

Anzeige

Anzeige

Gesundheit, Wellness und Pflege in Ihrer Region

Nichts ist wie zuvor: Trauma lass' nach

EIN TRAUMA Was ist das eigentlich – und kann man die Folgen auflösen?

In einer traumatischen Situation wird der Mensch von einem extrem belastenden, stresserzeugenden Erlebnis bedroht und überwältigt, das den Rahmen alltäglicher Erfahrungen weit übersteigt und das Leben des Menschen subjektiv, oftmals auch objektiv bedroht.

Dazu gehören zum Beispiel Unfälle, Krankheiten und Katastrophen, aber auch einschneidende zwischenmenschliche Erfahrungen, wie das Erleben als Opfer oder Zeuge von Gewalt (körperlich, seelisch, sexuell). In einer traumatischen Situation

ist der Mensch oft außerstande eine bewusste Wahl zwischen den Urinstinkten Kampf oder Flucht zu treffen, mit dem Resultat, dass die daraus entstehende körperliche Energie nicht aufgelöst wird und als Blockade im Körper zurückbleibt. Oftmals „erstarrt“ der Mensch regelrecht, um unerträgliche Gefühle, wie Entsetzen oder Hilflosigkeit, von dem Zugang des bewussten Erlebens abzuspalten, d.h. zu dissoziieren. Dieses bedeutet eigentlich: „Das Unerträgliche erträglich zu machen.“

Finden unsere persönlichen und körpereigenen Regulationsmechanismen im Anschluss an ein traumatisches Ereignis keine Möglichkeit der Entlastung, kommt es zu posttraumatischem Stress. Betroffene leben z. B. in einem Zustand von Freudlo-

sigkeit und fühlen sich oft wie abgeschnitten von ihrer Umgebung und ihren Mitmenschen. Das Gefühl von emotionaler Nähe geht verloren und Traumatisierte wirken nach außen häufig „emotionslos“, obwohl in ihrem Inneren Angst und Panik herrschen können, z.B. die Angst vor Kontrollverlust.

Oftmals wird die auslösende Situation im Alltag immer wieder unbewusst belebt, um zu versuchen die ursprüngliche, traumabedingte Energieblockade und die damit verbundenen belastenden Gefühle aufzulösen. Dieses gelingt jedoch häufig nicht. Weitere Traumasymptome können zudem Depressionen, psychosomatische Beschwerden oder Angstzustände sein, die zum Teil erst mit großer zeitlicher Verzögerung nach

dem traumatischen Erlebnis auftreten (Posttraumatische Belastungsstörung, kurz: PTBS).

In der Therapie gibt es verschiedene Ansätze den Klienten bei der Bewältigung eines Traumas zu unterstützen. Derzeit eingesetzte Verfahren sind zum Beispiel: „EMDR“, „PIT“ oder auch die „Somatic Experience“, eine körperlich orientierte Form der Traumatherapie.

Ich selbst arbeite mit der „MET®-Trauma-Therapie“, die von dem Dipl.-Psychologen Rainer-Michael Franke und seiner Frau Regina entwickelt wurde. Die Klopftherapie MET nach Franke®, mit Wurzeln in der Gestalttherapie und in der Energetischen Psychologie, wird hierbei u.a. um Elemente aus dem Neuro-linguistischen Programmie-

ren (NLP) ergänzt. Mit der Hilfe einer Art „Leinwand“ bleibt der Klient zunächst in einer Beobachterrolle und „springt“ nicht in sein Erlebtes hinein.

Zudem beklopft er sich während der Behandlung permanent selbst an festgelegten Akupunkturpunkten, um seine Empfindungen unmittelbar aus ihrer emotionalen Schwere zu lösen. In einem zweiten Schritt wird das Trauma Satz für Satz erzählt. Meistens kommt es erneut zu tiefen Emotionen, die sofort wieder mit Hilfe des Klopfens gelöst werden können. Die Sitzungen in der MET®-Trauma-Therapie gehe ich sehr bedacht und in kurzer zeitlicher Abfolge an. Hierbei gilt für mich: „Jeder Mensch, der zu mir kommt, ist einzigartig; in seinem Wesen, mit seinen Sinnen, seiner Persönlichkeit



Autorin: Tanja Kruse, Heilpraktikerin (Psychotherapie).

