

## Trauma verstehen und wandeln

Wenn wir an Trauma denken, dann denken wir in erster Linie an eine Situation, die Menschen in Lebensgefahr bringt. Zum Beispiel ein Hausbrand, ein Erdbeben oder eine Messerattacke.

Es stimmt, durch solche Erfahrungen können Menschen traumatisiert werden. Das heißt, das Geschehene wird von uns als so übermächtig erlebt, dass es vom Körper nicht verarbeitet werden kann und erst einmal als Information und Überreizung in unserem autonomen Nervensystem bestehen bleibt.

Dies stellt einen biologisch vorhandenen und sinnvollen Schutzmechanismus dar, um das Nervensystem insgesamt stabil und handlungsfähig zu halten. Die Verarbeitung und Integration wird aufgeschoben, auf eine Zeit wenn die Umgebung wieder genügend Sicherheit und Ruhe bietet.

Wenn wir etwas als Bedrohung erleben, setzt im autonomen Nervensystem das Programm zu Flucht oder Kampf ein. Geht beides nicht erfolgt das Todstellen.

Doch es muss nicht immer ein Hausbrand oder dergleichen sein, um Menschen zu traumatisieren. Oft reicht schon ein Elternteil aus, dem das Kind es nie Recht machen kann oder eine Lehrerin, die durch Strenge und Strafe das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit im Kind zerstört. Ein Trauma kann entstehen, wenn ich etwas als Bedrohung erlebe, aber gleichzeitig nicht handeln kann. Beispielsweise, weil ich eingesperrt oder so jung bin, dass ich abhängig von Erwachsenen bin und mich deshalb nicht wehren kann. Je jünger ein Mensch ist, desto tiefgreifender können sich traumatische Umstände im Nervensystem auswirken.

**Diese Sichtweise, dass Trauma etwas Körperliches ist, war mir bis vor kurzem noch völlig Unbekannt.**

Erst durch ein Video von **Gopal Norbert Klein** erlangte ich dieses Verständnis.

Für mich klang das alles gleich so stimmig. So simpel. Und so hoffnungsvoll!!!

Denn ja. Gopal Norbert Klein macht Hoffnung. Er ist der Auffassung, dass manchmal bereits nach einer Sitzung bei einem Traumatherapeuten, der nach dieser Theorie arbeitet, dem also die Abläufe unseres Körpers – im Speziellen die des autonomen Nervensystems – bekannt sind, eine Transformation geschehen kann. Jedenfalls muss man, laut seiner Aussage, nicht jahrelang Psychotherapie machen. Es kann auch schneller gehen.

Gopal Norbert Klein ist Heilpraktiker für Psychotherapie und ist für Hilfesuchende als Mensch, Traumatherapeut und Heiler da. Ich selbst besitze keine therapeutische Ausbildung. Mit meinem Artikel möchte ich dich als Leser einfach dazu einladen, inspirieren und ermutigen, auf der [Homepage von Gopal](#) alle detaillierten und professionellen Ausführungen zum Thema Trauma selbst zu studieren und auszuprobieren und bestenfalls positive Erfahrungen damit zu machen. Gopal hat jede Menge Videos und Audios, die du dir kostenfrei ansehen und anhören kannst.

**Ich habe bereits nach einem Interview mein erstes heilsames Wunder erlebt :-)**

Seit meiner Kindheit habe ich mit starken Ängsten zu tun. Wenn eine Situation in meinem Leben mein Trauma triggert, kommen automatisch auch die Ängste mit dazu. Ich fühle mich dann so hilflos, klein und alleine, dass ich am liebsten sterben möchte. Das ist - wie mir seit neuestem bewusst ist - der völlig normale biologische Ablauf, den mein Körper damals «getätigt» hat. Für mich – genau genommen mein

autonomes Nervensystem - **war damals** eine oder mehrere Situationen tatsächlich lebensbedrohlich und folglich setzte das Programm für Kampf und Flucht ein. Es ist in jedem Menschen ganz automatisch angelegt. Dieses evolutionäre Programm diente unseren Vorfahren zum Überleben (z.B. Angriff durch einen Bären). Und natürlich springt es auch heute bei Gefahr noch an. In meiner Kindheit konnte ich nicht fliehen (Ich war abhängig von der Bezugsperson!), weshalb sich Teile meiner Gefühle und Körperkräfte abspalteten (unterdrückte also Wut und Hass: schreien, treten, schlagen, davonrennen). Somit verfiel ich in eine Starre (freeze/Todstellreflex). Trauma heißt also, etwas Bedrohliches kann nicht verarbeitet werden (durch wegrennen oder durch Kampf beseitigen), sondern wird im Körper festgehalten. Das Nervensystem steht unter Dauerstress. Meist über Jahre oder Jahrzehnte hinweg. Trauma ist also nichts Vergangenes, sondern befindet sich immer in uns – jetzt!

