

Integration und Heilung von individuellem und kollektivem Trauma

Trauma-Integration mit Core Evolution nach einem Erdbeben in Chile

©Siegmar Gerken, Ph.D., ECP, HP

Chile wurde im März 2010 von einem Erdbeben schwer getroffen, und die ganze Nation stand unter Schock. Ich kam eine Woche später in Santiago de Chile an, um unsere Trainings durchzuführen. Ich landete um 8 Uhr am Morgen des 11. März in Santiago, und zwei Stunden später erschütterten wieder zwei Erdbeben der Stärke 7,2 den Boden. Die Menschen rannten aus den Gebäuden oder warfen sich auf den Boden und suchten Schutz – die meisten von ihnen standen noch unter dem Schock der vergangenen Woche.

Da ich hauptsächlich in Kalifornien lebe, sind mir Erdbeben nicht fremd, aber ich habe sie noch nie mit einer solchen existenziellen Angst erlebt. Nach einer ganzen Weile spürte ich immer noch, wie der Boden zitterte. Zuerst konnte ich nicht differenzieren, ob wirklich der Boden noch vibrierte oder ob ich in meinem Körper zitterte, das heißt, dass eventuell meine Cortisol-Ausschüttung noch aktiv war und mein sensorisches Zentrum im Gehirn sich noch nicht beruhigt hatte. Auch die Menschen um mich herum konnten es nicht unterscheiden. Ich wurde mir bewusst, dass eine große Anzahl der Menschen noch immer die traumatische Erfahrung des Erdbebens in ihrem System hatten.

Ich hatte bereits mit meinem Organisator vereinbart, dass ich einen kostenlosen Workshop zur Erdbeben-Traumahilfe anbieten würde. Ein chilenisches Pharmaunternehmen war bereit, diesen Workshop zu sponsern, ohne dass es erwähnt werden wollte. Die nationale Unterstützung war weitaus größer als das Interesse an Werbung – im Moment des nationalen Traumas öffneten sich die Menschen für einander, was zu einer wunderbar unterstützenden Ressource wurde.

Um den Bedürfnissen der Zeit gerecht zu werden, änderte ich das Thema in unserem Training in Chile zu: *Der Core Evolution Ansatz in der Arbeit mit Trauma*. Inzwischen erreichte mich allerdings die Information, dass das Zentrum, in dem wir normalerweise unsere

Info@CoreEvolution.com • www.CoreEvolution.com

Trainings durchführen, eingestürzt war und dass auch das Auditorium des

Pharmaunternehmens wegen Rissen in den Wänden und der Decke geschlossen werden musste. Die Betroffenen hielten jedoch ihr Engagement aufrecht, in dem sie einen großen Raum in einem Hotel in der Innenstadt mieteten. Trotz dieser Ereignisse und verschiedener Termin- und Adressenänderungen kamen etwa 70 Personen!

Nachdem ich alle willkommen geheißen und wir uns zentriert hatten, begann ich mit einer Gleichgewichtsübung zum Ausbalancieren der Gehirnhälften. Dadurch wird eine kohärentere Kommunikation zwischen der linken und rechten Hirnhemisphäre hergestellt, die es dem System wiederum ermöglicht, sich zu entspannen, die Atmung zu vertiefen und präsenter zu sein.

Dies half den Teilnehmern, sich auf die weiteren leichten dynamischen Übungen einzulassen und allmählich einige ihrer Ängste auszudrücken und loszulassen sowie zu erkennen, wie sie den Schock der letzten Tage in ihrem System festgehalten hatten. Durch die vermehrte Präsenz in ihrem Körper und die Stärkung ihres inneren Bodens fühlten sie sich sicher, wieder auf ihren Körper als Ressource zu hören.

Im weiteren Verlauf war es wichtig, eine Gruppenkohärenz herzustellen und mit dem Aufbau einer Gemeinschaft zu beginnen. Ich lud die Teilnehmer ein, sich in Vierergruppen mitzuteilen, wie sie die Ereignisse wahrnahmen. Ich bat sie, nicht so sehr die Details dessen zu beschreiben, was passiert war, sondern vielmehr dessen, was sie wahrgenommen haben und was sie jetzt noch in ihrem Körpersystem spüren konnten.

