



Traumasensitive Körperwahrnehmung

Im Laufe des Lebens sind wir Situationen ausgesetzt, die uns effektiv oder gefühlt bedrohen. Schon der fehlende Augenkontakt zur Mutter kann beim Neugeborenen ein Gefühl von Verlassenheit auslösen, was akute Lebensgefahr bedeutet. Deshalb wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt und Energie wird mobilisiert, um durch Kampf, Flucht oder Totstellen die Bedrohung zu überleben. Dieser Prozess wird ohne das Zutun des Verstandes im autonomen Nervensystem in Gang gesetzt.

Ist die Gefahr vorüber oder der Kampf verloren, bevor die bereitgestellte Energie aufgebraucht ist, bleibt sie im Körper gefangen. Im Verlauf des späteren Lebens macht sie sich auf unliebsame Art bemerkbar bei Vorkommnissen, die der Dynamik der ursprünglichen Bedrohung ähnlich sind. Nicht die aktuelle Situation löst eine Reaktion aus, sondern die Erinnerung des Körpers an die frühere, oft vermeintlich vergessene Lebensbedrohung.

Körperliche, seelische oder soziale Symptome, für die es scheinbar keine Erklärung gibt, sind unangenehm, verunsichern und beeinträchtigen die Lebensqualität, selbst wenn es sich bloss um längst als normal akzeptierte Erscheinungen wie Gemütschwankungen oder Verspannungen handelt. Die gefangene Energie verunmöglicht der Situation angepasstes Handeln oder Verhalten immer wieder. Die besten Vorsätze der betroffenen Person vermögen daran nichts zu ändern.

Die traumasensitive Körperwahrnehmung ist ein Navigieren entlang der feinsten körperlichen Regungen, die wie eine Landkarte den Weg zu der gefangenen Energie weisen.

In behutsamen Schritten tastet sich das Bewusstsein langsam an jene Signale heran, die überflüssig geworden sind, weil die Gefahr längst vorüber ist. Wir achten darauf, dass stets eine Verbindung zu einer im Augenblick sicheren Kraftquelle besteht. Beim Pendeln zwischen der aktuellen Sicherheit und der hinfällig gewordenen Gefahrenmeldung beginnt sich das autonome Nervensystem neu zu strukturieren und die festgehaltene Energie fließt sanft ab. Das Trauma verliert an Kraft. Die betroffene Person mit jeder Faser ihres Körpers vermag eine Situation wieder realistisch zu beurteilen und angemessen darauf zu reagieren. Der Traumasog ist vorbei.