



von Christine Seidel

# Durch die dunkle Nacht der Seele zum Licht – Trauma als Tor zum Aufwachen

*Seit vielen Jahrtausenden suchen die Menschen nach dem, was heute „Aufwachen/Erwachen“ oder auch Erleuchtung genannt wird. Die Zahl derer, denen dies möglich ist, nimmt zu. Die aktuelle Zeit- und Energiequalität scheint das zu unterstützen. Es gibt verschiedene Wege, um „aufzuwachen“. Dazu zählen Meditation, Todes- auch Nahtoderfahrungen und bestimmte Formen der Sexualität. Ein Weg wurde bisher viel zu wenig beachtet: Trauma! Tatsächlich kann Trauma ein mögliches Tor zum Aufwachen sein.*

**W**ie ist das möglich? Beschäftigen wir uns mit den Voraussetzungen für das Aufwachen, dann fällt auf, dass eine der wesentlichen Voraussetzungen verkörperte Lebendigkeit ist. Das heißt, nur wenn ich vollständig lebendig, in meinem Leib verkörpert bin, kann ich mit tieferen Seinszuständen wie Stille, Liebe und Frieden oder eben dem Aufwachen als solches beschenkt werden.

Für mich ist für diesen Weg in eine gesunde Körperlichkeit die von Dr. Peter Levine begründete Therapieform Somatic Experiencing, eine körperorientierte Form der Traumaverarbeitung, die Methode schlechthin – und das vor allem, weil sie sowohl in ganz kleinen Schritten vorgeht (ganz wichtig bei traumatisierten Menschen, denn Trauma ist immer mit Überwältigtsein verbunden), als auch sehr stark

über die körperlichen Empfindungen arbeitet. Darüber hinaus begreift Levine Traumareaktionen als einen adäquaten Versuch des Nervensystems, mit der Traumatisierung umzugehen. Das ist eine andere Haltung, als wenn ich bestimmte Traumareaktionen – wie Angstzustände, Engegefühl, Übererregung, körperliche Taubheit/Dissoziation, Bindungsprobleme, psychosomatische Symptome, um

Abb. © Yannick Brand - Fotolia.com

nur einige zu nennen – als krankhaft ansehe. Levines Methode gibt dem Klienten zu verstehen, dass grundsätzlich alles mit ihm in Ordnung ist und dass sein Nervensystem nur versucht, einen Umgang mit der Traumatisierung und der damit verbundenen hohen Aktivierung im Nervensystem zu finden. Diese Haltung macht den Betroffenen mündig, er begreift sich nicht mehr als krank, sondern kann das Ringen seines Nervensystems und seines gesamten Körpers als gesunde Reaktion erkennen. Dieses Verstehen hilft ihm, die Symptome nicht mehr ausschließlich durch die Angstbrille zu betrachten. Stattdessen rückt die ganz reale Möglichkeit in den Vordergrund, die Symptome aufzulösen oder zumindest eine Besserung zu erreichen.

Das heißt, im Somatic Experiencing erfährt der Betroffene seinen Körper immer mehr als sicheren Ort und als zuverlässigen Partner. Er erfährt, dass er sich und seinen Körperreaktionen trauen kann! Und dass der Körper von alleine seinen Weg findet, um die erhöhte Aktivierung zu lösen. Eben war es vielleicht noch eng und unangenehm in der Brust und jetzt ist, nachdem der Klient bewusst bestimmten Körperreaktionen gefolgt ist, Weite da! Der Mensch findet immer mehr zurück zu verkörperter Lebendigkeit und zum Geschehenlassen (eine weitere Voraussetzung für das Aufwachen).

Damit geschieht im und mit Somatic Experiencing genau das, was auch aufgewachte spirituelle Lehrer wie Christian Meyer betonen – tiefere Seinszustände sind überhaupt erst möglich, wenn ich ganz und gar lebendig und in meinem Körper bin. Alles andere ist Dissoziation und kein Aufwachen!

