



*«Trauma ist wahrscheinlich  
die am meisten ignorierte,  
bagatellisierte, missverstandene  
und unbehandelte Ursache  
für menschliches Leiden.»*

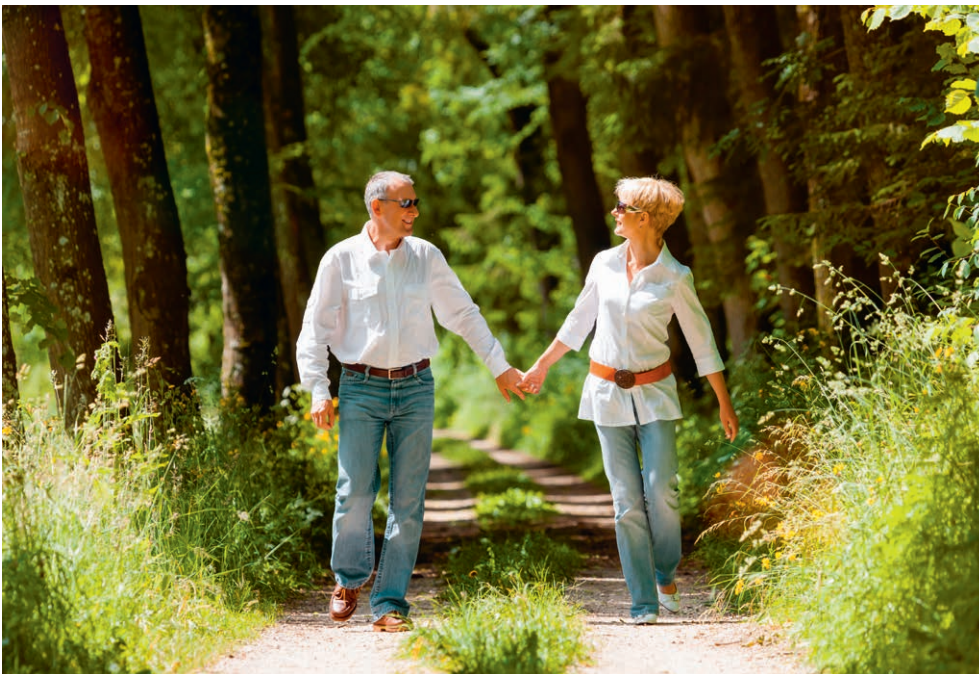
*Peter A. Levine*

# Traumatherapie

Der eingefrorene Schmerz

Bei der ganzheitlichen ayurvedischen Traumatherapie geht es darum, die Bioenergie Vata auszugleichen. Ein in allen Bereichen geregelter Tagesablauf, die Veränderung von negativen Gedankenmustern und Methoden, um den eigenen Körper besser wahrzunehmen, tragen dazu bei, ein Trauma zu überwinden.

 Text: Kerstin Tschinkowitz \*



Aufenthalte in der Natur helfen,  
die Widerstandskraft zu stärken.

## «Das Trauma steckt im Nervensystem.»

Laut der vedischen Philosophie bewegt sich die unsterbliche Seele, in welcher der göttliche Geist ruht, mithilfe von Wiedergeburt und Karma durch den immer wiederkehrenden Lebensprozess auf der Erde. Sie benutzt das Gefährd des Körpers, um sich hier auf der

Erde auszudrücken, und den Geist, um die Zusammenhänge der Welt zu erkennen und Erfahrungen zu sammeln. Was auch immer auf körperlicher oder mentaler Ebene geschieht, sei es Schmerz oder Verletzung – die Seele ist vollkommen und kann nicht verletzt werden.

Dies bedeutet, dass ein **göttliches Potenzial** in jedem Menschen ruht. Leider ist es unser menschliches Schicksal, sich dieser göttlichen Herkunft durch die Dichte des Erdendaseins oft nicht mehr zu erinnern. Schock, Schmerz und Trauma verbannen sie ins Vergessen.

### Fähigkeiten des Geistes

Die Psychotherapie des Ayurveda (**Sattvavajaya**) hat ein grosses Poten-

zial in der Traumabewältigung. Gemäss den vedischen Lehren besitzt der Geist verschiedene Anlagen und Talente, mit denen er die inneren und die äusseren Wahrnehmungen verbindet und analysiert, Entscheidungen trifft, sich beherrscht oder Handlungen ausführt. Gehen diese Fähigkeiten des Geistes verloren, verliert der Mensch die Kontrolle und wird anfällig für mentale Störungen oder Krankheiten. Dies passiert bei einem Trauma. Die Ayurveda-Therapie kann eine professionelle Traumatherapie flankierend begleiten und sollte in Absprache mit dem behandelnden Mediziner oder Psychotherapeuten praktiziert werden.

Dem Trauma und der Traumatherapie wurde erst Anfang der Achtzigerjahre die notwendige Anerkennung entgegengebracht. **Peter A. Levine**, ein amerikanischer Biophysiker, Psychologe und körperorientierter Traumatherapeut beschreibt das Trauma treffend: «Ein Trauma ist jedes Ereignis, das uns derart überwältigt, dass wir unfähig sind, in unsere ursprüngliche Kraft zurückzukehren.»

Dies kann einerseits durch ein **einmaliges Ereignis**, ein Schocktrauma, ausgelöst werden: zum Beispiel ein Unfall, der plötzliche Tod eines geliebten Menschen, Naturkatastrophen, eine medizinische Diagnose oder eine Vergewaltigung. Andererseits führen auch **sich wiederholende schwerwiegende Ereignisse** wie häusliche Gewalt zu einem Trauma. Langanhaltende traumatisierende Ereignisse wie sexueller Missbrauch oder Demütigung auf verbaler und physischer Ebene können in der Kindheit zu einem Entwicklungstrauma führen, das sich für die Therapie wesentlich schwieriger und langwieriger gestalten kann.





