

Warum es am Trauma keinen Weg vorbei gibt

(Lesedauer ca. 4,5 Minuten)

Wer sich mit Heilung beschäftigt, stößt früher oder später auf das Thema „Trauma“.

Vielleicht geht es Dir wie mir – aufgrund meiner eigenen Geschichte habe ich schon früh begonnen, mich mit Heilung zu beschäftigen. Seit meiner Kindheit litt ich an einer tiefen Traurigkeit (man nennt das eigentlich Depression, aber diesen Begriff verwende ich nicht gerne, warum das so ist, erfährst Du in meinem Artikel „Depression ist Traurigkeit, die im Körper wohnt“. Ich war schon als Kind unglaublich müde und ich habe mich oft in meinem Leben gefragt, wie ich es trotz dieser Müdigkeit zu einem Abitur mit sehr guter Note und einer ordentlichen Berufsausbildung – die mich obendrein zutiefst gelangweilt hat – gebracht habe. Als ich Mitte zwanzig war, kamen eine heftige Neurodermitis und Asthma hinzu.

Auch wenn ich immer Sport gemacht und mich fit gehalten habe, war ich nie besonders leistungsfähig und alles, was ich in Angriff nahm, hat mich unglaublich angestrengt. Manchmal hatte ich so etwas wie einen Leistungsschub und konnte dann Bäume ausreißen, aber das hielt nie lange vor. So waren die meisten meiner Vorhaben und Träume zum Scheitern verurteilt. Irgendwann habe ich festgestellt, dass ich mich fühle, als hätte ich eine Behinderung, die man nicht sieht. Wie nah ich damit an der Realität lag, habe ich erst vor wenigen Jahren erfahren.

So lange ich denken kann, habe ich viele Heilmethoden ausprobiert, Seminare und Kurse besucht, eine Psychotherapie gemacht, unzählige Bücher (darunter viele Lebenshilfebücher und Lebensratgeber) gelesen und mich mit Menschen in Heilberufen ausgetauscht.

Ich möchte all dieses Wissen und die Erfahrungen nicht missen und vieles davon hat geholfen, zu verstehen und dem Leiden einen Namen zu geben bzw. es gewissermaßen zu kategorisieren. Ich halte es für durchaus wichtig, sich mit dem eigenen Leiden auseinanderzusetzen und es zu verstehen. Viele Heilmethoden arbeiten mit Kategorien, d. h. es wird gewissermaßen versucht, dem Menschen mit seinem Leiden eine Position in einem System zu verschaffen, was anfangs tatsächlich eine Linderung verschafft, weil man sich gesehen und integriert fühlt. Wenn sich alles aber immer nur wieder um das Leiden kreist, das man versucht, in die verschiedensten Kategorien einzuordnen, dreht man sich letzten Endes nur im Kreis und endet immer wieder beim Leiden selbst, das sich vielleicht ein wenig lindern lässt, aber nicht auflöst.

Außerdem birgt das Kategorisieren von Krankheiten das Problem der Spezifizierung, d. h. der Mensch wird unter dem Aspekt „Krankheit“ gesehen und behandelt, was in vielen Fällen sein Leiden eher verschlimmert. Immer spezifischere Behandlungen und Medikation führen dazu, dass der Mensch nicht mehr in seiner Ganzheit wahrgenommen wird. Körper, Seele und Geist werden getrennt, dabei ist es gerade so wichtig, alle drei Bereiche zu harmonisieren und damit die Balance wiederherzustellen. Wie soll das gelingen, wenn der Mensch eine Diagnose gemäß ICD-10 erhält und damit zu einer Kategorie wird?

Es gibt Heillehren, die raten, das Leiden zu akzeptieren und sich damit anzufreunden. Das ist tatsächlich ein ganzheitlicherer Weg, als sich vom Leiden zu distanzieren und zu versuchen, es mit welchen Methoden auch immer „wegzumachen“. Verdrängen führt nur zu weiterem Leiden nach dem Motto – Gegen was man kämpft, das bleibt.

Aber was sein darf, kann sich verändern und so ist die Annahme des Leidens tatsächlich ein erster Schritt in Richtung Heilung.

