



**T R A U M A - Eine Seele im Ausnahmezustand**  
*von Marion Willmanns*

**Wird die Seele verletzt, ändert sich danach alles!**

**Was ist Trauma?**

Medizinisch beschreibt ein ‚stumpfes Trauma‘ eine Verletzung ohne offene äußere Wunde.

Seelisch spricht man von Trauma, wenn ein Erlebnis besonders erschüttert oder als lebensgefährlich erlebt wird und dieses im Gehirn nicht verarbeitet werden kann. „Auch später gelingt diese Verarbeitung manchmal nicht vollständig – insbesondere dann, wenn das Nervensystem dauerhaft im Alarmmodus verbleibt.“

Die Folge: Körper und Seele leiden – erst still, dann über Symptome, die sich zeigen und die oft dem eigentlichen Geschehnis nicht mehr zugeordnet werden.

Es beginnt ein langer Weg der symptomatischen Behandlung von z.B.

Herzrasen, Panikattacken, Schlafstörungen und Angst, die immer größer zu werden scheint – auch wenn es dazu kaum Anlass gibt. Auch Lethargie und depressive Verstimmung können sich zeigen sowie diese Wut, die plötzlich unverhältnismäßig stark erscheint – und ausgerechnet die Menschen trifft, die uns am nächsten stehen.

**Wenn das Gehirn keinen Abschluss findet**

„Etwas Furchtbares ist passiert.“ Man hört vom Unfall, erlebt ihn vielleicht selbst, man verliert gerade Hab und Gut oder man wird selbst Opfer von Gewalt – körperlich oder seelisch. Von da an erlebt man sich wie in Watte. Man ist nicht mehr der Mensch, der man war. Alles verändert sich! Jetzt ist es wichtig, dem Gehirn zu helfen, damit dort die Verarbeitung starten kann.

Was hilft in der Akutphase? Tatsächlich hilft es insbesondere, darüber zu sprechen, denn dadurch entsteht die Möglichkeit, einzelne Szenen neu zu bewerten.

Gelingt es dem Gehirn über längere Zeit nicht, das Geschehen als ‚vorbei / gewesen‘ einzuordnen, bleiben Bilder, Geräusche und Gefühle wie lose Puzzleteile zurück. Sie drängen sich auf, lösen Angst aus und rauben Schlaf, weil die Fetzen keinem Ganzen zugeordnet werden können.

***Genau hier liegt der Nährboden für ein Trauma.***

## Warum daraus Angst wird

Das Gehirn weiß nichts mit den Puzzleteilen anzufangen. Tauchen sie auf, erschrickt man – der Teufelskreis beginnt: Panik aus dem Nichts, Rückzug, Menschenmengen machen Angst, Herzrasen, Schwitzen, Blackout oder völlige Energielosigkeit.

### „Reiß dich zusammen“ hilft nicht

Dieses Trauma baut nun neue ‚neuronale Netzwerke‘, also Nervenverbindungen im Gehirn und schaltet auf „Überlebensmodus“. Selbstberuhigung klappt dann strukturell nicht – außer man versteht, was nun im Gehirn passiert. Genau hier setzt die moderne Trauma-Fachberatung an.

Die aktuelle Trauma-Forschung besagt:

Du durchbrichst das Symptom-Karussell nur, wenn du verstehst, wie das Gehirn bei einer Traumatisierung arbeitet.

Spannend, wie ein Krimi, sind diese Zusammenhänge!

## So arbeitet das Gehirn

Es gibt zwei Systeme: Den ‚Denkapparat‘ (zuständig für Alltag, Einordnung und Speicherung) und das limbische System mit den Mandelkernen (Amygdala) als Antennen, die das Notfallsystem steuern (auch bildhaftes Gedächtnis, Emotionen).

In einem **Notfall** übernimmt das limbische System und schaltet den Denkapparat sofort ab, denn der wäre zu träge in der Reaktionsbereitschaft.

Das ist schon der Grund, warum man sich an Details oft nicht erinnern kann - der Denkapparat war schlicht nicht beteiligt!!

