



TRAUMA

ECHOS UND ANTWORTEN IN EINER
FRAGMENTIERTEN WELT
AHORN-APOTHEKE / 8.7. – 2.9.2017

DAS TRAUMA AUS GANZHEITLICHER SICHT

Wir alle kennen Situationen, in denen Schwierigkeiten oder überwältigende Erlebnisse uns so stark beschäftigen, dass wir überfordert sind. Wir versuchen dann eine Lösung zu finden, aber es will nicht gelingen. Oft beschäftigen uns solche Situationen so sehr, dass wir das Gefühl haben, wir würden auf der Stelle treten. Dabei handelt es sich um Erfahrungen, die uns zum Zeitpunkt ihres Geschehens in einem über alle Kräfte gehenden Mass traf. Deshalb waren wir gezwungen diese abzuspalten oder zu verdrängen, um wieder besser mit dem Leben zurecht zu kommen. In der Psychologie spricht man in diesen Fällen von einem Trauma.

Heiler und Schamanen anderer Kulturen wissen, dass Körper und Geist untrennbar miteinander verbunden sind und sich in gegenseitiger Wechselwirkung beeinflussen. Auch neueste Forschungsergebnisse zeigen dies auf: Jedes Organ im Körper hat «Gedanken» und «Gefühle» und teilt diese auf nicht immer erklärbare Weise anderen Organen mit. Therapien und Behandlungen, die ausschliesslich auf Psychotherapie setzen, oder solche, die nur medikamentöse Behandlungen vorsehen, greifen zu kurz. Für eine umfassendere Heilung von tiefer liegenden traumatischen Erlebnissen muss immer auch der Körper, der bei der Entstehung einer Störung eine wesentliche Rolle spielte, unbedingt miteinbezogen werden. Er ist nicht nur fühlend und wissend, sondern er besitzt kraft seiner Lebendigkeit die angeborene Fähigkeit, sich von den Auswirkungen eines Traumas bis zur vollständigen Genesung zu erholen.

TRAUMA UND MYSTIK

Ähnlich wie die Mystik sieht auch die moderne Psychologie Traumata als Energieblockaden. Durch die Kombination von Methoden aus diesen beiden Gebieten lassen sich neue Wege zur Bewältigung von Traumata finden, die zu einer Heilung führen.

Die Mystik lehrt uns den Prozess eines Traumas als eingefrorene Energie zu betrachten. Dabei handelt es sich um Energieblockaden, also um Energie, die abgespalten wurde und sich nicht mehr auf eine normale Weise «erlösen» konnte. Hierbei geht es um Mechanismen des Selbstschutzes. Die *Abspaltung* ist Resultat einer intelligenten Strategie, mit der der Körper sich vor einer durch die seelische Verletzung (Trauma) entstandenen Überforderung schützt. Zwar handelt es sich dabei um höchst effiziente Überlebensstrategien, doch die dabei entstehenden Abspaltungen bringen unseren Lebensfluss ins Stocken. Jedes Mal, wenn wir mit Orten seelischer Verletzungen in Kontakt geraten und diese «berühren», meldet sich wieder die schmerzende Verletzung, die uns durch die Abspaltung blockiert. Es ist deshalb wichtig, solche Blockaden aufzuspüren und einen Weg zu finden, wie diese gestaute Energie wieder in Fluss gebracht werden kann. Nur so kann sich eine Heilung einstellen, und nur so kann gelingen, aus dem Teufelskreis von bewusst-unbewusst reaktiven Verhaltensweisen heraus zu finden, mit denen wir die Anteile des reaktivierten Traumas wieder in unser autonomes Handeln integrieren können. Das Lösen und Heilen von Traumata ist wichtig für die Entwicklung jedes Menschen und für die Menschheit als Ganzes.

Traumata beeinflussen uns nicht allein auf sehr unterschiedlichen Ebenen, sondern sie können alle weiteren Entwicklungsprozesse verhindern. Gelingt es jedoch die abgekapselte Energie zu befreien, so steht sie uns wieder voll zur Verfügung. Anstatt uns zu bremsen, gibt sie uns Kraft zurück.

