

Trauma und Spiritualität¹

J. W. Goethe: Man erblickt nur, wenn man schon weiss und versteht:
Eine Trauma erschüttert die Identifikation mit dem Ich, mit dem leidenden Körper bis hin zu den Grundfragen des Lebens.

Eine traumatisch wirkende Situation ist dadurch gekennzeichnet, dass die Situation insofern keinen „Sinn“ ergibt, als dass bisherige Problembeschreibungen und Problemlösungen nicht mehr zutreffen. Daher gerät das System so unter Extremstress. D.h. die eingehenden Informationen (die überfluten) können nicht mehr unter dem bestehenden Wahrnehmungsschema zugeordnet werden.

Es gibt völlig unterschiedliche Traumata. Traumatisierungen können geheilt werden. Sie sind nicht nur heilbar, sondern können auch transformierend wirken. Manche Traumata sind von einer Grössenordnung, die nur über den transpersonalen Bereich vollständig geheilt werden können.

Peter A. Levine beschreibt dies folgendermassen:

„Jedes Trauma eröffnet die Chance zu einer authentischen Transformation. Die Art unserer Reaktion auf ein traumatisches Ereignis entscheidet darüber, ob wir von der grausam strafenden Medusa zu Stein verwandelt werden oder ob das Erlebte zu einem spirituellen Lehrer wird, der uns durch unbekanntes Gebiet führt. Nach dem griechischen Mythos wird das Blut der erschlagenen Medusa in zwei Gefässe gefüllt, von denen eines über die Macht zu töten und das andere über die Macht der Wiederbelebung verfügt. Ein Trauma besitzt die Macht, unser Leben jeglicher Vitalität zu berauben und es zu zerstören – wenn wir dies zulassen. Doch können wir ein Trauma auch für eine gewaltige Selbsterneuerung und Transformation nutzen. Ein aufgelöstes Trauma wird für uns zum Segen einer höheren Macht“.²

Wie kommt es dann, dass so viele Menschen, darunter nicht wenig Traumatisierte, „Sinnsuchende“ sind, die sich auf einen spirituellen Weg machen, oft mit der ausgesprochenen Absicht, „Sinn“ in ihr Leben zu bringen?

Das hat damit zu tun, dass die meistens Meditationstechniken auf Ruhe, Reizarmut und Fokussierung auf wenige Reize angelegt sind.

Das hat aus meiner Sicht damit zu tun, dass ein Wissen – eine Weisheit in uns ist, die um den Raum in uns weiss, der unversehrt ist, der weiss, ich bin mehr als mein Schmerz, meine Brüchigkeit, meine Wertlosigkeit –

1. Wesentlich für alle Meditationsformen sind die Entidentifikation und gleichzeitig die volle Aufmerksamkeit für das, was im Körper geschieht. Erster Schritt: Wahrnehmen was ist – Gewahrsein des Körpers. Als Haltung wird in

¹ Ich nehme Gedanken auf von Karl Klaus Madert, Trauma und Spiritualität, Wie Heilung gelingt, 2007, Kösel Verlag,

² in: Trauma-Heilung, das Erwachen des Tigers,

der Meditation empfohlen, die auftauchenden Bewusstseinsinhalte bewusst als das, was sie sind, mit Aufmerksamkeit wahrzunehmen, als Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Bedürfnisse... usw.

2. dabei aber nicht zu werten, nicht zu deuten, nicht darüber nachzudenken, nicht daran zu haften.

Mit dem Nichtwerten bildet die Meditation einen Widerspruch zu der grundlegenden Funktion des Gehirns als Bewertungs- und Sinnsuchmaschine. *Die Struktur des meditativen Prozesses zielt darauf ab, durch Nicht-Bewerten der auftauchenden Bewusstseinsinhalte deren Bedeutung zu relativieren.*

Der Meditierende durchschaut die Konditionierungen, über die er gelernt hat, welche Bedeutung er Wahrnehmungen zu geben hat. Er nimmt bewusst wahr und gewinnt damit als Zeuge Information über seinen Anteil am Prozess des Kreierens seiner faktischen Welt. Der nicht wertende Beobachter ist eine zentrale innere Figur im spirituellen Bewusstwerdungsprozess.

