

Traumatherapie - Zwölf Stufen vom Trauma zur Heilung

1. **Traumatisierung:** Durchleiden einer überformenden Situation, die seelisch nicht verarbeitet werden kann (z.B. Vernachlässigung kleiner Kinder, verbale, emotionale, körperliche, sexualisierte, ritualisierte Gewalt)
2. **Erstreaktion:** Flucht, Kampf oder seelisches Einfrieren (Flight, Fight, Freeze)
3. **Verletzung, Beschämung, Schuldgefühlübertragung**
4. **Verdrängen** bis hin zum kompletten Erinnerungsverlust, die traumatisierte Seelenschicht bleibt eingefroren und abgespalten
5. **Weiterleben** mit anderen Seelenkräften, aber der Seelenorganismus funktioniert nicht richtig, was sich an verschiedenen Symptomen zeigen kann: Überreaktionen oder unpassendes Verhalten bei bestimmten Situationen, die mit dem ursprünglichen Trauma in Zusammenhang stehen, oder unerklärliche Körperschmerzen oder Depressionen, Ängste, Panikattacken, Zwänge. Meist wird weiterhin versucht, die Ursachen zu verdrängen.
6. **Dekompensation:** irgendwann, manchmal erst nach Jahren oder Jahrzehnten, verstärken sich die Symptome immer mehr. Oftmals sind es belastende äußere Ereignisse, die zu einem Zusammenbruch führen.
7. **Überflutung:** in chaotischer Weise kommen Erinnerungsfragmente, Gefühle, Körpergefühle, Gedanken, Scham- und Schuldgefühle, Selbstbewertungen, Suizidgedanken etc. zugleich, als Flashbacks, Intrusionen, in Alpträumen, führen zu Dissoziationen etc.
8. **Traumatherapie 1. Phase – Halt geben:** Einordnung der Symptome. Klärung der Situation des Patienten. Bezüglich der Symptome beruhigen. Das Kommen der Erinnerungen nicht forcieren, aber keinesfalls blockieren.
9. **Traumatherapie 2. Phase – Klärung der Ursachen:** Das ursprüngliche Trauma wird nach und nach klarer werden. Den Patienten darin emotional stützen. Das Unerträgliche gemeinsam tragen. Das Leid mittragen. Das Unbearbeitbare gemeinsam bearbeiten.
10. **Traumatherapie 3. Phase – Trauma bearbeiten:** Die traumatisierte und deshalb eingefrorene Seelenschicht durch positive, heilende Imaginationen auftauen und weich werden lassen. Mit den dabei frei werdenden Emotionen wie Wut, Hass, Selbsthass, Schuldgefühle, Scham, Verzweiflung malerisch umgehen und besprechen.
11. **Traumatherapie 4. Phase – Loslassen:** Die traumatische Vergangenheit in die Vergangenheit entlassen. Sich gänzlich vom Täter frei machen.
12. **Nach der Traumatherapie:** Durch die Traumatisierung ist die Seele verletzt und sie bleibt deshalb auch nach der Traumatherapie vulnerabel. Trigger können all die Gefühle, Erinnerungen und Verhaltensmuster, die mit dem Trauma in Zusammenhang stehen, mit einem Ruck wieder hervorholen. Schwer traumatisierte Menschen müssen deshalb immer wieder mal alle vier genannten Phasen der Traumatherapie durchmachen. Wer mit seiner gegebenen Seelenkonstitution positiv umgehen kann, ist gesund, ist heil.

Dr. rer. medic. Ralf Matti Jäger am 6.5.2022