

ANDREAS GAUGER

# WIE MAN EMOTIONALE BLOCKADEN AUFLÖST



  
my  
MONK

2017, Andreas Gauger (Verlag: mymonk.de).

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk als Ganzes sowie Auszüge davon dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags verwendet werden.

#### Disclaimer:

Dieses Buch kann und soll keine Psychotherapie oder ärztliche Beratung ersetzen. Es verlangt die nötige Achtsamkeit, Selbstverantwortung und Vorsicht vom Leser. Das Buch wurde mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt, wir können jedoch nicht für die Inhalte haften und empfehlen, bei Bedarf und bereits im Zweifelsfall einen Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen und die Techniken in diesem Buch ggfs. nur nach entsprechender Rücksprache auszuprobieren.

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>8</b>
<b>Einleitung.....</b>	<b>10</b>
Vorwort Andreas Gauger .....	10
Was sind (emotionale) Blockaden?.....	12
Wie entstehen (emotionale) Blockaden?.....	14
Der Mensch ist dafür gemacht, Stress auszuhalten .....	14
Wenn die Verarbeitung ins Stocken gerät .....	15
Wie das Gehirn unsere Welt erschafft .....	16
Was geschieht bei einem Trauma? .....	19
Wie können (emotionale) Blockaden aufgelöst werden und was bringt Dir dieses E-Book?.....	20
Wann Du Dich an einen professionellen Therapeuten wenden solltest .....	23
<b>Zur Vorbereitung.....</b>	<b>25</b>
Die 5-4-3-2-1-Übung .....	26
Die Tresor-Übung .....	28
Der sichere Ort .....	29

# **Kapitel 1: Wie unkontrollierbarer Stress zu emotionalen Blockaden führt ..... 33**

Was Du über Stress wissen solltest .....	34
Von gutem und schlechtem Stress .....	37
Unsere Beutetier-Reaktionen und was sie mit Blockaden zu tun haben .....	41
Stress von außen und Stress von innen .....	44
Unsere innere Stressspirale.....	45
Übung: Meine inneren Stresszirkel kennenlernen .....	51
Übung: Inneren Stress reduzieren .....	53
Unkontrollierbarer Stress führt zu Kontaktvermeidungsstrategien.....	56
Übung: Finde Deine persönlichen Kontaktvermeidungsstrategien.....	59
Was bedeutet eigentlich „Trauma“?.....	59
Primäre und sekundäre Traumatisierungen .....	61
Primäres Trauma.....	61
Sekundäres Trauma .....	61
Aktive und passive Traumatisierungen .....	62
Aktives Trauma .....	62
Passives Trauma .....	63
Einmaliges Trauma und wiederholtes Trauma.....	64
Einmaliges Trauma.....	64

Wiederholtes Trauma .....	65
Blockaden lösen – neurologisch betrachtet .....	66
Übung: Stressfaktoren finden und ordnen .....	67

## **Kapitel 2: Rückfall auf frühere Entwicklungsstufen 70**

Frühe orale Phase (0-4 Monate) .....	74
Mittlere orale Phase (4-7 Monate) .....	77
Späte orale Phase (7-18 Monate) .....	80
Anale Phase (18 Monate - 3 Jahre) .....	82
Ödipale Phase (3-6 Jahre) .....	85
Latenzphase (6-13 Jahre) .....	89
Pubertät (ab ca. 13 Jahren) .....	92
Übung: Worin erkennst Du Dich wieder? .....	96
Verschiedene Arten des Zurückfallens .....	98
Sprung vor die ursprüngliche Verletzung .....	98
Sprung zur ursprünglichen Verletzung .....	98
Sprung hinter die ursprüngliche Verletzung .....	99
Übung: Erlaubnisse für die einzelnen Regressionsstufen .....	99