In Europa leben wir in einer Kultur, in der wir nichts so gut lernten wie Schwierigkeiten auszuweichen. Vielfältige Vermeidungsstrategien machen uns – in einem fragwürdigen Sinn – «fit»,

um unangenehme Gefühle wie Angst, Wut oder Scham wegzudrängen. Glücklich wollen wir sein und möglichst unbekümmert durchs Leben gehen. Dabei verzerren wir aber die Realität, bis diese so aussieht, wie wir sie gerne hätten. Genügt es einmal nicht Probleme einfach zu ignorieren, so schlucken wir Medikamente. Allerdings leben wir dadurch nicht in einer schöneren und besseren Welt, sondern wir passen uns einfach an das von uns selbst geschaffene Zerrbild an. Zuletzt fällt niemandem mehr auf, wie schief alles ist und wie alles aus dem Gleichgewicht zu kippen droht.

Möglicherweise mag es in früheren Zeiten mitunter hilfreich gewesen sein, Schwierigkeiten durch Abspaltung zu meistern; heute drängt es sich jedoch auf, anders damit umzugehen. Seit wir wissen, was Energieblockaden bewirken, gibt es keine andere Wahl, es sei denn um den Preis, dass weitere Entwicklungsmöglichkeiten verunmöglicht werden und der Spielraum für freie Entscheidungen enorm eingeschränkt wird. Durch geschicktes Ausblenden und Verdrängen gelangten wir genau an den Punkt, an dem wir jetzt stehen. Höchste Zeit also, sich den Problemen zu stellen. Im «Aussen», bei den «Anderen» können und sollen wir nichts verändern wollen. Also beginnen wir hier und jetzt, und wir machen uns auf die Suche nach einer Unterstützung, die wir zur Lösung unserer eigenen Blockaden benötigen. Heute ist das angesichts einer grossen Bandbreite an Ansätzen zum Glück einfacher als in vergangenen Zeiten, denn es gibt unzählige Möglichkeiten, um durch Traumata entstandene Blockaden im Hinblick auf je eigene persönliche Entwicklungsprozesse so zu bearbeiten, dass wir über die gebundenen Energien wieder frei verfügen können.

Ein wertvoller Beitrag auf diesem Weg leistet Thomas Hübl, zeitgemässer spiritueller Lehrer und Initiator des Celebrate Life Festival. Die 14. Ausgabe findet vom 28. Juli bis 6. August statt, und bietet mit dem Thema «Kollektives Trauma – Mystik – Integration» eine ausgezeichnete Gelegenheit seine Arbeit kennen zu lernen.

Gabriela Zagula-Rufener



TRAUMATA VERSTEHEN

Thomas Hübl ist ein moderner Mystiker, spiritueller Lehrer, Autor und Systemdenker. In seinem Wirken integriert sich die Essenz der grossen Weisheitstraditionen mit wissenschaftlicher Erkenntnis und seiner eigenen persönlichen Erfahrung. Nachfolgend drucken wir einen kurzen Ausschnitt aus einem Interview mit Thomas Hübl ab. Die vollständige Fassung finden Sie unter www.celebrate-life.info

Thomas, was ist das Wesen von Trauma, und in welcher Beziehung dazu steht die Mystik?

Thomas Hübl: Das Thema Trauma ist von besonderer Relevanz in der Bewusstseinsentwicklung. Evolution ist Bewegung. Trauma wirkt als bremsende Kraft. Wenn wir inspiriert sind, wenn wir etwas Neues herausfinden und frische Einsichten haben, wenn wir kreativ sind, wenn wir gemeinsam in einen interessanten Dialog gehen, wird Bewegung angeregt und wir kommen intensiver in den Fluss. Treffen diese Anregungen oder

Anforderungen jedoch auf ein traumatisiertes Areal, passiert das Gegenteil: Es entsteht Angst, Konfusion, Überaktivierung, Rückzug, Eskalation etc. Dieser Mechanismus hat sowohl in der persönlichen Entwicklung des Einzelnen als auch für die Beziehung zu anderen Menschen und im kollektiven Miteinander erhebliche Auswirkungen. Erfahrungsfähigkeit, Beziehungsfähigkeit und Verarbeitungsfähigkeit sind eingeschränkt.

