



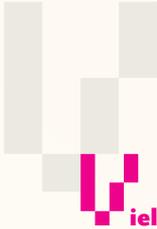
Text: **Maria A. Rappay**

**Wenn wir frühkindliche Traumata erfahren** haben, ist uns dies meist nicht bewusst. Bis zu einem Alter von 3 Jahren fehlen die Strukturen im Gehirn des Kindes, um ein angsterregendes Erlebnis als Erinnerung im Gedächtnis abzuspeichern. Bei späteren Traumata greift der Schutzmechanismus des „Vergessens“, um dem Kind beim Überleben zu helfen. Aber das Verdrängen ist nicht dauerhaft. Als Erwachsene erinnert uns der Körper daran.

# Mit halber Kraft durchs Leben

*Den Körper von  
Stress und Trauma  
befreien*





■ **Vielleicht erleben wir eine quälende Geräuschüberempfindlichkeit**, eine innere Wachsamkeit, die sich nicht beruhigen lässt, dauernde Anspannung oder Unruhe. Es kann sein, dass wir unter hartnäckigen Beschwerden leiden wie Migräne, chronischen Schmerzen ohne Befund, Fibromyalgie, Reizmagen/-darm, Asthma, Bluthochdruck und vieles mehr. Es kann sogar passieren, dass wir einen physisch-psychischen Zusammenbruch erleben – besonders wenn sich im Außen Stressbelastungen gehäuft haben. Natürlich können auch Angsterkrankungen, Depressionen und anderen psychischen Störungen Traumata zugrunde liegen.

■ **Was ist ein Trauma?**

Ein Trauma ist ein überwältigendes Ereignis, verbunden mit Gefühlen von (Todes-) Angst, Panik, Hilflosigkeit und/oder Schock. Das können zum Beispiel sein: Naturkatastrophen, Unfälle, Krankheiten, Operationen, (plötzlicher) Tod von nahestehenden Personen, Gewalt und Missbrauch sowie problematische frühkindliche Erfahrungen.

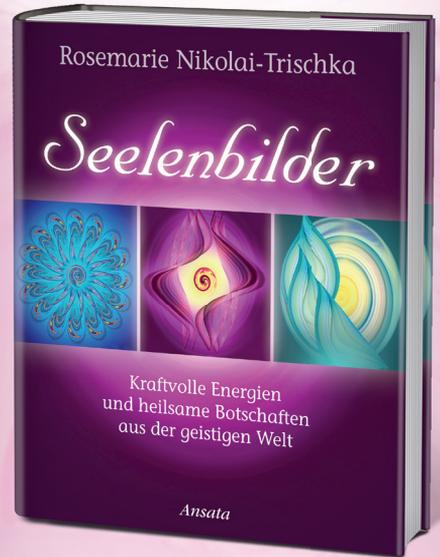
■ **Was passiert im Körper in einer Gefahrensituation?**

Wir alle kennen die automatischen Bewältigungsmechanismen unseres Organismus, wenn wir uns in Gefahr sehen: Der Körper schüttet Adrenalin aus und aktiviert das vegetative Nervensystem, so dass er die höchstmögliche Energie zur Verfügung hat, um zu kämpfen oder zu fliehen. Wenn Kampf oder Flucht gelingen, entwickelt der Mensch im Allgemeinen kein Trauma. Wenn der Organismus jedoch erkennt, dass Kämpfen oder Fliehen nicht möglich sind, greift die dritte Überlebensstrategie: die Erstarrungsreaktion.

■ **Trauma bedeutet, dass wir aus der Erstarrung nicht mehr herausfinden**

In diesem Zustand wird die hohe Überlebensenergie im Nervensystem festgehalten, und wir entwickeln typische Traumasymptome: überhöhte

# Schutz, Kraft und Segen aus der geistigen Welt



**Rosemarie Nikolai-Trischka**  
**Seelenbilder**

Kraftvolle Energien und heilsame  
Botschaften aus der geistigen Welt  
176 Seiten • € 19,99 [D]  
ISBN 978-3-7787-7497-7

Die Seelenbilder der spirituellen Künstlerin Rosemarie Nikolai-Trischka vermitteln stärkende Energien für alle Lebensbereiche. Eine heilende Begegnung des menschlichen Bewusstseins mit der universalen kosmischen Kraft.

