



## Wie entstehen Traumata?

Es existieren unzählige Muster, Programme und Sichtweisen in uns: über die Welt und ihre Beschaffenheit, über uns selbst – wie wir sein sollen; über die Menschen - wie sie uns behandeln, mit uns umgehen etc. sollen; über die Gesellschaft, in der wir leben usw. Zu jedem Objekt in dieser Welt haben wir einen Bezugspunkt, eine Vorstellung über seine Wesensart und wie dieses Objekt mit uns in Beziehung kommt. Ein einfaches Beispiel: Wenn der Winter kommt, hole ich die Ski und halte nicht Sonnenmatte oder Schmetterlingsfänger parat.

Diese Programme haben sich im Zuge einer komplexen Sozialisierung in jedem Menschen verschieden geformt. Wenn die momentane Lebenserfahrung mit diesen Programmen (wie es sein sollte) nicht übereinstimmt, schickt das analysierende Gehirn ein Alarmsignal, dass diese Erfahrung mit dem Originalbild d.h. wie es sein sollte, nicht übereinstimmt. Aufgrund der Diskrepanz zwischen der gerade erlebten Erfahrung und dem gespeicherten Original können Reaktionen wie Widerstand, Ablehnung, Flucht oder Verstimmung auftreten. Wir bewerten ein eigentlich in sich neutrales Geschehen als negativ. Falls die Erfahrung, die gerade geschieht, mit den gewohnten Programmen keine Übereinstimmung findet, kollabiert das System und bricht zusammen, wie zum Beispiel Ohnmacht oder Starre.

Die Unmöglichkeit das Erlebte auf bewusstem Wege zu verarbeiten und zum Wissensgut zuzufügen, was zwangsläufig durch das Aufgeben alter Konzepte und die Erweiterung des Bewusstseins geschieht, führt zum Phänomen des Traumatisierens d.h. die Erfahrung wird nicht verarbeitet, sondern weg geschoben und in den tieferen Schichten des Gehirns gespeichert. Für den aktiven, analysierenden, operativen Verstand ist diese Erfahrung nicht mehr zugänglich – sie wird „verdrängt“. Die verdrängte Erfahrung ruht in den tiefen Schichten der Psyche, bis die Kette der Assoziationen die Region erreicht, wo Trauma gespeichert ist. Wie auf den Knopfdruck kommt die verdrängte Erinnerung hoch. Im aktiven Verstand läuft das Programm der Verdrängung: die gespeicherte Erfahrung soll uns keineswegs noch mehr traumatisieren. Der Verstand schlägt Alarm und verschiebt auf die Oberfläche kommende Informationen wieder in die Tiefe.

Es gibt zwei Arten, wie Trauma reaktiviert werden kann:

- Wiederholung, oder vermeintliche „Ähnlichkeit“ der Situation;
- Diffuse Erinnerung durch Farbe, Geruch, Geräusch usw.

Die zweite Gruppe umfasst so genannte „frühere“ Leben oder Erfahrungen aus der früheren Kindheit, wo die schmerzhaften Erfahrungen sehr tief in der Psyche verborgen

liegen. Es bedarf oft ernsthaften therapeutischen Einsatzes, um sie aufzudecken und zu lösen. In der ersten Gruppe – Wiederholung der schmerzhaften Situation – geht es um die Ereignisse, die meistens im erwachsenen Alter statt gefunden haben.

Durch Unvermögen mit manchen Erfahrungen umzugehen und sie als Information zu verarbeiten und zum allgemeinen Wissensgut des Menschen zuzufügen, was zu Erweiterung des gesamten Lebensbildes oder des Horizonts führt und die Abwesenheit eines psychotherapeutischen Schulprogramms, wie man mit schwierigen Lebenserfahrungen umgehen soll, ist jedes Kind, Teenager und Erwachsene bei Verarbeitung schmerzhafter Erfahrungen auf sich selbst gestellt. Fast jeder Mensch der modernen Gesellschaft ist mehr oder weniger traumatisiert und weiß nichts davon. Im Käfig seiner engen Vorstellungen und Verhaltensmuster gefangen, wird man schnell zum Opfer seines begrenzten Lebensbildes. Die Folgen sind Neurosen, Depressionen, Burn out.

Zielgerichtete Negativität, Betonung des Aggressiven, Manipulation und Opfermentalität, die moderne Medien schüren, verschlimmern das ganze Bild. Durch moderne Medien werden der Mensch und seine Psyche sehr oft mit negativen, zerstörerischen Programmen bombardiert, die sein Unterbewusstsein automatisch speichert. Diese negativen Programme, die im Unterbewusstsein lauern, bestimmen dann zum Großteil sein Verhalten. Die Psyche ist in Folge so belastet und verstummt, dass der Mensch fast die ganze Zeit seines Wachseins unter der Bewusstseinschwelle verbringt. Das Resultat lässt nicht auf sich warten: Konflikte, das Unvermögen den Anderen mit Mitgefühl und Respekt zu behandeln, unter der Maske der Höflichkeit versteckte Aggressivität, Ichbezogenheit, etc.

An dieser Stelle muss allerdings erwähnt werden, dass man bei der Heilung der Traumata mit zwei Arten von Programmen zu tun hat:

- mit den aufbauenden, lichtvollen Programmen der Göttlichen Quelle;
- mit den selbsterschaffenen Programmen des menschlichen Egos.

Je lichtvoller und liebevoller die Programmierung des Einzelnen ist, desto leichter lassen sich destruktive Informationen von außen und Traumata von innen auflösen – durch Liebe, Verständnis, Vergebung. Diese Auflösung kann nur dann geschehen, wenn Bewusstsein und Licht dorthin geschickt werden, wo vorher Unbewusstheit und Dunkelheit herrschten. Ernsthafte Auseinandersetzung mit den Blockaden, Traumata und Schwierigkeiten jeden Einzelnen, tiefe Heilung der Psyche, Erweiterung des Bewusstseins und aufrichtige und aufbauende Spiritualität kann langfristig die ganze Gesellschaft transformieren und aus der Stagnation zur Blüte führen.