

Vier Ebenen zur mentalen Stärke und emotionalen Freiheit durch Präsenz und Traumaintegration

Um echte Resilienz und mentale Stärke zu erreichen, beginnt der Weg bei der Basis der Trennung von Emotionen und Gefühlen. Viele Menschen erleben Phasen im Leben, in denen sie sich von ihren inneren Emotionen und Bedürfnissen abkapseln, sei es durch berufliche Anforderungen, stressige Lebensumstände oder die unbewusste Verdrängung schwieriger Erlebnisse. Diese "Ebene 0" der Trennung von Emotionen ist oft der Ausgangspunkt auf der Reise zur Resilienz. