

Umgang mit Schock – Trauma

Einführung

Im Gegensatz zur medizinischen Auslegung spricht die Bibel nicht von Traumata, sondern von einem zerbrochenen Herzen. Wir sollten uns also von der und geläufigen Terminologie nicht verwirren lassen und der biblischen Ausdrucksweise folgen obwohl auch in unseren Fall die medizinische Terminologie verwendet wird ist zu sagen, dass es sich um ein und dasselbe Symptom handelt

*Ein zerbrochenes Herz ist gleich
einem Schock und einem Trauma*

Die biblische Aussage und Auftrag

Jesaja 61,1

*Der Geist des HERRN, des Herrschers, ist auf mir, weil der HERR mich gesalbt hat,
den Armen frohe Botschaft zu verkünden; er hat mich gesandt, zu verbinden, die zerbrochenen Herzens
sind, den Gefangenen Befreiung zu verkünden und Öffnung des Kerkers den Gebundenen*

Das war Jesu Auftrag, Aber hat er nicht gesagt so wie der Vater mich gesandt hat so sende ich Euch. Also der gleiche Auftrag und die gleiche Ausrüstung. Durch den Heiligen Geist an unserer Seite sind wir befähigt diesen Auftrag auszuführen.

Was ist ein Trauma

Das Wort "Trauma" stammt aus dem Griechischen und bedeutet "Verletzung":

Ein psychisches Trauma kann demnach als eine seelische Verletzung verstanden werden.

Ein Trauma ist ein Geschehen, das von außen auf den Menschen einwirkt und bei dem bisherige Bewältigungsstrategien, hauptsächlich Flucht oder Kampf, versagen. Zumeist ist dies verbunden mit dem Gefühl von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein. Alle Gefühle werden dabei abgeschaltet, es stellt sich ein Zustand des Eingefroren seins ein, oft verbunden mit dem Gefühl, neben sich zu stehen oder als würde es gar nicht passieren, als wäre es ein Film oder es handle sich um einen schlechten Traum. Der Körper ist wie betäubt, empfindungslos.

Die Liste mit den möglichen Folgen einer traumatischen Erfahrung ist sehr individuell und auch lang; dies können z.B. Schlaflosigkeit, Alpträume, Suchtverhalten und Zwangsstörungen, usw. sein. Diese Reaktionen sind in der ersten Schockphase, also direkt nach dem Erlebnis und auch die darauffolgenden 2-3 Wochen normale Reaktionen. Erst wenn diese Probleme länger anhalten, spricht man von einer post-traumatischen Belastungsstörung (PTBS).

Dies sind alles Reaktionen, die allein dem Überleben während und nach einem Trauma dienen, ebenso wie die sich oft später einstellenden Symptome. Einige Menschen berichteten später, „ich saß auf dem Schrank und schaute zu“ oder „es war wie im Kino“ oder auch „ich war überhaupt nicht die, der das passierte, es geschah jemand anderem“.

Man unterscheidet dabei zwischen man-made (von Menschen gemachte) und non-man-made (nicht von Menschen gemachte) Traumata. Man-made Traumata sind körperliche Gewalt, sexuelle Gewalt, seelische Gewalt, chronisch schwere Vernachlässigung, Geiselnahme, Raubüberfälle, Entführungen, schwere Verkehrsunfälle, Folter, Krieg. Non-man-made Traumata sind Naturkatastrophen, lebensbedrohliche Erkrankungen (z.B. Krebs, Aids), plötzlicher Kindstod.

Die Auswirkungen sind um so katastrophaler je früher, bezogen auf das Lebensalter, die Traumatisierungen eingewirkt haben, je länger sie angedauert haben und je dichter die Beziehung zum Täter/Täterin bestand. Das Bundeskriminalamt weist für das Jahr 1999 über 15300 Fälle bekannten sexuellen Missbrauchs von Kindern aus, wobei die eigentliche Dunkelziffer auf mehr als das Zehnfache geschätzt wird. Die Folgen für die Kinder und die Erwachsenen, die ein Trauma erfahren haben, sind verheerend auf allen Bereichen. Ca. 25% der traumatisierten Menschen können sich an das Trauma später nicht mehr erinnern. Bei 50-80% entwickelt sich ein Krankheitsbild. Man muss selbst nicht das direkte Opfer gewesen sein, auch wenn man ein traumatisches Geschehen miterlebt hat, zugesehen hat, kann sich die unten aufgeführte Symptomatik entwickeln, in jeweils sehr unterschiedlichen Ausprägungen.