3. In der Entidentifikation (Ich bin nicht meine Körper) durch Meditation geschieht etwas gänzlich anderes als in der traumatischen Dissoziation: die bewusste Zeugenschaft von allem, was an Inhalten im Bewusstsein des Meditierenden auftaucht, in einer reizarmen, sicheren Situation. Denn diese Entidentifikation beinhaltet die volle Aufmerksamkeit auf das, was im Körper geschieht.

Das meiste sind Alltagsgedanken (95 %)

Auftauchende Inhalte sind auch die offenbar autonom ablaufenden psychischen Prozesse der Reinigung. So können Erinnerungen an Traumata auftauchen, auf allen Ebenen des Erinnerns: Bilder, Emotionen, Körperwahrnehmungen, spontane Körperbewegungen, karthartische Abreaktionen....

Diese Reinigung auszuhalten erfordert und schafft Ich-Stärke – darin besteht einer der wesentlichsten gesunderhaltenden und sogar heilenden Wirkungen von Meditation.

Bioenergetische Prozesse und spirituelle Praxis.

Alle spirituellen Wege beginnen im Körper, sagt Willigis Jäger.

Um den freien Energiefluss zu ermöglichen, ist das aufrechte Sitzen zu empfehlen. Immer geht es dabei um Reinigung von Konditionierungen des Ich-Komplexes, um die Reinigung von bisher blockierten Emotionen, um die Verlebendigung von bisher erstarrten, toten, dekarnierten Körperteilen. Indem Konzentration auf dem Atem erfolgt, tritt eine Entidentifikation mit den Konditionierungen und so zur Verarbeitung von Traumata ein. Z.B. können die Schultern mobilisiert werden, es entstehen Schmerzen. Werden diese akzeptierend angenommen, kann dahinter Z.B. ein Kopfeinziehen vor Schreck und Grauen fühlbar werden, dahinter vielleicht eine lange festhaltende

Ambivalenz zwischen Aufbegehren, Wut, Abgrenzung und hilfloser Unterwerfung. (134 – 135)

In der Meditation geht es über die enorme Steigerung der Sensibilität oder Destabilisierung der Muster, mit denen sich das Ich bisher identifiziert hat. In dieser Instabilität, in diesem Leerraum kann sich ein Ordnungs-Ordnungsübergang vom Alltagszustand der bewussten Tätigkeit wie z.B. Gefühlen der Zu- oder Abneigung zu einem Zustand der Ausgeglichenheit und Ruhe (Nicht-Werten) ereignen.

Der nächste Schritt überprüft die Bedeutung dessen was ist bezüglich Überleben auf die Bedeutung der Ich-Identität. Besteht Gefahr? Muss ich jetzt für mein Überleben etwas tun? Ist Denken jetzt not-wendig? Alles was auftaucht in den Assoziationsketten, darf sein, muss aber auch ausgehalten werden in der nichtwertenden Haltung des Zeugen. Wir lassen sie stehen. Dadurch entsteht ein Ich-freier Raum. In dieser Haltung da zu sein, verändert die unsere Sicht zu den Dingen, verändert unsere Glaubenssysteme. Aus Schmerz – oder Hinweis auf Gefahr wird Muskelspannung. Oder Aufregung, für die es im Moment keinen Anlass gibt. Hinter diesem Hintergrund von Gedankentreiben lauschen wir mit jeder Zelle unseres Körpers auf die Stille hinter der Stille. Ich bin ganz Lebendigkeit, Wachheit.

Und in diesem achtsamen Dasein komme ich in Kontakt mit dem Selbst – oder mit dem unversehrten Raum in mir, wir können auch sagen: dem göttlichen Raum, wo Raum und Zeit überschritten sind. Hinter meinem Wahrnehmungsprozess scheint eine unbewegte Bewegtheit, eine regulierende, harmonisierende Wirkmacht, ein Gestaltungsprozess auf, der unendlich grössere Teil von mir.

Es wirkt eine Energie, wir können dem Lebensenergie sagen, aber auch Geistkraft, wir sprechen von Meditationskraft, die wirkt, die reinigt, heilt, die ihre Wirkung entfaltet, ohne dass unser Ich etwas tun muss.

