

Arielle Schwartz
Sicherheit statt Trauma

Arielle Schwartz

Sicherheit statt Trauma

Das Nervensystem regulieren,
Balance finden
und Verbindung spüren

Mit
traumasensiblen
Körper-Übungen

*Übersetzt aus dem Englischen
von Friederike Moldenhauer*

 KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Alle Behandlungsvorschläge, Hinweise, Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Abklärung. Im Zweifelsfall muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets ein Arzt aufgesucht werden.
Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

© 2025 Arielle Schwartz

Translated from the English language: The Polyvagal Theory
Workbook for Trauma. Body-Based Activities to Regulate, Rebalance,
and Rewire Your Nervous System without Reliving the Trauma
First published by: New Harbinger Publications, Inc.

Umschlaggestaltung: buxdesign GbR, München
Umschlagmotiv: © graphicalartist/Shutterstock.com
Innenteilabbildungen: © Creativus Illustria/stock.adobe.com

Redaktion: Ulrike Kretschmer
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34867-1

www.koesel.de

*Für alle, die den Mut haben, ihr Trauma zu heilen.
Möge sie dieser Weg nach Hause,
zu dem mitfühlenden Herzen ihrer
innersten Weisheit, führen.*

Inhalt

Vorwort von Linda Thai.	11
Einleitung	15
Was bedeutet Polyvagal-Theorie?	17
Der Weg zur Resilienz.	20
Wie Sie am meisten von diesem Buch profitieren	26
Blick nach vorn	30
Kapitel 1 Polyvagal-Theorie – die Wissenschaft der Sicherheit	35
Evolution, Überleben und Ihre Reaktion auf Bedrohungen	37
Wie PTBS die Sinnesverarbeitung beeinflusst . .	43
Symptome einer PTBS	45
Ein Bewusstsein für das Nervensystem entwickeln	51
Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit behutsam auf den Felt Sense	53
Negativitätsbias	56
Die Polyvagal-Theorie und die Überwindung eines Traumas.	61
Kapitel 2 Das Geschenk der Verbundenheit	65
Fangen wir ganz von vorn an	71
Regulation in Beziehungen.	79

	Pflegen Sie eine liebevolle Beziehung zu sich selbst	86
	Nährende Beziehungen aufbauen	96
Kapitel 3	Das Gehirn auf Resilienz schalten.	101
	Die Weisheit des Bauchhirns.	104
	Die Kraft der positiven Neuroplastizität	109
	Stärken Sie Ihre Resilienz	114
Kapitel 4	Bewusstes Atmen stärkt die Verbindung von Körper und Geist.	123
	Atmung und Emotionen	126
	Anatomie des Atmens	131
	Die Verbindung zwischen Zwerchfell und Herz (Perikard)	132
	Die Verbindung zwischen Zwerchfell und Lendenmuskel	133
	Vagusbremse und Herzfrequenzvariabilität . .	140
	Dankbarkeit	145
	Bewusstes Atmen für die Körper-Geist-Gesundheit	147
Kapitel 5	Mut zur Veränderung mit bilateralen Bewegungen	153
	Trauma und die beiden Gehirnhälften	155
	Integration von Gehirn und Körper	165
	Fenster der Seele	172
	Bilaterale Augenbewegungen und die Neurochemie des Mutes	173
Kapitel 6	Achtsame Bewegung zur Stärkung des Nervensystems	179
	Embodiment und Genesung vom Trauma . . .	182
	Vagusbremse und Stärkung der vagalen Effizienz	187

	Standhaft bleiben	190
	Achtsame Mobilisierung	192
	Spielerisches Strecken	196
	Alles ausschütteln.	198
	Der Verzweiflung trotzen	201
Kapitel 7	Zu Kräften kommen durch Achtsamkeit und Entspannung.	203
	Die Physiologie des Ausruhens	204
	Achtsamkeit	207
	Gut ausgeruht.	212
Fazit	Verbesserte Regulation	217
	Regulationsrhythmen.	218
	Schlussgedanken	226
	Aber jetzt sind wir frei.	228
Literatur		233