Bei 80% der Betroffenen entwickelt sich ein Krankheitsbild. Man muss selbst nicht das direkte Opfer gewesen sein, auch wenn man ein traumatisches Geschehen miterlebt hat, zugesehen hat, kann sich die unten aufgeführte Symptomatik entwickeln, in jeweils sehr unterschiedlichen Ausprägungen.

Was passiert im Körper bei einem Trauma

Bei massiver Überreizung des Nervensystems konnte der ursprünglich natürliche Zyklus von Orientierung, Flucht, Kampf und Immobilitäts-Reaktion nicht vollständig durchlaufen werden oder gar nicht erst zustande kommen.

Da Kampf oder Flucht nicht möglich waren, hatte der Körper nur noch einen Ausweg- den Totstellreflex, die Erstarrung. In der Erstarrung eingefroren die, zwar mobilisierten aber nicht abgerufenen Kampf-Flucht-Energien.

Das limbische System spielt eine entscheidende Rolle in der Produktion und Regulation von Emotionen und in der Informationsverarbeitung und –Speicherung eines Menschen. Dieser Teil des Gehirns ist auch dafür zuständig, eine Situation schnell im Sinne von gefährlich oder ungefährlich zu beurteilen und grundlegende Flucht- oder Kampfmuster zu aktivieren. Im Falle einer Traumatisierung ist jedoch beides nicht oder nicht hinreichend möglich: Der betroffene Mensch ist hilflos. Es entsteht ein massiver Stress und eine Überlastung des gesamten Systems.

Der Prozess der Informationsverarbeitung und –Informationsspeicherung ist somit während eines Traumas schwer gestört. Daraus resultiert eine isolierte, gesplittete Speicherung der Erinnerung. Die Erinnerung kann nicht in das bestehende Netzwerk unseres gesamten Wissens von der Welt und unserem gesamten Erfahrungsschatz integriert werden.

Sie ist zeitlich und räumlich nicht klar unserem Erinnerungsspeicher zugeordnet. Daher können äußere Reize, die an das ursprüngliche Trauma erinnern (sogenannte "Trigger"), diese isolierten Gedächtnisfragmente reaktivieren und damit Bilder, Gefühle oder sonstige Wahrnehmungen wie in der traumatischen Situation selbst auslösen.

Diese Wahrnehmungen sind dann so intensiv wie zum Zeitpunkt der Traumatisierung. Es geschieht eine "Überflutung" bzw. es kommt zu einem "Flashback". So lange das traumatische Material nicht integriert wird, kann es immer wieder zu diesem Phänomen kommen. Das Alarmsystem des betroffenen Menschen bleibt im Erregungszustand, "das System fährt nicht runter". Dieser chronische Stress hat weitere negative Auswirkungen auf einzelne Organe und das Funktionieren unseres Gehirns. Gelingt es dem Menschen die biologischen Prozesse schrittweise und langsam zu vervollständigen, so kann die Person wieder Zugang finden zu ihren angeborenen, lebenswichtigen Reaktionsmöglichkeiten wie Orientierung, Flucht, Kampf, Verteidigung, und so ihre volle Lebensenergie zurückgewinnen, die zum Zeitpunkt der Überwältigung nicht zur Verfügung stand, bzw. eingefroren ist.

„Ein Trauma ist im Nervensystem gebunden.

Es ist somit eine biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine als lebensbedrohlich erlebte Situation.

Das Nervensystem hat dadurch seine volle Flexibilität verloren. Wir müssen ihm deshalb helfen, wieder zu seiner ganzen Spannbreite und Kraft zurückzufinden“.

„Verkörperung“ von Stress- und Trauma Erfahrungen

Ein viel diskutiertes Thema bildet die körperlichen Auswirkungen früher Traumata. Neben der Intensität der erfahrenen Schmerzen und der erlebten vitalen Bedrohung dürfte dabei das soziale Umfeld, d.h. das Verhalten wichtiger Bezugspersonen eine zentrale Rolle spielen.