Mit dem Lauschen auf die Stille hinter der Stille wird ein Leerraum angestrebt, eine Sensibilität, in dem letztendlich die Grosse Leere erfahren werden kann.

Vgl. Quantenheilung

Sinnkrise als Chance für spirituelle Entwicklung S 253

Das Erleben eines Traumas führt an spirituelle Fragen heran über

- die Erschütterung der Selbstverständlichkeit des In-der-Welt-Seins,
- Konfrontation mit der dunklen Seite Gottes, dem Bösen und dem Leid.
- Sensibilitätserhöhung, Verfeinerung der Wahrnehmung, Öffnung für andere Wahrnehmungsdimensionen,
- Suche nach der Rettung, nach der Erlösung.

Die psychotherapeutische Aufarbeitung von Traumata öffnet häufig den Zugang zu einer transpersonalen psychischen Dimension und legt psychische Kräfte frei, die jenseits des üblichen Personalen sind.

Von vielen Traumatisierten schätzen die Beziehung zu einer höheren Macht höher ein, als die zu ihrem Therapeuten.

Menschen in Extremsituationen, aber auch Meditierende, brechen durch in einen Bewusstseinsraum, jenseits des Alltagsbewusstseins, in eine Bewusstseinsqualität, die sie mit den normalen Menschen oft nicht mehr teilen können. Das kann Angst und Unsicherheit auslösen.

Doch auch der spirituelle Prozess an sich kann eine tiefe Erschütterung mit sich bringen, kann Identitätserschütterungen mit sich bringen, die arbeitsunfähig machen. Das, was während der spirituellen Krisen geschieht, kann uns neue Aspekte von Heilung offenbaren. Es kann sein, dass diese Menschen aus den ungewöhnlichen Geisteszuständen mit einem verstärkten Gefühl von Wohlbefinden auftauchen und besser mit den Anforderungen im Alltag zurechtkommen. Manchmal werden langjährige emotionale, geistige und körperliche Probleme wie durch ein Wunder geheilt.

Der Weg verwandelt die Persönlichkeitsstruktur bis in die Tiefe hinein, nicht weil wir uns verwandeln, sondern weil wir verwandelt werden von etwas, was über unser bewusstes Ich und unser persönliches Unbewusstes hinausgeht. 262

Die mystische Erfahrung ist eine Erfahrung der Dinge, so wie sie sind. Ich kann nichts hinzufügen, nichts hinwegnehmen, sehe das Ganze. Es ist erfüllend, vollkommen. Es stabilisiert. Die Qualität ist sogar messbar in den Gehirnströmungen. Meditierende sind nicht in Trance, sondern hellwach auf neurobiologischer Ebene. Was geschieht am Kristallisationspunkt, der ein Laut, oder der Atem sein kann. Die Kraft sammelt sich, wir werden eins mit dem Atem, es wächst die Synergie in unserem Körper. Gleichzeitig werden wir instabil in unserer bisherigen Ordnung und schlägt um in einen neuen Ordnungszustand. Eine neue Ordnung kristallisiert sich heraus. In diesem Prozess werden Blockaden, die sich körperlich oder emotional manifestiert haben, bewusst. Energetische Blockaden haben immer auch Abwehrcharakter. Das Abgewehrte muss die Möglichkeit bekommen, sich kathartisch zu äussern, muss ins Bewusstsein treten, muss integriert werden.

Die Körperhaltung unterstützt: Aufrecht, in einer guten Balance, in einer guten Spannung gibt das Gefühl von aufrecht, getragen, stabil, leicht. Mein Leib wird durchströmt von Energie.(265) Das freie Fließen von Bioenergie ist ein gesunder innerer Zustand des lebendigen Fleisches.

Die Instabilität ermöglicht den Austausch mit dem quantischen Anteil des Lebensprozesses. Das setzt Heilungsprozesse in Bewegung. Es ruft zunächst möglicherweise Körpererinnerungen auch an Traumata hervor. Es setzt

Emotionen frei, die bisher als Körpererinnerung bewusstseinsfern abgewehrt wurden (somatisiert). In der Meditation entladen sie sich in Form von Zittern, Weinen, Seufzen, Stöhnen, Zucken, Schütteln, Schwitzen, Gähnen, oder auch nur als tiefer befreiender Atem. Der Körper reinigt sich von allen Konditionierungen, von allem was nicht Ich-Selbst ist, von allem, was der Verwirklichung des Wesenskernes, des individuellen quantischen Lebenskernprozesses entgegensteht.

