

TRAUMA-ERKENNUNG UND WEGE ZUR HEILUNG

*WIE KÖNNEN WIR
ERKENNEN, DASS
UNS TRAUMATA
BEEINFLUSSEN?*



GORDON DOBRITZSCH

Inhaltsverzeichnis

1. DIE UNIVERSALITÄT VON TRAUMATA	03
2. ERKENNUNG AKTIVER TRAUMATA	04
3. BEZIEHUNGEN ALS SPIEGEL UNSERER TRAUMATA	05
4. WIE UNSER GEHIRN TRAUMATA VERARBEITET	05
5. DIE MANIPULATION DURCH INNERE TRAUMATA	06
6. GLAUBENSÄTZE ALS FOLGE VON TRAUMATA	07
7. EIN TIEFGREIFENDES PRAXISBEISPIEL	07
8. PRAKTISCHE WEGE ZUR SELBSTERKENNTNIS	10
9. SCHLUSSFOLGERUNG UND AUSBLICK	11

1. DIE UNIVERSALITÄT VON TRAUMATA

Jeder von uns – ob Mann oder Frau, ohne Ausnahme – wird von irgendeinem Trauma oder mehreren Traumata begleitet. Und das können bereits kleine Dinge sein.

Traumata können viele Formen annehmen:

- Ein Autounfall auf der Autobahn
- Polizei- oder Feuerwehreinsätze
- Psychologische Verletzungen aus der Kindheit
- Körperliche Gewalt
- Sexuelle Übergriffe



MERKSATZ

Traumata sind allgegenwärtig – die Frage ist nicht, ob wir sie haben, sondern wie sie uns beeinflussen.

2. ERKENNUNG AKTIVER TRAUMATA

Wir erkennen aktive Traumata durch Selbstbeobachtung: Wie treffen wir Entscheidungen? Wohin haben uns unsere Lebensentscheidungen geführt?

Zentrale Fragen zur Selbstreflexion:

1. Leben wir das, wofür wir wirklich auf der Welt sind?
2. Erfüllt es unser Herz und unser ganzes Dasein?
3. Oder erfüllen wir die Vorstellungen anderer?
4. Leben wir etwas, was uns nicht entspricht?

MERKSATZ

Die Qualität unserer Entscheidungen zeigt, ob wir frei oder von unseren Traumata gesteuert handeln



3. BEZIEHUNGEN ALS SPIEGEL UNSERER TRAUMATA

Besonders in Beziehungen zeigen sich unsere unverarbeiteten Traumata. Bemerken wir manchmal bei Äußerungen unseres Partners, dass wir unerwartet reagieren? Fragen wir uns:

"Warum habe ich so reagiert? War das wirklich ich oder eine alte Wunde, die spricht?"

MERKSATZ

Unsere stärksten emotionalen Reaktionen in Beziehungen weisen oft auf ungeheilte Traumata hin.

4. WIE UNSER GEHIRN TRAUMATA VERARBEITET

Unser Gehirn und Unterbewusstsein verarbeiten normale Erlebnisse schnell und effizient. Doch bei tiefgreifenden, schmerzhaften Erfahrungen aktiviert sich ein Schutzmechanismus: Wir verschließen das Erlebnis, anstatt es zu verarbeiten. Was passiert mit unverarbeiteten Traumata?

Wir begraben sie tief in uns – je traumatischer das Erlebnis, desto tiefer liegt es verborgen. Diese eingeschlossenen Emotionen und Bilder bleiben aktiv und beeinflussen unser Verhalten, ohne dass wir es merken.

MERKSATZ

Was wir nicht verarbeiten, verarbeitet uns – im Verborgenen, aber mit großer Wirkung.

5. DIE MANIPULATION DURCH INNERE TRAUMATA

Unverarbeitete Erlebnisse werden zu inneren Manipulatoren. Gefühle wie Trauer oder Herzschmerz brennen sich in die Seele ein und warten darauf, gesehen und losgelassen zu werden.

Unverarbeitete Traumata führen zu:

- Fehlentscheidungen
- Verzerrten Gefühlen
- Falschen Annahmen
- Ständigem Bewerten und Beurteilen
- Verlust unserer Entscheidungsfreiheit



MERKSATZ

Unsere ungelösten Traumata sind wie unsichtbare Puppenspieler, die an unseren Fäden ziehen.



6. GLAUBENSsätze ALS FOLGE VON TRAUMATA

Durch eingeschlossene traumatische Erlebnisse bilden sich Glaubenssätze – oft unbewusst und irrational. Diese steuern unser Denken und Handeln, ohne dass wir sie hinterfragen.

Fragen zur Selbstreflexion:

- Welche Glaubenssätze begleiten mich durch mein Leben?
- An welchen halte ich fest?
- Entstammen sie der Liebe oder der Angst?

MERKSATZ

Glaubenssätze aus Traumata sind wie gefärbte Brillengläser – sie verzerren unsere Sicht auf die Welt.

7. EIN TIEFGREIFENDES PRAXISBEISPIEL

Die Geschichte einer frühen Verletzung

Eine 16-jährige junge Frau begann ihre erste Beziehung mit einem etwas älteren Partner. Sie hatte keinerlei Aufklärung erhalten, keine Ansprechpartner für Fragen zur Sexualität und keine Vorstellung von gesunden intimen Beziehungen.