Ein Unfalltrauma, eine eingreifende Operation, aggressive Misshandlung oder sexuelle Überwältigung stellen körpernahe und wegen ihrer Gefühlsintensität traumatische Erfahrungen dar, die unterschiedliche Auswirkungen haben. Ihnen gemeinsam ist der posttraumatische Charakter des späteren gestörten Körpererlebens, wo geringe Berührungs- oder Schmerzreize zu Panikreaktionen und Verzweiflungsgefühlen. Die Betroffenen haben meist große Schwierigkeiten, den eigenen Körper zu spüren, seine Signale wahrzunehmen und zu verstehen.

Folgen belastender frühere Körper- Erfahrungen

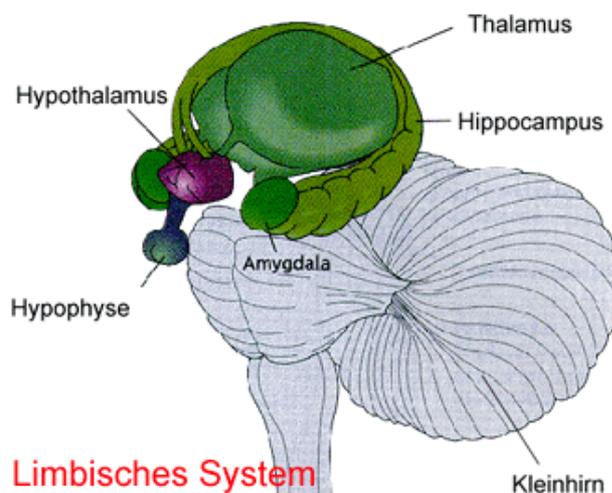
Es fällt schwer, ein lebendiges, realitätsgerechtes Körperbild zu errichten. Gefühle mit körperlichen Folgen werden nicht richtig verstanden, z.B. „ich habe Angst und bin deshalb angespannt“, oder: „ich bin körperlich belastet und deshalb müde und erschöpft“. Es entsteht der Eindruck, dass die Betroffenen die Sprache ihres Körpers nicht verstehen, sich ihrem Körper nicht verständlich machen können.

Man spricht von einer gestörten körperlichen Selbstwahrnehmung. Der Körper erscheint dann nicht mehr als etwas sicher Gegebenes und Verlässliches, sondern als etwas Unsicheres, auf das man sich nicht verlassen kann. Aber auch die Bedürfnisse des Körpers gibt es nicht mehr: die Betroffenen beachten seine Grenzen oder seine Belastbarkeit nicht mehr oder übertönen sie durch Aktivitäten wie Arbeiten, Essen, Trinken oder Erbrechen. Der Körper wird dann nur noch als Objekt erlebt, als möglicher Peiniger oder Erfüllungshelfer von Interessen. Ihm kann man alles zumuten.

So geht auch das Vertrauen in eine harmonische Steuerung der körperlichen Vorgänge verloren: der Körper macht, was er will. Das schwächt das körperliche Selbstvertrauen und den körperliche Selbstwert. Damit können die Betroffenen auch die auf den Körper bezogenen Gefühle wie Verantwortung, Rücksicht, Zuneigung oder Verbundenheit verlieren, die bedeuten würden: wir kennen uns, wir brauchen uns, wir gehören zusammen.

Was geschieht im Gehirn

Das limbische System



*Der Mensch zeichnet sich im Vergleich zum Tier durch besondere geistige Fähigkeiten wie rationales oder emotionales Handeln, einsichtiges Verhalten, abstraktes Denken und Lernfähigkeit aus. Diese Fähigkeiten werden wiederum durch die Zusammenarbeit verschiedener Gehirnteile ermöglicht, die man als **limbisches System** bezeichnet. Zu dieser Funktionseinheit gehören Teile des Großhirns, Mittel- und Zwischenhirns*

- der Hippocampus,
- Amygdala,
- Mandelkern,

- *Gyrus singuli,*
- *Hypothalamus,*
- *Teile des vorderen Thalamus,*
- *Septum,*

- *der Schläfenlappen*
- *und einige weitere Hirnzentren.*

*In diesem System arbeiten verschiedene Neurotransmitter wie Glutamat, Acetylcholin, Dopamine, GABA, und Serotonin. Das limbische System ist die **Zentralstelle des endokrinen, vegetativen und psychischen Regulationssystems**. Es verarbeitet Reize aus dem Körperinneren und von außen. Das limbische System steuert das emotionale Verhalten und ist das **Zentrum für Gefühle**. Außerdem ist es mit anderen Zentren am **Gedächtnis** beteiligt. Störungen des limbischen Systems führen zu Störungen der emotionalen Verhaltensweisen und beim Tier zu Störungen des artspezifischen Verhaltens. Bei Epilepsien und Psychosen lassen sich häufig Störungen des limbischen Systems nachweisen, wobei deutliche Verhaltensänderungen (z.B. Wutanfälle, Angstgefühle, Geruchshalluzinationen usw.) auftreten. Begleitet werden diese von vegetativen Reaktionen wie z.B. Änderungen des Blutdrucks. Schäden im Hippocampus sorgen für Gedächtnisdefekte.*

Was passiert im Gehirn

Trauma Zange nach M.Huber



*Der Mensch zeichnet sich im Vergleich zum Tier durch besondere geistige Fähigkeiten wie rationales oder emotionales Handeln, einsichtiges Verhalten, abstraktes Denken und Lernfähigkeit aus. Diese Fähigkeiten werden wiederum durch die Zusammenarbeit verschiedener Gehirnteile ermöglicht, die man als **limbisches System** bezeichnet. Zu dieser Funktionseinheit gehören Teile des Großhirns, Mittel- und Zwischenhirns*

- *der Hippocampus,*
- *Amygdala,*
- *Mandelkern,*
- *Gyrus singuli,*
- *Hypothalamus,*
- *Teile des vorderen Thalamus,*
- *Septum,*
- *der Schläfenlappen*
- *und einige weitere Hirnzentren.*

In diesem System arbeiten verschiedene Neurotransmitter wie Glutamat, Acetylcholin, Dopamine, GABA, und

Serotonin.

*Das limbische System ist die **Zentralstelle des endokrinen, vegetativen und psychischen Regulationssystems**. Es verarbeitet Reize aus dem Körperinneren ebenso Reize die von außen auf uns einwirken. Das limbische System steuert das emotionale Verhalten und ist das **Zentrum für Gefühle**. Außerdem ist es mit anderen Zentren am **Gedächtnis** beteiligt.*

Störungen des limbischen Systems führen zu Störungen der emotionalen Verhaltensweisen und beim Tier zu Störungen des artspezifischen Verhaltens. Bei Epilepsien und Psychosen lassen sich häufig Störungen des limbischen Systems nachweisen, wobei deutliche Verhaltensänderungen (z.B. Wutanfälle, Angstgefühle, Geruchshalluzinationen usw.) auftreten. Begleitet werden diese von vegetativen Reaktionen wie z.B. Änderungen des Blutdrucks. Schäden im Hippocampus sorgen für Gedächtnisdefekte.

Dann kommt noch der Mechanismus des Fragmentierens dazu.



Die traumatische Erfahrung wird zersplittert und diese Splitter werden so weggedrückt, dass der traumatisierte das Ereignis zunächst nicht mehr ohne weiteres zusammenhängend wahrnimmt bzw. sich daran erinnert.

Eigentlich hat unser Gehirn, genauer unser Stammhirn, uns auch für Situationen ausgerüstet, in denen wir mit allergrößter Bedrohung konfrontiert werden. Denn kaum kommt es zu einer Stressüberflutung, schon reagieren wir – meist vollkommen unbewusst und automatisch – mit einem von zwei Reflexen:

Kampf oder Flucht.

Erinnerungen zu einem Ereignis können in unserem Gehirn nur dann abgespeichert werden, wenn alles, was zusammengehört, auch zusammen ist.

Etwa wie ein Puzzle, das vollständig zusammengesetzt ist. Wenn die einzelnen Puzzlesteine aber mal hier mal dort herumfliegen, kann keine Speicherung erfolgen.

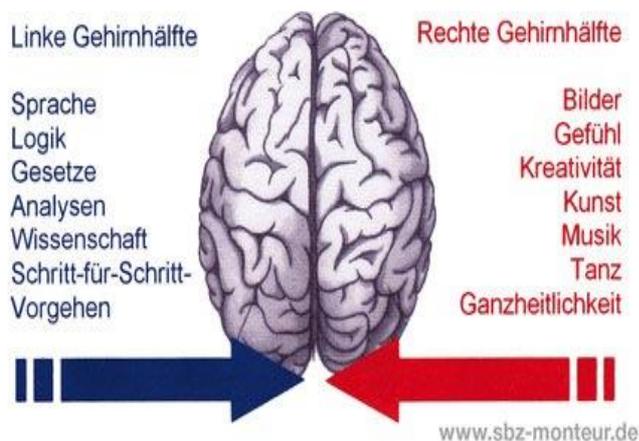


Eigentlich hat unser Gehirn, genauer unser Stammhirn, uns auch für Situationen ausgerüstet, in denen wir mit allergrößter Bedrohung konfrontiert werden. Denn kaum kommt es zu einer Stressüberflutung, schon reagieren wir – meist vollkommen unbewusst und automatisch – mit einem von zwei Reflexen:

Kampf oder Flucht.

Kann so eine Katastrophe verhindert werden, wird das Ereignis vermutlich als stark belastend, nicht aber als Trauma gespeichert werden. Wenn aber weder Kampf noch Flucht möglich ist, dann bleibt dem Gehirn nichts anderes übrig, um der äußersten Bedrohung, nämlich der Auflösung des Selbst zu entkommen, als Totstellen oder Einfrieren.

Funktionen der rechten und linken Hirnhälfte



Die rechte Hirnhälfte ist verantwortlich für Emotionen, Leidenschaft Kreativität etc. die linke für Logik, Analytik, Ratio Mathematik etc.

Da ein traumatisiertes Gehirn die Informationen nicht in den beiden Hirn- hälften verarbeiten kann, ist es der rechten Hirnhälfte nicht möglich mit der linken Hirnhälfte zu kommunizieren und Emotionen können keinem Ereignis zu geordnet werden. Die Emotionen sind jedoch latent präsent und können jederzeit die gegenwärtige Situation beeinflussen bzw.

stören. Nur wenn die Emotionen der rechten in der linken Hirnhälfte den Ereignissen zugeordnet werden können, ist es uns möglich eine gegebene Situation auch rational zu bewerten.

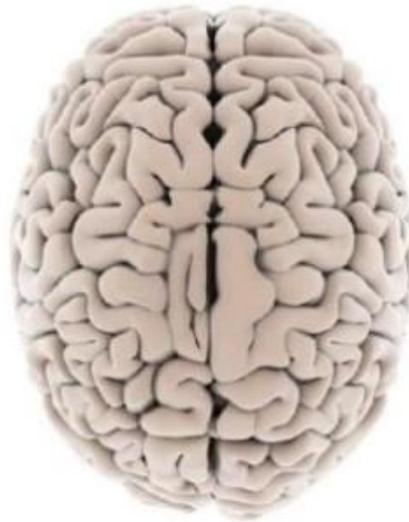
Eigenschaften der beiden Gehirnhälften

Unsere Gehirndominanz bestimmt wie wir unsere Welt sehen und auf sie reagieren. Beide Hirnhälften verfügen über einzigartige Fähigkeiten, die sich vollkommen voneinander unterscheiden

Positive Eigenschaften

Linke Gehirnhälfte

- *logisch*
- *zukunftsbezogen*
- *ergebnisorientiert*
- *feste Vorstellungen der eigenen Identität*
- *analytisch und hierarchisch*



Rechte Gehirnhälfte

- *Intuitiv, ganzheitlich*
- *vergangenheitsbezogen*
- *konzeptionell, sprunghaft*
- *charismatisch (wenn extrovertiert)*
- *emotional, heterarchisch (jeder überminnt die Leitung)*