Vorwort von Linda Thai

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Trauma hinterlässt im Körper Spuren, das habe ich, wie fast alles andere im Leben, durch eigene Erfahrung gelernt. Ich habe gelernt, mit Achtsamkeit schneidende Schmerzen auszuhalten. Obwohl es mein erster Impuls war, so zu tun, als sei nichts, zu leugnen, es mir anders zu wünschen, zu vermeiden, beschloss ich, mithilfe meiner täglichen Praxis durch die Beschwerden hindurchzugehen. Ich sammelte so viele Informationen wie möglich über Trauma und den Körper und eignete mir so Wissen an. Wie vielleicht viele, die dieses Buch lesen, habe ich das Selbststudium psychologischer Themen als sowohl selbstermächtigend als auch befreiend empfunden. Es half mir, die Sinnhaftigkeit meiner Existenz und meines Lebens zu finden. Und ohne die wirksame Praxis von Meditation und Yoga hätte mein traumatisiertes und neurodivergentes Nervensystem nicht die Kapazitäten gehabt, all die neuen Informationen zu verarbeiten und zu verinnerlichen.

Über die Beschwerden sagte mein Ashtanga-Yoga-Lehrer Prem Carlisi: »Yoga ist das, zu dem du dich als Nächstes entschließt.«

Jahre später fing ich an, mit Bessel van der Kolk zu arbeiten, und erlernte all die Verfahren, die er entwickelt hat. Ohne mein Nervensystem und meinen Geist durch Körperübungen in Balance gebracht zu haben, wäre ich vermutlich nicht in der Lage gewesen, mich den überdeckten Verletzungen meines inneren Kindes anzunähern. Ebenso wenig hätte ich mich mit dem kollektiven

Trauma meiner Familie sowie der historischen Traumatisierung meines Volkes auseinandersetzen können. Diese Heilung war für mich nicht durch Gesprächstherapie möglich; sie kam über Ansätze, die ein *wenig* Bereitschaft für Embodiment und Embodied Discomfort voraussetzen. Doch abgesehen von alldem, noch vor Meditation und Yoga, begann mein Heilungsprozess, meine Reise, an einem Ort tief im Fichtenwald der subarktischen Tundra, mitten in Alaska. Dort hatte ich ein stabiles und bezahlbares Zuhause. Sicherheit. Relative Sicherheit. Genug Sicherheit, um mich der beschwerlichen Arbeit der Genesung zu stellen.

Befreiung – individuelle oder kollektive – können und werden wir nicht ohne ein gewisses Maß an Unbehagen erlangen. Und doch ist dieses Unbehagen für viele Trauma-Überlebende eng mit dem Gefühl verbunden, nicht in Sicherheit zu sein, bedroht und in Gefahr zu sein oder Schmerzen zu erleiden. Unser System zur Gefahrenerkennung schlägt daher bei dem geringsten Anflug von Unmut Alarm.

Indem wir unserem Nervensystem freundschaftlich begegnen, können wir genügend Kompetenzen erwerben, um uns *ausreichend in Sicherheit* zu fühlen, damit wir zwischen dem Unbehagen, an dem wir wachsen, und demjenigen *unterscheiden können*, das uns noch mehr Schmerzen und Beklemmung beschert.

Schritt für Schritt bewegen wir uns auf diese Spannung zu, gehalten von dem Gefühl relativer Sicherheit, um diese Differenzierungsfähigkeit zu erlangen – es ist auch der Weg aus dem Vermächtnis eines Traumas hinaus in persönliche Freiheit. Missgeschicke und Wehwehchen werden Ihnen auf dem Weg begegnen, wenn Sie das Gelernte anwenden. Das gehört zu einem Lernprozess einfach dazu. Denn nur so lernen wir uns und unser Nervensystem kennen. Bitte lassen Sie sich davon in Ihrem Wunsch, zu lernen, zu wachsen und aufzublühen, der uns allen von Natur aus zu eigen ist, nicht entmutigen.

Dieses Buch ist eine wichtige Ressource und Basis, um zu genesen. Auf den folgenden Seiten überträgt Arielle gekonnt ihre persönlichen Erfahrungen und ihre berufliche Kompetenz in nachvollziehbare Übungen, konkrete Fertigkeiten und einfühlsame Fragen.