## **Kapitel 3: Warum Blockaden bleiben und wie man sie auflöst..... 104**

Eine etwas andere Sicht auf blockierte Energie .....	107
Warum wir Veränderung blockieren .....	110
1. Die Angst, dass unser Weltbild erschüttert wird .....	112
Vom konstruierten Sinn zur Sinnkrise und zurück.....	113
Wo wir nicht wissen können, müssen wir (dran) glauben .....	114
Veränderungsprozesse erschüttern unser bisheriges Weltbild .....	115
Übung: Die Angst vorm erschütterten Weltbild.....	119
2. Die Angst, die Zuwendung wichtiger Bezugspersonen zu verlieren ....	120
Selbst erreichbare Ersatz-Bedürfnisse .....	122
Von falscher emotionaler Nahrung werden wir nicht satt .....	123
Übung: Die Angst vorm Verlust von Zuwendung.....	127
3. Die Angst, alten Schmerz zu reaktivieren .....	128
Übung: Die Angst, alten Schmerz zu reaktivieren .....	131
4. Die Angst, Beziehungsrisiken einzugehen.....	132
Die Fähigkeit, mit dem Gegenüber in Kontakt zu treten und zu bleiben .....	133
Die gesunde Ich-Du-Beziehung.....	134
Die gestörte Bindung .....	135

Kontaktvermeidungsstrategien .....	136
Zurück zur Angst vor Beziehungsrisiken .....	139
5. Die Angst, den Symptomgewinn einzubüßen .....	143
Übung: Die Angst vorm Verlust eines Symptomgewinns.....	147
6. Die Angst, illoyal zu sein .....	148
Übung: Die Angst, illoyal zu sein .....	152
7. Die Angst, körperliche Schonhaltungen aufzugeben .....	154
Übung: Die Angst, körperliche Schonhaltungen aufzugeben .....	157
Übung: Der Schmetterling .....	158
Übung: Schlüsselerinnerungen finden .....	160
1. Das Schlüsselerinnerungen-Tagebuch.....	161
2. Schlüsselerinnerungen finden .....	163
Übung: Destruktive innere Stimmen verändern .....	164
Übung: Der Farbeimer .....	165
Spiraltechnik – Emotionen / Körpersensationen .....	165
Zum Schluss .....	167

# Vorwort

*Von Tim Schlenzig*

Manchmal fließen die Dinge. Was wir anpacken, gelingt. Eins führt zum nächsten, alles greift ineinander, das Leben trägt uns angenehm die Strömung hinunter und wir sitzen in dem Boot, zurückgelehnt, Grashalm im Mundwinkel, Sonne am Himmel, schönste Landschaften links und rechts.

Und manchmal fließen die Dinge nicht. Wir rudern und rudern, bis die Paddel abbrechen, wir kämpfen und kommen trotzdem keinen Meter voran. Oder wir kommen diesen einen Meter doch voran ... nur um kurz darauf wieder zwei Meter zurückzufallen. Vielleicht seit Monaten, in denen wir wissen, was zu tun wäre, was richtig wäre und uns weiterbringen würde, die Entscheidung, das Sportprogramm, der neue Job. Vielleicht seit Jahren, in denen wir uns so sehr sehnen nach einer Beziehung, die dieses Wort wirklich verdient. Vielleicht seit Jahrzehnten, in denen wir ahnen, dass eigentlich so viel mehr in uns steckt, als wir's bisher gezeigt haben ... während sich um uns herum Menschen in Weltreise-Abenteuer stürzen, Familien gründen, Freundschaften schließen, Bücher schreiben, Geschäfte aufbauen, ihre kleinen und großen Träume ausleben.

Irgendwas blockiert uns. Wir können es nicht benennen. Wir können es nicht sehen. Aber wir fühlen es. Etwas hält uns zurück, hält uns klein, hält uns in der Einsamkeit oder Angst gefangen oder davon ab, mutig zu sein. Und wenn wir's doch schaffen, mutig zu sein, dann bekommen wir jedes Mal dieselbe Quittung dafür: wieder an die Falsche geraten, wieder nur „Du bist echt ein guter Freund (aber bitte sag mir nie wieder, dass Du mich



liebst)“, wieder zurück in den finanziellen Problemen, wieder die Prüfung vergeigt, wieder uns selbst ein Bein gestellt und auf dem Gesicht gelandet.

