

## Konflikt- und Traumatherapie (KTT)

In den letzten Jahren bzw. Jahrzehnten wurde die belastende und gesundheitsbeeinträchtigende Auswirkung der körperlichen und seelischen Traumen den Menschen sowohl mit spirituell-geisteswissenschaftlicher Ausrichtung, sowie den Personen in der psychotherapeutischen Forschung immer deutlicher bekannt, so dass sich verschiedene hilfreiche Ansätze zur Trauma-Heilung entwickelt haben.

Besonders hilfreich sind diese Ansätze für Therapeuten mit ganzheitlichem Therapieverständnis und vor allem für Therapeuten der integrativ und fachübergreifend ausgerichteten META-Medizin. In der META-Medizin wird durch empirische Forschung deutlich und logisch aufgezeigt, dass Konflikte und Traumen die Auslöser der meisten körperlichen und psychischen Erkrankungen sind. Der Konfliktverlauf bestimmt dabei den Krankheitsverlauf. Die Konflikt- bzw. Traumalösung leitet dann die Heilungsreaktion ein.

### Ziel für diesen Artikel

In diesem Artikel möchte ich in der Kürze der Möglichkeiten die von mir sogenannte „Konflikt- und Traumatherapie“ skizzieren, die aus der Zusammenschau verschiedener Erkenntnisse und eigenen Beobachtungen und Erfahrungen entstanden ist.

Für die weiteren Ausführungen werde ich mich auf den Begriff Trauma und Traumatherapie konzentrieren und den Begriff Konflikt außen vorlassen.

### Was ist ein Trauma?

Trauma (gr.) können wir mit Verletzung und Wunde übersetzen. Diese Wunde kann nun aufgrund eines Unfalles körperlich sein und schmerzen, v.a. wenn sie noch nicht abgeheilt ist und dennoch berührt wird. Die Wunde kann aber auch aufgrund von traumatischen Ereignissen oder Begegnungen seelisch sein und durch ihre Größe und Tiefe nicht verheilen. Die traumatisierte Person reagiert danach verletzt, verängstigt und scheinbar irrational auf bestimmte Personen und Situationen.

### Was kann ein Trauma sein?

Die körperlichen Traumen bzw. ihre belastenden, energetischen und psychischen Auswirkungen, aufgrund von Unfällen, Zusammenstößen, Stürzen, Prellungen, Knochenbrüche uva. können ebenfalls mit der KTT behandelt werden, sollen aber hier im Artikel nicht die vordergründige Rolle spielen.

In meiner Praxis behandle ich vorwiegend seelische Traumen, die z.B. aufgrund von Überforderungssituationen, Beziehungsabbrüchen und Missbrauch verschiedener Art, Partnerschaftskonflikte, Existenzbedrohung, verbale Angriffe, wie Beleidigung und Erniedrigung und vor allem auch durch belastende Krankheitssituationen und eine traumatisierende schulmedizinische Sichtweise und Umgangsweise, entstanden sind.

### Was geschieht bei einem Trauma mit dem Menschen?

Die Auswirkung von belastenden Lebenssituationen und Konflikten, die zu einem Trauma führen, zeigen sich vielfältig in und um den Menschen. Hier einige Beispiele:

#### soziales Umfeld

Oft tritt nach heftigen Traumatisierungen eine soziale Isolierung ein, zumindest ein sozialer oder seelischer Rückzug aus dem Umfeld in dem das Trauma geschehen ist.

#### Gehirnrelais

Wissenschaftlich bemerkenswert sind vor allem die neurophysiologischen Veränderungen im Gehirn. Diesbezüglich spielen in der META-Medizin die Gehirnrelaismarkierungen eine Rolle. Diese entstehen durch das erlebte Trauma und zeigen sich in bestimmten Gehirnteilen, was im Computertomogramm zu sehen ist. Vom Gehirn aus, als übergeordnete Schaltstelle, werden dann

bestimmte Organreaktionen, d.h. Krankheiten mit Zellwachstum, Zellschwund, Funktionsminderungen oder (nach erfolgter Konflikt-Lösung) auch Entzündungen, gesteuert.



Gehirnrelaismarkierung bei Knochenerkrankung.

### Denken und Fühlen

Meist schlagen die Konflikte bzw. Traumen auf einer bestimmten Seite, z.B. im Großhirn ein und bewirken eine Trennung der Informationsverarbeitung zwischen linker und rechter Gehirnhälfte. Denken (vorwiegend linke Gehirnhälfte) und Fühlen (vorwiegend rechte Gehirnhälfte) finden nicht mehr stimmig zueinander, was eine der Ursachen für seelisches Unwohlsein und disharmonisches Erleben ist.

### **Das Wesen der Trennung**

Dies soll in aller Kürze nur einige von vielen Beispielen sein, was ein Trauma im Menschen bewirkt. Wir können die meisten Auswirkungen von einem Trauma im Menschen mit einem Überbegriff beschreiben, den wir mit **TRENNUNG** benennen können. Trennung des Menschen z.B. von seinem sozialen Umfeld, Trennung von linker und rechter Gehirnhälfte und den einzelnen Gehirnteilen untereinander.

