

## **Missbrauch, Trauma, Tod und Trauer**

- Schmerzen als Ausdruck seelischer Belastung -

Eine einzigartige Eigenschaft des Menschen ist die Fähigkeit zu fühlen und mitzufühlen – unsere Gefühle bestimmen nicht nur unseren Alltag, sondern unser ganzes Leben. Manchmal bereitet schon ein nettes Lächeln Freude und manchmal ärgert man sich nur, weil es ein wenig regnet.

Es gibt jedoch Ereignisse, die die emotionale Stabilität eines Menschen stark erschüttern – dazu gehören der Tod eines geliebten Menschen, Gewaltsituationen, Missbrauch, Unfälle oder Katastrophen, aber auch emotionaler Druck durch beispielsweise soziale Ausgrenzung. Die anschließende Trauer- bzw. Verarbeitungsphase ist für das seelische Gleichgewicht besonders wichtig, denn nur so können das Erlebte und der seelische Schmerz verarbeitet und bewältigt werden.

Wenn das Ereignis jedoch die psychische und emotionale Belastungsgrenze eines Menschen übersteigt und nicht verarbeitet werden kann, kommt es zu einer Traumatisierung. Da das traumatische Ereignis oft als extremer Kontrollverlust erlebt wird, kommt es bei Betroffenen oft zu stark kontrollierendem Verhalten. Insgesamt können auch ständiger Pessimismus (als gedankliche Vorwegnahme, sodass etwas Schlimmes nichts Überraschendes ist) und unverhältnismäßig starke Reaktionen wie Panikattacken, Angstzustände und Abhängigkeiten auf ein Trauma hindeuten.

Viele Betroffene ahnen nichts von ihrer Traumatisierung, sondern bemerken häufig nur die Auswirkungen eines Ereignisses, das sie längst verdrängt haben. Verdrängung bedeutet, dass die Erlebnisse nicht ausreichend verarbeitet werden konnten und somit immer noch starken Einfluss auf das Unterbewusstsein haben. Das wirkt sich unter anderem in Form von Übergewicht, Schlafstörungen, Tinnitus, Migräne, Allergien, Bluthochdruck oder Verspannungen auf den Körper aus – langjährige Verspannungen im Rückenbereich können sogar zu einem Bandscheibenvorfall führen. Schmerzen haben also oftmals keine organischen, sondern psychische Ursachen. Blockaden, psychischer Druck, Stress oder Verdrängung können sich negativ auf den Körper niederschlagen und sind somit der eigentliche Schmerzauslöser im Unterbewusstsein.

Mit der von Marianne Schraps (Heilpraktikerin, Hypnosetherapeutin) und Herbert Schraps (Hypnose-Coach, Mentaltrainer) entwickelten trancemed®-Kreativhypnosetherapie und der lichtwiesen®-Strategie kann direkt mit dem Schmerzauslöser im Unterbewusstsein Kontakt aufgenommen werden und so mögliche Blockaden zu verarbeiten.

(...)

Informieren Sie sich auf unserer Internetseite ([www.hypnose-hilft.de](http://www.hypnose-hilft.de)) und rufen Sie uns an – wir beraten Sie gerne! Tel: 05207 – 924280 – trancemed-Zentrum für Naturheilkunde, Kreativhypnose-Therapie, EMDR und Neurofeedback – Marianne und Herbert Schraps