Wir tun, was wir können, und dennoch: Der Knoten platzt nicht, sondern zieht sich nur immer weiter zusammen, je mehr Kraft wir aufwenden.

„Streng Dich einfach noch mehr an“, hören, lesen, denken wir dann. Aber was, wenn mehr Anstrengung nicht die Antwort ist? Was, wenn auch die schwerste Tür nur einen kleinen Schlüssel braucht ... aber ohne diesen Schlüssel keine Anstrengung, keine Gewalt und keine Brechstange der Welt dagegen ankommt?

Dieses Buch kann Dir helfen, den Schlüssel zu finden und die Tür zu öffnen; die Blockade aus dem Weg zu räumen, die bisher zwischen Dir und Deinen Träumen stand.

Was hinter der Tür Gutes und Schönes und Lebendiges auf Dich wartet, welche Freiheit, welche Erfüllung und Erfolge? Du kannst es selbst herausfinden.

Ich wünsche Dir eine spannende Reise mit Andreas an Deiner Seite.

Herzlich

Tim

# Einleitung

*„Die eigentliche Ursache für unser Leiden liegt gewöhnlich darin, wie unsere Erinnerungen an frühere Ereignisse im Gehirn abgespeichert worden sind – und genau das können wir verändern.“ - Dr. Francine Shapiro*

---

## Vorwort Andreas Gauger

---

Herzlich willkommen bei „Wie man emotionale Blockaden auflöst“. Mein Name ist Andreas Gauger und ich führe Dich durch das Buch.

Als Coach, Autor und Trainer unterstütze ich Menschen dabei, echtes Selbstbewusstsein aufzubauen und ein authentisches Leben mit Sinn und Bedeutung zu führen. Dieser wundervollen und erfüllenden Tätigkeit gehe ich nun schon seit vielen Jahren und einigen tausend Coachingstunden nach.

Aus fachlicher Sicht bin unter anderem ausgebildet als Heilpraktiker für Psychotherapie, NLP Master-Coach, systemischer Coach, ROMPC-Therapeut und EMDR-Therapeut.

In meiner Praxis unterstütze ich meine Klienten darin, all das aufzulösen, was ihnen nicht oder nicht mehr entspricht, um mehr sie selbst sein zu können. Denn wir alle entfremden uns im Laufe unseres Lebens durch Konditionierung, sozialen Druck, Anpassungsleistungen und erlittene emotionale Verletzungen stückweise immer weiter von uns selbst. Die Welt scheint eine Schablone für uns bereit zu halten und alles, was nicht durch

dieser Schablone passt, wird entweder abgeschnitten, wenn es übersteht, oder gestreckt, damit es die Schablone ausfüllt.

Auf diese Weise bilden wir mit den Jahren eine Persönlichkeit aus, die sich zwar wie unsere eigene anfühlt – schließlich verbringen wir viel Zeit mit ihr – es jedoch teilweise gar nicht ist. Wir werden zu einer Art zurechtgestutztem Bonsai. Wir mögen in unseren Eigenschaften und Wuchs dem Auge des Betrachters schmeicheln, doch wurden wir in diese Form gezwungen – sie entspricht nicht unserer natürlichen. Mit Drähten und Wuchs-„Hilfen“, durch Beschnitt und regelmäßiges Umtopfen sind wir zu denen geworden, die wir heute sind. Ob wir wollten oder nicht. Dies trifft in unterschiedlichem Maße auf die meisten von uns zu. Mich ganz sicher eingeschlossen.

Die Drähte und Beschneidungen unseres Lebens sind die Erfahrungen mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen, die wir im Laufe unseres Lebens machen. Dabei spielen unverarbeitete emotionale Verletzungen und Traumatisierungen eine zentrale Rolle. Können wir sie im Nachhinein angemessen verarbeiten, können wir viel von den alten Verunstaltungen heilen und von diesem Zeitpunkt an auf natürliche Weise weiter wachsen. Ganz so, wie es uns entspricht.