Das Wesen der Trennung in den verschiedenen Bereichen zu erkennen, ist eine der wesentlichsten Hilfen für einen geeigneten Therapieansatz.

Die Art der eintretenden Trennung, die aus erweiterter Sichtweise von Bedeutung ist, ist die Trennung zwischen Körper und Seele. Bei heftigen Traumen zieht sich das Seelengefüge ein Stück weit aus dem Körper heraus. Die Seele zieht sich von der irdischen Welt zurück und findet nicht mehr den rechten Bezug zum Körper bzw. der Erde, sie möchte damit die schwierigen Lebensverhältnisse nicht mehr ertragen müssen. Die Folge, ein labiles Leib-Seele-Verhältnis bringt vegetative Störungen, psychische Belastungen und eine Neigung zu Krankheiten mit sich. Gerade auch dadurch entsteht eine Schwächung oder auch Zerstückelung der für die Gesundheit und das Bewusstsein so wichtigen Lebenskraft, auch Lebensleib oder Ätherleib genannt.

### **Fallbeispiel**

Anhand des Fallbeispiels einer Patientin möchte ich nun den Ablauf der KTT skizzieren. Frau B. (50 J.) kam mit Hautausschlägen (Ekzem) v.a. an Arm- und Beininnenseiten, die sie „früher“ schon mal hatte und jetzt wieder aufgetreten sind. Die Lebensübersicht bezüglich ihrer Traumen und die META-Medizin Anamnese zeigte einen Zusammenhang mit folgenden Ereignissen:

Vor 25 Jahren hatte ihre damals 3 jährige Tochter einen schweren Unfall erlitten, nach dem sie drei Wochen im Krankenhaus bleiben musste. Die damalige Praxis in diesem Krankenhaus war es, dass die Eltern die Kinder in der Krankenhauszeit überhaupt nicht sehen durften, damit die Kinder nicht jeden Tag den Abschiedsschmerz von den Eltern erleben mussten und das Pflegepersonal damit weniger menschlich-psychosoziale Arbeit hatte. Dabei ereignete sich eine heftige Streitszene mit einer Krankenschwester.

Die Mutter hat in diesem Moment ein Trennungs-Trauma von ihrer Tochter erlitten, die sie 3 Wochen nicht direkt sehen durfte. In der Folge reagierte sie mit Hautausschlag. Die Reaktion

der Haut als Kontaktorgan dürfte biologisch und seelisch nachvollziehbar sein. Als die Patientin dann 25 Jahre später dank dieser Tochter Oma wurde, kamen die alten Ängste bezüglich des Unfalls und der Trennung von ihrer eigenen Tochter wieder in Reaktivierung. Diesmal war es jedoch die Angst um den Enkelsohn, auf den sie öfters aufpassen muss. In ihrer Vorstellung reaktivierten sich die Unfallbilder und die Krankenhausszenen. Dabei bekam sie leichte Panikzustände, Schweißausbrüche, hatte das Gefühl nicht richtig mit ihrem Körper verbunden zu sein und ihre Gedanken selbst nicht führen zu können. Organisch reagierte sie auch 25 Jahre später wieder mit der Haut. Bezüglich ihrer Lebenskräfte fühlte sie sich erschöpft.

### **Abklärung der Indikation**

Nach ausführlicher Anamnese, Ressourcenarbeit, Abwägen von Indikation und Kontraindikation der Konflikt- und Traumatherapie, Klärung der Zielsetzung (dies alles sind wichtige Aspekte der KTT, auf die ich hier aus Prioritätsgründen nicht eingehen kann) zeigte sich die KTT als sinnvoller Therapieansatz für diese Patientin.

### **Ablauf der KTT**

Bei der KTT sitzen sich Patient und Therapeut direkt gegenüber, falls dies für den Patienten möglich und angenehm ist. (siehe Bild)



### Entspannungsübung

Zu Beginn macht es Sinn eine Entspannungs- bzw. Bewusstseinsübung auszuführen, so dass der Patient in die Gegenwart kommen kann und sich das Nervensystem ordnet und beruhigt. Vor allem wird in den ersten Schritten die freie, beobachtende Haltung der Seele eingeübt, in dem nacheinander der Körper, der Atemrhythmus, sowie die eigenen Gedanken und Gefühle betrachtet werden. Hier reift das Bewusstsein heran, dass auch belastende Gedanken und Gefühle nicht nur „mit der Person machen was sie wollen“, sondern dass diese frei beobachtet und verändert werden können.

### Bewusstwerdung

In weiteren konkreten Schritten wurde dann mit dieser Patientin das damalige Ereignis erarbeitet und in allen Aspekten bewusst gemacht. Wichtig ist, dass dabei vom Therapeuten genügend Zeit und Raum gegeben wird die vergangenen Eindrücke in Ruhe und wacher, freier Übersicht sich vor die Seele zu rücken, da diese sonst im Alltagsbewusstsein mehr den Menschen aus dem Unbewussten führen und belasten. Zwar werden diese Ereignisse zeitlich an die richtige Stelle, die Vergangenheit, gerückt, sind aber während der Therapie in Bewusstseins- und Körpererleben präsent.