Ihre ersten sexuellen Erfahrungen waren von extremem Schmerz geprägt. Sein Körper erschien ihr überdimensional – nicht weil er es tatsächlich war, sondern weil sie es in ihrer Angst so empfand. Es entstand ein beidseitiger Missbrauch: Er dachte, er täte das Richtige mit seiner aggressiven Herangehensweise, und sie glaubte, sie müsse das ertragen, weil es "normal" sei.

MERKSATZ

Unwissenheit über unseren Körper und unsere Bedürfnisse macht uns anfällig für traumatische Erfahrungen.

Körperliche Manifestation des Traumas

Bei Frauen speichern sich traumatische Erlebnisse oft in den weiblichen Körperbereichen – im Genitalbereich, in der Gebärmutter und in den Brüsten. Die körperlichen Folgen dieses Traumas waren tiefgreifend:

- Gefühllosigkeit im vaginalen Bereich
- Keine nervlichen Reizungen mehr
- Orgasmen nur noch klitoral möglich
- Menstruationsstörungen

MERKSATZ

Der Körper vergisst nicht – was der Geist verdrängt, speichert der Körper.



Das vergessene, aber aktive Trauma

Jahre später verliebte sich diese Frau neu und heiratete. Das frühere Trauma blieb unverarbeitet und scheinbar vergessen. Doch die Auswirkungen zeigten sich deutlich:

- Ihr Körper produzierte keine natürliche Feuchtigkeit mehr
- Orgasmen waren im Geschlechtsakt unmöglich
- Selbst die Geburten ihrer Kinder waren erschwert durch den Verlust ihrer "weiblichen Kraft"

MERKSATZ

Ein vergessenes Trauma ist nicht ein geheiltes Trauma – es wirkt weiter, nur im Verborgenen.

Der Heilungsprozess

In der therapeutischen Arbeit konnten wir diese eingeschlossenen Emotionen aufspüren und lösen. Durch gezielte energetische Behandlung stellten wir die Verbindung zum G-Punkt wieder her.

Die Ergebnisse waren bemerkenswert:

- Wiederherstellung der natürlichen Körperfunktionen
- Fähigkeit zum vaginalen Orgasmus
- Neues Körperbewusstsein und Selbstbestimmung

Die Heilung wirkte weit über die Sexualität hinaus – sie veränderte ihre Beziehung, ihre Rolle als Mutter und ihre Sicherheit im Berufsleben.

MERKSATZ

Wahre Heilung ist nie nur körperlich oder nur seelisch – sie durchdringt alle Lebensbereiche.

8. PRAKTISCHE WEGE ZUR SELBSTERKENNTNIS

Die Spiegelübung

Eine einfache, aber kraftvolle Übung zur Erkennung aktiver Traumata: Stellen Sie sich vor einen großen Spiegel, ohne Musik oder Ablenkung. Betrachten Sie sich nackt. Beobachten Sie Ihre ersten Gedanken und Gefühle:

- Langeweile?
- Unbehagen?
- Der Wunsch, wegzuschauen?

Diese Reaktionen zeigen, wie verbunden Sie mit Ihrem Körper und Ihrer Essenz sind.

MERKSATZ

Der Spiegel lügt nicht – unsere Reaktion auf unser eigenes Spiegelbild zeigt den Grad unserer Selbstakzeptanz.

Nach der Heilung

Nach erfolgreicher Traumalösung verändert sich die Spiegelerfahrung grundlegend. Menschen können sich anschauen, berühren und zu sich selbst sagen:

"Ich bin wirklich schön. Mein Körper ist wunderbar. Ich spüre und genieße mich selbst."

Diese neue Selbstbeziehung ermöglicht erst echte Intimität mit anderen.

MERKSATZ

Selbstliebe ist die Voraussetzung für jede gesunde Beziehung.

9. SCHLUSSFOLGERUNG UND AUSBLICK

Die Kraft der Selbsterkenntnis

Wenn wir uns selbst tief empfinden können, wissen, was wir fühlen und unsere wahre Energie zum Ausdruck bringen, können wir authentische Beziehungen führen. Wenn beide Partner sich einem Heilungsprozess öffnen, steht ihrer Liebe nichts im Weg.

MERKSATZ

Beziehungen können nur so tief sein wie unsere Beziehung zu uns selbst.

Authentische Lebensentscheidungen

Wahre Heilung bedeutet nicht zwingend, dass alle Beziehungen für immer halten. Manchmal führen unsere Wege auseinander. Der Unterschied: Diese Entscheidungen kommen nicht aus unseren Traumata, sondern aus unserer Wahrheit.

"Ich liebe dich von ganzem Herzen, aber mein Weg führt mich in eine andere Richtung."

MERKSATZ

Freiheit von Traumata bedeutet nicht Freiheit von Veränderung – sondern die Freiheit, authentisch zu wählen.

Der Weg zur wahren Heilung

Wahre Heilung ist möglich, wenn wir den Mut haben, unsere inneren Manipulatoren zu erkennen und loszulassen. Der eigene Weg mit Selbstliebe steht dann offen vor uns.

MERKSATZ

Traumata sind keine lebenslangen Gefängnisse – sie sind Einladungen zur tiefsten Selbsterkenntnis und wahren Freiheit.