Schwer traumatisierte Menschen reicht eine Meditationsgruppe nicht. Den selbst für erfahrene Therapeuten ist es manchmal schwer, die trickreiche Abwehr zu erkennen, mit der das Wiedererleben von Traumata vermieden wird. Traumata sind mit Grauen, Todesangst, unsäglicher Hilflosigkeit verbunden. Wie schnell können wir weg sein bei fruchtlosen Gedanken und fantastischen Imaginationen, die zwar mit dem Trauma assoziativ verknüpft sind, zur Lösung der Traumakondition im Körper aber nichts beitragen. Die dissoziative Abspaltung des Körpererlebens ist noch eine relative harmlose Form von Abwehr, weil von aussen relativ leicht zu identifizieren. Viel schwieriger ist die übermässige Identifikation mit imaginativen Vorstellungen oder Persönlichkeitsanteilen, welcher transpersonale Bewusstseinsräume zu betreten in der Lage sind. Der Eintritt in transpersonale Bewusstseinsräume wird dann nicht zur Relativierung der eigenen Körperlichkeit, zur Entidentifikation mit Konditionierungen benutzt, sondern zur Dissoziation von der irdischen Leiblichkeit. C.G. Jung nennt diesen Vorgang Inflation des Ich mit archetypischen Inhalten, vor allem mit dem Archetyp des/der Alten Weisen. (Hark 1994)

268 Meditative Übung als Abwehr

Die Bewusstseinsentwicklung des Menschen teilt Ken Wilber grob in drei Bereiche ein:

- Präpersonal/unbewusst bis 6. Lj
- Personal/bewusst, logisches Denken, moralische Reife, persönliche Autonomie
- Transpersonal / überbewusster Bereich der Schamanen, Heiligen, Weisen, für den sich heute viele Menschen öffnen.

Es ist wichtig, die ersten beiden nicht zu überspringen, was schnell zu einer transpersonalen Süchtigkeit führen könnte. (Grof 1990, S 28)

Lässt sich ein Traumatisierter auf meditative Techniken ein, aber nicht auf das Wiedererleben seines Traumas, dann wird sich seine Dissoziation verstärken. Schwer Traumatisierte können gar nicht meditieren, weil sie dadurch zu destabilisiert oder mit traumatischen abgespalteten und verdrängten Körpererinnerungen überschwemmt werden.

Oder umgekehrt: Geht es in der Meditation nicht voran, sollte man an ein Trauma in der Vorgeschichte denken, das durch die meditativen Techniken aktiviert wird und dann sekundär abgewehrt werden muss durch Stillstand des Prozesses. Dann ist eine Traumatherapie angesagt.

Selbst wenn ein Traumatisierter in transpersonale Räume vordringt, wird er dann fähig sein, sein Ich ganz anheimzugeben? Kann er zulassen, die Steuerung an seinen Lebenskern, an das Selbst abzugeben, als den Ich-Tod zu erleiden, wenn er noch nicht einmal die Ich-Stärke besitzt, sich dem Erleben seiner Traumen zu stellen, welche meistens ja mit dem Erleben von Kontrollverlust und Todesbedrohung verbunden waren.

Die schlimmste Erfahrung durch ein Trauma ist wahrscheinlich die: „Ich bin verletzbar, ich bin behindert, teil-zerstört, irreparable Schäden bleiben an Leib und Seele.“ Mit dem Hintergrund einer solchen Erfahrung wird der Menschieren nach jeder Bestätigung, nach jeder Lehre, die ihm sagt: Es gibt in dir einen unzerstörbaren Kern, du bist nicht wirklich zerstört. Es ist nur dein Leib, es ist nur das Ich, mit dem du identifiziert bist. Das Schlimme, Böse ist nur Maya, Illusion. Das ist die Antwort auf die Grundfrage der indischen Philosophie. Wer oder was ist es, das leidet. Und sagt: Es ist das Ich, das leidet und mit dem Körper identifiziert ist.