Den Weg zurück zu mir durch die verschiedenen und teils meterdicken Schichten der Selbstentfremdung, des Loswerdens der wuchshemmenden Drähte, bin ich selbst gegangen. Es gab eine Zeit in meinem Leben, da hatte ich mich vollständig verirrt. Verirrt in meinem Platz in der Welt. Verirrt in meinen Gedanken. Verirrt in meinen Gefühlen und verirrt in meiner Vorstellung von mir selbst.

Ich glaube heute, dass wir besonders große Leidenschaft für die Dinge hegen, die Elemente unserer eigenen Lebensgeschichte, unseres

„Geworden-Seins“ berühren. Deshalb war mir dieses Buch zu schreiben ein besonderes Anliegen. Ich wünsche mir für Dich, dass es einen Beitrag leistet auf Deinem Weg zurück zu Dir selbst und durch all die Schichten von dem, was Dir nicht oder zumindest nicht mehr entspricht.

Königslutter, November 2017, Andreas Gauger

---

## Was sind (emotionale) Blockaden?

---

Jeder, der schon mal mit schlotternden Knien vor einer Prüfungskommission gestanden hat, weiß, wie sich emotionale Blockaden anfühlen. Wir werden von unseren Gefühlen überflutet. Fühlen uns wie gelähmt, werden aggressiv oder wollen nur noch aus der Situation fliehen. Allesamt Bewältigungsstrategien, bei denen unser Verstand ausgeschaltet ist und der Reptilien-Teil unsers Gehirns das Ruder übernimmt.

Unsere Emotionen blockieren unsere im Leben mühsam erworbenen Fähigkeiten. Wir können uns nicht an Gelerntes erinnern, nicht auf unsere geistigen Ressourcen zugreifen. Wir stecken fest. Sprichwörtlich und auch neurologisch betrachtet. Der Datenmüll in unserem Hirn wird nicht mehr abtransportiert, staut sich auf und verstopft die Zufahrtsstraßen für konstruktive und lösende Gedanken.

Wir fallen auf eine kindliche Entwicklungsstufe zurück und versuchen den Nagel in der Gegenwart mit dem kleinen Spielzeughammer aus Plastik aus unserer Kindheit einzuschlagen. Das ist zäh, gelingt uns nur unter größter Anstrengung .... oder überhaupt nicht.

Eine „emotionale Blockade“ bedeutet nicht immer, dass unsere Gefühle blockiert sind. Das Spektrum reicht noch weiter. Eines der wichtigsten Merkmale ist, dass unsere emotionale Reaktion der realen Situation nicht angemessen ist. Sie ist in irgendeiner Form übertrieben. Manchmal übertrieben flach, meistens übertrieben heftig.

Emotionale Blockaden führen dazu, dass wir in Situationen stecken bleiben, die wir eigentlich recht einfach bewältigen könnten. Bestehen die Blockaden über längere Zeit, hängen wir in Teilen unserer Persönlichkeit manchmal unserer natürlichen Entwicklung hinterher. Wir kommen dann in einem oder mehreren Lebensbereichen nicht mehr richtig voran.

„Es ist einfach zum Mäusemelken“, sagte eine meiner Klientinnen, „ich renne immer wieder gegen dieselbe unsichtbare Wand!“

Emotionale Blockaden treten häufig in bestimmten Situationen auf oder haben Schlüsselreize (Trigger), die sie auslösen. In einigen Fällen werden sie auch zu einer Art Dauerzustand. Solange wir sie haben, behindern sie immer wieder unseren Erfolg, unser Vorankommen, das Erreichen unserer Ziele und schließlich unser Lebensglück.