### Lebendigkeit versus Dissoziation

Warum ist es so wichtig, zwischen einer Dissoziation und lebendiger Stille als tieferen Seinszustand zu unterscheiden? Erfahren wir im Leben Unerträgliches, gerade als Kind, dann können wir das nicht halten. Ein Kind, das vernachlässigt, vielleicht sogar geschlagen und missbraucht wird, kann solche Erfahrungen nur überleben, indem es sich „weg“ macht, nicht mehr richtig da ist, vielleicht sogar mit seinem Bewusstsein aus dem Körper geht. Sonst ist das Unerträgliche, welches vielleicht sogar über Jahre andauert, nicht auszuhalten. Mittlerweile gibt es wissenschaftliche Untersuchungen, dass sogar Babys im Brutkasten (wenn sie nicht adäquat Kontakt, vor allem Körperkontakt haben) lernen zu dissoziieren, weil sie sonst die unerträgliche Situation des Alleinseins, des fehlenden Kontakts, verbunden mit Schmerzen durch medizinische Eingriffe, nicht überleben würden. Durch dieses

Wissen hat sich in diesem Bereich glücklicherweise viel geändert. Dass die Überlebensrate von zu früh geborenen Babys nicht nur mit der medizinischen Versorgung zu tun hat, sondern damit, dass das Baby trotz aller Einschränkungen engen körperlichen Kontakt zu den Eltern hat, ist weithin bekannt und wird in den Kliniken umgesetzt. Damit werden frühe Traumatisierungen, die oft ein Leben lang beeinträchtigend wirken (Veränderungen im Gehirn sind durch MRT-Scans deutlich sichtbar), eingedämmt.

Viele von uns haben als Kind gelernt zu dissoziieren, um zu überleben. Das war damals sinnvoll, wirkt sich jedoch lebensbehindernd aus, wenn es weiter als Bewältigungsversuch des Lebens angewendet wird. Menschen, die als Kinder stark dissoziiert haben, tun dies im Regelfall auch als Erwachsene, oft ohne es zu bemerken. Das heißt, tauchen in irgendeiner Form Belastungen, Reize (sogenannte Trigger) oder Überforderungen auf, die das Nervensystem des Betroffenen nicht bewältigen kann, reagiert derjenige wieder mit Dissoziation.

### Der Weg zurück ins Leben

Wie fühlt sich das an? Nun, es gibt sozusagen „nette“ Dissoziationen, die sich – so wie beim Tagträumen oder Wegdriften – durchaus tiefenentspannt anfühlen, und es gibt die heftigeren, bei denen wir das Gefühl haben, wir sind nicht richtig in der Welt, die Welt ist getrennt von uns, wir sind wie tot, wir können keine Verbindung zu ihr fühlen bzw. herstellen. Noch extremer sind Dissoziationen, nach denen der Betroffene nicht mehr weiß, wie er von A nach B gekommen ist. Sprich, er kommt plötzlich zu sich und ihm fehlt ein Teilabschnitt an Erinnerung oder Bewusstsein. Er weiß nicht mehr, was ihn veranlasst hat, beispielsweise mit der Straßenbahn bis zur Endhaltestelle zu fahren, und hat diesen Weg auf einer bewussten Ebene auch nicht mitbekommen.

Solche Situationen zeigen, wie wichtig es ist, sich Dissoziationen wieder abzutrainieren, denn in der Dissoziation passiert keine Heilung! Es gibt ganz profunde Mittel aus der Traumatherapie, um diesen Weg zurück ins Leben zu gehen, und je mehr das Nervensystem eines Menschen reguliert ist, je mehr dieser Mensch sich spürt, wieder mit sich selbst in Verbindung ist, um so weniger wird er dissoziieren. Auch hier ist also verkörperte Lebendigkeit die Lösung.

