

Ratschläge, die die Welt nicht braucht

(Lesedauer ca. 2 Minuten)

Ratschläge sind auch nur Schläge.

In diesem Sinne kursieren viele irriige Annahmen über Ratschläge, die man Menschen in Not geben kann oder sollte.

Zum einen, was die Absicht angeht. „Ich meine es doch nur gut“ heißt es da oft.

Kurz und bündig: Gut gemeint ist nicht immer gut gemacht.

Zum anderen, was die Ratschläge selbst angeht.

Da hört man unter anderem:

Du musst loslassen.

Du musst verzeihen.

Du musst Deine Angst bekämpfen/überwinden.

Du musst ins Vertrauen kommen/im Vertrauen bleiben.

Wenn Du schon meinen Artikel „Warum positiv denken alles noch schlimmer macht“ gelesen hast, weißt Du schon, um was es geht und worauf ich hinaus will.

In einem traumabelasteten System herrscht große Not. Dieses System funkt unaufhörlich zum Gehirn „Es ist nicht sicher“. „Ich habe Angst“. „Ich fühle mich hilflos“, um nur einige Beispiele zu nennen.

Versucht man diesem System nun über den Verstand, quasi von außen „einzureden“, dass doch alles in Ordnung sei und nur mit einem bisschen guten Willen es gelingt, all das oben genannte „gut gemeinte“ zu erreichen, ist das ein großer Irrtum und bringt die Betroffenen in noch größere Not.

Natürlich wissen sie, dass ihre Angst, ihre Zweifel und ihre Unsicherheit keine wirkliche Entsprechung im Außen haben. Aber sie fühlen es nicht – und können es auch nur temporär denken.

Das Nervensystem kann nicht unterscheiden zwischen einer gefährlichen Situation, die in der Vergangenheit liegt und dem aktuellen Gefühl, das darauf beruht, dass das Trauma nicht aufgelöst ist, die gefährliche Situation also noch fortbesteht. Das System ist weiterhin im Kampf-Flucht-Modus oder gar im Totstellreflex und funkt dementsprechend „Gefahr“.

Daher ist jeder „absichtliche“ Versuch wie Loslassen, Verzeihen oder Angst überwinden zum

Scheitern verurteilt.

Was ist nun die Lösung?

Man muss dem Nervensystem adäquate Lösungen anbieten, die ihm helfen, die Kampf-Flucht-Energie zu lösen, damit sich das System regulieren und der Körper sich wieder entspannen kann. Erst dann ist all das möglich, wovon oben die Rede war. All das entsteht am Ende eines Prozesses, der darauf ausgelegt ist, das System wieder zu regulieren, von selbst. Es gibt nichts zu tun, das System regelt das selbst (und viel besser, als wir das bewusst und von außen je könnten), wenn wir ihm die entsprechenden Bedingungen anbieten.

Sicherheit.

In Sicherheit entsteht Vertrauen, durch Vertrauen entsteht Verbindung.

In diesem Zustand kann sich der Körper entspannen und Lösungen sind möglich.

Verbindung ist Liebe.

Und wenn wir diesen Zustand erreicht haben, lassen wir los, verzeihen wir, überwinden wir unsere Angst. Ganz einfach, ganz automatisch.

Wir werden es wissen, wenn es soweit ist – wir empfinden innere Gewissheit, zweifelsfrei.

Dann wissen wir, dass wir angekommen sind, dass wir heil(ig) sind.

Wenn Du weitere Informationen oder Unterstützung bei Heilung von Trauma brauchst, helfe ich Dir gerne weiter.

Du findest mich unter heiltraum.de

Von Herzen,

Martina