Als ich Arielle im Oktober 2022 kennenlernte, war ich sofort von ihrer authentischen Art und ihrer ehrlichen Hingebung eingenommen, mit der sie die Übungen und ihr Wissen, das sie gern mit anderen teilt, verkörperte. Ihre Texte spiegeln ihr umfassendes Wissen und die Weisheiten, die sie auf ihrem eigenen Heilungsweg erfahren hat, wider. Voller Güte, Weisheit und dem unerschütterlichen Willen, die Welt zu verbessern, führt uns Arielle durch einen Prozess der Selbsterkenntnis und -ermächtigung, damit wir unser individuelles Heilungspotenzial entdecken können.

Ich hoffe wirklich, dass Arielles Werk bei Ihnen Resonanz auslöst und Ihnen ein wichtiger Leitfaden in Ihrem persönlichen Heilungsprozess ist, verbunden mit dem Selbststudium, persönlicher Entwicklung und dem Streben nach Ganzheit. *Sicherheit statt Trauma* stellt einen aufrichtigen und handfesten Beitrag zu einer mitfühlenden Welt dar, in der wir miteinander verbunden sind.

Ich habe keinen Zweifel, dass dieses Buch Ihnen dabei helfen wird, Ihre eigene Sinnhaftigkeit sowie die des Lebens im Allgemeinen zu entdecken.

Mit unerschütterlicher Ermutigung und einer freudigen Bereitschaft, Unbehagen zu ertragen, die der Weg zu persönlicher Freiheit und kollektiver Befreiung ist,

Linda Thai, Licensed Master Social Worker,

lizensierte Yoga-Lehrerin

Thái Kim Ngọc 蔡金玉,

Trauma-Therapeutin, Referentin, als Kind Fluchtopfer,
glücklicher Mensch

Einleitung

Ein Buch über das Überwinden von Traumata zu lesen, ist an sich schon mutig. Ob Sie ein einzelnes traumatisches Ereignis überstanden haben oder unter den Belastungen andauernder oder wiederholter schwieriger Lebenssituationen leiden – dieses Buch wurde für Sie geschrieben. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass die Folgen eines Traumas sehr schmerzhaft sind. Man fühlt sich, als sei das eigene Leben komplett aus dem Gleis geraten, und wenn Sie als Kind unter traumatischen Umständen groß geworden sind, haben Sie das Gefühl, Sie seien von vornherein auf dem falschen Gleis gewesen. Aber es ist wichtig zu wissen, dass es einen Weg nach vorn gibt und dass Sie trotz aller Umstände ein Leben führen können, das Ihnen Sinn, Freude und Zufriedenheit beschert.

Der Körper leidet unter den Symptomen widriger Lebenserfahrungen ebenso wie der Geist. Der Schock nach einem traumatischen Erlebnis kann sich in Zittern, Übelkeit oder Schwindel zeigen. Auf der emotionalen Seite spüren Sie vielleicht große Angst, Wut, Scham oder Verzweiflung. Die fortwährenden Nachwirkungen der Vorfälle sorgen möglicherweise dafür, dass Sie unruhig und reizbar sind und auf Ihre Umgebung hochwachsam reagieren, sodass es Ihnen schwerfällt, sich zu entspannen oder in den Schlaf zu finden. Oder Sie sind erschöpft, und Ihnen fehlt die Energie, Ihren Tag zu beginnen. Diese Symptome gehen auf das Ungleichgewicht in Ihrem autonomen Nervensystem zurück, dem körpereigenen System, das auf Stress reagiert.

