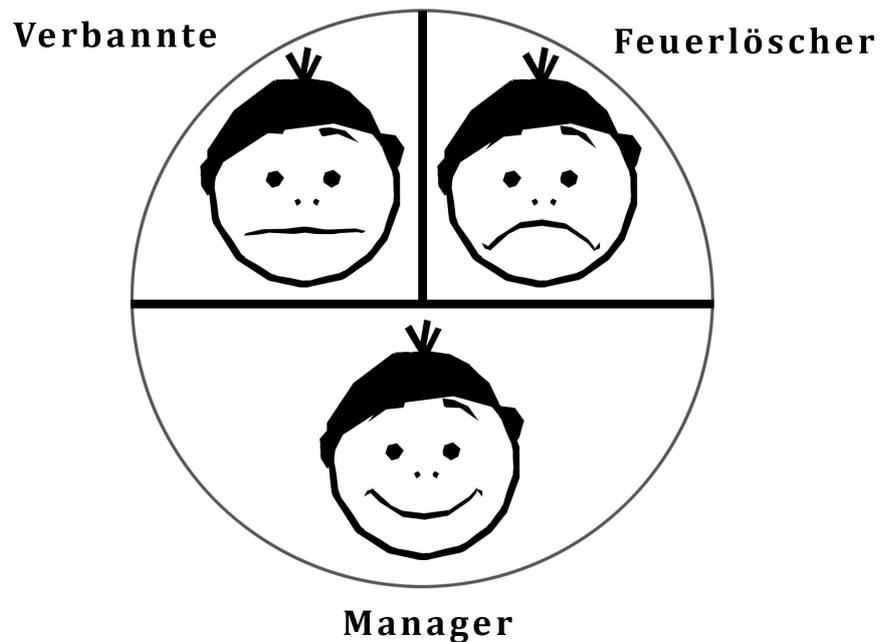


Abspaltung / Dissoziation

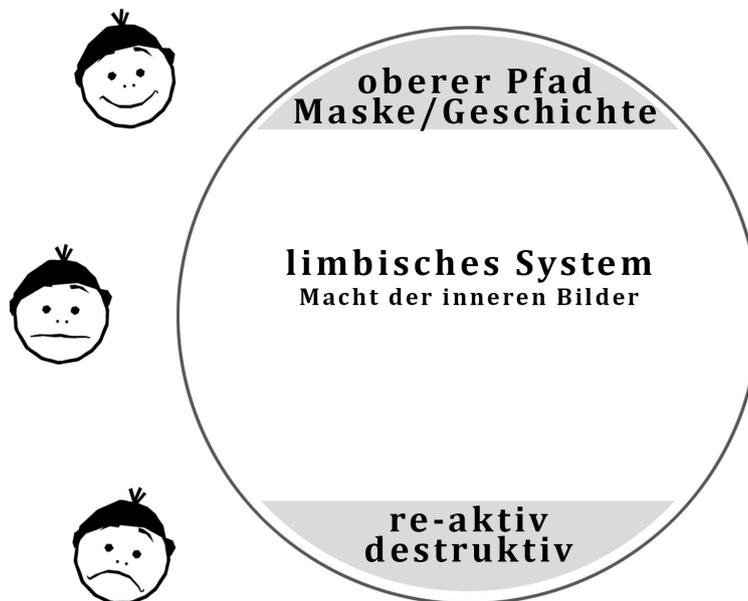
Wenn Tiere aufgrund einer Bedrohung reglos werden, ist diese Reaktion zeitlich begrenzt. Sobald sie aus dem Totstellreflex heraus kommen, steht ihnen die eingeschlossene Energie zur Flucht oder für einen Gegenangriff zur Verfügung. Wir Menschen empfinden die Energie, die in der Erstarrungsreaktion eingesperrt ist, oft als so mächtig, dass wir Angst vor ihr bekommen und sie mitsamt dem Erleben der damit verbundenen Gefühle wie Wut, Schrecken, Scham, Schuld etc. in die „Verbannung“ schicken. Gleichzeitig installieren wir Wächter- und Kontrollinstanzen, die dafür sorgen, dass wir weder mit der eingesperrten Energie noch mit der Erinnerung an den Vorfall jemals in Berührung kommen können.