BILD: WWW.MET-BADZWISCHENNAHN.DE

und seiner Problematik. Dieses erfordert Achtsamkeit und eine individuelle Ansprache.“

Ein Trauma kann damit zwar nicht ungeschehen gemacht werden, aber die emotionalen Folgen werden Schritt für Schritt gelöst und in die Lebensgeschichte integriert.

Was kann man tun, wenn Stress krank macht?

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE Glauben Sie nicht alles, was Sie denken – Mehr Lebensqualität und -freude

Viele Menschen sind oft unsicher, gereizt, verärgert oder traurig, obwohl sie lieber gelassen bleiben würden. Sie fühlen sich ihre negativen Gefühle ausgeliefert – als Sklave dieser.

- Warum geht meine Kollegin/mein Kollege mit der beruflichen Situation gelassener um?
- Warum habe ich so eine immense Angst vor der anstehenden Prüfung?
- Warum ärgere ich mich so oft über das Verhalten meiner Mitmenschen / meines Partners?

Diese und ähnliche Gedanken sind Ursache des Ausschüttens von Stresshormonen des Körpers. Daraus resultierende körperliche Reaktionen wie z.B. Zittern, Hitzevallungen, Herzklopfen und Gefühle wie z.B. Angst, Ärger

oder Traurigkeit werden dann verstärkt.

Doch wie werde ich Herr über meine Gefühle?

Die Strategie der kognitiven Verhaltenstherapie kann hier helfen, eigene Gefühle zu verstehen und zu verändern, um so Probleme zu lösen und sich von den negativen Gefühlen zu befreien.

Sie fühlen, wie Sie denken! Grübeln Sie darüber nach, warum Ihnen Ihr Schicksal ständig Steine in den Weg legt? Erwarten Sie von sich immer hervorragende Leistungen oder verurteilen Sie sich für Ihre Schwächen?

Viele Menschen sind unglücklich aufgrund ihres negativen Denkens. Die Lebensfreude, Zufriedenheit und Tatkraft reduzieren sich. Im Wechselspiel der Beziehungen erfahren die Betroffenen

zudem oftmals eine negative Resonanz ihrer Familienangehörigen... Arbeitskollegen, Klassenkameraden usw., was den emotionalen Stress noch verstärkt.

Das Erleben und Verhalten von Menschen findet im Kontext zueinander statt – vergleichbar mit einem Mobile: Schwingt ein Teil, schwingen die anderen Teile mit –, woraus sich dann leicht der Eindruck der sich abwärts drehenden Gefühlsspirale einstellt.

Das ursächliche individuelle Denk- und Bewertungsmuster wird vielfach in Form von körperlichen Beschwerden wie Magen-Darm-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schmerzen im Bewegungsapparat, Ein- und Durchschlaf- oder Konzentrationsstörungen wahrgenommen.

Doch wie habe ich die Möglichkeit, meinem emotionalen Stress zu begegnen, ohne krank zu werden?

Die Antwort lässt sich nicht im Stress, sondern im individuellen Umgang mit diesem finden. Eigene Bewertungsmuster, die aufgrund persönlicher Normen, Erfahrungen und Sichtweisen entstanden sind, werden mit Hilfe des Psychotherapeuten „entlarvt“, emotionale Turbulenzen wieder in angemessene Bahnen gelenkt.

Die Auswirkungen des Stresses und mögliche Gefühle wie z.B. Ärger, Angst, Trauer werden in der Folge abgebaut. Das tägliche Leben kann wieder mit mehr Zufriedenheit gestaltet werden, da lästige und irrationale Überzeugungen ihren Platz verloren haben. So weicht das negative

Gefühl einem selbstständigen Denken und Fühlen, so dass der Betroffene zu einer insgesamt glücklicheren Lebenseinstellung gelangt.