Neben unvorhergesehenen Begebenheiten, die zu traumatischen Schockreaktionen führen können, ist Trauma für die meisten Menschen etwas, das

aus einer nicht adäquaten Beziehung und/oder einer überwältigenden Erfahrung entsteht und nicht erlöst werden kann.

Im Trauma ist unser Organismus überfordert. Es gibt eine Überladung von der Erfahrung, die nicht verarbeitet werden kann. Durch die Überlastung des Nervensystems reduziert der Organismus seine Sensitivität. Es gibt also eine Hyperaktivität und zugleich eine bremsende Aktivität. Sich weiterbewegen zu wollen und gleichzeitig energetisch auf der Bremse zu stehen, das ist das Wesen von Trauma.

Die Mystik begreift Trauma als gefrorene Vergangenheit. Sie geht davon aus, dass die Vergangenheit nicht das ist, was im Sinne einer Zeitlinie gestern passiert ist, sondern das, was vom Gestern noch unerledigt ist und deshalb heute immer noch unser Leben beeinflusst. Ein Päckchen also, das ein Mensch mit sich herumträgt, welches seine Entscheidungen und Beziehungen mitbestimmt und ihn zumindest subtil fortwährend beschäftigt. Im Fernen Osten nennt man das Karma. Wir nennen es hier Trauma. Aber ganz gleich, wie wir es nennen, – es ist ein Phänomen, das in der Gesellschaftsentwicklung und Bewusstseinsentwicklung eine enorme Tragweite hat.

Wie äussert sich individuelles Trauma im Alltag, und wie können wir alltäglichen Traumasymptomen begegnen?

In den Momenten, in denen ein Mensch nicht seiner Intelligenz entsprechend auf die Wirklichkeit antworten kann, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass er gerade entweder einer starken Konditionierung oder einem Trauma in sich begegnet. Da ihm das jedoch nicht bewusst ist, nennt er es Problem. Doch dieser Mechanismus ist ja nur der nach aussen projizierte Versuch, für seine eigene Konfusion und/oder Unzulänglichkeit eine Erklärung zu finden. Ihm fehlt in solchen Situationen die innere Möglichkeit, zu der gestellten Herausforderung eine Beziehung zu finden.

Wird diese Beziehungsfähigkeit wieder hergestellt, wird enorm viel Energie frei, die bis dahin gebunden war.

Wir haben mit der Transparenten Kommunikation® eine Methode entwickelt, wie man Beziehung in einer sehr hohen Auflösung wiederherstellen kann, sodass wir sehen, dass unsere Bezogenheit im Grunde die Grunddynamik des Menschen ist. Umso gesünder sich diese Beziehungsfähigkeit in den ersten Lebensjahren entwickeln kann, desto besser ist die Basis, die Menschen für ihr Leben haben. Gibt es diesen guten Nährboden nicht, führt das manchmal zu einem lebenslangen Abmühen mit bestimmten Themen und zu zirkulär wiederkehrenden Schwierigkeiten, die mit viel Leid verbunden sind.

Viele ökonomische und politische Symptome unserer Gesellschaft sind Traumasymptome.

Viele individuelle Themen, Schwierigkeiten in unseren intimen Beziehungen und auch Probleme in unserer Kultur sind im Prinzip nichts anderes als Symptome, die aus früheren Traumatisierungen entstanden sind.

Jeder kann seine eigenen Traumasymptome im Alltag erforschen und daran arbeiten: Wenn ich nicht automatisiert lebe, sondern lerne, mich mehr und mehr bewusst auf mich selbst zu beziehen, bekomme ich immer mehr mit, wo mir das Leben schwer fällt, wo ich keine Selbstbeziehung herstellen kann.