Gute Gründe also, um sich einmal näher mit ihnen auseinanderzusetzen. Selbstverständlich gibt es schwere Fälle, die in Therapie gehören. Für uns „gewöhnlich Blockierte“ braucht es jedoch oft erstaunlich wenig, damit sich jahrelange Blockaden endlich auflösen und uns unbeschwert unser Leben leben lassen. Das beobachte ich mehrmals pro Woche in meiner Praxis.

Bei den folgenden Betrachtungen werden wir nicht ganz ohne Fachbegriffe auskommen. Doch ich habe mich bemüht, die Zusammenhänge so weit wie möglich zu vereinfachen und Fachausdrücke dort, wo sie auftauchen, in allgemein verständlicher Sprache erklärt. Schließlich geht es hier nicht

darum, Dir zu beweisen, wie viele tolle kryptisch klingende Wörter ich kenne, sondern Dir einen verständlichen und praxistauglichen Leitfaden für den Umgang mit emotionalen Blockaden an die Hand zu geben.

---

## Wie entstehen (emotionale) Blockaden?

---

### Der Mensch ist dafür gemacht, Stress auszuhalten

Wir alle verfügen über natürliche Fähigkeiten, mit Stress und belastenden Ereignissen umzugehen. Wir haben Verarbeitungssysteme, die uns helfen, bei und nach schwierigen Ereignissen weiterzumachen. Für gewöhnlich braucht es eine gewisse Zeit, bis das Erlebte verarbeitet und ein Teil von uns wird.

Diese natürlichen Verarbeitungsmechanismen sind der Grund, warum wir nach einem Sturz vom Fahrrad in der Regel doch früher oder später wieder in den Sattel steigen können oder uns – nach einer Trauerphase – trotz Herz zerreißendem Ende einer großen Liebe irgendwann wieder neu verlieben können.

Wir geraten zwar vorübergehend mehr oder weniger stark aus dem Gleichgewicht, finden es jedoch im Anschluss wieder. Häufig gehen wir sogar gestärkt aus solchen Ereignissen hervor. Wir lernen aus ihnen und sind zukünftig achtsamer und verhalten uns anders, um nicht noch einmal in dieselbe Situation zu geraten. Und wir erfahren, wie anpassungsfähig und zäh wir sein können.

Viele bewältigte Schwierigkeiten stärken unser Selbstbild und Selbstvertrauen. Dazu ist es nötig, dass sie a) bewältigt wurden und b) konstruktiv in unsere Geschichte eingewoben werden. Wenn sie unser Selbstbild und Selbstvertrauen stärken sollen, dann hilft uns die Opferhaltung in der Regel nicht weiter:

*„Mein Leben war so hart. Das Schicksal hat mir immer wieder übel mitgespielt.“*

Viele von uns hätten jede Berechtigung, sich so zu fühlen – das Leben ist nicht fair. Doch eine Sicht wie diese schwächt uns nur zusätzlich. Bauen wir das, was hinter uns liegt, jedoch konstruktiv in unsere Geschichte und unser Selbstbild ein, stärkt es uns und wird Teil unserer Identität. Dann fügen wir den obigen Sätzen einen weiteren an:

*„Mein Leben war so hart. Das Schicksal hat mir immer wieder übel mitgespielt. UND ich stehe immer noch, offensichtlich bin ich ein ziemliches Stehaufmännchen(-Frauchen).“*

## Wenn die Verarbeitung ins Stocken gerät

Hin und wieder erleben wir jedoch Situationen, die unsere natürlichen Verarbeitungsmechanismen überfordern. Dann sind die „Datenpakete“ einfach zu groß für unser Nervensystem, es kann sie nicht angemessen einsortieren und weiterleiten – wortwörtlich. Sie bleiben dann in bestimmten Hirnarealen stecken und werden nicht, wie es dem natürlichen Verlauf entsprechen würde, an die nächsten Zentren der Verarbeitung weitergeleitet. Darauf gehen wir gleich noch näher ein.