Meditation beruhigt den Geist.

### Symptome können sich folgendermassen äussern:

- Durch den Verlust der Selbstkontrolle in emotional stark belasteten Situationen kommen unkontrollierte Bilder und Gedanken auf.
- Dissoziationen
- Psychische oder physische Reaktionen kehren zurück, zum Beispiel: Albträume, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Nervosität, Isolations- und Taubheitsgefühle.
- Schwierigkeiten im Kontakt mit anderen Menschen hemmen die freie Kommunikation.
- Das Gefühl, körperlich und emotional von sich selbst abgeschnitten zu sein.
- Das Vermeiden von Orten, Menschen, Gedanken, die an das Ereignis erinnern.

## «Negative Gedanken blockieren.»

«Das Trauma steckt nicht in einem bestimmten Ereignis, sondern im Nervensystem der betroffenen Person», sagt Levine. Die Therapeuten brauchen deshalb eine sensitive Wahrnehmung, geschulte Menschenkenntnis und eine differenzierte prozessorientierte Ausbildung, um die Therapie an die jeweiligen traumatischen Erfahrungen und Bedürfnisse der einzelnen Person anzupassen.

Voraussetzung für die Therapie ist zum einen der Aufbau eigener Ressourcen und zum andern die Bereitschaft des Patienten, eine Konfrontation mit der Vergangenheit in einem für ihn sicheren Raum zu wagen.

### Ziele der Therapie sind:

- das individuelle Potenzial freizulegen und Blockaden zu lösen
- die Selbstkontrolle in Situationen wiederzuerlangen, die einen emotional stark aktivieren
- sich wieder mit dem eigenen Körper zu verbinden, um sich in ihm sicher und zu Hause zu fühlen
- einen gesunden Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden, um das Leben geniessen zu können, ohne Gefahr, von den eigenen Gefühlen überschwemmt zu werden
- Lebensqualität und Lebensfreude zu erfahren und liebevolle Beziehungen zu pflegen

### Vata-Erkrankung

Aus ayurvedischer Sicht handelt es sich beim Trauma um eine Vata-Erkrankung. Im Vordergrund steht die Stabilisierung der Bioenergie Vata, bestehend aus **den Elementen Luft und Äther**. Vata ist verantwortlich für die Steuerung aller Bewegungsabläufe im menschlichen Organismus und ist am engsten ans Nervensystem gekoppelt. Gerät es aus dem Lot, führt das zu Störungen des zentralen Nervensystems und der gesam-



Frische, warme Nahrung ist ein wichtiger Bestandteil der Traumatherapie.

ten Bewegungsabläufe, die durch Unruhe, Unregelmässigkeit, Trockenheit, Schlaflosigkeit, Nervosität, Verdauungsstörungen und Schmerzen geprägt werden.

**Ruhe, ausreichend Schlaf und gezielte Tagesabläufe** in der Lebensführung und Ernährung gehören zur Grundvoraussetzung für die Therapie. Massgebend ist zudem eine frische, leicht verdauliche, warme Nahrung und ausreichend warme

Getränke. Abträglich sind alle das Nervensystem beeinträchtigenden

Dinge wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Alkohol, Tabak, Geschmacksverstärker, künstliche Aromen, extrem saure und scharfe Nahrungsmittel und Gewürze, schwer verdauliche, rohe und kalte Speisen. Geistige Nahrung wie Musik und die Schönheit der Kunst oder der Aufenthalt in der Natur sollten den Alltag begleiten, um die Resilienz zu fördern.

### Gedankenmuster auflösen

Sattvavajaya beinhaltet in seinem Wortstamm schon den Hauptansatz der ayurvedischen Psychotherapie,

**Sattva (Reinheit)**. Sie befasst sich mit dem Meiden von negativen Gedanken, Erinnerungen oder falschen Entscheidungen, indem Sattva gefördert wird. Dabei helfen Meditationstechniken und eine yogische Denkweise. Es geht darum, alte Denk- und Handlungsmuster, die auf dem Lebensweg erworben wurden, auf ihre Richtigkeit zu überprüfen, um sie aufzulösen und so zum inneren und äusseren Gleichgewicht zurückzufinden. Der Einsatz von individuell ausgewählten Kräutern stärkt die Verdauungskraft sowie das Immunsystem und unterstützt den psychischen und physischen Genesungsprozess.

Haben sich die Ressourcen des Patienten stabilisiert, können die verschiedenen Therapiemöglichkeiten unter Berücksichtigung der Traumata zum Einsatz kommen: Yoga, Atmung und Massage, Mantra-Rezitation und Klang. Individuell eingesetzt lösen sie Blockaden, die das Trauma im Nervensystem und im Körper hinterlassen hat.

**Prana**, die Lebensenergie, findet so ihren freien Fluss und **Ojas**, die pulsierende Lebenskraft, bekommt die essenzielle Energie für Körper und Geist. Das abgespaltene Ich kann sich wieder in Freude mit dem eigenen Körper, anderen Menschen, der Natur und der geistigen Quelle verbinden, was ein selbstbestimmtes Leben ohne Angst ermöglicht.

## «Prana fliesst frei.»

\* Die Autorin ist Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Ayurveda-Medizin. [www.ayurvedabalance.ch](http://www.ayurvedabalance.ch)