Die Behandlung von Traumata sieht meist einen Rückblick auf die traumatischen Ereignisse und deren Analyse vor. Solche Interventionen zur Erholung von einem Trauma konzentrieren sich auf die erlittenen Verluste, während man sich um die mentalen und emotionalen Nachwirkungen kümmert. Doch leider wirken diese traditionellen Ansätze häufig wie erneute Trigger und führen zu einer erneuten Traumatisierung. Diese Behandlungsmethoden gehen außerdem davon aus, dass die traumatischen Ereignisse vorbei sind. Allerdings sind wir in unserer modernen Welt, in unsrem Alltag und in den Medien fortwährend Bedrohungen ausgesetzt. Vor diesem Hintergrund ist dieses Workbook dazu gedacht, Ihnen dabei zu helfen, Ihre Symptome zu lindern – ohne dass Sie die schmerzhaften Ereignisse erneut durchleben oder sich zu sehr auf sie konzentrieren müssten. Anstatt uns also auf die Geschichten aus Ihrer Vergangenheit zu beziehen, werden Sie Werkzeuge an die Hand bekommen, die Ihnen dabei helfen, die körperlichen Auswirkungen einer traumatischen Belastung abzumildern, indem wir die Wissenschaft der *Polyvagal-Theorie* anwenden, die auch als »Wissenschaft der Sicherheit« bekannt ist.

Auf den folgenden Seiten stelle ich Ihnen Maßnahmen vor, die Sie in Ihren Alltag integrieren können und die Ihnen helfen, leichter und mitfühlend mit sich selbst in Kontakt zu treten. Sie werden Übungen zur sanften Atmung, für Bewegung und Körperbewusstheit kennenlernen, mit deren Hilfe Sie sich Ihren Schwierigkeiten widmen können, ohne dabei von ihnen überfordert zu werden.

Der Polyvagal-Theorie zufolge ist der *Vagusnerv* der Schlüssel zu Gesundheit von Körper und Geist. Dieser Nerv ist als die Datenautobahn für Kommunikation zwischen Ihrem Gehirn und Ihrem Körper bekannt. Das Wort »Vagus« kommt aus dem Lateinischen und bedeutet »umherschweifend«. Das beschreibt ihn sehr gut, denn dieser wichtige Körpernerv verbindet das Gehirn mit Magen, Verdauungstrakt, Herz, Lunge, Kehle, Ohren und Ge-

sichtsmuskeln. Durch die Anwendung der Polyvagal-Theorie in der Trauma-Therapie können Sie Ihr Nervensystem wieder ins Gleichgewicht bringen, was zur Folge hat, dass Sie mit den mentalen und emotionalen Nachwirkungen des Traumas besser umgehen können. Dieses Workbook gibt Ihnen mit der Perspektive der Polyvagal-Theorie praktische Werkzeuge an die Hand, mit denen Sie auf Ihrer Reise zur Genesung von einem Trauma gut gerüstet sind.

Was bedeutet Polyvagal-Theorie?

Ihr vegetatives Nervensystem besteht aus zwei untergeordneten Systemen: dem sympathischen und dem parasympathischen Nervensystem. Der Sympathikus hilft Ihnen, angemessen auf Stress zu reagieren, indem er Ihren Körper dazu aktiviert, sich selbst zu schützen. Häufig spricht man hier von der Kampf-oder-Flucht-Reaktion. Der Parasympathikus wird als Gegenspieler betrachtet, der dafür sorgt, dass Sie entspannen, sich ausruhen, Nahrung verdauen und sämtliche körpereigenen Systeme in einen entspannten Zustand zurückversetzen können. Er wird als zuständig für die Entspannungsreaktion bezeichnet. Wenn Ihr vegetatives Nervensystem in der Balance ist, hilft es Ihnen, adäquat auf die alltäglichen Herausforderungen zu reagieren, es unterstützt Sie aber auch dabei, sich schnell und vollständig wieder von diesen Stressoren zu erholen. Sind Sie aus dem Gleichgewicht geraten, stellen Sie vielleicht fest, dass Sie zwischen zwei Extremen gefangen sind: auf der einen Seite wie aufgezo-gen auf Ängste zu reagieren und auf der anderen Seite starr vor Erschöpfung zu sein. Kurz gesagt: Sie reagieren empfindlicher auf Stress. Wenn das vegetative Nervensystem aus dem Gleichgewicht geraten ist, steigt darüber hinaus noch die Wahrscheinlichkeit, dass Sie auch Schwierigkeiten mit

den anderen Systemen des Körpers haben, was zur Veränderung des Blutdrucks, des Blutzuckerspiegels, der Verdauung, Asthma und Autoimmunreaktionen führt.