Häufig ist es einfach wichtig, dass Menschen erstmal verstehen und mitbekommen, dass sie dissoziieren. Gerade spirituelle Menschen und „Langzeitmeditierer“ denken häufig, dass sie doch schon sehr weit auf ihren Weg seien, weil sie so prima meditieren können und so ruhig



### Haus Lebenskunst

Das Haus Lebenskunst ist ein Ort und eine Oase mitten im pulsierenden Kreuzberg, in dem der Verein Lebenskunst und das Institut für Lebenskunst ein vielfältiges Abend- und Seminarprogramm anbieten.

**10. Oktober ab 18.45 Uhr**  
**Meine Alternative**  
Übungen für dein Körperbewusstsein

**16. Oktober, 19.30 Uhr**  
**Abend für Liebe & Lebenskunst**  
heute ein Abend der Berührung  
und Begegnung.

**19. & 23. Oktober ab 18 Uhr**  
**Biodanza mit Marianne und Team**

danach Come together  
mit drei DJs und neuem Team.

[www.lebenskunst-verein.de](http://www.lebenskunst-verein.de)

Telefon: +49 - (0)30 - 64499319  
Mehringdamm 34, 10961 Berlin

**Schluss mit der Sucht!**

**Behandlungstage**  
**26.10. und 22.11.2018**

**Zuckerfrei**  
**Rauchfrei**  
**Alkoholfrei**  
**Gesund Abnehmen**

**Info-Vortrag am**  
**25.10.2018**

**030- 408 984 54**  
[www.weiss-institut.de](http://www.weiss-institut.de)



## THEMA

und entspannt werden. Nicht immer ist diese Einschätzung richtig, denn häufig landen sie nur in einer starken Dissoziation, die sich durchaus sehr gut anfühlen kann, und merken erst mit der Zeit, dass sie nicht weiterkommen und steckenbleiben. Für diese Menschen sind Meditationen, die nicht zentral den Körper einbeziehen, Gift. Sie müssen häufig den Weg zurückgehen – vom „Mind“ und „Abgespaceten“ zurück in den Körper. Das kann zunächst sehr mühsam sein, doch es lohnt sich, denn nun haben sie die reelle Möglichkeit, eine tatsächliche, tiefere Seinserfahrung zu machen, eine, die sie körperlich konkret wahrnehmen können. Zu empfehlen sind dabei alle Übungen/Meditationen, die direkt über den Körper gehen, also den Körper und seine Empfindungen mit einbeziehen.

### Tiefere Seinszustände erforschen

Bearbeite ich mit einem Klienten dessen Trauma, erlebe ich in den Sitzungen oft, dass der Klient dann in einen tieferen Seinszustand kommt, wenn sich die Aktivierung des Nervensystems – infolge der Herauslösung der Traumaenergie aus seinem Körper – abschwächt. Oft geschieht das sehr unerwartet und ist wunderschön. Ich erforsche diesen Zustand mit meinem Klienten sehr genau, auch um sicherzugehen, dass es sich nicht um eine Dissoziation handelt. Ich verankere diesen Seinszustand tiefer und stabilisiere ihn, so dass der Klient leichter die Möglichkeit hat, auch zu Hause an tiefere Seinszustände, wie Stille, Liebe, Frieden, Freude und Glückseligkeit anzuknüpfen. Eine Möglichkeit dazu ist das Setzen von Anker, wie einem Bild oder Symbol, mit

denen der Klient den tieferen Seinszustand verknüpft, so dass er darüber besser wieder auf diesen zugreifen bzw. sich erinnern kann. Eine weitere Möglichkeit der Integration ist es, dem Klienten die von Christian Meyer entwickelte Bewusstseinsübung beizubringen, bei der er lernt, seine Gefühle und Körperempfindungen zu fühlen und von einer oberflächlichen Wahrnehmung (Gedanken und Alltagsgefühle) in tiefere, existentielle Gefühle und Seinszustände zu kommen.

