

Trauma-Informationen für Interessierte

Viele Menschen können sich unter traumatischen Erlebnissen oder Traumata nur wenig vorstellen. Das Thema ist oft angstbesetzt. Das habe ich in meiner langen Laufbahn als Therapeutin bei Gesprächen mit Freunden und Bekannten feststellen können. Viele stellen sich darunter nur schwere traumatische Erlebnisse vor wie z. B. schwere Unfälle, sexuelle Gewalt, andere psychische und physische Gewalterfahrungen, Verwahrlosungen, Trennungen, Todesfälle u.s.w.

Es ist seit Jahrzehnten wissenschaftlich erwiesen, dass alle Menschen Traumata oder traumatische Erlebnisse erfahren haben. Diese sind teilweise unbekannt, nicht wahrgenommen worden, verdrängt oder nicht als Traumata definiert.

David Chamberlain, William Emerson, Alfred und Bettina Austerlitz, Asha Clinton und viele andere haben durch jahrzehntelange Forschungen analysiert und verifiziert, dass sich durch Schwangerschaft und Geburt positive und negative Energien und Gefühle ergeben, Blockaden bei Föten und Kleinstkindern direkt oder im späteren Leben auswirken können.

Föten haben während der Schwangerschaft 12 Sinne zur Verfügung (s. Anhang). Sie haben dadurch die Fähigkeit, viel von ihrer Umwelt wahrzunehmen und körperlich zu speichern. Dabei hat sich gezeigt, dass musikalische Kinder im Bauch ihrer Mutter Musik mitbekommen haben, hyperaktive und unruhige eine überlaute Atmosphäre, Lärm oder Stress.

Psychische negative Folgen, körperliche Blockaden und / oder auffälliges Verhalten können dann das Resultat sein, ohne dass die Ursachen bewusst sind.

Wissenschaftliche Definition von Trauma laut „Deutsche Trauma-Stiftung“

Ein Trauma (griechisch Wunde) ist ein belastendes Ereignis oder eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung, dem man sich nicht entziehen kann und die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen, unter Umständen nicht bewältigt werden können. Traumata können tiefe Wunden in der Seele hinterlassen, die einen Menschen das Leben lang beeinträchtigen. Nicht jede Person, die traumatische Ereignisse überlebt hat, bildet eine Störung aus.

Klassische Folgebeispiele von Traumatisierungen sind u.a. die posttraumatischen Belastungsstörungen verletzter Soldaten, Flüchtlingen, Opfern von Gewaltverbrechen oder Unfallopfern, bedrohliche Erkrankungen, Naturkatastrophen, Verlust – und Vernachlässigung, Zeugen eines schweren Unfalls oder Gewalttaten. Traumatisierungen, die zunächst rein psychischer Natur sind, können sich in der Folge in psychosomatischen Leiden niederschlagen.

Leichtere subtile Traumata hat nach meinen therapeutischen Erfahrungen jeder Mensch schon einmal erlebt. Dazu gehören u.a. häufige verbale Kränkungen, hektische und belastende Schwangerschafts- und oder Geburtsverläufe bei Mutter und Kind, fehlende Anerkennung, in familien- oder gesellschaftlichen Systemen ausgeschlossen zu sein oder nicht dazu gehören können oder wollen.

Diese angeführten Beispiele zählen bei den meisten Menschen nicht als Trauma, sind angstbesetzt oder werden verdrängt.

Beispiele für Trauma-Vielfalt:

- Ursprungstrauma: Das erste Trauma während der Schwangerschaft, bei der Geburt, nach der Geburt
In den weiteren Lebensjahren, Familie, Kindergarten, Schule, Beruf, Gesellschaft, Freundschaft
- Gegenwartstrauma: Gewalt, Anschläge, Unfall, Katastrophen,
- Verbindungstrauma: die Verbindung der ersten und weiteren Traumata.
- Bindungstrauma: Bindungsangst, Vertrauensverlust
- Bindungssystemtrauma: Bindungs- und Beziehungsprobleme über Generationen
- Traumamuster: Trauma-Wiederholungen, Kränkungen, Missachtung
- Gewalttrauma: Sexuelle, physische und psychische Gewalt
- Entwicklungstrauma: belastende Entwicklungsthemen und Verhalten
- Familientrauma: Kriegsgeschehen, Verschwiegenes, Schamgefühle
- Übernommenes Trauma: Gefühls- und Verhaltensübernahmen auch über Generationen
- Klassische Geschlechterrollen: Ungerechtigkeit, Ungleichbehandlung, Sexismus, verschiedene sexuelle Orientierung
- Verlusttrauma: Fötus-Verlust im Mutterleib, Fehlgeburt, andere Verluste
- Reinszenierung von Traumata (Flashbacks): durch ein Erlebnis, welches (un-) bewusst an ein früheres Trauma erinnert und neust erlebt wird
- Symbiotische Traumata: nicht altersentsprechendes loslassen können von Erwachsenen zu Kindern, Abhängigkeitsbeziehungen
- Verwahrlosungstrauma: nicht erfüllen der frühkindlichen elementaren Bedürfnisse
- Verwöhnungstrauma: ständige Verwöhnung auf allen Ebenen, kaum Grenzsetzung der Eltern oder weiteren Personen
- Fernsehen/ Video: Schreckensbilder, Gewaltbilder, Suchtverhalten
- Internet: face book, Kinderpornographie, Hassbeiträge
- Miterlebtes Trauma: traumatisches Erlebnis mit ansehen oder miterleben
- Trauma einer Gruppe: miterleben oder ansehen von Gewalt, Trauma-Bildern, Unfall
- Kollektivtrauma: Kriegsschuld eines ganzen Volkes
- Nationales Trauma: Nationalsozialismus, IS - Gewalt, Kriegsgeschehen
- Ethisches Trauma: Religionsfanatismus, moralischer Verfall der Gesellschaft
- Existentielles Trauma: Angst um die Existenz eigener oder anderer, finanziell, psychisch oder gesundheitlich
- Naturkatastrophen: Brand, Stürme, Vulkanausbruch
- Gefühl von Hilfslosigkeit
- Angriffe: Anschläge, Überfälle auf eigene Person oder andere

Traumata als Chance für Ressourcen und Entwicklungspotentiale

Eine posttraumatische Belastungsstörung (z.B. eine Trauma-Folge) verläuft oft chronisch, kann sich aber durch unterschiedliche Therapiemethoden oder auch spontan von selbst verbessern. Immer wieder zeigen Studien wie wichtig soziale Unterstützung bei der Überwindung von traumatischen Erfahrungen ist.

Clark und Hanisee stellten fest, dass traumatisierte Kinder sich als erstaunlich resilient erwiesen haben, wenn sie in stabilen und verlässlichen Familienverhältnisse oder Lebensgemeinschaften aufgewachsen sind. Das gilt auch für adoptierte Kinder.

Unter Resilienz wird verstanden, schwierige Lebenssituationen erfolgreich zu meistern. Resiliente Personen haben häufig eine Reihe von Eigenschaften, ihr Leben positiv und kreativ zu gestalten. Sie haben die Fähigkeit Gefühle und Probleme zu verdrängen, um einen individuellen Lebensweg zu gehen.

Sie entwickeln oft besondere intellektuelle und kognitive Fähigkeiten. Auch ihr schulischer und beruflicher Werdegang gestaltet sich meistens positiv.

Beispiele für hohe Resilienz:

- Sie gehen mit Stress effektiv um.
- Sie haben gute Problemlösungsfähigkeiten.
- Sie sind sehr hilfsbereit.
- Bei Problemen bitten sie um Hilfe.
- Ihre Beziehungen zu Freunden und Familienmitgliedern sind eng.
- Sie teilen vertrauten Personen mit, ein Trauma überlebt zu haben.
- Sie sind oft spirituell / religiös eingestellt.
- Statt als „Opfer“ sehen sie sich als „Überlebende“, d.h. sie sehen sich als traumatische Person weniger als passiv und hilflos an, sondern als eher stark und selbstbestimmt.
- Sie versuchen, dem Trauma etwas Positives abzugewinnen.

