

Wenn das Schicksal ganz hart zuschlägt!

Und wie wir aus traumatischen Zuständen wieder herausfinden ...

Um es vorwegzunehmen: Traumata stärken nicht per se, und sie machen uns auch nicht zu besseren Menschen. Oft hinterlassen sie tiefe Narben im Leben, stellen die Weichen neu oder erscheinen unüberwindbar. Gleichzeitig gibt es ganz viele Möglichkeiten, die uns helfen, Traumata zu überwinden. Psychopharmaka gehören da leider nicht dazu, denn das Überwinden von Traumata ist ein Entwicklungsprozess, den wir selbst angehen müssen – idealerweise mit kompetenter Hilfe, doch ohne jede Garantie auf Erfolg, auch wenn Erfolg oft durchaus möglich ist.

Menschen, die traumatischen Zuständen ausgesetzt sind, entwickeln sich anders. Sie können in ihrer Persönlichkeit verändert werden und gesundheitliche Störungen entwickeln. Als Traumata bezeichnen wir Geschehnisse, die unsere Kräfte, sinn- und kraftvoll damit umzugehen, weit übersteigen. Wir haben weder die Kompetenzen noch die Kraft noch die Möglichkeit, der beängstigenden oder verstörenden Situation zu entfliehen. Wir wollen das, was gerade geschieht, nicht und können es auch nicht verarbeiten, weil es einfach zu schrecklich ist. Physisch, psychisch, emotional und vielleicht sogar spirituell erleben wir einen Zustand, der in mindestens einem dieser Bereiche Schaden verursacht, im schlimmsten Fall sogar in allen. Natürlich kommen uns gleich Kriegsflüchtlinge in den Sinn. Menschen, die ein Leben lang nicht über ihre Erfahrungen sprechen können, weil sie sie nicht einmal benennen können, weil sich ein Teil ihrer Seele losgelöst hat, weil das Erinnerungsvermögen gelöscht wurde, um die Persönlichkeit zu schützen oder weil sie sich schämen. Traumata können sich auf diese Weise vererben, bis jemand sie auflösen kann und will.

Wie aber können wir Traumata auflösen? Glücklicherweise gibt es dazu einige kraftvolle Techniken wie zum Beispiel Neuroimagination, „Klopfen“, EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing), hypnosystemisches Coaching, schamanische Praktiken und natürlich gibt es auch zahlreiche Self-Help-Bücher sowie unzählige Therapeuten, die sich dem

Thema verschrieben haben. Da Traumata auch im Körper und im Unbewussten gespeichert sind und dort ihre destruktiven Wirkungen entwickeln, müssen sowohl der Körper wie auch das Unbewusste einbezogen werden für die Heilung. Oft helfen diese Techniken schnell, manchmal gar nicht. Einige Gründe für mangelnden Erfolg sind:

1. Der traumatische Zustand besteht nach wie vor. Traumata können erst aufgelöst werden, wenn sie beendet sind, nicht, während sie noch andauern.
2. Die traumatisierte Person traut sich nicht an das Trauma heran, weil sie zu viel Angst hat oder sich zu sehr schämt, und sucht deshalb keine Hilfe.
3. Das Trauma bringt der traumatisierten Person (bewusst oder unbewusst) Vorteile. Es wäre deshalb für die Person gar nicht wünschenswert, das Trauma aufzulösen.
4. Die traumatisierte Person glaubt nicht an eine mögliche Heilung. Damit wird eine solche von vornherein ausgeschlossen.
5. Die traumatisierte Person ist in Mustern gefangen, welche die Heilung verhindern. Dazu gehören vor allem Selbst- und Fremdvorwürfe, Erwartungen, mangelndes Selbstvertrauen oder dysfunktionale Loyalitäten.
6. Die Techniken und/oder der Therapeut/die Therapeutin taugen nicht für den vorliegenden Fall.
7. Die Zeit, der Ort oder die Umstände sind hinderlich für eine Heilung.

Viele der erwähnten Gründe haben also mit dem traumatisierten Menschen selbst zu tun. Das heisst im Umkehrschluss, dass die traumatisierte Person ganz viele Möglichkeiten hat, mit oder ohne Hilfe das Trauma selbst aufzulösen und hinter sich zu lassen. Arbeiten wir an diesen Chancen, dann verliert das Trauma seine bindende Kraft und wir können uns daraus befreien und vielleicht sogar anderen Menschen helfen, sich aus ihren Traumata zu befreien. Vor allem können Menschen, die ihr eigenes Trauma überwunden haben, dazu beitragen, dass die

Ursachen, die zum Trauma geführt haben, aufgedeckt, geahndet, beseitigt und in Zukunft vielleicht sogar verhindert werden. Dies immer innerhalb unserer Grenzen.

So können diese Menschen zu wertvollen, hilfreichen Stützen werden für andere und damit eventuell sogar die Geschichte beeinflussen. Nicht umsonst haben wir nach zwei üblen Weltkriegen fast 80 Jahre lang Frieden gehabt in Europa. Mutige Menschen, die sich ihren Ängsten stellen, die eine grosse Empathie für die Opfer von unerträglichen Dingen und Ereignissen ausbilden, Menschen, welche begreifen, wie wichtig es ist, traumatische Ereignisse zu verhindern, gleichzeitig aber auch verstehen, dass die Veränderung bei uns selbst anfängt und dass wir selbst (wir alle, denn wer hat in seinem Leben schon keine traumatischen Zustände erlebt) uns von unseren Traumata befreien können, wenn wir nur wollen und vielleicht entsprechende Hilfe suchen, vor allem aber den ersten Schritt dazu machen; solche Menschen sind extrem wertvoll für ihr Umfeld.

Die grossen „Aussteighilfen“ aus Traumata sind die gleichen, die uns bereits aus der Trauerarbeit bekannt sind und in den grossen Religionen seit Jahrtausenden angesprochen wurden: in erster Linie das Verzeihen und „Vergessen“, das heisst, das Geschehene bewusst hinter sich zu lassen und die Selbst- und Fremdvorwürfe aufzugeben. Natürlich können wir nicht bewusst vergessen, aber wir können uns entschliessen, unsere Zukunft nicht mehr von den vergangenen Ereignissen bestimmen zu lassen. Das bedingt, dass wir verstehen, was uns angetan wurde, dass wir die Wirkungen im Körper und auch im Unbewussten heilen können, indem wir die Vergangenheit insofern korrigieren, dass wir uns bewusst werden, was uns zu diesem Zeitpunkt geholfen hätte, und damit eine alternative Vergangenheit als Imagination aufbauen und daraus Kraft schöpfen. Das heisst, wir können das Geschehene mental überschreiben. Egal ob der Verursacher ein Umstand oder ein Mensch ist, wir können uns jederzeit befreien von Traumata. Einfach ist das zwar nicht, aber möglich.



CHRISTINA KUENZLE, B.A., MBA, M.S.

ist Unternehmerin, Co-Gründerin von Urban Gurus, einem Executive Circle für bewusstes Führen, sowie Managing Partner von Choice, einer Firma für Executive und Business Coaching. Sie lebt im Engadin und beschäftigt sich vor allem mit dem Erschliessen von Potenzial sowie zukunftstauglichen Modellen für die Führung und Veränderung in der Wirtschaft.

www.urbangurus.ch und www.choice-ltd.com

FOTO: GÜNTER BOLZERN