**Eine Möglichkeit zum Wandel kann sein: Wenn Angst kommt, dann bewege deinen Körper! Der Körper muss das Signal bekommen: Ich kann fliehen. Ich kann wegrennen, ich kann schlagen, ich kann schreien, ich kann treten, ohne dass mir etwas passiert.**

Als ich also vor ca. drei Wochen mal wieder von meiner Angst vor einer neuen, unbekanntem Situation gepackt wurde und es sich so anfühlte als müsste ich sterben, wenn ich dort hin ginge, bin ich ganz schnell in meiner Wohnung auf der Stelle gerannt. So lange bis ich nicht mehr konnte. Und wirklich es war wie ein Wunder, ich wurde ruhig, die Angst war weg. Im Laufe des Tages schlich sie sich zwar dennoch manchmal wieder ganz sachte heran, aber längst nicht mehr in dem Ausmaß, das ich kannte. Und jedes Mal bin ich einfach wieder gerannt. Dies wiederholte sich ungefähr fünf Mal. Für mich war es wirklich wie ein Wunder! Den ganzen Tag über ging es mir gut, ich konnte ganz normal agieren, lachen, den Tag bestreiten und in der Nacht konnte ich ohne Angst und Panik schlafen! Ich konnte es selbst kaum fassen. Für das, was mich Jahrzehnte lang gefangen hielt und quälte, halte ich nun endlich ein Werkzeug in der Hand, um mich von dieser Qual zu befreien oder besser gesagt mein Nervensystem zu regulieren, sodass mir nun ein halbwegs normales Leben möglich ist. Am nächsten Morgen, dem Tag, an dem mein mich in Angst und Panik versetzendes Ereignis bevorstand, verspürte ich nur eine leichte Aufregung, kaum merklich, und gewiss eine völlig normale Reaktion, so wie bei den meisten Menschen, wenn etwas Unbekanntes sie erwartet.

Du kannst dir gewiss vorstellen welche Hoffnung, Befreiung und Freude das in mir ausgelöst hat.

Mir ist nochmals wichtig zu betonen. Was ich hier erzähle und niederschreibe ist mein persönliches Verständnis von der Traumatherapie- und Heilung und meine ganz persönliche Erfahrung damit. Dies ist kein Heilversprechen und soll weder einen Arzt noch eine Psychotherapie ersetzen.

Jedoch bin ich der Meinung, dass es ergänzend eingesetzt werden kann und in vielen Fällen zu einer sehr raschen Besserung beziehungsweise Beseitigung der Probleme führt.

Probiere es einfach aus!

Aber bitte informiere dich vorab ausgiebig auf der Seite von Gopal Norbert Klein <https://www.traumaheilung.net>.

Meine Ausführungen zum Thema Trauma und Traumaheilung sind nur grob angerissen und frei interpretiert und sollten unbedingt selbst studiert und vertieft werden.

Ich hoffe dieser Artikel erreicht viele Betroffene und es geschehen wundervoll heilsame Momente.

Alles Liebe, Alexandra Jasmin Anvari

Was ich noch anfügen möchte:

Gopal ist der Initiator «**Lokaler Gruppen**».  
Was das ist? Hier seine Ausführung dazu:

«Ich möchte gerne mehr von meiner Arbeit dezentralisieren, sodass sich in jeder Stadt kleine lokale Gruppen bilden, deren Teilnehmer/innen miteinander arbeiten und sich unabhängig von Therapeuten, spirituellen Lehrern und Heilern weiterentwickeln können. Es soll eine Anlaufstelle sein für Menschen, die Hilfe, Kontakt und ehrliche Kommunikation suchen und das Gefühl haben, dass eine Gruppe in der sie gehört werden hilfreich sein kann. Stichwort „Gruppenregulation“.

Es geht darum einen festgelegten strukturierten Gruppenprozess zu etablieren, der dazu führt, dass die Energie in einer Gruppe steigt und die Nervensysteme mehr und mehr in Verbindung und somit in die Entspannung gelangen können. Zentraler Ausgangspunkt dafür ist die authentische, ehrliche Kommunikation, also das ehrliche Mitteilen der eigenen Befindlichkeiten und die Bereitschaft den anderen Gruppenmitgliedern zuzuhören.

Hintergrund ist, dass es keinen Sinn macht, diese Heilung an einzelnen Therapeuten oder Heilern festzumachen. Wir sind rein biologisch dazu ausgestattet uns gegenseitig zu regulieren, zu helfen und zu heilen, dazu ist letztlich kein „Traumaprofi“ notwendig.«

Die komplette PDF dazu findest du hier: <https://www.traumaheilung.net/Lokale-Gruppen-Druckversion.pdf>

### **Buchempfehlungen zum Thema:**

«Heilung von Beziehungen I» (e-book) Gopal Norbert Klein

«Körperübungen für die Traumaheilung» David Bercei, nur [hier](#) zu bestellen

«Entwicklungstrauma heilen» Laurence Heller und Aline La Pierre

«Der Selbstheilungsnerv» Stanley Rosenberg

«Kollektives Trauma heilen» Thomas Hübl <https://store.thomashuebl.com/buecher/>