TraumaMuster / DoomLoop

Und trotzdem: Weil der Körper noch immer unter Starkstrom steht, - denn die Energie wurde ja nur verdrängt und nicht verbraucht -, weil also der Alarmknopf im Inneren noch nicht abgeschaltet wurde, bleibt der Mensch weiterhin in der „Hab-Acht-Stellung“ gefangen, was gleichzeitig auch den Drang zur Vollendung der Erstarrungsreaktion, zur Abführung der Energie aktiviert. Das wiederum verstärkt die Notwendigkeit der Wächter- und Kontrollinstanz, so dass am Ende ein Teufelskreislauf entsteht: Je mehr die Erstarrungsenergie nach Vollendung ruft, umso vehementer agiert die Wächter- und Kontrollinstanz; und umso vehementer die Wächter- und Kontrollinstanz agiert, umso mehr ruft die Erstarrungsenergie nach Vollendung.

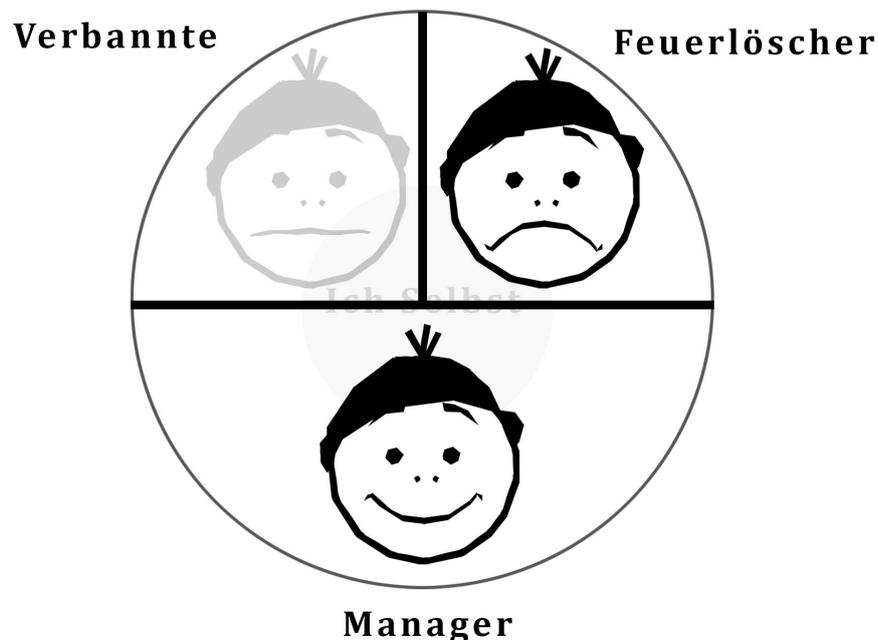
TraumaMuster



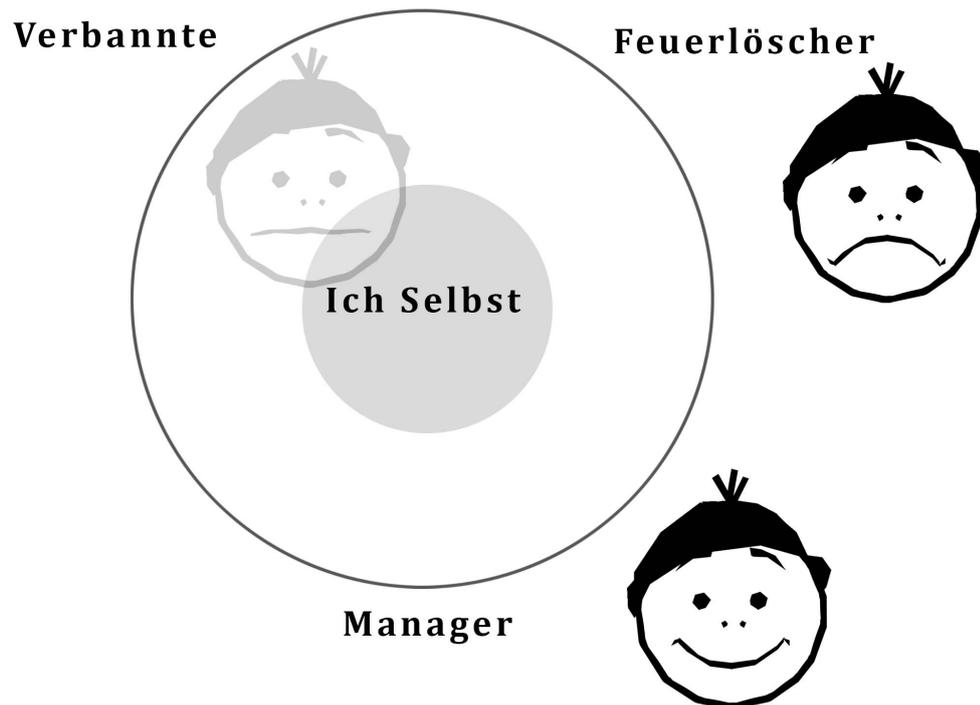
AlterEgo / Myself

Ein traumatisiertes Ich hat sich also aufgespalten in einen Anteil, der die Last der Erfahrung trägt, - der Verbannte (s.o.); in einen anderen Anteil, der dafür sorgt, dass sowohl die Energie als auch die Erinnerung an den Vorfall verdrängt bleibt, - die Wächter- und Kontrollinstanz; und dann gibt es da noch einen Anteil, der heroisch und vehement reaktiv anspringt und alles und jeden kurz und klein schlägt, falls doch etwas von dem, was verdrängt bleiben soll, an die Oberfläche dringt. Diese drei Anteile bilden zusammen das TraumaMuster, das sich autopoietisch am Leben erhält. Autopoietisch bedeutet: Es erschafft sich selbst nicht nur in seiner Existenz, sondern auch in seiner Wechselwirkung, was wie eine eigenständige Persönlichkeit erscheint, aber tatsächlich keine ist.

