Erstarrung führt. Zu solchen Ereignissen zählen Naturkatastrophen, Unfälle, Krankheiten, Operationen, Tod von nahestehenden Personen, Gewalt und Missbrauch etc. Oft noch problematischer sind Kindheitstraumata, weil sie uns tief prägen und unsere ganze Identität sich darauf aufbaut. Diese passieren durch Vernachlässigung, durch (emotionalen oder sexuellen) Missbrauch und andere nicht-nährende



Beziehungen zu den Eltern oder Bezugspersonen. Auch wenn wir uns nicht erinnern und auch wenn es im Außen wie eine „normale“ Kindheit aussah: Eine Mutter, die zum Beispiel physisch für ihr Kind da ist und sich bemüht, es zu versorgen, aber emotional nicht erreichbar ist, kann ein schweres Kindheitstrauma auslösen. Vielleicht kannst du für einen Moment erahnen, welche Panik es in einem kleinen, sehr abhängigen Wesen auslösen kann, wenn da niemand ist, den es erreichen kann? Und wenn das, was von der Mutter ausgeht, ein diffuses Feld von Angst und Leere ist? Die neuere Forschung konnte zeigen, dass auch auf diese Weise ungelöste Traumata von Eltern auf ihre Kinder übergehen.

Die Ressource des Hier und Jetzt

Andererseits ist das Hier und Jetzt eine Ressource, ohne die man keine Traumarbeit machen kann. Nur im Hier und Jetzt kann sich ein Trauma auflösen. Nur wenn ich ein „Bein“ in der Gegenwart halten kann, werde ich nicht retraumatisiert in der Konfrontation mit einem traumatischen Augenblick, der durchdrungen ist mit höchster Erregung und Todesangst. Die Todesangst zu fühlen und gleichzeitig zu merken, dass wir gerade überleben, das ist die Heilung! Ebenso von großer Bedeutung ist, zu erleben, dass wir jetzt gerade eben nicht alleine sind, sondern gehalten werden von einem Begleiter. Denn Trauma ist verknüpft mit großer Einsamkeit.

Die Ressource des Seins

In diesem Moment, total eingetaucht im Sein, rollen mir die Tränen über die Wangen. Das Wissen, dass auch die schrecklichsten Erfahrungen gehalten werden in der grenzenlosen Weite des Seins, die wir sind, ist für mich eine begnadete Ressource in der Arbeit mit traumatisierten Menschen. Ich erfahre, dass nur dann Mitfühlen, Mitgefühl wahrhaft möglich ist, da kein Abgrenzen nötig ist.

Und was für ein Geschenk, wenn wir uns manchmal im Moment der gefühlten äußersten Not an dieses Sein erinnern können! Falls es geschieht, dass wir – das heißt die Identifikation mit dem Trauma bzw. mit dem Ich – darin sterben können, ist es ein Geschenk der Gnade.

Dabei bleibt es ein Paradox, warum wir uns mit Erfahrungen beschäftigen müssen, die ja „nur in mir auftauchen“. Aber das ist wohl der Knackpunkt: Solange ich identifiziert bin, erscheinen sie als wirklich. ▲

[MARIA A. RAPPAY]

Maria A. Rappay, Heilpraktikerin Psych, Somatic Experiencing®, spirituelle Begleitung (Praxen in München-Sendling und Schondorf a.A.): www.wege-aus-distress.de
 Wolfgang Zapf, Somatic Experiencing®, „Coaching by heart“ für Stressbewältigung und authentische Entfaltung (Praxen in München-Pasing, Landsberg und Schondorf a.A.): www.wolfgangzapf.de
 Innerhalb des Sati-Instituts leiten sie Workshops für Achtsamkeit, Stressbewältigung und Meditation: www.sati-institut.de



21.-27. Juni Mallorca:
 Heilseminar für Frauen
 „SEIN HEILT“
 mit Maria A. Rappay



WEGE AUS DISTRESS

Psychotherapie (HPG)

Stressbewältigung

Traumarbeit

Somatic Experiencing®

Spirituelle Begleitung

www.wege-aus-distress.de

Wolfgang Zapf Coaching by heart

*Das Wesentliche
 sieht man nur mit
 dem Herzen gut.*

- * Potenzial-Entfaltung
- * Trauma- & Stressbewältigung (Somatic Experiencing®)
- * Entspannungs-Coaching
- * Achtsamkeitstrainings

www.wolfgangzapf.de