Negative Eigenschaften

Linke Gehirnhälfte

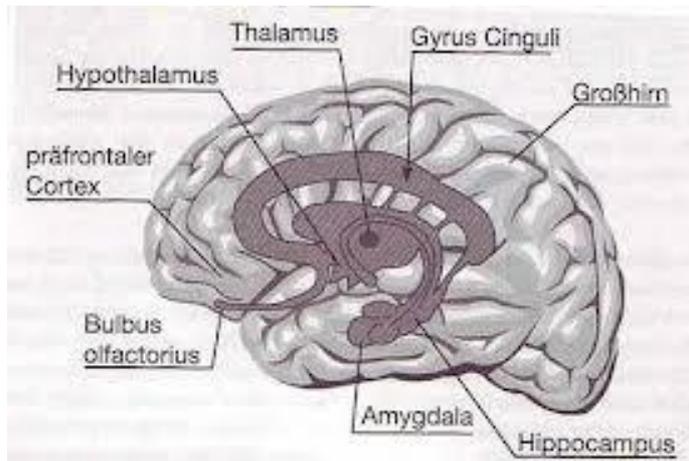
- *schlechtes Körpergefühl*
- *hektisch, nervös*
- *starre Vorstellungen der eigenen Identität*
- *wenig innovativ (schnell fertig mit Meetings)*
- *Unternehmenslust bis hin zur Euphorie*



Rechte Gehirnhälfte

- *Unordentlich, chaotisch*
- *Verstimmung, Depression*
- *grundlose Angst und Panik*
- *Verschlechterung des Gesundheitszustandes*
- *Lustlosigkeit*

Amygdala der Feuermelder des Gehirns



Sie hat die Aufgabe einer sehr empfindlichen Alarmanlage. Alles, was unsere Augen, Ohren und die anderen Sinne aufnehmen und an die Wahrnehmungsareale des Gehirns weiterleiten, geht von dort sofort zur Amygdala und wird von ihr streng geprüft:

Nähert sich Unheil, oder auch nur scheinbar, wird die Abwehr mobilisiert, noch bevor wir wissen, was über uns gekommen ist.

Wir geraten in Erregung, springen zurück oder schlagen blitzschnell zu, wenn das die erfolgversprechende Reaktion sein sollte. Die

Amygdala beschränkt sich aber nicht aufs Fürchten und Gruseln.

Denn anders als bei Tieren ist sie beim Menschen mit fast allen Gehirnregionen verbunden, auch den hoch entwickelten in der Großhirnrinde. So scheint die Amygdala für das Gedächtnis wie die Eingänge sortierende Bibliothekarin zu arbeiten: Welche Information es bis in den Langzeitspeicher schafft, hängt davon ab, welchen emotionalen Wert ihr die Amygdala verpasst.

Bei traumatischen Erlebnissen schlägt die Amygdala Alarm, greift sie aus der normalen Verarbeitung heraus und blockiert die Weiterleitung zum Sprachzentrum und zu weiterverarbeitenden Hirnregionen...

Die Inhalte werden fragmentiert und sind leicht triggerbar. Die Auswirkungen von Traumata können sich auf allen Ebenen beim Menschen niederschlagen, teilweise in sehr unterschiedlicher Art.

Eine Rolle spielt, welche Form von Gewalt vorgeherrscht hat, welches Alter, welches Geschlecht das Opfer hat, ob Verletzungen und Drohungen stattfanden. Die Folgen nach einem Trauma sind verheerend und katastrophal auf allen Ebenen. Die Strategien, Symptome, Verhaltensweisen, die nach einem Trauma entwickelt und angewendet werden, dienen allein dem Überleben. Nicht bei allen Menschen, die ein Trauma erlitten haben, stellen sich die unten aufgeführten Beschwerden ein.

Mögliche Folgen für Körper Seele und Geist.

- ***Seelisch***

Dauerhafter Übererregungszustand (Hyper-Arousal; Hyper- Erregung), starkes Empfinden von Scham, Schuld, innerer Wertlosigkeit, Gefühl der Leere und Hoffnungslosigkeit, chronisches Gefühl von Bedroht sein, unkontrollierbare Gefühlsausbrüche, das Gefühl, neben sich zu stehen oder alles wie in einem Film wahrzunehmen; Amnesien (Gedächtnisverluste), Verlust des Selbstvertrauens; Gefühl, von niemandem verstanden zu werden; Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit, starke Gefühlsschwankungen, Depressionen, Ängste, Panik, Schlafstörungen, Alpträume, Selbstverletzungen, chronische Selbstmordgedanken.

- ***Körperlich***

Ekel vor dem eigenen Körper, zerstörtes Körperbild, Empfindungsstörung auf der Hautebene, intime Nähe zu anderen wird als bedrohlich erlebt, der Körper drückt die Gefühle aus in Form von Symptomen (Körpererinnerungen; der Körper erinnert sich, muskuläre Verspannungen, Schmerzen im gesamten Körperbereich, körperliche Verletzungen, häufige Operationen, chronischer posttraumatischer Distress).