*Ansata*  
www.ansata.de



## Mit halber Kraft durchs Leben

Wachsamkeit (Hypervigilanz) und Schreckhaftigkeit, ein fortwährendes Gefühl der Bedrohung und Anspannung, Agitiertheit, Unruhe, Gereiztheit oder emotionale Abstumpfung. Meist meiden wir alles, was mit dem Erlebten zu tun hat, und erleben möglicherweise Flashbacks (immer wiederkehrende Bilder des Erlebten). Da in der physiologischen Stressreaktion Verdauung und Immunsystem gebremst werden, können sich außerdem allerlei Verdauungsprobleme, Allergien und andere Immunschwächen oder -krankheiten ausformen.

### ■ **Frühkindliche Traumata sind eine Sonderform von Trauma**

Eine frühkindliche problematische Erfahrung kann den Organismus und die Persönlichkeit eines Menschen besonders tief beeinflussen. Wenn ein Säugling auf die Welt kommt, ist sein Nervensystem noch nicht voll ausgebildet. Eine seiner Hauptaufgaben, die Regulation von Stress, lernt es erst während der ersten Lebensjahre. Dies passiert in Resonanz mit der Bezugsperson: Wenn die Mutter mit dem Säugling schwingt, kann sie den Stress, den Schmerz ihres Kindes fühlen und mit ihrem eigenen Nervensystem ausgleichen. Wenn ein Baby diesen Halt gebenden, empathischen Kontakt nicht erfährt, kann dies bereits zu einem tiefliegenden Trauma führen. Das Baby ist dem Stress hilflos ausgeliefert

und zum Schutz bleiben ihm nur Rückzug und Erstarrung. Sein Nervensystem lernt das Regulieren von Stress und Gefühlen nicht. Der Erwachsene wird stressanfällig und eventuell gefühlsarm sein. Er wird vielleicht Schwierigkeiten haben, sich irgendwo zu Hause oder zugehörig zu fühlen und seinen Lebensweg zu finden, und zu Depression oder anderen Störungen neigen.

Kindsein ist geprägt durch Abhängigkeit von den Versorgern, den Eltern. Deshalb fühlt sich ein Kind nicht nur ausgeliefert, sondern es ist auch tatsächlich ausgeliefert, wenn zum Beispiel Grenzverletzungen passieren, wie emotionale Gewalt durch eine aufbrauende Mutter oder sexueller Missbrauch. Die in unserem Stammhirn angelegten Verteidigungsmechanismen von Kampf und Flucht sind ausgehebelt. Es bleibt nur, zu erstarren, „die Luft anzuhalten“, sich unsichtbar zu machen, die eigenen Bedürfnisse aufzugeben zum Schutz vor weiteren schmerzhaften Erfahrungen.

### ■ **Was ist die Lösung?**

Der amerikanische Biophysiker und Psychologe Peter Levine hat unzählige Male Beutetiere in der freien Wildbahn beobachtet, die gejagt wurden und dabei in einen Totstellreflex fielen. Er sah regelmäßig, dass der Körper dieser Tiere, wenn sie aus der Erstarrung erwachten, zu vibrieren, zu zittern und



zu zucken begann. Nach diesem offensichtlichen Selbstregulationsprozess gingen die Tiere ihres Weges, als sei nichts geschehen. Levine folgerte, dass das Trauma im Nervensystem steckt und dass die in ihm gespeicherte Energie entladen werden muss, damit kein Trauma entsteht bzw. um das Trauma aufzulösen.

