

## **Körperorientierte Traumatherapie:**

### **Durch das Lösen von Stress + Trauma zu mehr Lebendigkeit und Fülle.**

*Eine Klientin sitzt mir gegenüber. Ihre Augen sind geschlossen, ihre Füße beginnen langsam, dann schneller auf der Stelle zu laufen: „Ich will laufen, laufen, laufen!“ „Wohin läufst Du denn?“ „Nach Hause!“ (...)*

*Die Klientin, die mir gegenüber sitzt ist ca. 45 Jahre, ihr Körper erinnert sich an eine Situation aus ihrer Kindheit (Mandel Op im Kleinkindalter).*

In meiner Arbeit ist es oftmals nicht wichtig zu wissen, was genau geschehen ist, wichtig ist es, den Teil zu lösen, der im *Hier und Jetzt*, in unserem Nervensystem stecken geblieben ist und ein Teil unserer Lebendigkeit blockiert. Oft handelt sich um eingefrorene Kampf-/Fluchtreaktionen, die zu dem Zeitpunkt des Geschehens, wie bei unserer Beispiel- Klientin oben, nicht voll durchlaufen werden konnten. Aber auch der Grad unserer tagtäglichen Belastung, der wir durch Überforderung im Job, die konstante Anstrengung unsere Rollen spielen und aufrecht erhalten zu müssen und zunehmender Reizüberflutung, ausgesetzt sind, zähle ich zu den vielschichtigen und vor allem alltäglichen Facetten von Trauma. Denn es führt zu Unwohlsein und einem Gefühl von abgespalten sein. *„Man steht neben sich“* und damit auch neben seinen Möglichkeiten von Fülle und Freude. Daher stimme ich einem meiner Patienten und seiner Aussage beherzt zu: „Braucht dies nicht jeder Mensch?!“ **Ja!**

*Die Füße werden wieder langsamer. Ihr Atem ist ruhiger und tiefer. „Und wie ist es jetzt?“ frage ich. „Jetzt bin ich da!“ juchzt sie fast. „Und wie ist es jetzt?“ „Jetzt ist alles gut“ „Wie spürst Du das in Deinem Körper?“ „Ich spüre eine unglaubliche Ruhe und Wärme, überall in meinem Körper“ Ihr Körper wirkt entspannt, befreit, nicht nach oben verzogen wie eine feste Schraube. Sie lacht mit geschlossenen Augen. „Das tut so gut!“ (...)*