Bislang hatten einige der Teilnehmer ihr Leben nur mit Mühe weitergeführt. Sie hatten versucht herauszufinden, wie es Angehörigen und Freunden in anderen Teilen des Landes ging, und ihre wahren Gefühle dabei beiseitegeschoben. Die existenzielle Intensität dieser Tage ließ kaum Zeit, um ehrlich über sich selbst zu sprechen. Die Öffnung ihrer Gefühle in einem sicheren Raum erlaubte es ihnen nun, sich anderen mitzuteilen und eine Gemeinschaft des Verstehens aufzubauen – eine weitere wichtige Ressource nach solchen traumatischen Ereignissen.

Einige sagten: „Ich werde der Erde nie wieder vertrauen!“ oder „Ich werde der Natur nie wieder vertrauen!“ Diese Aussagen deuten darauf hin, dass die Person in einem chronischen, bewussten oder unbewussten Zustand der übererregten Wachsamkeit, Angst und Vorsicht bleiben wird. Bei chronischem posttraumatischem Stress kann dies natürlich nach einer Weile zur PTBS (Posttraumatischen Belastungsstörung) führen.

In dieser Phase führte ich dann die körpertherapeutische Technik des „Loss-lassens“ ein, die sie mit den Partnern praktizierten. Diese Arbeit, bei der die Partner das Gewicht der Arme und des Kopfes oder des Oberkörpers einer Person übernehmen, ermöglicht es, chronische Stressmuster des Kontrollverlustes und der damit verbundenen Angstbewältigung zu erkennen, um dem Körper wieder Vertrauen zu schenken und die für die Auto- und Selbst-Regulierung notwendigen unbewussten Lösungsmomente zuzulassen.

Es war berührend zu sehen, wie sich die Körper lockerten und sich u.a. auch wieder ein gesunder, entspannter Muskeltonus einstellte. Die verbesserte Durchblutung brachte mehr Farbe in die Haut und Energiefluss in den ganzen Körper. Die Gesichter und Augen erhellten sich mit einem natürlichen Strahlen, offen für eine direkte und unterstützende Begegnung.

Um die Verbindung zur Schönheit und auch zum Stolz auf die Natur ihres Landes und der Welt im Allgemeinen wiederherzustellen, hatten wir eine Diashow vorbereitet mit Orten in Chile, wie den schneebedeckten Anden, dem fliegenden Kondor und anderen beliebten Tieren, ruhigen Flüssen, chilenischen Folkloretänzern und anderen Elementen, bei denen Chilenen im Allgemeinen Freude empfinden und die in ihnen ein Gefühl der Einheit kreieren.

Mit dem Vertrauen, das durch die Arbeit der letzten Stunden zurückgewonnen worden war, konnten sie ihren Blick auf die Natur, ihr Land und die Erde insgesamt wieder erweitern. In vier bis fünf Stunden waren wir in der Lage, uns von einem Zustand der Angst und des traumatischen Stresses zu lösen, um wieder einen Boden des Vertrauens aufzubauen (mit konkreten Übungen, die die Teilnehmer bei Bedarf auch allein wiederholen können (= *Individuelle Trauma Integration*)).

Wir konnten durch den persönlichen Austausch und durch empathisches Zuhören eine Verbundenheit herstellen und zum weiteren sozialen Kontakt den Aufbau von persönlichen Netzwerken anregen, die auch noch eine Zeitlang nach dem Erdbeben bestanden, um sich auszutauschen und um sich gegenseitig zu unterstützen.

Während unseres Treffens fühlten sich die Teilnehmer wie in einer grossen geborgenen Familie. In diesem sicheren Umfeld konnten sie Gefühle wieder zulassen und sie sahen, wie wichtig es war, diese neue Erfahrung auch in ihre eigene Familie zu tragen (= *Familien-Trauma Prävention*).