Ich hatte immer ein Gefühl, wie ich Heilung bzw. den Zustand der Gesundheit erfahren wollen würde. Es ist in der Tat nicht das Auslöschen jeglichen Leidens, denn so sehr wir uns das auch wünschen – das Leben ist disruptiv und die Vorstellung eines Lebens ohne Leiden ist in meinen Augen unrealistisch. Es ging mir vielmehr um eine stabile Konstitution, um Vitalität und Lebensfreude, Resilienz und das Schaffen von Ressourcen. Ich hatte eine Vorstellung von Gesundheit, die mehr ist als die Abwesenheit von Krankheit.

Aber so sehr ich mich auch bemühte, dieses Gefühl wollte sich einfach nicht einstellen. Bei allem, was ich ausprobierte, stellte sich zunächst eine gewisse Linderung ein, aber nach kurzer Zeit „bröckelte“ dieses Gefühl wieder weg und der alte Zustand war wieder da oder das Leiden manifestierte sich an anderer Stelle.

Bis ich auf die Traumaheilung stieß. Die Beschäftigung damit und die Anwendung von nur zwei Methoden brachten in kürzester Zeit Erfolge zutage, die ich mit keiner Heilmethode zuvor auch nur annähernd erreicht hatte. Ich bin inzwischen sogar der Meinung, dass die meisten sogenannten Heilmethoden diesen Namen gar nicht verdienen, weil sie nicht heilen, sondern das Leiden allenfalls ein wenig lindern können.

Warum ist das so?

Ein Trauma bewirkt einfach ausgedrückt eine schwere Blockade im Körper, die dieser auszugleichen versucht. Wenn das Trauma nicht gelöst wird, entstehen dadurch die unterschiedlichsten Krankheiten. Wenn Du mehr über die Entstehung von Trauma lesen möchtest, lies' bitte „Die Entstehung von Trauma und die Wirkung auf den Körper“. Anhand dieser kurzen Beschreibung dürfte bereits klar werden, wie unsinnig und sogar nahezu grausam es ist, Menschen mit Krankheiten aufgrund dieser Beschwerden „heilen“ zu wollen, ohne die zugrundeliegende Ursache, nämlich das Trauma, zu beheben. Man fügt diesen Menschen großes Leid zu, indem man nicht nur an ihnen „herumtütelt“, sondern sie quasi dazu verdammt, ein Leben in unerträglichem und nie endendem Leid zu führen.

Somit dürfte klar sein, warum die meisten „Heilmethoden“ ebenfalls nicht oder nicht vollständig im Sinne von Heilung funktionieren. Keine dieser Methoden, die ich kennengelernt habe, beschäftigt sich mit Trauma geschweige denn, dass sie es auflösen könnten. Somit sind selbst ganzheitliche Heilmethoden zwar sanfter und weniger invasiv als viele medizinische Methoden, aber sie heilen nicht. Der einzige Nutzen, den ich ihnen durchaus zugutehalten möchte, ist, dass sich der Heiler in der Regel viel Zeit für den Menschen nimmt und sich ihm zuwendet, wodurch eine Atmosphäre von Sicherheit und Stabilität und damit Vertrauen entsteht, die sehr wohl heilsam sein kann. Verlässt der Mensch allerdings nach der Heilsitzung diesen geschützten Raum, verliert er die dort erfahrene Stabilität in der Regel nach kurzer Zeit wieder. So entsteht eine Abhängigkeit zum Heiler, weil der (traumatisierte) Mensch nur im Zusammensein mit diesem das Gefühl von Sicherheit und Stabilität erfährt.

Das Ziel ist es also, den Körper vom Trauma zu befreien, so dass der Mensch mehr und mehr in seine Kraft kommt und – vielleicht zum ersten Mal in seinem Leben – das Gefühl von Vitalität und Lebensfreude erfährt.

Es gibt sehr einfache und wirkungsvolle Methoden, um traumatische Erfahrungen zu heilen und wenn Du weitere Informationen oder Unterstützung brauchst, helfe ich Dir gerne weiter. Du findest mich unter heiltraum.de

Von Herzen,
Martina