Mit der Kombination von Somatic Experiencing und der Bewusstseinsübung von Christian Meyer habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht. Dennoch gilt: Es gibt nicht das eine Aufwachen. Jeder Weg ist anders, jede Erfahrung ist einzigartig, genauso wie jedes Nervensystem einzigartig ist und ganz individuell rea-

## Aufwachen und die Integration von Trauma

Jana wachte, als damalige Schülerin von Christian Meyer, vor zirka neun Jahren stabil auf. Trotzdem kam sie irgendwann zu mir mit massiven Angstzuständen, einem existentiellen Gefühl von Alleinsein und absolutem Überwältigtsein. Ihr war klar, dass die Ursache dafür das Auftauchen von altem, sehr frühem Traumamaterial war. „Mein Aufwachprozess gestaltete sich in Schüben und Etappen, tiefere Seinszustände voller Liebe, Hingabe und Stille wechselten sich mit starker Angstenergie ab, der ich mich jedoch durch die Unterstützung meines Lehrers und der Sangha gut hingeben konnte. Das ging über Monate so. Dann, während eines Retreats – mir ging es aufgrund meiner damaligen Beziehung überhaupt nicht gut – wachte ich vollkommen auf. Ich gab mich meinem Beziehungsschmerz einfach hin und fiel tiefer und tiefer. Da war viel Angst, aber gleichzeitig auch Vertrauen. Ich hatte die Wahrnehmung, dass der Körper sich auflöst. Das ging Stunden so, die ganze Nacht. Irgendwann schlief ich ein. Als ich aufwachte, fühlte ich mich total leer, da waren nur noch Liebe und Weite. Es lösten sich Formen und Sinnzusammenhänge auf, so als ob ich nicht verstehen könnte, dass eine U-Bahn eine U-Bahn ist. Das ging zwei bis drei Wochen so, dann beruhigte sich der Prozess. Was blieb, waren Freiheit, Liebe und Leere. Ich konnte einfach nur so dasitzen und

brauchte nichts. Das Abhängigkeitsgefühl in meiner Liebesbeziehung hatte sich vollkommen aufgelöst.

Nach sechs bis neun Monaten kam dann die Desillusionierung, dass Aufwachen eben nicht bedeutet, dass alle Probleme und Verstrickungen weg sind und sich aufgelöst haben. Sondern dass beides da ist: Stille, Liebe und Verstrickung/Probleme. Scheinbar lösen sich durch das Aufwachen manche Muster auf und andere bleiben, schießen sogar nach oben und lassen sich nicht mehr unterdrücken, weil die alten Verdrängungsmechanismen nicht mehr funktionieren. Dieser Prozess war sehr heikel für mich, er barg in sich viele Fallen – ein Unterstützungsnetz von Menschen, die diesen Weg ebenfalls gehen, war für mich essentiell notwendig und den Kontakt zu solchen Menschen würde ich auch jedem anderen in so einer Situation empfehlen.

So blieb ich einige Jahre stabil aufgewacht, bis ich durch einen Umzug aufs Land – ohne meine Community und durch eine neue Beziehung – anfang zu schwanken. Ich verlor mich in der neuen Beziehung völlig. Es war ein schleichendes Rausgehen aus dem aufgewachten Sein und dann ein plötzliches Wiederhinein-Fallen. Mir wurde dabei immer bewusster, dass da auch der Mensch Jana ist, der genauso wichtig ist wie die Leere und eben nicht einfach nur eine ungeliebte Identifikation. Nur wenn auch der sein darf, kann bedin-