Teilnehmer begannen sich auch über ihre Grosseltern und vorherige Generationen zu erzählen, wie diese ihr Leben nach Erdbeben und anderen Katastrophen ausgerichtet hatten und was sie davon lernen und auch loslassen konnten – immerhin hat Chile seit seiner Gründung über 120 registrierte Erdbeben erlebt. (= *Integration von Generations-Trauma*).

Nicht zuletzt fühlten sich die Teilnehmer durch den tiefen gemeinsamen Prozess vereint, und auch durch die positiven kollektiven Bilder und Erfahrungen, die damit verbunden sind. Wie eine natürliche Bewegung formten wir alle einen grossen Kreis und stimmten spontan *Gracias a la Vida* an, ein Lied, das alle kennen und in ihrem Herzen tragen, und das die tiefe Dankbarkeit dem Leben gegenüber ausdrückt und das Mitgefühl für alle Menschen in der Nation – und darüberhinaus für alle Menschen, die ähnliche Traumata erlebt haben.

Hier erreichen wir die Integration und Heilung vom kollektiven Trauma.

Wir haben dieses Konzept der körperorientierten und achtsamkeitszentrierten Trauma-Arbeit erweitert, sodass wir je nach Thema und Umständen mit grösseren Gruppen bei Natur- oder vom Menschen verursachten Katastrophen oder anderen traumatischen Ereignissen arbeiten können.

Dieser Workshop zur Traumaentlastung zeigte, dass wir mit unserer Expertise in der körperorientierten Therapie im Allgemeinen und speziell mit der Trauma-Arbeit, die wir in

der CORE EVOLUTION entwickelt haben (in der wir Entwicklungs- und Schocktraumas in spezifischer Weise ansprechen), über das Wissen, die Kompetenz und die Werkzeuge verfügen, um sowohl den physischen traumatischen Zustand als auch die damit verbundenen emotionalen und psychischen Umstände zu mehr Integration und Heilung führen zu können.

In diesen Tagen werden wir uns alle bewusst, dass sich traumatische Ereignisse weltweit beschleunigen und wir durch unsere Globalisierung schnell davon überrascht oder erreicht werden können, deshalb möchte ich uns alle ermutigen, die Prinzipien der Traumatherapie zu nutzen.

Gracias a la vida.

Information zur Core Evolution Trauma-Arbeit finden Sie unter:

<https://www.coreevolution.de/de/fort-und-weiterbildung/core-evolution-trauma-therapie-training.html>

Siegmar Gerken, Ph.D., ECP, HP (Psychotherapie) studierte Psychologie, Pädagogik, Indologie und Anthropologie. Er ist Dozent, Therapeut, Trainer und Supervisor. Seit 1971 arbeitet Siegmar in der körperorientierten Psychotherapie und Humanistischen Psychologie. Er ist mit seiner Frau Begründer der Core Evolution® und des Energie & Bewusstsein-Programms™ für angewandte Psychologie, Wissenschaft und Spiritualität. Siegmar unterrichtet u.a. am Santa Barbara Graduate Institute, an der JFK Universität sowie in Esalen, Big Sur und ZIST, Penzberg und anderen Instituten weltweit zur Entwicklung des menschlichen Potenzials. Er leitet u.a. körperorientierte und achtsamkeitszentrierte Trainings am Verhaltenstherapie-Institut der DGVT in Hamburg sowie spezialisierte Management- und Coaching -Seminare. Neben seinen eigenen Trainings in Core Evolution® unterrichtet er an Universitäten über die Vernetzung psychosomatischer Prozesse und wie sich diese auf den Ebenen des Körpers, der Gefühle, des Geistes, des Willens und des persönlichen Bewusstseins manifestieren. Siegmars Forschung mit Prof. Popp u. a. zu psycho-emotionalen Zuständen des Bewusstseins und dem menschlichen Energiefeld hat Wissenschaftlern und Praktizierenden neue Horizonte geöffnet. Er ist Mitbegründer des wissenschaftlichen Beirates der EABP. <http://www.coreevolution.com>