Der Vagusnerv spielt immer mit dem Parasympathikus zusammen. Der griechische Begriff »poly« bedeutet »viel« oder »viele«, und in unserem Zusammenhang beschreibt die Polyvagal-Theorie die Tatsache, dass der Vagusnerv aus zwei Strängen besteht. Dr. Stephen Porges entwickelte diese Theorie, nachdem er eine unerwartete Paradoxie hinsichtlich des Parasympathikus entdeckt hatte. Befinden Sie sich in Sicherheit, wird die Entspannungsreaktion durch einen Zweig des Vagusnervs, den myelinhaltigen ventral-vagalen Komplex, ausgelöst (die Fettschicht Myelin stärkt eine Nervenbahn, die durch wiederholte Aktivierung trainiert wird). Sind Sie jedoch einer Bedrohung ausgesetzt, schützt Sie ein evolutionär älterer Zweig des Vagusnervs, der dorsal-vagale Komplex – Sie ziehen sich zurück, verstecken sich, machen sich klein und verhalten sich still, um sich vor einem potenziellen Feind zu verbergen. In einigen Fällen stellen Sie sich »tot«: Sie verlieren das Bewusstsein. Diese Schutzreaktion tritt mit großer Wahrscheinlichkeit dann auf, wenn wir uns in einer bedrohlichen Situation befinden, aus der es keinen Ausweg gibt – entweder weil es keine Möglichkeit gibt, sich zu entziehen, oder weil das Trauma anhält. Dieser dorsal-vagale Komplex ermöglicht eine Reaktion, die aus Regungslosigkeit besteht, um Energie zu sparen, die wiederum dem Überleben dient. In diesem Stadium fühlen wir uns vielleicht abgekapselt, taub, erschöpft, wir können nicht mehr klar denken und haben wenig Energie, manchmal kommen auch Schwindel oder Übelkeit hinzu. Es ist normal, diese Gefühle tage- oder manchmal sogar monatelang zu haben; die Symptome können sogar noch anhalten, wenn das traumatische Ereignis schon längst vorbei ist. Darüber hinaus können kleinere Auslöser diesen Zustand des Nervensystems wieder reaktivieren, was die Genesung erschwert.

Im Gegensatz dazu erlaubt uns der ventral-vagale Komplex, uns auszuruhen und die Stille zu genießen, was es uns ermöglicht, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen und uns ihnen anzunähern. Stephen Porges bezeichnet diesen Ast des Vagusnervs als das »System für soziale Verbundenheit«, weil wir von Natur aus darauf angelegt sind, uns mit anderen zu verbinden. Nur so hat der Mensch überlebt. Er hat sich seit ewigen Zeiten mit anderen zu Stämmen zusammengetan, um Nahrung zu teilen und sich gemeinsam vor Feinden zu schützen. Er hat mit seinen Stammesgenossen getanzt, Musik gemacht, und sie haben einander Geschichten erzählt. Diese Rituale dienten nicht nur dem reinen Überleben, sie sorgten auch dafür, dass der Mensch aufblühte. Der ventral-vagale Schaltkreis fördert außer der sozialen Verbundenheit auch die Fähigkeit, aus der Tonlage, dem Gesichtsausdruck und der wohlwollenden Anwesenheit von anderen Hinweise zu entnehmen, dass wir in Sicherheit sind. Während das System für soziale Verbundenheit aus der regulierenden Präsenz anderer schöpft, können wir die Heilungskräfte des Vagusnervs auch nutzen, um Zugang zum warmen Gefühl der Sicherheit und Verbindung bei uns selbst zu finden. Dies können wir durch Übungen unterstützen, die unsere physische, emotionale und mentale Gesundheit fördern und die wir jederzeit und an jedem beliebigen Ort durchführen können.

