

Ein Versuch: Über das Wesen von Trauma- von klein zu groß

Es gibt nur Angst und Liebe

Ausgangslage

Als biologisches Wesen wird das Überleben des Menschen von den Schutzreaktionen des Nervensystems gesteuert, wodurch ein konditioniertes Ich-Bewusstsein entsteht. Dem gegenüber wohnt dem Menschen ein Einheitsbewusstsein inne, in dem alles mit allem verbunden ist und Trennung nicht existiert.

Der Mensch lebt, so wie Rilke es ausdrückte, in einem Doppelbereich.

Dem früh traumatisierten Menschen, der in seinem Bedürfnis nach Bindung zurückgewiesen wurde, bleibt eine Tendenz zur Übererregung oder Untererregung des autonomen Nervensystems und so sucht er nach einem Zuhause, weil er es in sich nicht fühlen kann. Das konditionierte Bewusstsein, das dem biologischen Überleben dient, steht dem Erleben des Einheitsbewusstseins häufig im Wege.

Weiter

Der früh traumatisierte Mensch leidet mehr als der nicht früh traumatisierte Mensch unter seinen konditionierten Überlebens- und Kompensationsmechanismen. Mehr als der nicht traumatisierte Mensch versucht er unbewusst Schmerz, Unangenehmes, Dunkelheit zu vermeiden. Dennoch bringt das Leben immer die Gefahr einer Retraumatisierung. Oder ist es eine Chance?

Der Dichter Rumi schrieb vor hunderten von Jahren: „Die Wunde ist der Ort, an dem das Licht in dich eintritt“ und der Musiker Leonard Cohen singt: „...there is a crack in everything, that is how the light gets in“. Betreten wir also den Raum von Trauma:

Im Raum von Trauma ist Wucht drin, da ist emotionaler Sprengstoff drin, da fallen Wörter wie: Hass, Vernichtung, Horror, Entsetzen, Ersticken, Todesangst. Was ermöglicht mir das auszuhalten? Das natürliche Bedürfnis nach Bindung zu sich selbst. Die natürliche Fähigkeit zur Hingabe. Eine tragende Verbindung zu einem anderen Säugetier. Das Wissen, dass ich in meiner Essenz nicht die Emotion, sondern der Raum bin, in den Emotionen kommen und gehen (you are the space for what is). Sich selbst innerlich zuwenden, sich umarmen wie eine Mutter ihr Kind. Thich Nhat Hanh, der kürzlich verstorbene Weisheitslehrer beschreibt Leiden folgendermaßen: „Es ist wie ein leidendes Kind, das uns ruft, jedes Gefühl ist ein Kind. Erkenne das Leiden und umarme es. Das ist eine Kunst, wir müssen lernen wie man am besten leidet, weil Leben Leiden beinhaltet, wir können Leiden nicht verhindern. Damit eine Lotusblume wächst, braucht es Schlamm. Vielleicht kann man sagen: Leiden ist eine Art Schlamm, um ein Gefühl von Freude und Glück zu erlangen.“

Trauma muss mit loving kindness, compassion und selfcare begegnet werden. Aber worin besteht die besondere Chance von Trauma:

1

Wenn man die sehr hohe Energie von Trauma nützt, indem man sie erlebt, folgt darauf das Erleben von Frieden und Freude mit derselben sehr hohen Energie. Da wo abgrundtiefe Angst, da ist abgrundtiefe Liebe nahe.

Für Ilan Stephani ist Trauma ist nicht nur der Irrtum, es ist auch ein Tor. Trauma führe direkt in die Erkenntnis von dem, was ich wirklich bin, jenseits aller Beurteilungen. Bestimmte Durchbrüche in Trauma, so Stephani, seien ähnlich dieser spirituellen Art von Friedlichkeit, in der Leben erst mal nur als Leben wahrgenommen wird und nicht ständig bewertet wird. Trauma sei aber auch die Hölle, man müsse versuchen, nicht wahnsinnig zu werden. Traumatisierte seien heil am Ort des Traumas, so Stephani. Alte Tantralehren würden beschreiben, was man bei Trauma in diesen Traumräumen erleben kann: der Schatten *ist* das Licht, der Tod *ist* die Lösung. Im Raum von Trauma da ist nicht nur das Problem von Trauma, da ist auch das Ticket, das einen öffnet.

Fazit: wenn sich das starke Erleben von Trennung auflöst, bleibt ein starkes Erleben von Verbundenheit. Wo viel Dunkelheit, da viel Licht.

2

Wenn der früh traumatisierte Mensch später im Leben immer wieder durch das Todestor des Traumaraumes gegangen ist, ist die Erkenntnis möglich, der Mensch in seiner Essenz unsterblich ist und Licht und Dunkelheit zwei gleich wichtige Teile des Ganzen sind. Der durch den Tod gegangene strebt nicht mehr nach dem Angenehmen und vermeidet das Unangenehme nicht mehr. Diese gelassene Haltung allem in der polaren Welt gegenüber ist ein Geschenk an den traumatisierten Menschen. Der Mensch erkennt sich als göttlich, die Welt, das Leben als heilig und das Paradies ist für ihn diese polare Welt. Der Mensch weiß: Alles, was kommt, geht wieder. Das was bleibt, bist Du. Du bist der Raum, in dem alles kommt und geht. Alles macht Sinn, jeder Scheiß, jedes Trauma dient der Entwicklung, weil wir in einem Einheitsbedürfnis mit allem verbunden sind. Die Dunkelheit wird genauso geehrt wie das Licht. Ich spüre die Liebe, die ich bin. Der Mensch ist nicht mehr klein, er ist groß. Hingabe fördert das spontan Heilige, wenn Angst da ist, heiße sie willkommen; du kannst das, weil du göttlich bist.

Fazit: Durch die Todesenergie von Trauma, kann ich zu der Erkenntnis kommen, dass nicht etwas besser ist als etwas anderes. Alles ist, wie es ist. Es ist gut.

Trauma kann zum Erwachen führen.

Es ist die Sehnsucht nach Zugehörigkeit, die einen in die Spiritualität führt und die Unmöglichkeit sich weiter mit einer Persönlichkeit zu identifizieren, die so unglücklich ist. Zuletzt ist es aber die direkte Erfahrung, dass ich durch den Tod hindurch gegangen noch lebe, mich verbunden fühlen und als göttlich begreifen kann.

Zum Schluss

Wir müssen uns gegenseitig täglich an unsere zweifache Ganzheit erinnern. An die unteilbare Ganzheit, die wir in unserer Essenz sind. Und an die Ganzheit von Angenehmen und Unangenehmen in der polaren Welt der Form.