Wenn ich dann genug Mut habe, fange ich an, mir meine Themen in der Ich-Du-Beziehung, ggf. gemeinsam mit einem Profi, tiefer anzuschauen. So kann das nachreifen oder heilen, was aus nicht adäquaten Beziehungen entstanden ist. Hilfreiche Werkzeuge hierfür sind sowohl Traumatherapien als auch die spirituelle Praxis, sowie Gemeinschaften, die ein gesundes Beziehungsumfeld und eine gesunde Basis für individuelle und inter-personelle Praxis bieten.

Je tiefer die Beziehung ist, die ich zu mir selbst herstellen kann, umso weniger werden die Bereiche meines Lebens, die ich als Problem nach aussen projizieren muss.

Für manche Menschen gilt es jedoch, überhaupt erst einmal anzuerkennen, dass sie traumatisiert sind; dass sie also je nach Abstufung in ihrem Leben etwas überwältigt hat oder sehr schwer zu ertragen war. Indem sie das ernst nehmen, öffnen sie ein Tor für ein Umfeld, in dem Heilung entstehen kann.

Es gibt exzellente psychologische Methoden zur Auflösung von Traumata. Welche Verbindung gibt es zwischen der Mystik und moderner Traumatherapie?

Aus Sicht des Mystikers gibt es beim Verständnis von Trauma keinen Unterschied zwischen Mystik und Psychologie. Gerade die neuesten Erkenntnisse der Psychologie zeigen, dass es eine sehr starke Übereinstimmung zwischen Mystik, Energetik und Traumatherapie gibt. Die Mystik spricht von eingefrorener Energie in Raum und Zeit, und es geht, genau wie in der Traumatherapie, darum, diese gefrorenen Areale zu kontaktieren und zu erlösen, also in eine neue Beziehung zu führen, und dadurch die Entwicklung des Menschen wieder in Fluss zu bringen. Moderne Traumatherapie und Mystik wirken synergistisch.

Die Erweiterung der psychologischen Arbeit um die spirituelle, transpersonale Dimension kann die Landkarte der Bewältigungsmöglichkeiten vergrößern und als Ressource für Heilung genutzt werden.

Wenn man sich Traumata stellen möchte, sind Mystik und Psychologie vortreffliche Partner, die sich wechselseitig darin verstärken können, kristallisierte Energie in Bewegung zurückzuführen und die Synchronizität von Körper, Herz und Geist wieder herzustellen.

Traumata gab es zu allen Zeiten. Warum erachtest du dieses Thema gesellschaftlich gegenwärtig als besonders relevant?

Die ganze Welt erlebt derzeit eine Welle von Aufruhr, Umbruch und Retraumatisierung. Jahrtausende alte Schatten entladen sich. Die Erlösung alter Traumata ist von immenser Bedeutung für die globale gesellschaftliche

Weiterentwicklung. Überall dort, – in uns selbst und in der Welt -, wo es uns nicht gelingt, Karma/Trauma zu erlösen, müssen wir erneut durch die Erfahrung hindurch.

Gerade in Deutschland ist es aktuell wesentlich, für traumatische Zusammenhänge bewusst zu sein, weil die vielen Flüchtlingen, z. B. aus Syrien, die frisch traumatisiert ins Land kommen, hier auf eine Kultur treffen, die noch dabei ist, den Holocaust und den zweiten Weltkrieg aufzuarbeiten. Verdrängtes Unbewältigtes wird reaktiviert. Das kann einerseits zu sehr spannungs- und konfliktbeladenen Situationen führen, zugleich liegt darin aber auch eine enorme Heilungschance, weil wir durch diese Aktivierung Zugang bekommen zu der verschütteten kollektiven deutschen Traumatisierung, die durch die Generationen weitergegeben wurde und immer noch in vielen Menschen aktiv ist.

Viele ökonomische und politische Symptome unserer Gesellschaft sind Traumasymptome. Es gibt ein kollektives Unbewusstes, das damit beschäftigt ist, Traumata zu unterdrücken und (epi)genetisch zu verarbeiten.