„Schwangerschaft und Geburt als eine Prägung für das Leben“:

Die Trauma-Experten aus den USA David B. Chamberlain, Asha Clinton und William R. Emerson, (Psychotherapeuten, Psychiater, Analytiker und Wissenschaftler) stellten über Jahrzehnte Forschungen über Schwangerschaft und Geburt als einen natürlichen physiologischen, aber auch einen tiefgreifenden psychologischen und energetischen Prozess und Übergang an. Diese Experten beschrieben, dass die Geburt so natürlich wie möglich sein und mit wenig Interventionen vonstatten gehen sollte. Wenn dies nicht gewährleistet wird oder kann, können Geburt für Mutter und Kind traumatisch sein und sogar als Gewalterfahrung wahrgenommen werden. Psychische negative Folgen, seelische Krisen, Blockaden und auffälliges Verhalten können dann das Resultat sein.

Anhang:

Einblick ins Dasein im Mutterleib - Die ersten 9 Monate unseres Lebens -

Der Fötus im Mutterleib hat nach ca. 6 bis 8. Wochen schon 12 Sinne

- 1. Tastsinn:** Das Berühren hatte zwei Dimensionen: der Fötus berührt die Plazenta und wird berührt. Bei Zwillingen sieht man die Wechselseitigkeit der Berührung besonders. Wenn sie sich unruhig bewegen, lassen sie sich durch Berührungen beruhigen. Sie machen sich selbst den Tastsinn zunutze.
- 2. Wärme- und Kälteempfindung:** Föten sind sehr empfindlich. Kälte gefällt ihnen überhaupt nicht. Mutterwärme ist Haut zu Hautkontakt = kangurooing, ist gut fürs Baby. Im Brutkasten fehlt der Haut zu Hautkontakt. Krankenhäusern und Klimaanlage sind Babys zu kalt. Kangurooing ist empfehlenswert.
- 3. Schmerzempfindung:** Schmerzempfindungen sind schon sehr früh (4. bis 6. Woche) beim Fötus vorhanden. Bist in den 60er Jahre glaubte man, dass die Schmerzrezeptoren nicht vorhanden waren.
- 4. Hörsinn:** Der Hörsinn der Föten ist schon sehr früh entwickelt. Sie nehmen Geräusche innerhalb und außerhalb der Gebärmutter wahr.
- 5. Gleichgewichtssinn:** Die Föten bewegen sich von Anfang an. Erkunden den Raum der Plazenta. Im Wasser können deshalb Babys nach der Geburt schon früh Purzelbäume machen. Babys wollen später – nach der Geburt - nicht gerne auf den Kopf gehalten werden; auch nicht ständig weitergegeben werden.
- 6. und 7. Schmecken und Riechen:** Der Fötus nimmt wahr, was die Mutter gegessen hat. Es schmeckt und riecht sensibel. Süßes schmecken sie schneller, Bitteres nicht so schnell und gerne. Bei Schmecken und Riechen sind chemische Sensoren verantwortlich. Dazu braucht es keine Luft.
- 8. Geruchssinn:** Mit dem Mund erkunden sie die Welt, z.B. die Zehen, Hände, Füße. Nach der Geburt tun sie es auch noch, nur anders. Es muss sich nach der Geburt im Universum orientieren. Wenn es auf den Bauch der Mutter liegt, beruhigt es sich und fühlt sich zu Hause. Es krabbelt zur Brust der Mutter zum „Nibbeln“ und Trinken, wenn es auf dem nackten Bauch der Mutter liegt und die Brust ungewaschen ist.
- 9. Saugen und Lecken:** Bei Zwillingen wurde festgestellt, dass sie sich gegenseitig lustvoll ablecken und saugen an der Plazenta.
- 10. Sehen / Gesichtssinn:** Der Fötus kann im Mutterleib sehen, wahrnehmen und wissen, was auch außerhalb passiert. Sie sehen nicht realistisch, ohne Augen, die übersinnliche Wahrnehmung sieht mehr als das physische Auge.
- 11. Bewusstsein, außersinnliches Bewusstsein:** Föten haben telepathische Fähigkeiten: Kommunikation ohne Sprache. Bei persönlicher Ansprache reagierten sie mit der Herzfrequenz, wenn sie angesprochen wurden oder die Mutter Intensionen aussandte. Der Fötus kann ohne Sprache intervenieren = Bonding
- 12. Transzendente Sinne:** Durch transzendente Erfahrungen haben Föten Zugang zu gegenwärtigen Erinnerungen und Erfahrungen wie wir. Diese sind so weit entwickelt wie bei Erwachsenen. Nach der Geburt können sie sich erinnern, was sie während der Schwangerschaft und der Geburt wahrgenommen haben.

