



Auszug aus den Traumtagen 2016 in Zürich:

Trauma zeichnet sich aus durch Gottverlassenheit, Einsamkeit, Unverbundenheit; Traumatisierte wollen zwanghaft Verbindung herzustellen und nehmen alles und jedes in Kauf dafür; ein weit verbreitetes Phänomen ist das der Idealisierung: anstatt eine Beziehung zu haben, leben sie eine Bewunderung und stellen den Bewunderten auf das Podest.

Trauma hat immer mit Hilflosigkeit zu tun; Traumatisierte bleiben in der Hilflosigkeit stecken; Handlungsmöglichkeiten zu erschließen, ist sehr wichtig; dazu muss der Körper "aufgeschlossen" werden, damit Stück für Stück wieder Handlungsfähigkeit erreicht werden kann; dazu muss der Körper Stück für Stück wieder sicher bewohnt werden; Traumata sind unerträglich und nicht auszuhalten, deshalb will man es weder fühlen noch wissen, d.h. man schließt Teile des eigenen Systems aus, verbannt sie; das größte Hindernis ist die Scham, in Bezug auf das was man getan hat bzw. nicht getan hat; Traumatisierte verachten sich für ihre Hilflosigkeit, für ihre Bedürftigkeit, ihre Abhängigkeit und deshalb ist die Selbstvergebung ein wesentlicher Schlüssel, andernfalls kommt es zum Phänomen der Projektion, Feindbilder, Sündenböcke etc.

Der denkende analysierende Teil des Gehirns hat keine Verbindungsbahnen zum emotionalen Überlebensgehirn. Hilflosigkeit kann man sich also nicht ausreden und Nicht-Hilflosigkeit kann man sich nicht einreden. Es gibt einen Teil im Gehirn - die Mittellinienstruktur des Gehirns - der von vorne unterhalb der Augen bis nach hinten zum Nacken durchläuft und das sind alle Bereiche, welche beim Selbsterleben beteiligt sind. Bei Traumatisierten ist in diesem Mittelteil eine Menge Schädigung eingetreten. Es ist der Wachturm/Leuchtturm (i.S.v. Selbst-Beobachtung, Meta-Position) des Geistes, der über die Selbststeuerung entscheidet. Bei Traumatisierten ist dieser Teil des Gehirns sehr klein, so dass sie dauernd von irgendwelchen Emotionen gefangen genommen werden. Je mehr man aber mit diesem Teil des Gehirns verbringt, umso mehr wächst dieser Teil und hilft das Emotional-Gehirn zu steuern.

Wie wir leben, so bauen wir uns Gehirn auf. Wenn wir also üben, mit uns selbst zu sein, uns selbst zu begegnen, dann trainieren wir diesen mittleren Teil des Gehirns. Und außerdem stimulieren wir dadurch die Insula, das ist der Teil des Gehirns, der Geist und Körper verbindet. Bei Traumatisierten haben sich nämlich Abnormalitäten in der Insula gebildet, sie haben keine Verbindung zum Körper. Traumatisierte haben auch den Sinn für Zeit verloren, deshalb denken sie, dass es keine Veränderung geben kann. Wenn wir die Wahrnehmung trainieren, was sich wann wie verändert, dann können wir dadurch auch die Insula neu regulieren.