Neue Denkkonzepte und Bewertungsstrategien werden mit Hilfe des Psychotherapeuten entwickelt und trainiert, so dass diese auch im Anschluss an die Psychotherapie selbstständig fortgeführt werden können. Der Hilfesuchende lernt, nicht wieder in alte Denkkonzepte und Verhaltensfallen zu geraten und kann so mit belastenden Lebenssituationen positiver umgehen, um sich die persönliche Lebensqualität und -freude zu erhalten.

Die Dauer der Behandlung richtet sich nach den Zielen, die der Einzelne für sich festlegt. Es sind noch freie Therapieplätze vorhanden. Das



Ansprechpartnerin: Karin Hinkelmann BILD: PRIVAT

Erstgespräch dient der Schilderung des Problems und dem Kennenlernen, die Folgetermine werden dann individuell abgesprochen (Termine in den frühen Abendstunden oder samstags sind ebenfalls möglich). Da in den meisten Fällen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten nicht übernehmen, ist eine schnelle Terminierung möglich.

Ambulante, soziale Dienste				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Sozialstation Stadtschwern Jever	ambulante Pflege, Essen auf Rädern	Schlossstr. 38 26441 Jever	04461 2029 04461 920622	info@moca-online.de
PAO - Private Altenpflege Oldenburg	Karina Waller-Stade und ihr Team	Donnerschwer Straße 94 26123 Oldenburg	0441-69769 0441-248512	www.pao-oldenburg.de info@pao-oldenburg.de

Ernährungsberatung				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Anke Plate Dr. Ambrosius Wesermarsch Friesland Oldenburg	Dipl. Oecotrophologin Kraft- u. VDOe Kassenzulassung	Praxis: Donnerschwer Str. 171b 26123 Oldenburg	Terminvergabe: 04734-1089085 a.plate@dr-ambrosius.de	www.dr-ambrosius.de Kein Produktverkauf!

Fitness-Center				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Eisenhauer Training Systemtraining z. Kräftigung des Menschen	Gesundheitsorient. Kraft- u. Ausdauertraining / Rückenprogramme	Alexanderstr. 322 Oldenburg / Bürgerfelde	0441 / 73005 0441 / 73006	www.eisenhauer-training.de oldenburg1@eisenhauer-training.de

Sauna				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Wellness-Oase Saterland	„Große Sauna- und Wellness-Landschaft mit Therapiezentrum u. Fitnessangebot“	Krähenweg 2 - 4 26883 Saterland	04492/ 708200 04492/ 7082010	www.fit-gesund-munter.de info@fit-gesund-munter.de

Heilpraktiker				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Heilpraktiker Gerd Decker Naturheilzentrum Sandkrug	Heilpraktiker Gerd Decker	Kiebitzweg 2 26209 Hatten-Sandkrug	04481/ 980098 04481/ 980099	www.nhz-decker.de info@nhz-decker.de
Naturheilpraxis Sylvia Coquette Heilpraktikerin	Klass. Homöopathie Ausleitung/Entgiftung Mikrobiologische Darmtherapie	Einsteinstraße 24 26160 Ofen	0441/69 90 274	www.heilpraktikerin-coquette.de info@heilpraktikerin-coquette.de

Sanitätshäuser				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Petra Massau	Borreliose und Spinnenbiss-Erkrankungen	Buljädinger Str. 114 26125 Oldenburg	0441 / 35030515 0441 / 35030516	www.naturheilpraxis-massau.de PetraMassau@web.de

Augenoptiker				
Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Kontaktlinse Institut KONTAKTLINSE Dipl. Ing. Augenoptik Martin Horrig	Weiche/formstabile Linsen, Ortho-K, Gleitsichtlinsen, Keratokonusversorgung etc.	Marienstraße 15a (neben dem Evangelischen Krankenhaus) 26121 Oldenburg	0441-36113638 0441-36113639	www.kontaktlinse-ol.de info@kontaktlinse-ol.de

Buchen Sie Ihren Eintrag schnell und einfach im Internet unter <http://www.NWZonline.de/branchenspezial/>. Fragen zur Anzeigenbuchung beantwortet der Service Geschäftskunden, Telefon (0441) 9988-4114