

Die Journey und traumatische Ereignisse

Erlebnisse, die uns Menschen überfordern oder überwältigen (vor allem als Kinder) werden in unserem Körper, das heisst den Zellen unseres Hirns und anderswo gespeichert. Zu diesen Ereignissen gehören unter anderem Verletzungen bei Unfällen, schwere Krankheiten, körperlicher oder seelischer Missbrauch, sexuelle Übergriffe und die frühe Trennung von oder die Abwesenheit vertrauenswürdiger Bezugspersonen in unserer Kindheit. Diese Ereignisse und die damit verbundenen meist unbewussten Erinnerungen können unser Leben tiefgreifend einschränken. Dabei geht es keineswegs nur um hochtraumatische Erfahrungen. Auch eine als lieblos, achtlos, leer oder beängstigend empfundene Umgebung kann tiefe Spuren von Misstrauen, innerer Leere, Depression bis hin zu einer Disposition für Suchtverhalten oder bestimmte Leiden wie Autoimmunkrankheiten hinterlassen. Heute wird dies ein Entwicklungs- oder Bindungstrauma genannt.

In der Journey kommen wir auf sanfte Weise in Kontakt mit diesen gespeicherten Erinnerungen und können diese verarbeiten. Es geht dabei nicht darum, unnötig in der Vergangenheit zu wühlen oder diese ungeschehen zu machen. Vielmehr wollen wir uns von den schmerzhaften Folgen befreien, die diese Ereignisse und vor allem aber die Schlüsse, die wir daraus gezogen haben, für uns bis heute haben. Dies ist möglich, weil Körper (unser Gedächtnis, unsere Erinnerungen), Geist (unsere Gedanken, Glaubenssätze und Emotionen) und Seele (unser freies Selbst) auf engste miteinander verbunden sind.

Im Verlauf der Journey, die als Reise durch unsere Gefühle beginnt, öffnen wir uns mehr und mehr in einen Raum der Ausdehnung und der Akzeptanz. Diese Öffnung geschieht, weil wir uns die bewusste Erlaubnis geben, dass unsere Gefühle, auch die schwierigen wie Angst oder Wut, anwesend sein dürfen. Das bedingungslose Annehmen dieser Gefühle macht es schliesslich möglich, dass wir uns in unseren wahren Kern, von Brandon Bays die Quelle genannt, öffnen. Die meisten meiner Klienten sind erstaunt, wie leicht so ein Zustand zu erreichen ist.

Im zweiten Teil der Journey wenden wir uns den Erinnerungen zu, die im Verlauf der Reise aufgetaucht sind. Wir nehmen am sogenannten Lagerfeuer Platz und laden Menschen aus unserer Erinnerung ein, sich uns gegenüber zu setzen. Ein "jüngeres Ich", ein Teil von uns, der in der Vergangenheit eine unverarbeitete evt. traumatische Erfahrung erlebt hat, bekommt Gelegenheit, dieses Erlebnis im Dialog mit den involvierten Personen auszusprechen und zu verarbeiten. Auch hier geben wir uns die Erlaubnis alles zu fühlen und den verletzten Gefühlen Ausdruck zu geben.

Wenn bei dieser Aussprache alles gesagt, ausgesprochen, gefühlt und gehört ist, ist es dem «jüngeren Ich» möglich, zu vergeben. Dies sogar in Situationen, wo das vor der Aussprache am Lagerfeuer ausgeschlossen erschien. Vergeben heisst in diesem Falle keineswegs, Übergriffe oder Gewalttaten zu beschönigen, zu verdrängen oder zu vergessen. Vielmehr bedeutet es die Bereitschaft, die Vergangenheit und den damit verbundenen Schmerz zurück zu lassen. Wir sind nun bereit, für die Folgen des damaligen Geschehens in uns die Verantwortung zu übernehmen. Keine einfache Sache! Meist haben wir alles getan, um das auf keinen Fall tun zu müssen. Vergebung ist hier auch nicht mit der moralischen Vorstellung verbunden, dem Betroffenen damit etwas Gutes zu tun. Ich vergebe, weil es mir gut tut und ich mich von der Last der vergangenen Ereignisse befreien möchte. Wenn diese Entlastung und Befreiung passiert, hat das weitreichende positive Folgen auf unser Wohlergehen und unsere Gesundheit.

Der wichtigste Teil der Vergebung betrifft oft uns selbst. In manchen Fällen ist es leichter, anderen zu vergeben als uns selbst. Auch hier hilft das offene Gespräch am Lagerfeuer, diesen wichtigen Schritt zu machen und Frieden mit uns selbst zu schliessen.