- **Geistig^[SEP]**
Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Lernstörungen, vermindertes Interesse in Form von flüchtigen Aktivitäten, Verlust von früheren Überzeugungen. Pseudohalluzinationen, innere Stimmen, plötzlich einschließende Bilder und Filme, die mit dem Trauma verknüpft sind (Intrusionen, Flash-backs), oft ist der Gedächtnis-Zugang zu normalen Ereignissen in der Biographie nicht möglich. Zeitverluste im Alltag.
- **Beziehungen/Verhalten^[SEP]**
Die Unfähigkeit, anderen Menschen wieder vertrauen zu können; Angst, wieder zum Opfer zu werden, andere Menschen zum Opfer zu machen; kein Durchhaltevermögen bei der Aufrechterhaltung zwischenmenschlicher Beziehungen und von Beziehungen am Arbeitsplatz, impulsive Verhaltensmuster, beeinträchtigte Sexualität.
- **hormonell/neuroanatomisch^[SEP]**
Die Gehirnaktivität ist permanent auf Alarm geschaltet, Reize von außen werden als traumatisch wahrgenommen und werden deswegen gemieden oder es wird mit sofortiger Angst oder Panik reagiert. Veränderungen bei in verschiedenen physiologischen Funktionen, z.B. im Bereich von Hormonen und Neurotransmittern.

Das Resultat. Eine zerstörte Identität Daraus resultierende Krankheitsbilder



DIS resultieren vor allem aus schweren, bereits frühkindlich begonnenen Traumatisierungen.

PBS können auch im späteren Lebensalter Folge von schweren Traumatisierungen sein. Auch an der Entstehung von Persönlichkeitsstörungen, insbesondere Borderline-Persönlichkeits-Störungen, können traumatische Schädigungen beteiligt sein und mit anderen Symptombildungen einhergehen

wie Depressionen, Angststörungen, Phobien, Essstörungen, Selbstverletzendes Verhalten, Tics, Somatisierungs-Störungen, dissoziative Störungen, Schmerzsyndrome, Süchte

Mögliche Krankheitssymptome

Die Auswirkungen von Traumata können sich auf allen Ebenen beim Menschen niederschlagen, teilweise in sehr unterschiedlicher Art. Eine Rolle spielt, welche Form von Gewalt vorgeherrscht hat, welches Alter, welches Geschlecht das Opfer hat, ob Verletzungen und Drohungen stattfanden. Die Folgen nach einem Trauma sind verheerend und katastrophal

Abhängigkeits Erkrankungen
Angststörungen
Autismus
Beziehungs-Störungen
Identitäts-Störungen
Depressionen
Borderline-Störungen
Epilepsie
Gewalttätigkeit
Migräne
Phobien
Prostitution
psychosomatische Blutungen
Schlaf-Störungen
Sexualisieren

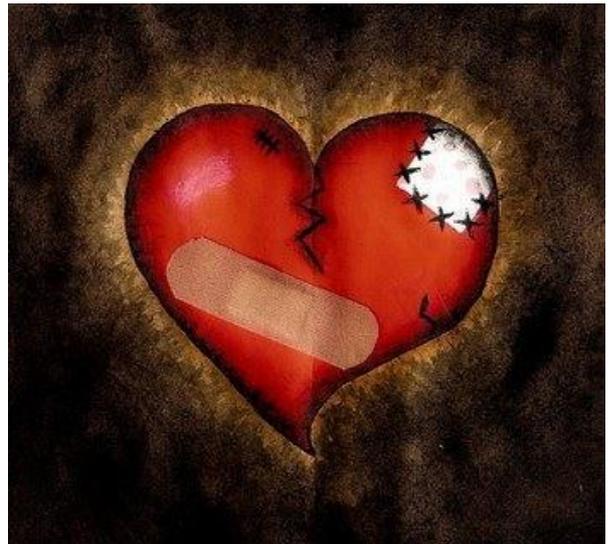
auf allen Ebenen. Die Strategien, Symptome, Verhaltensweisen, die nach einem Trauma entwickelt und angewendet werden, dienen allein dem Überleben. Nicht bei allen Menschen, die ein Trauma erlitten haben, stellen sich die unten aufgeführten Beschwerden ein

Was ist ein Trigger?