Als er begann, seine Theorie auf seine Traumapatienten anzuwenden, hatte er große Erfolge, und so entwickelte er die Methode „Somatic Experiencing®“. Sie hat zum Ziel, die Traumaenergie sanft abzubauen und die Selbstregulation des Organismus anzustoßen. Die erstarrten Flucht- und Kampfreaktionen werden lebendig und stehen wieder zur Verfügung.

### ■ Die Selbstregulation des Körpers wird angestoßen

Bei dieser achtsamen Arbeit kann der Körper tatsächlich vibrieren, zittern, schütteln und zucken, oder die Selbstregulation geschieht durch Hitze, Schaudern, Abbau von Anspannung, tiefe unwillkürliche Atemzüge und Ähnliches. Bei der Traumaauflösung kommt der Klient endlich zur Ruhe, das Gefühl von Bedrohung verschwindet, er fühlt sich in seinem Körper mehr und mehr zu Hause und erlebt die Welt wie neu. Für Klienten mit frühkindlichen Traumata kann es sich anfühlen, als würden sie überhaupt erst im Leben ankommen.

Das Besondere bei dieser Art von Traumatherapie ist, dass wir die Geschichte des traumatischen Vorfalles nicht und schon gar nicht im Detail kennen müssen. Der Körper oder auch der Atem zeigt uns den Weg, und der Therapeut hilft dem Organismus des Klienten in einem Sicherheit gebenden Rahmen, sich von Traumaladungen zu befreien und aus der Erstarrung ins Leben zu kommen. Der Körper ebnet den Weg zurück zur Lebenskraft und Lebensfreude.

### Willkommen im Leben! ▲

[ MARIA A. RAPPAY ]

Maria A. Rappay und Wolfgang Zapf, Praxisgemeinschaft für Traumatherapie, Stressbewältigung und Achtsamkeit in München und Schondorf. Maria A. Rappay, Heilpraktikerin Psych, Atemtherapie, Somatic Experiencing®, spirituelle Begleitung: [www.wege-aus-distress.de](http://www.wege-aus-distress.de) Wolfgang Zapf, Somatic Experiencing®, Heilsitzungen, Coaching für Stressbewältigung und Selbstentfaltung: [www.wolfgangzapf.de](http://www.wolfgangzapf.de) Zusammen leiten sie innerhalb des Sati-Instituts Workshops für Achtsamkeit, Stressbewältigung und Meditation: [www.sati-institut.de](http://www.sati-institut.de)

# Mountain Float

[www.mountainfloat.de](http://www.mountainfloat.de)

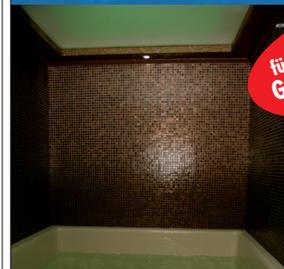
## Floating im Samadhitank Wellness - Bed & Breakfast

in einem alten Bergbauernhof hoch über Bad Reichenhall

Ein besonderer Ort für Leute, die Erholung vom Alltagsstress in familiärer Atmosphäre suchen.

Genießen Sie das Gefühl vollkommener Schwerelosigkeit in unserem großzügigen Floatingbecken (kein enger Tank mit Deckel!) auf Wunsch mit Musik und Farblichttherapie.

Sauna, Biosauna, Infrarot-Kabine, Lomi Lomi Massagen. Individuelle Anleitung und erfahrene Begleitung.



für besondere Anlässe:  
Geschenkgutscheine



Auf Wunsch mit Bio-Vollverpflegung, auch vegetarisch oder vegan

Kein Massenbetrieb, bitte vorher anmelden!

## Tagesgäste willkommen

Mountain Float · Nonn 99 · 83435 Bad Reichenhall  
Telefon: +49-86518961 · Mobil: +49-15118207270  
[www.mountainfloat.de](http://www.mountainfloat.de) · [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)

Mit diesem Coupon erhalten Prisma-Leser/innen  
**25% Rabatt**  
auf einen einstündigen Probefloat\*

\*Pro Person  
nur 1x einlösbar