Die Übungen, die Sie in diesem Workbook kennenlernen, konzentrieren sich darauf, den *Vagotonus* zu stärken. Einfacher ausgedrückt, erlaubt es ein optimaler Vagotonus den beiden Hauptästen des vegetativen Nervensystems, harmonisch zusammenzuarbeiten. Dieses Gleichgewicht führt dazu, dass wir weniger unter Angst, Stress oder Depressionen leiden und – was vielleicht noch wichtiger ist – sich unsere körperliche Gesundheit verbessert, wir klarer denken können und wir uns insgesamt wohler fühlen (McCraty und Childre 2010). Sie werden in der Lage sein, sich auszuruhen

und aus der nährenden Seite des Parasympathikus zu schöpfen, die zu mehr Ruhe, Entspannung, besserem Schlaf und tieferer Verbindung mit sich selbst und anderen führt.

Abgesehen davon haben Sie tagsüber mehr Energie, um engagierter am Leben teilzunehmen.

Der Weg zur Resilienz

Wir sind von Natur aus nicht nur darauf angelegt, auf Bedrohungen zu reagieren, wir sind auch im Innersten mit der Fähigkeit ausgestattet, uns von traumatischem Stress wieder zu erholen. Die Polyvagal-Theorie gibt uns dafür eine Karte an die Hand, wie wir widerstandsfähiger werden können, um wieder gesund zu werden und Freude am Leben zu haben. Die Übungen, die in diesem Buch vorgestellt werden, werden nicht die traumatischen Ereignisse ausradieren, die Ihnen widerfahren sind. Jedoch können Sie von den Symptomen der posttraumatischen Belastung genesen. Resilienz gibt uns das Gefühl, dass wir den Schmerz aus der Vergangenheit bearbeiten können, während wir in der Gegenwart präsent sind und hoffnungsvoll in die Zukunft blicken. Anstatt sich zu verkriechen und aus dem Leben zurückzuziehen, können Sie die Resilienz nutzen, um mit ganzem Herzen am Geschehen um Sie herum teilzunehmen, während Sie sich darauf verlassen können, auf Schwierigkeiten angemessen zu reagieren, wenn sie auftreten.

Manchmal wird Resilienz allein als innerer Prozess missverstanden. Wenn wir uns nicht resilient fühlen, neigen wir leider dazu, uns selbst die Schuld zu geben. Doch Resilienz hängt auch davon ab, ob wir Unterstützung haben, etwa durch eine Therapie, eine liebe Freundin oder einen guten Freund, sicheren öffentlichen Raum oder ein Familienmitglied, dem unser Wohlergehen

am Herzen liegt. Ebenso betont die Polyvagal-Theorie, dass wir uns wertgeschätzt fühlen wollen und das Gefühl der Zugehörigkeit brauchen, um zu genesen. Wenn wir Unterstützung bekommen und uns mit anderen verbunden fühlen, gelingt es uns im Allgemeinen auch besser, unsere inneren Quellen des Mitgefühls und der Weisheit zu erschließen. Sie können Ihre Resilienz verbessern, indem Sie schwierige Ereignisse und Gefühle bearbeiten. Das Anerkennen dieses Prozesses führt dazu, dass Sie mehr über sich lernen. Selbst wenn Sie am liebsten aufgeben und sich ganz verkriechen möchten, macht Sie Ihr Wille, das Trauma zu überwinden und sich diesem Prozess zu widmen, stärker.

Umgang mit Hindernissen

Eines der größten Hindernisse, wenn wir uns mit einem Workbook zur Selbstfürsorge beschäftigen, ist, dass wir es häufig vermeiden, die Dinge anzugehen, die uns wirklich helfen würden. Wenn es Ihnen schwerfällt, dafür die Zeit einzuräumen, sind Sie damit nicht allein. Auch dieser Punkt ist ein Symptom von posttraumatischem Stress. Nehmen Sie sich die Zeit, sich einige häufige Hemmnisse anzusehen, und schauen Sie sich die Vorschläge an, wie Sie sie überwinden können.

- 1. Widerstand gegen Selbstfürsorge:** Wie viele von uns haben Sie gelernt, dass es egoistisch sei, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Dadurch schämen Sie sich vielleicht für Ihre Bedürfnisse oder haben das Gefühl, Sie hätten es nicht verdient, sich für sich selbst Zeit zu nehmen. Um dieses Hindernis zu überwinden, ist es wichtig, ein neues Narrativ zum Thema Selbstwert zu gestalten. Sich die Zeit für sich selbst zu nehmen, ist für Ihr Wohlbefinden wichtig. Selbstfürsorge ist kein Luxus – sie ist lebenswichtig.