Dafür, dass eine Situation unsere natürlichen Verarbeitungsmechanismen überfordert, gibt es verschiedene Gründe. Die häufigsten sind:

- Die Situation wird als traumatisch erlebt (auch dazu kommen wir noch)
- Wir sind allgemein geschwächt, wenn das Ereignis auftritt, sodass auch schon an sich harmlosere Ereignisse traumatisch wirken können, da unsere Verarbeitung nicht richtig funktioniert
- Wir haben bereits traumatische Erfahrungen in der Vergangenheit gemacht
- Das Ereignis erschüttert Grundpfeiler unseres bisherigen Lebens, sodass hinterher nichts mehr ist wie vorher (Verlust unseres Ehepartners, Jobs, der Gesundheit, etc.)

Überwältigt uns ein Geschehen zu sehr und reichen unsere natürlichen Verarbeitungsmechanismen nicht aus, erfahren wir eine tiefgreifende psychische Verletzung. Wir können die Erfahrung nicht richtig integrieren und entwickeln eine „Trauma-Folgestörung“.

Sinneseindrücke wie Bilder, Emotionen, Geräusche, Gerüche, die mit dem Ereignis zusammenhängen, graben sich in unser Nervensystem und hinterlassen tiefe Spuren im Gehirn. Etwas bleibt, nachdem die Situation und die Gefahr längst vorüber sind – etwas Schmerzhaftes, etwas das uns bedrückt, belastet und oft auch beängstigt.

## Wie das Gehirn unsere Welt erschafft

Die Sinneseindrücke der verschiedenen Kanäle (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten) werden unentwegt von den Rezeptoren unseres



Nervensystems an unser Gehirn geleitet. Sie gelangen ins limbische System und werden dort „entschlüsselt“ und bewertet.

Anschließend interpretieren unterschiedliche Hirnareale (unter anderem in der Großhirnrinde) diese noch recht unzusammenhängenden Elemente unserer Wahrnehmung und gleichen sie mit bekannten Situationen ab. Unser Gehirn versucht so, die aktuellen Eindrücke in einen Zusammenhang zu stellen, der für uns Sinn macht.

Vor dieser Einordnung des Erlebten ist alles noch bruchstückhaft. Dabei dient ein Teil des limbischen Systems, die Amygdala, als eine Art Zwischenspeicher für die einzelnen Fragmente unserer Wahrnehmung. Die erlebten Informationen, Emotionen und Sinneseindrücke liegen dort eher zusammenhangslos nebeneinander.

Das hat die Natur zurecht so eingerichtet. Denn nur durch diese erste Zwischenverarbeitung können wir spontan, schnell und reflexartig auf gefährliche Situationen reagieren, statt alles erst langwierig analysieren und unsere Gefühle dazu einordnen zu müssen. Ohne diese Fähigkeit gäbe es unter anderem weitaus mehr Unfälle.

Ich erinnere mich an eine Situation auf einer Landstraße, in der vor mir und hinter mir Autos ineinander, aufs Feld und in den Graben gekracht sind. Mein Gehirn erkannte die klitzekleine Lücke, die sich zwischen zwei Autos vor mir in Bruchteilen einer Sekunde auftat. Es ließ mich mein Fahrzeug genau zwischen den beiden sicher auf den Grünstreifen lenken. Natürlich war auch mein Schutzengel sehr aktiv – ohne die plötzliche Lücke würdest Du diese Zeilen vielleicht nicht lesen.

Spannend war auch zu erleben, wie mein Gehirn seine Verarbeitungsfrequenz „hoch getaktet“ und mein Zeit-Erleben verändert

hat. Die drei Sekunden kamen mir vor wie 30, es lief wie in Zeitlupe ab. Diese Erfahrung hat mich viel Vertrauen in die Fähigkeiten unseres Nervensystems gelehrt.

Das schnelle Zwischenspeichern in der Amygdala begleiten in Stress-Situationen ein beschleunigter Puls, gesteigener Blutdruck und geweitete Pupillen (damit wir mehr visuelle Informationen aufnehmen können). Unser Körper wird damit auf eine blitzschnelle und heftige Reaktion zur Gefahrenabwehr vorbereitet.

