

## **Krankheit ist Trauma, das Dich um Erlösung bittet**

(Lesedauer ca. 3 Minuten)

Dieser Artikel möchte das Thema Krankheit als Symptom eines ungelösten Traumas beleuchten.

Wenn Du mehr über die Entstehung von Trauma erfahren möchtest, kannst Du meinen Artikel „Die Entstehung von Trauma und die Wirkung auf den Körper“ lesen.

Hier gebe ich Dir eine kurze Zusammenfassung:

Sowohl bei einem Trauma, das die meisten als „Schocktrauma“ bezeichnen als auch bei einem Bindungs- und Entwicklungstrauma empfindet der Mensch in der jeweiligen Situation das Gefühl von Ausgeliefertsein und Hilflosigkeit und die Situation wird als lebensbedrohlich erlebt. In einer gefährlichen Situation werden enorme Energien freigesetzt, die den Körper in die Lage bringen, zu kämpfen oder zu flüchten. Kann diese Energie nicht in Kampf oder Flucht umgesetzt werden, weil sich das Wesen in einer ausweglosen Lage befindet, wird der sogenannte Shutdown eingeleitet. In der Natur kennt man dieses Phänomen als „Totstellen“ bei Tieren. Die Kampf-Flucht-Energie verbleibt im Körper. Kann sich das Tier aus der Situation befreien, wird es kurze Zeit später zu zittern beginnen. Dieser Prozess ist überlebenswichtig, damit die blockierte Energie abfließen, das autonome Nervensystem sich entspannen und der Körper seine normalen Funktionen wieder aufnehmen kann.

Auch bei Menschen gibt es diesen Prozess, viele haben es schon erlebt, dass man nach einer traumatischen oder zumindest sehr stressigen Situation zu zittern beginnt. Leider wird dieser heilsame Prozess in der Regel entweder unterbunden (von eintreffenden Hilfskräften) oder sogar selbst unterdrückt. Bei Menschen gilt Zittern als Zeichen von Schwäche und darf nicht gezeigt werden.

Allerdings wird dem Körper dadurch die Möglichkeit genommen, sich ganz natürlich von dieser blockierten Energie zu befreien, sie verbleibt im Körper und führt zu einem dauerhaft dysregulierten Nervensystem. Der Körper muss nun diese Blockade ausgleichen und so kommt es zu Krankheiten, sowohl auf der physischen als auch auf der psychischen Ebene. Diese Krankheiten können chronisch werden und die Betroffenen leiden meist ihr Leben lang unter den unterschiedlichsten Beschwerden.

Im Grunde genügt diese kurze Darstellung, um zu verstehen, wie die meisten Krankheiten entstehen und warum es keinen Sinn macht, diese bzw. die Symptome zu behandeln.

Eine Krankheit ist ein Hilferuf des Körpers, den man auf jeden Fall hören sollte. Die Ausbildung eines Symptoms ist daher in Wirklichkeit wichtig und sinnvoll, da es uns in die Lage versetzt, die Ursache zu behandeln und dem Körper damit wieder zu seinem natürlichen Gleichgewicht zu verhelfen.

Die meisten medizinischen Methoden zielen aber auf die Behandlung von Symptomen ab. Dieser Ansatz ist natürlich bei akuten Beschwerden sinnvoll, wenn jemand ein gebrochenes Bein hat oder einen Blinddarmdurchbruch, muss dies entsprechend behandelt bzw. operiert werden. Auch wenn jemand akute schmerzhafte Beschwerden hat, die ursächlich auf einem Trauma beruhen, macht es keinen Sinn, direkt eine Traumabehandlung durchzuführen, da das Nervensystem des Betroffenen mit starken Schmerzen für eine derartige Behandlung gar nicht ansprechbar wäre.

Wenn allerdings bei anhaltenden chronischen Beschwerden nur die Medikation beibehalten wird und die Ursache, nämlich das Trauma, nicht gelöst wird, kann der Körper großen Schaden nehmen, denn bei nahezu jeder Form der Medikation geht es um die Unterdrückung von Symptomen, die den Körper letztlich nur weiter schwächen und ihn zwingen, einen weiteren Weg der Regulation zu suchen, so dass früher oder später weitere Symptome entstehen.

Selbst alternative Methoden, die einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen, zielen oft nur auf die Linderung von Symptomen ab. Die Ursache Trauma wird dabei in nur wenigen Fällen in Betracht gezogen.

Es dürfte damit klar sein, dass jede Behandlung, die Symptome in den Vordergrund stellt, nicht von dauerhaftem Erfolg sein kann. Meist werden die Symptome zwar kurzfristig gelindert, um aber nach einer Weile wieder – teilweise stärker als zuvor – zum Vorschein zu kommen. Selbst wenn ein Symptom zunächst verschwindet, kommt es entweder wieder hervor oder es entsteht ein neues Symptom an einer anderen Stelle.

Auch und gerade psychische Beschwerden haben in der Regel eine traumbedingte Ursache. Eine Medikation, z. B. mit Psychopharmaka ist auch hier nur zur Stabilisierung sinnvoll. Es gilt das oben bereits gesagte – dauerhafte Medikation schadet dem Körper und ist keine Lösung.

Zum Glück etabliert sich diese Sichtweise in den letzten Jahrzehnten immer mehr. Doch auch wenn viele Heilmethoden den Menschen inzwischen in seiner Ganzheit sehen und behandeln, ist die Hauptursache Trauma noch nicht genügend im Fokus. Es ist zu hoffen, dass dieses Wissen mehr und mehr Verbreitung findet.

Wenn Du weitere Informationen oder Unterstützung bei Heilung von Trauma brauchst, helfe ich Dir gerne weiter.

Du findest mich unter [heiltraum.de](http://heiltraum.de)

Von Herzen,

Martina