gungslose Liebe wirklich passieren! Das habe ich jedoch lange verleugnet. Als ich zunehmend eine überwältigende Angst und existentielles Alleinsein erfuhr, nahm ich einige Stunden „Somatic Experiencing“ (SE). Ich spürte, dass durch diese Arbeit die Vertiefung vervollständigt werden kann. Mir wurde ganz deutlich: Traumata kann man nicht durch noch mehr Hingabe wegstreifen! (Anmerkung der Autorin: Auch wenn beim Somatic Experiencing sicher auch eine Form von Hingabe nötig ist, um überhaupt spüren zu können und sich auf den Prozess einzulassen, ist das keine unkontrollierte Hingabe. Im Gegenteil, der Therapeut unterstützt, gibt den sicheren Raum und leitet auch den Prozess, damit es eben nicht zu einer erneuten Überwältigung des Klienten kommt. Der Klient erlebt gerade durch die behutsame und kleinschrittige Arbeit, dass er Kontrolle hat und nicht ausgeliefert ist. Allein das heilt schon.) Letzteres war ein schmerzlicher Glaubenssatz, der mich sehr lange gequält hat. Ich dachte, ich müsste nur still und hingeben genug sein, dann würden sich die Traumata auflösen. Und weil das nicht geschah, hätte ich spirituell versagt. Heute weiß ich für mich, dass die Traumata „mit“ wollen, da sie sonst das Aufwachen UND den Menschen destabilisieren. SE ist für mich wie ein Aufwachen auf einer anderen Ebene. Nach jeder Sitzung sind da Stille und Tiefe!“

giert. Tiefere Seinszustände und Aufwachen sind immer auch Gnade, die wir nicht provozieren können. Wir können ihr Auftreten höchstens unterstützen!

**Trauma und mystische Erfahrungen: gemeinsame Hirnstrukturen**

Ein weiterer Grund, warum Trauma und Aufwachen eine Verbindung miteinander haben können, ist die Erkenntnis von Dr. Peter Levine, dass Gehirnstrukturen, die zentral für die Auflösung eines Traumas sind, auch für zahlreiche mystische und spirituelle Erfahrungen verantwortlich zu sein scheinen.

So traf sich Levine mit einigen indischen Kundalini-Lehrern und tauschte sich mit ihnen aus. Dabei stellten sie fest, dass die „Symptome“, die beim Aufwachen der Kundalini häufig auftreten – wie unwillkürliche Körperbewegungen, Schmerz, Kribbeln, Zittern, Jucken, Wechsel zwischen Hitze und Kälte, vorübergehende Gelähmtheit, um nur einige zu nennen – oft den Reaktionen ähneln, die Peters traumatisierte Klienten aufwiesen. Nur sind die von den Kundalini-Lehrern beschriebenen Symptome häufig in der Intensität heftiger als beim Traumaklienten. Die Vorgehensweise im Umgang damit ist bei beiden trotzdem die gleiche: die Aktivierung durch schrittweises Fühlen aus dem Nervensystem nehmen, wieder Sicherheit im Leben herstellen und Verbindung zu sich selbst schaffen.

Das heißt im Umkehrschluss, dass Somatic Experiencing auch bei bestimmten spirituellen Phänomenen wie Kundalini-Erfahrungen ein probates Mittel zur Integration sein kann. Ebenso kann Somatic Experiencing für

Menschen unterstützend sein, die unbedingt aufwachen wollen, aber durch eine eigene Traumatisierung blockiert werden. So wird beispielsweise ein Mensch, der als Baby besagte Brutkastenerfahrung gemacht hat, die mit großer existentieller Angst, Einsamkeit und Verlassensein gekoppelt ist, nicht in der Lage sein, die beim Aufwachen auftretende typische Todesangst zu fühlen. Er würde dann schlichtweg in seiner frühkindlichen, existentiellen Angst landen und potentiell eine massive Retraumatisierung erleiden. Aufwachen würde er damit nicht. Dazu müsste erstmal das entsprechende Material verarbeitet werden.