Sobald die Gefahrensituation vorüber ist, arbeitet unser Gehirn daran, das soeben Erlebte einzuordnen. Dazu werden die bruchstückhaften Informationen aus der Amygdala an die linke Gehirnhälfte weitergeleitet, logisch verknüpft und in einen sinnvollen Zusammenhang gebracht. Unser Gehirn vergleicht die neuen Informationen mit bereits bekannten oder versucht bei völlig neuen Erfahrungen, das Unbekannte zu interpretieren.

Im so genannten „Broca-Zentrum“ entstehen Worte, die das Geschehnis in eine Geschichte verpacken, die wir erzählen können. Unter anderem, damit wir es mit anderen teilen können – was häufig ein wichtiger Punkt der Verarbeitung ist. Darüber hinaus kann diese interpretierte und erzählbare Geschichte so erst im eigentlichen Gedächtnisspeicher des Nervensystems (Langzeitgedächtnis), in der Großhirnrinde abgelegt werden.

Was wir erleben, unsere Realität, ist also sehr subjektiv. Sie entsteht, indem unser Gehirn Reize verarbeitet und zu einer Geschichte formt, die uns sinnvoll erscheint. Wir selbst sind es, die diese Geschichte schreiben – wenn auch meist unbewusst. Jeder von uns lebt in seiner eigenen Welt. Weil wir das vergessen, streiten wir darum, wer Recht hat, wobei es so viele Wahrheiten wie Menschen gibt.

Natürlich gibt es auch objektive Wahrheiten. Dem Gesetz der Schwerkraft zum Beispiel ist es egal, was wir über es denken, der Apfel fällt so oder so vom Baum. Ein sehr großer Teil unserer Realität ist jedoch höchst subjektiv.

## Was geschieht bei einem Trauma?

Bei einem Trauma sind die Datenpakete zu groß. Unsere natürlichen Verarbeitungsmechanismen können sie nicht verdauen. Gefühle überwältigen uns, die Daten werden nicht weitergeleitet und das bruchstückhafte Erleben bleibt in der Amygdala stecken. Der „Upload“ in die Großhirnrinde gelingt nicht.

Dadurch kann das Erlebte nicht eingeordnet und integriert werden. Als Betroffene bleiben wir dauerhaft in einem unterschweligen Alarmzustand, in einem Erregungszustand, in dem wir gefühlt noch immer in der Gefahr stecken, obwohl die akute Situation vielleicht bereits Jahre oder Jahrzehnte zurückliegt.

Die in der Amygdala feststeckenden Bruchstücke unserer traumatischen Erfahrung bleiben weiterhin aktiv. Das Gehirn kann sie jedoch nicht in einen adäquaten Sinnzusammenhang einordnen. Zwar wissen wir dann intellektuell, dass die Gefahr vorüber ist. Doch wir fühlen es nicht.

„Trauma“ meint weit mehr als die extremen Erfahrungen, an die wir bei dem Begriff normalerweise denken. Wie schnell und wodurch verschiedene kleinere und größere Traumata entstehen können, darauf gehen wir gleich im ersten Kapitel noch ausführlich ein.

Haben wir ein solches Trauma, das nicht angemessen verarbeitet werden konnte, in unserem Nervensystem gespeichert, so kann es durch auslösende Faktoren jederzeit re-aktiviert, also wiederbelebt werden. Diese auslösenden Faktoren nennt man „Trigger“ oder „Triggerreize“.

Diese Reize können extern oder intern sein. So zucken Kriegsveteranen oft beim geringsten Knall in ihrer Umgebung (externer Trigger) zusammen, in ihrem Inneren werden sie zurück ins Kriegsgeschehen geworfen, hören das Gewehrfeuer, riechen den Rauch, spüren den Schmerz und das Leid und die Angst. Interne Trigger können bestimmte Gefühle oder Gedanken sein, die dann häufig wieder und wieder um ein Kernthema kreisen.