Bei dieser Patientin konnten die belastenden Inhalte der damaligen Trennungsszene im Krankenhaus wie folgt herausgearbeitet und frei beobachtet werden:

#### Bilder und Sinneseindrücke der Szene

das Gesicht der energischen, verständnislosen Krankenschwester/

das Bild ihrer Tochter, die sie nur durch eine von innen verspiegelte Scheibe sehen durfte/  
der Krankenhausgeruch

Gefühl bzw. Stimmung in der Szene

Ärger und Traurigkeit

Körpergefühl das entstanden ist

Druck im Kopf, Gefühl als ob ein Teil von ihr (ihrer Haut) weggerissen wird

Gedanken, die man dabei über sich selbst denkt

Die nehmen mir meine Tochter weg und ich kann nur hilflos zusehen.

unterdrückte Willensimpulse in der Situation

Ich möchte schreien und um meine Tochter kämpfen.

Wenn nun die belastenden Inhalte gut in das Licht der freien Anschauung gerückt sind, und aus dem Wirrwarr an Emotionen herausgearbeitet sind, entstehen meist tiefere Erkenntnisse. Oft wird dann bewusst, wie sich das folgende Leben aufgrund des Traumas veränderte. Diese Erkenntnisse von Zusammenhängen sind der erste Schritt zur Lösung der durch das Trauma blockierten Energien.

**Augenbewegungen**

Am Ende der Aufarbeitung können wir zusätzlich eine Technik zu Hilfe nehmen, bei der die beiden „getrennten“ Gehirnhälften physiologisch wieder miteinander verbunden werden. Wir führen mit unserer Hand die Augen des Patienten, so dass diese ca. 15 x von der Mitte nach links und rechts bewegt werden (siehe Bild). Dabei bleibt der Patient mit dem Bewusstsein bei den herausgearbeiteten Inhalten und in überblickender Wahrnehmung zu diesen.

Wenn die Patienten danach gebeten werden die damalige Situation nochmals wahrzunehmen, berichten die meisten über ein Gefühl der Erleichterung. Das Erleben danach wird meist ausgedrückt, wie wenn die damalige Situation weiter weg gerückt ist, in der Vergangenheit belassen oder abgeschlossen werden kann bzw. keine belastende Auswirkung mehr hat.

**Therapieergebnis**

So war es unter Einbezug weiterer Möglichkeiten der KTT auch bei dieser Patientin. Nach ca. 3 erkenntnisreichen Sitzungen besserten sich die Hauterscheinungen um 90% und mit ihrer Tochter und dem Enkelsohn konnte sie realistisch und angstfrei in Beziehung treten. Die Patientin konnte damit wieder einen bewussten Bezug zum damaligen Ereignis finden, das sie dann nicht mehr verdrängen musste und auch einen Bezug zum den eigenen Gedanken und Gefühlen, sowie zu ihrem Körper und zum Leben. Die Trennung zwischen Seele und Körper konnte mit Bewusstseinsritten überwunden werden.

Dies in der Kürze, bei aller Differenziertheit der Therapie, die in ihren weiteren Elementen aus Platzgründen hier nicht ausgeführt werden kann. Für jeden Einzelfall und Sonderfall gibt es eine weitere Variation und zusätzliche Auflösungsmöglichkeiten, bildhafte Rückgehtechiken zu vergangenen Ereignissen, Ressourcenarbeit, Erkenntnishilfen, Visualisierungen, Wahrnehmungshilfen und Perspektivenaufbau.

**Das Ziel der Therapie**

können wir neben der gesundheitsfördernden und befreienden Wirkung damit beschreiben, dass die schöpferischen Kräfte des Menschen, die mit seiner Seele gegeben sind, aus dem Trauma befreit werden. So können diese wieder bewusst ins Leben sich einfügen und eingreifen, so dass die Person zu ihren innersten Fähigkeiten und Aufgaben findet.

Eine Patientin hat die Wirkung der Therapie einmal so ausgedrückt:

„Es ist wie wenn eine Quelle von schöpferischer Kraft, die bisher versiegelt war, wieder frei fließen und sprudeln kann.“

In diesem Sinne wünsche ich mir, dass möglichst viele Menschen zu ihrer innersten Kraft finden mögen, um ihre urreigensten Aufgaben erfüllen zu können.

**Literaturhinweise:**

Heinz Grill: Krebskrankheit ISBN: 3-935925-67-0

(Kapitel: Die Heilung von entstandenen psychischen Verletzungen)

P. Levine: Trauma-Heilung

F. Shapiro: EMDR Grundlagen und Praxis

**Autor:**

Rainer Körner

83646 Bad Tölz

Tel.: 0049-8041-797677

[Seminare.Koerner@web.de](mailto:Seminare.Koerner@web.de)

[www.gesundheitsbildung.info](http://www.gesundheitsbildung.info)

**Ausbildung in Konflikt- und Traumatherapie**

Teil 1: 06.05. bis 08.05.2008

Teil 2: 03.06. bis 05.06..2008

82549 Königsdorf, Schösserweg 12a (nähe Bad Tölz)

Kosten: 450 €