Der intellektuelle Fötus. 4 Formen von Intelligenz = Gaben für die Lebensbewältigung.

1. Musikalische Intelligenz: Der Fötus zeigt hochgradiges Interesse an Musik. Föten reagieren körperlich und emotional z.B. auf Musik, und sie können differenzieren. Föten können Musikstücke erkennen und reagieren - auch nach der Geburt.

2. Sprachliche Intelligenz: Föten lernen die Sprache der Mutter. Sie übernehmen das Klangbild und die Stimmabdrücke der Mutter. Das Klangbild fand man nach der Geburt im allerersten Schrei des Babys wieder. Unheimlich viele Sprachen können sie erlernen, sie zeigen jedoch Präferenz für die Muttersprache.

3. Räumliche Intelligenz: Föten experimentieren ständig. Sie müssen in dem „Raum“ (Plazenta) leben, auch wenn sie größer werden. Zwillinge müssen lernen, den Platz zu nutzen und zu teilen, sie fühlen sich zu Hause, ruhen sich wie in einer Hängematte aus. Nach dem Ausruhen gehen sie wieder in die Bewegung.

4. a) Intrapersonelle Intelligenz: Föten haben Kontakt mit eigenen inneren Gefühlen. Föten merken, wie sie sich fühlen. Sie haben im Mutterleib ein Bewusstsein. Es hat Einfluss auf ihre Entwicklung. Der Fötus ist von Anfang bis Ende intelligent, laut der Parapsychologie und jetziger Psychologie.

4. b) Interpersonelle Intelligenz: Föten haben Beziehungsfähigkeit und Intelligenz, sie wissen, was in den anderen vorgeht. Zwillinge wechseln sich ab mit Boxen und Spielen. Laut Zwillingsforschung ist von der 20. Fötuswoche bis zur Geburt ein Zwilling lebendiger und einer ruhiger. Beide haben behutsam durch die Membran gespielt und sich gestreichelt.

nach David Chamberlain

Literaturhinweise

Austerman, Alfred und Bettina: Das Drama im Mutterleib, Der verlorene Zwilling, Ein Lösungsbuch, Heidelberg

Dr. Emerson, William, Geburtstrauma, die Auswirkungen der modernen Geburtshilfe auf die Psyche des Menschen, Heidelberg

Bauer, Joachim, Prof. Dr.: Das Gedächtnis des Körpers, München

Chamberlain, David, Dr.: Woran Babys sich erinnern. Über die Anfänge unseres Bewusstseins im Mutterleib, München

Dykstra, Ingrid: Wenn Kinder Schicksale tragen. Kindliches Verhalten aus systemischer Sicht, München

„ Die Seele weist den Weg,, Aufstellungsarbeit mit Kindern und Jugendlichen

Weitere bekannte Trauma-Experten: Michaela Huber, Asha Clinton, Dorothe Weinberg, Audrey Clark und Janette Hanisee, Luise Reddemann

Praxis für ganzheitliche & systemische
Therapie und Beratung

Kooiker, Elisa Anna
Katherinenstr. 26
49078 Osnabrück



Tel 0541- 46250
H 0151-19146250
elisa.kooiker@gmx.de
www.therapie-kooiker.de