### Beispiel für das Eingreifen des **Notfallprogramms** unseres limbischen Systems:

Du gehst über Schienen – die Bahn naht! Angriff oder Starre wären tödlich, also: „Lauf“ als Reflex! Rationales Abwägen wäre zu langsam! Und weil in diesem Moment das limbische System übernimmt und der Denkapparat abgeschaltet wird, fehlen später oft Erinnerungen. Die Alarmbereitschaft des Nervensystems kann langfristig erhöht bleiben, selbst wenn die eigentliche Gefahr längst vorbei ist, was natürlich einen Mehrbedarf an Energie bedeutet.

Viele Traumatisierte fühlen sich chronisch müde und antriebsarm. Der normale Flow wird anstrengend bis hin unmöglich. Häufige Diagnose, da oft ein Zusammenhang zu einem Trauma-Erleben fehlt - auch aus ärztlicher Sicht: Depression bis zu Burnout.

## Körper, Stimme, Atem

Ein Trauma zeigt sich häufig über die Stimme. Diese wirkt wie „abgeschnitten“ oder wird kaum real wahrgenommen. Das Atmen wirkt erschwert und fühlt sich „unvollkommen“ an. Oft wird berichtet, dass das Atemvolumen abgenommen habe. All das sind Folgen der ungeordneten Puzzleteile – und diese Themen zeigen sich gern komplett durch alle Lebensbereiche hindurch.

All diese Themen werden im ganzheitlichen Gesangsunterricht erstaunlich häufig sichtbar. Nicht selten zeigt die Stimme dabei, was innerlich längst unter Druck geraten ist. Deshalb entstand ergänzend zum **MusikParadies** das **SeelenParadies-Oberberg** – als traumasensible Erweiterung für Stimme, Gesundheit und psychosoziale Beratung.

## Was hilft denn nun?

Aufräumen!

Verarbeitung entsteht, wenn die Puzzleteile korrekt einsortiert werden können. Wir ordnen quasi gemeinsam im Gespräch diese Teilchen korrekt ein. Dadurch entsteht eine Art „Renovierung im Gehirn“ und das auf eine sehr sanfte Weise, bei der man das Vorgehen jederzeit selbst bestimmen kann.

## Übrigens:

In einer Trauma-Fachberatung muss das belastende Ereignis nicht erneut erzählt werden, wenn dies überfordert oder zu stark belastet. Man kann jedoch darüber sprechen, wenn es entlastet – und genau das wird oft als sehr hilfreich erlebt.

Immer wieder berichten Betroffene, dass plötzlich eine spürbare „Leichtigkeit“ entsteht, sobald es gelingt zu verstehen, was im Inneren tatsächlich passiert ist. Erst dann kann das Gehirn beginnen, die inneren Bilder und Gefühle einzuordnen – und genau daraus entsteht die entlastende Verarbeitung.

Gleichzeitig lernt man, den Alltag wieder zu stabilisieren, weil verständlich wird, wie man in belastenden oder angstauslösenden Situationen selbst regulierend eingreifen kann. Viele erleben bereits dieses Verständnis als enorme Erleichterung.

Dadurch verlieren Symptome häufig an Intensität und Bedeutung, die körperliche und seelische Belastung nimmt spürbar ab. Erste positive Veränderungen werden dabei nicht selten bereits nach vergleichsweise kurzer Zeit wahrgenommen.

Man lernt, sich zu beruhigen und den Zustand **eigenmächtig** zu verbessern.

Zu den wichtigen Wegbereitern moderner Trauma-Fachberatung zählen u. a. Peter A. Levine und Bessel van der Kolk. Ihre Erkenntnisse prägten moderne traumasensible Ansätze, aus denen sich die heutige Trauma-Fachberatung entwickelte.

Trauma-Fachberater gibt es in allen großen Städten – und jetzt auch im Homburger Ländchen, in 51588 Nümbrecht-Oberbreidenbach mit Marion Willmanns, Vocal-Coach und Diplom Trauma-Fachberaterin / Trauma-Pädagogin.

*Das Coaching-Center **MusikParadies** ist der Ort für stimmliche und mentale Gesundheit, ergänzt mit psychosozialer Erweiterung des **SeelenParadies-Oberberg**.*

*Alles aus einer Hand, alles von Mensch zu Mensch!  
Ich bin **Marion Willmanns** und für Sie / für dich da.*

🌐 [www.m-willmanns.de](http://www.m-willmanns.de) • ☎ 0 22 93 / 93 88 45