**Vertrauen in den Prozess**

Vielleicht ein interessantes Bild zum Schluss, das ich selbst aus eigener persönlicher Erfahrung bestätigen kann. Der Aufwachkanal (immer tiefer fallen in Stille, Liebe, Frieden, lebendige Leere) scheint mit dem Traumastrudel oder -kanal gekoppelt zu sein (auch das ist nur ein Bild). Sprich, wenn ich zu viel Traumamaterial im Nervensystem habe, kann ich nur bis zu einem bestimmten Punkt im Aufwachprozess kommen und rutsche dann vom tieferen Seinszustand (Aufwachkanal) in den Traumastrudel. Ich erlebe dann keine lebendige Stille und Leere mehr, sondern dissoziierte, beängstigende Stille und Abgeschnittensein von der Welt. Gerade bei ganz frühkindlichen Traumatisierungen ist das oft der Fall.

Wenn ich nun um diese Kopplung von Trauma- und Aufwachkanal weiß, kann ich ganz in Ruhe meine Hausaufgaben machen, nämlich Traumaverarbeitung. Ich darf dabei ganz im

Vertrauen sein, dass zum richtigen Zeitpunkt, wenn mein Nervensystem die damit einhergehende hohe Energie halten kann und Stabilität und Sicherheit in mir zu fühlen sind, schon von alleine tiefere Seinszustände zu mir kommen werden und dass diese sich immer mehr halten und vertiefen dürfen. Somit ist Trauma als Tor zum Aufwachen zu betrachten. ☺

Christine Seidel arbeitet als Traumatherapeutin in Berlin-Schöneberg und bietet im deutschsprachigen Raum auch Sitzungen am Telefon und über Skype an. Sie ist Heilpraktikerin (Psychotherapie), Dipl. Sozialpädagogin und Autorin und war lange Zeit Schülerin von Christian Meyer. Sie ist in diversen traumatherapeutischen Verfahren ausgebildet, u.a. in „Somatic Experiencing“, EMDR und TRIMB.



**Workshops:**  
„Basics für Traumabetroffene“  
am 28.10.18, 10-15 Uhr

„Trauma als Tor zum Aufwachen“  
am 25.11.18, 10-15 Uhr

**Infoabend** am 24.10., 19.30-21 Uhr,  
Zenit-Buchhandlung, Pariser Str. 7, 10719 Berlin

**Info und Anmeldung** unter  
**Tel.: 030-589 18 719** oder  
traumatherapiepraxis.berlin@gmail.com  
[www.traumatherapiepraxis-berlin.de](http://www.traumatherapiepraxis-berlin.de)

**Literatur:**  
Dr. Peter Levine „Sprache ohne Worte“,  
Kösel-Verlag 2012

www.traumatherapiepraxis-berlin.de



KONZERTTOUR 2018

*Wie im Himmel*

**21.11.18 Berlin**, Apostel-Paulus-Kirche  
 VVK: Dharma Buchladen GmbH, Akazienstr. 17, 10823 Berlin // Daulat Buchhandlung, Wrangelstr. 11-12, 12165 Berlin // Mandala Buchhandlung, Husemannstr. 27, 10435 Berlin // Zenit-Buchhandlung, Pariser Str. 7, 10719 Berlin

**15.11.18 Hannover**, Markuskirche  
**20.11.18 Dresden**, Kulturpalast  
**22.11.18 Erfurt**, Thomaskirche  
 Konzertbeginn 19 Uhr

**WWW.SOMEREN.DE**  
**TICKETS: 07223-806650**

**LEX VAN SOMEREN** TRAUMHAFTE MUSIK FÜR DIE NEUE ZEIT

**Konzertbesucher berichten:**

„Es ist Lex und seinen Musikern gelungen, uns für die Dauer des Konzertes in eine andere Welt eintauchen zu lassen - eine Welt voller Liebe, voller Frieden, voller Herzensberührung, Verbindung und Herzöffnung... Vom ersten Ton an Gänsehaut pur!“

„Wohl kaum zuvor habe ich ein Konzert erlebt, in dem jeder Künstler so authentisch, pur, ganz bei sich und doch so verbunden mit dem Publikum ist.“