- 2. Die Angst, von Gefühlen überwältigt zu werden:** Vielleicht fürchten Sie sich davor, von Ihren Gefühlen überwältigt zu werden, wenn Sie es langsamer angehen lassen und sich die Zeit nehmen, sich um Ihren Körper zu kümmern. Während es zutrifft, dass sich die Wunden der Vergangenheit im Körper halten, bedeutet das nicht, dass wir uns permanent mit dem Schmerz konfrontieren müssten, um zu genesen. Stattdessen bedeutet Genesung, zu erkennen, dass es in unserer Macht liegt, worauf wir unseren Fokus lenken. Wir beschäftigen uns nicht nur mit den Wunden, die das Trauma verursacht hat, wir lernen auch, positive Ressourcen zu nutzen, indem wir spüren, wenn wir uns sicher, leicht und entspannt fühlen und mit uns im Reinen sind. Sie bestimmen das Tempo, mit dem Sie den Heilungsprozess gestalten wollen. Trainieren Sie, schmerzhaftes Gefühle in ein Gefäß zu verbannen, in dem sie vorübergehend verschlossen sind, solange Sie sich um die anderen Aspekte des Alltags, etwa Kindererziehung, Arbeit oder erholsamen Schlaf, kümmern. Dieses Gefäß können Sie sich als Kasten, Aktenschrank oder einen eigenen Raum vorstellen, der groß genug ist, um all die belastenden Gefühle und Bilder unterzubringen. Danach lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder der aktuellen Umgebung und Hinweisen darauf, dass Sie sich jetzt einigermaßen in Sicherheit befinden, zu. Sie können dieses Gefäß öffnen und sich mit Ihrem Schmerz beschäftigen, wenn es an der rechten Zeit ist und Sie genügend Unterstützung bekommen, etwa in einer Therapie.
- 3. Sich im Genesungsprozess allein fühlen:** Haben Sie ein Trauma durchgemacht, sind Sie vielleicht davon überzeugt, dass Sie nicht dazugehören oder nicht liebenswert sind. Diese Überzeugungen führen möglicherweise dazu, dass Sie sich noch mehr isolieren. Wir alle haben das Bedürfnis, die Verbindung zu anderen Menschen zu spüren, positive und liebevolle soziale

Kontakte helfen uns zu genesen. Um dieses Hindernis zu überwinden, könnten Sie an Treffen oder therapeutischen Selbsthilfegruppen teilnehmen, die sich auf Heilungsprozesse oder auf sichere Räume spezialisieren, die Verbindungen zu anderen ermöglichen. Sollte es schwierig sein, solche Angebote in Ihrer Umgebung zu finden, gibt es auch viele im Internet, was eine einfache Art ist, andere Menschen kennenzulernen.

- 4. Sich grundlegend machtlos fühlen:** Haben Sie es in Ihrem Leben mehrmals erlebt, dass Sie, was Sie auch unternommen haben, nichts ausrichten konnten? Vielleicht konnten Sie Ihre Eltern nicht davon abhalten, zu trinken, einander zu verletzen oder gar Sie zu verletzen. Oder möglicherweise sind Sie diskriminiert oder von Ihrer Community oder der Regierung nicht geschützt worden. In solchen Fällen ist es normal, sich machtlos und ungehört zu fühlen. Daher glauben Sie vielleicht, dass es keine Rolle spielt, wie sehr Sie sich anstrengen, immer werden Ihre Mühen ergebnislos bleiben, egal auf welcher Ebene. Auch wenn es immer Dinge gibt, die wir nicht kontrollieren können, beeinflusst die Arbeit mit dem Nervensystem die Art und Weise positiv, wie wir uns selbst und unsere Umwelt behandeln. Auch wenn einige Tage schwierig sind, wird sich Ihr Leben verändern, denn Ihre Bereitschaft, etwas Positives zu unternehmen, und sei es noch so klein, ist ein Anfang.

[illegible]