Wenn wir einen heilsamen Beitrag in der Welt leisten wollen, sind wir aktuell mehr denn je gefordert, uns sowohl mit individuellen Traumata als auch mit kollektiven Regulationsphänomenen und deren Beziehung zueinander zu beschäftigen. Die transpersonale Dimension unterstützt uns dabei, die Vergangenheit heilsam umzuschreiben. Rationales Wissen und das Schauen auf Symptome bringt uns nicht weiter.

Wir brauchen ein kulturelles Reflexionsfeld, in dem wir uns gegenseitig von der Idee einer idealen Welt «ent-süchtigen», denn das Aufrechterhalten dieses Ideals führt zur Vermeidung einer tiefen inneren Beziehung zu dem, was wirklich geschieht. Die Transformation von kollektivem Trauma beginnt, wo wir uns individuell allem, was uns in diesem Augenblick begegnet, radikal zur Verfügung stellen können. ■



14. CELEBRATE LIFE FESTIVAL «KOLLEKTIVES TRAUMA – MYSTIK – INTEGRATION»

28. JULI BIS 6. AUGUST 2017
HOF OBERLETHE, BEI OLDENBURG (D)

Das beliebte Event, zu dem in 2016 über 1300 Teilnehmer aus 26 Nationen anreisen, überzeugt in jedem Jahr mit einem brandaktuellen gesellschaftlichen Thema und hat im Laufe seines Bestehens eine beachtliche internationale Strahlkraft entwickelt.

Bekannte Vertreter aus den Bereichen Spiritualität, Bildung, Forschung und Psychologie folgen der Einladung des spirituellen Lehrers Thomas Hübl (Sharing the Presence e.V.), verzichten auf ein Honorar und nutzen diese interdisziplinäre Non-Profit-Veranstaltung, um Projekte an der Leading Edge des internationalen Bewusstseinswandels zu initiieren bzw. weiter zu etablieren.

Inhaltlich lädt das Celebrate Life Festival die Teilnehmer in diesem Jahr dazu ein, sich beziehungsweise auf das Thema Trauma einzulassen, sich über zeitgemäße Trauma-Bewältigungsformen zu informieren und gemeinsam alltagstaugliche Handlungskompetenzen im Umgang mit Traumata zu entwickeln.

Veranstaltet wird das Celebrate Life Festival 2017 gemeinsam mit dem Pocket Projekt. Dieses internationale Projekt wurde in 2016 als erstes eigenes Spendenprojekt von Sharing the Presence e.V. ins Leben gerufen. Es stellt sich weltweit in den Dienst der Bewusstwerdung und Integration von kollektivem und generationsübergreifendem Trauma und bringt zeitlose mystische Weisheit und die neuesten Erkenntnisse wissenschaftlicher und psychologischer Forschung zusammen. Im Aufbau sind Pocket-Gruppen in möglichst vielen Ländern der Welt und weiterführende Trauma-Konferenzen mit Trauma-Experten unterschiedlichster Fachbereiche. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.pocketprojekt.org

Ausführliche Informationen über das Celebrate Life Festival erhalten Sie unter www.celebrate-life.info

Sämtliche Spendeneinnahmen des Celebrate Life Festivals 2017 fließen in den Aufbau und die Weiterentwicklung des Pocket Projekts!

EINLADUNG ZUM
SOMMERFEST

**Demonstration des
Aura-Soma® Beamer Light Pen**



Muffins und Getränke
Kinder dekorieren ihre Muffins selbst



Infostände zu den Themen:
Fussreflexzonenmassage
Homöopathie
Gesundheitscoaching
Transparente Kommunikation nach Thomas Hübl
InnerScience-Praxisgruppe in Basel

**Spenden gehen an das Pocket Projekt
von Sharing the Presence e.V.**

**SAMSTAG, 26. AUGUST 2017
11 BIS 16 UHR / AHORN-APOTHEKE
Wir freuen uns auf ein gemeinsames Fest!**



**AHORN —
APOTHEKE**