Wenn man in ähnliche Situationen wie beim Trauma gerät, werden die Erinnerungen im Gedächtnis wieder abgerufen. Dies kann z.B. durch einen Auslöser (Trigger) geschehen. Was dann geschieht, wird auch Flashback genannt.

- *Der Trigger signalisiert dem Unterbewusstsein quasi „Gefahr - diese Situation kennst du bereits“ und die Erinnerungen werden abgerufen.*
- *Dieses Wiedererinnern hat sehr häufig Wiedererlebens -Charakter, für den Traumatisierten ist es so, als würde die gleiche Situation wieder passieren. Solche Wiederholungen können auch dutzende oder hunderte Male auftreten, ohne dass es zu einer sichtbaren Verbesserung oder Verarbeitung kommt.*
- *Daher sollten Flashbacks auch in der Therapie unbedingt vermieden werden. Ziel einer Trauma-Verarbeitung sollte sein, die Blockade zwischen den Gehirnteilen aufzuheben und zu einer angemessenen Bewertung der traumatischen Ereignisse zu gelangen.*

Jesus heilt zerbrochen Herzen und verbindet die Wunden



Gebet zur Befreiung von Schocks, Traumata, Ängsten, und Terror ¹

Herr Jesus, bitte heile alle bekannten und unbekanntes negativen Bilder, ungöttliche Glaubenssätze, innere Eide, destruktive Zellerinnerungen, die durch Stress, körperliche und seelische Beeinträchtigungen verursachen.

Ich bitte dich, Herr Jesus, dass du durch die Kraft des Heiligen Geistes alle natürlichen Schocks, alle Traumata, alle Angst und allen Terror entfernst aus:

- meinen Körperzellen,
 - meinen Organen (*Sie können die einzelnen Organe, die schwach oder krank sind benennen*),
 - meinen Muskeln, Bändern, Sehnen, Gelenken, Knorpeln, Knochen und Knochenmark,
 - meiner Durchblutung und meiner DNS und RNS,
 - meinem Nervensystem vom Stammhirn bis hin zu den Nerven-Enden.
- Ich bitte dich, Herr Jesus, gieße dein Heilungsöl aus:
- in mein Nervensystem,
 - in meinen Verstand, dem Bewussten, Unterbewussten und Unbewussten,
 - in meine Emotionen, meinen Willen, meine Identität, Persönlichkeit und meinen Geist,
 - in alle nichtgedanklichen und vorverbalen Erinnerungen,
 - in alle gedanklichen und unbenennbaren Erinnerungen,
 - in meinen Mandelkern, meinen Hypothalamus und mein Limbisches System
- Bitte gib meinen Organen ihre natürliche Funktionsweise zurück.
 - Schalte die Alarmsysteme und die Übererregung in mir aus.
 - Ich bitte dich, dass du die Kampf- und Fluchtreaktion abschaltest, die durch Schocks und Traumata aktiviert worden sind.
 - Bitte stelle du die ursprüngliche Intensität der Kampf- und Fluchtreaktionen in mir wieder her.
 - Ich bitte dich, Herr Jesus, dass du die überhöhte Wachsamkeit im Nervensystem, dem Hypothalamus*, dem Mandelkern* und dem Limbischen System* abstellst. (** Siehe Erklärungen*)
 - Herr Jesus, bringe du mein Gehirn wieder in das natürliche Gleichgewicht zurück, und baue neue Synapsen zu meinem „Glückszentrum“ auf.
 - Bitte normalisiere meinen Hormonhaushalt und bringe meine Körperchemie ins Gleichgewicht, bitte reguliere meinen Basen-Säurehaushalt.
 - Ich bitte dich, Herr, dass du dich aller stillen Schreie meiner Lunge und Kehle annimmst.

Ich danke dir, Herr Jesus, dass du jede Zelle meines Körpers mit deinem Frieden, deiner Liebe und deiner Freude füllst und du alles versiegelst, was in deinem heiligen Namen gebetet, gesprochen und getan wurde.

Amen.

¹ Art Zeilstra und Jannet Howden - abgeändert und ergänzt von Rolf und Erika Keusen