Das kann leicht missverstanden werden. Schizoide haben einen besonders leichten Zugang zu sogenannten transpersonalen Erfahrungen, also eine besondere Fähigkeit, in ihrem Erleben mit dem ganzen zu verschmelzen, zumindest aber in die Dimension der spirituellen Ruhe zu gelangen. Nun ist die Ausbildung des schizoiden Charakters häufig verknüpft mit dem Erlebnis von Traumatisierung, zum Teil sehr früher Art, bis hin zu Geburts- und pränatalen Traumen. Es wirkt, als ob sie noch im traumatischen Schock verblieben wären oder sogar noch dekarniert seien. Permanent dissoziiert vermitteln sie eine Qualität von Unpersönlichkeit in Beziehungen und tendieren dazu, sich aus der Welt zurückzuziehen. Da sie mit dem traumatischen Erlebnis alleine gelassen wurden, stellt sich das Gefühl ein „Ich muss alles alleine bewältigen.“

Diese Haltung wird nicht mehr hinterfragt, oft nicht einmal mehr bemerkt. Für solche Menschen erscheint die Qualität der Ruhe und *Uno mystica* mit der grossen Leere als Gegenpol zur unerträglichen Welt besonders attraktiv. Viele identifizieren sich mit der archetypischen Qualität des Mönches, des Gottsuchers, des Asketen, des Alten Weisen, übernehmen unreflektiert bisweilen extreme meditative Rituale: Einsiedelei, Retreats für Monate, Schweigeorden. Diese Identifikationen dienen dann der Abwehr, denn sie hoffen, im transpersonalen Bewusstseinsraum eine Ruhe vor den Schmerzen des Körpers und der Seele zu finden, vor der Qual der traumatisierenden Erlebnisse, bisweilen sogar eine gewisse Glückseligkeit. Traumatisierte können bis zum Zustand der Versenkung kommen, wo sie keine Schmerzen mehr erleben, keine Emotionen, keinen Körper. Bleiben sie da hängen, ist ihr spiritueller Prozess zu Ende. Weiter geht es nur, wenn sie bereit sind, ihre Traumen zu konfrontieren.

272 Psychosomatisch gesehen können also spirituelle Erfahrungen durchaus die Qualität von Weltflucht haben. Erst Aussöhnung mit dem In-der-Welt-Sein, mit

der leiblichen Existenz, mit dem vollen Erleben des Lebens in diesem Körper wäre dann praktizierte Spiritualität.

Gerade bei Traumen stellt sich die Frage, warum die Psyche ein traumatisches Ereignis im Sinne der Synchronizität zulässt oder manchmal sogar provoziert durch Extremsport oder riskantes Autofahren. Manchmal scheint es so, als ob sich das gewöhnliche Sein in der Welt totgelaufen hätte und die Seele sich sehnt nach einer anderen Erfahrung, nämlich nach der spirituellen Erfahrung ihrer selbst und der Auflösung in der der grossen Leere.

Beim Spüren des Körpers deutet sich die Informationsgestalt an, die sich durch den Reinigungsprozess verwirklichen möchte. Diese will mit Aufmerksamkeit »genährt« werden, psychologisch gesprochen besetzt werden (Cathexis).

Synergetisch bedeutet das eine Anhebung des Potentials, bis sich ein Ordnungs-Ordnungs-übergang zu der neuen Gestalt ereignen kann. **Die neue Gestalt kündigt sich an durch eine Weitung des Atemraums, durch ein Mehr an Beweglichkeit, durch angenehme Wärme, ein Fließen, Strömen und »Elektrisieren«, was oft als Fließen von »Energie« beschrieben wird.**

»Alles in unserer Wirklichkeit, unserem lebendigen Kosmos partizipiert aktiv und kreativ an einem Lernprozess, der im Grunde ein gemeinsamer Lernprozess ist für alles in der Welt. Er wird durch den Menschen zum ersten Mal bewusst erfahren« (Dürr 2004, S. 103).

Hildegard Schmittfull