Infolge der Konstruktion des Alter Egos vergisst der Mensch sein wahres Ich und beginnt sich mit dem traumatisierten Ich zu identifizieren, d.h. er glaubt so zu sein, wie seine Anteile agieren und reagieren. Dem ist aber nicht so. Denn - metaphorisch ausgedrückt - Finsternis kann Licht nicht schlucken. Mit anderen Worten: Das traumatisierte Ich ist nur eine Erscheinungsweise, - quasi wie eine Illusion, ein Nebel, eine Wolkenschicht, eine Fatamorgana -, es ist also nur nur das Abbild einer Erfahrung; ein Abbild, das sich in den Vordergrund schiebt und die Sicht auf den Hintergrund, - nämlich das wahre Ich -, verstellt.



Wenn nun aber die Anteile zur Seite treten und die Sicht auf den Hintergrund freigeben, - und sei es auch nur für einen kurzen Moment, und sei es auch nur für einen kleinen Spalt -, kann das wahre Selbst hervortreten und mit seinem Licht (i.e.S. Wissen) den Raum der Finsternis (i.e.S. Vergessen) erhellen. Wenn das geschieht, dann wissen wir, dass es geschieht. Denn mit der wahren Natur, - wie auch immer sie für den Einzelnen beschaffen sein mag -, ist der Mensch geboren: Er kennt sie, er weiß um sie und er erinnert sie, wann immer er ihr begegnet.



Nach Peter Levin kann ein Trauma der vierte Weg des Erwachens sein:

Indem wir unser Trauma auflösen, entdecken wir jene fehlenden Teile unseres Selbst, die uns das Gefühl von Ganzheit und Vollständigkeit geben. Der Prozess der Trauma-Heilung kann uns in tatsächliche Geburtskanäle des Bewusstseins werfen. Von einer traumatischen Erfahrung geheilt zu werden, kann jenes innere Schütteln und Zittern sein, der Kick, der uns erweckt und uns zurück in unser eigenes Ich führt.

IchSelbst

