

Umgang mit Wunden der Seele

Ich verliere nie.
Entweder gewinne ich,
oder ich lerne.

(Nelson Mandela)



Jede/r von uns erfährt in seinem/ihrer Leben immer wieder herausfordernde Situationen und Momente. Ob eine Situation herausfordernd ist, ist sehr individuell. Für jemanden können die Herausforderungen eine riesige Hürde darstellen, die es zu überwinden gilt, währenddem sie den andern höchstens ein Wimpernzuckern kosten. Das Gleiche gilt auch im Umgang mit der eigenen Biografie. Die meisten Traumata erleben wir in der frühen Kindheit, wo wir noch schutzlos und der Willkür unserer Umgebung ausgeliefert sind. Nicht selten geht es dabei ums Überleben, nicht nur körperlich, sondern vor allem auch psychisch bzw. seelisch. Im Kleinkinderalter sind wir auf den Schutz unserer Eltern angewiesen. Ist dieser nur mangelhaft oder gar nicht da, können seelische Verletzungen tiefgehen. Wir sind in diesem Moment wie nackte und blinde Kätzchen, die sich gedulden müssen, dass ihnen das Fell wächst und ihnen den nötigen Schutz gibt. Im weitesten Sinn können wir das auch auf den Menschen übertragen. Viele Tiere sind bereits nach der Geburt schon sehr selbständig, können gehen und die Umwelt erkunden. Beim Menschen dauert das seine Zeit, bis er soweit ist.

Tiefgehende Verletzungen überleben wir im Kleinstkinderalter meist nur dadurch, dass wir das Erlebte verdrängen. Wir kapseln dabei den Schmerz ab. Müssten wir den Schmerz konstant fühlen, würde das noch junge Individuum kaum lange überleben. Das Verdrängen nach dem Erleben eines Traumas, das tiefe Spuren einkerbt, ist also lebensnotwendig und nicht zu verurteilen. Erlebte Traumata in früher Kindheit können ein Grund sein, weshalb sich viele Menschen nicht an ihre früheste Kindheit erinnern.

Erleben wir mehrere Traumata in frühester Kindheit reagiert das Leben so sinnvoll, dass das erste Trauma wie eingekapselt wird. Wenn unsere Seele bereit ist, spült uns das Leben im Erwachsenenalter das letzte Trauma wieder an die Oberfläche. Über Trigger oder Schmerz, der spürbar wird, fühlen wir, dass etwas Zugemauertes zu bröckeln beginnt. Auch in solchen Momenten reagieren wir Menschen unterschiedlich. Sich in Aktivität stürzen und sich nicht damit befassen zu müssen, ist eine weit verbreitete Taktik. Es gibt aber auch jene, die aktiv

nach Traumen graben bzw. suchen und nicht aus dem Bearbeiten von Vergangem herauskommen. Ich bezweifle, dass das sinnvoll ist. Wenn etwas ohne aktiv danach zu graben an die Oberfläche kommt, ist es ein Zeichen, dass die Zeit und die Voraussetzung da sind, sich dem Schmerz zu stellen und ihn verarbeiten zu können. Mit dem Fühlen des Schmerzes und der Emotionen - ohne sie zu Verurteilen oder weghaben zu wollen - lösen sie sich auf. Es ist nicht immer einfach, den Schmerz und die Emotionen aushalten zu können. Indem wir akzeptieren, dass sie da sind, ist der erste und wichtigste Schritt zur Lösung getan. Wenn wir die Situation, wie sie ist, nicht akzeptieren können, ist es ein Versuch wert zu akzeptieren, dass wir nicht akzeptieren können.

Hilfreich ist es, wenn wir wissen, dass wir damals in der schwierigen Situation mit den Schuldigen im Aussen in Resonanz standen und es anstand, dass unsere Seele diese Erfahrung machen wollte. Dies ist allerdings ein Knackpunkt bei der Verarbeitung. Denn wenn wir keine Eigenverantwortung übernehmen und ausschliesslich die Menschen im Aussen für die traumatisierende Situation verantwortlich machen, werden wir mit den Schuldzuweisungen bewirken, dass wir mit der Situation aus der Vergangenheit verstrickt bleiben. In erster Linie tun wir uns damit selber keinen Gefallen. Dies heisst nicht, dass wir die Situation gutheissen müssen, sondern akzeptieren, dass und wie sie passiert ist. Dinge passieren, weil sie passieren.

Mit sich selber ins Reine zu kommen und sich selber keine Vorwürfe zu machen, ist meines Erachtens die grösste Herausforderung beim Bearbeiten und Auflösen der mit den Traumen verbundenen Emotionen. Das hawaiianische Ho'oponopono zur Vergebung von sich selber, bringt dies schön zum Ausdruck:

Es tut mir leid
Ich vergebe mir.
Ich liebe mich.
DANKE

Es gibt die Variante auch mit dem Du. Es ist dabei aber wichtig, sich bewusst zu sein, dass ich auch mein Gegenüber bin (Spiegelung). Deshalb ziehe ich die Ich-Form der Du-Form vor, weil es dann offensichtlich und klar ist. Das Gebet als Mantra immer wiederholend gesprochen oder gedacht, hilft, mit sich in Ruhe und in Frieden zu kommen. Das Trauma wird immer ein Teil meiner Biografie bleiben. Wenn ich aber darüber reden kann, ohne dass es in mir Emotionen auslöst, ist die Heilung vollzogen bzw. bin ich heil.

Es liegt nicht an uns, Richter zu spielen gegenüber unseren Mitmenschen und uns selbst. Uns gerade auch annehmen und lieben zu können mit den Prägungen und

Tendenzen, die wir nicht sehen und von uns fernhalten möchten, ist die höchste Form von Selbstliebe. Fangen wir doch damit an und überlassen es dem Leben, was es mit uns vorhat.