

Einem Trauma auf der Spur

Artikel aus Geo Wissen Nr. 48, "Was die Seele stark macht - Hilfe bei Burnout, Ängsten, Depressionen"

- Mit freundlicher Genehmigung des Verlages -

Peter-Wilm Schachta, 55, Werdohl

Schachta ist ein erfolgreicher Steuerberater mit zwölf Angestellten. Doch er kämpfte lange mit Gesundheitsproblemen, hatte einen nervösen Magen und Bluthochdruck. Fühlte sich manchmal einsam, hilflos, ängstlich. Schließlich hörte er vom „Somatic Experiencing“, einer Traumatherapie. Sie wurde für Opfer von Vergewaltigung, Krieg oder schweren Unfällen entwickelt.

Ihre Vertreter gehen davon aus, dass Schockerlebnisse archaische Reaktionen wie Kampf oder Flucht auslösen, die heute oft nicht mehr ausgelebt werden könnten. Die dadurch erzeugte Bewegungsenergie bleibe in Nerven und Muskeln gebunden und verursache Symptome wie etwa Übererregbarkeit oder Angst. Werde die Energie abgebaut, verschwänden die Symptome.

Mit einer solchen Therapie lassen sich auch die Folgen weniger belastender Ereignisse lindern. Peter-Wilm Schachta etwa kam das linke Bein oft wie abgetrennt vor. Er erinnerte sich an einen schweren Fahrradunfall in der Kindheit: an seine Einsamkeit, das Blut, die panische Angst, ein Holzbein zu bekommen.

Seine Ärztin wies ihn an, das Bein wie bei einer Flucht zu bewegen. Diese Bewegung sollte sehr langsam sein und vielfach wiederholt werden. Schachta sagt, er habe dabei plötzlich so etwas wie eine kleine Explosion im Bein gespürt – „Es war, als ob sich etwas Schlechtes in mir auflöste.“

Die Gespräche und Übungen halfen ihm auch, seinen Kopf, der ihm „wie festgenagelt auf den Schultern“ erschien, wieder freier zu drehen. Die mit Ängsten verbundene Blockade war, wie er feststellte, eine Körpererinnerung an die Zeit der strengen Erziehung in einem Internat.

Noch heute geht Schachta regelmäßig zur Therapie. Und sagt, nach jeder Sitzung fühle er sich etwas befreiter, lebendiger. „Und standfester.“