---

## Wie können (emotionale) Blockaden aufgelöst werden und was bringt Dir dieses E-Book?

---

Manchmal kommen die besten Lösungen auf unsere Fragen, während wir uns auf etwas völlig anderes konzentrieren – beim Spaziergang, beim Sport, unter der Dusche.

Viele klassische Verfahren zur Aufarbeitung lebensgeschichtlicher Verletzungen wollen die bewusste Verarbeitung des Erlebten über die Großhirnrinde anregen. Dafür müssen die Erfahrungen jedoch zunächst überhaupt dort angekommen sein. Solange unsere Erfahrungen noch stückhaft in der Amygdala stecken und noch keine tragfähigen logischen Verknüpfungen stattgefunden haben, nutzen Worte meist recht wenig.

Wir reden darüber, haben vielleicht sogar Einsichten, aber es ändert sich nichts. Kennst Du frustrierende Situationen, in denen Du zwar genau weißt,

was das Problem ist, wie es entstanden ist und wie Du es wahrscheinlich überwindest ... und trotzdem kannst Du scheinbar nichts daran ändern? Dann kennst Du emotionale Blockaden.

Im Gegensatz zu den klassischen Ansätzen des Besprechens und Nachdenkens lernst Du in diesem Buch Techniken kennen, die auf die tieferen Hirnstrukturen wirken. Wir suchen dabei einen Zugang zu den abgespaltenen neuronalen Netzwerken, um die damit verbundenen ungewünschten körperlichen Reaktionen und Emotionen zu verändern.

Dabei nutzen wir unter anderem einen Wirkmechanismus, der in der Therapie verwendet wird, von Psychologen „bilaterale Stimulation“ genannt wird und vor allem durch die Technik des EMDR bekannt geworden ist, einer heute sehr gängigen Therapiemethode bei Posttraumatischen Belastungsreaktionen und in der Traumatherapie allgemein. Die Technik lässt das Gehirn den Botenstoff Oxytocin ausschütten. Es wird häufig als „Kuschelhormon“ bezeichnet und hat an verschiedenen Stellen im Körper ganz unterschiedliche Wirkungen. So wird es unter anderem gespritzt, um eine Geburt einzuleiten, da es Wehen auslösen kann. Es gilt auch als Bindungshormon, da es beim Saugen des Säuglings ausgeschüttet wird und wesentlich für die Bindung zwischen Mutter und Kind ist. Fehlt es, ist es den Müttern fast unmöglich, eine normale Beziehung zu ihrem Kind aufzubauen. Und es tritt ebenso beim Kuschneln und Sex mit dem Partner zutage.

Eine Wirkung des Oxytocins, die uns für unsere Zwecke besonders interessiert, ist seine Funktion als Gegenspieler bestimmter Stresshormone im Körper und speziell im Gehirn.

Wird seine Ausschüttung in dem Moment angeregt, wo ein unverarbeitetes Erlebnis (also eins, das in der Amygdala stecken geblieben ist) aktiviert ist,

werden die Informationen und Emotionen neu verarbeitet. Die beiden Hirnhälften werden über die Amygdala miteinander in Einklang gebracht und es findet eine spürbare körperliche Entspannung statt.

Der Botenstoff fördert also die Neuroplastizität unseres Gehirns, die Fähigkeit unserer grauen Zellen, miteinander neue Verbindungen einzugehen. Dies ermöglicht eine Neuorientierung und eine Einordnung der zuvor abgespaltenen Erlebnisinhalte. Sie werden so endlich in unser Nervensystem integriert und können in den oberen Hirnstrukturen in der Großhirnrinde weiterverarbeitet werden. Das Gehirn kann neue Worte und Bedeutungszusammenhänge für das Erlebte finden und es außerdem richtig in der Zeit verorten, es abschließen: „Es ist vorbei.“ Bisher unvollständig verarbeitetes „Material“ wird in eine erzählbare Geschichte verwandelt, die in unserer Vergangenheit liegt.

- ENDE DER LESEPROBE -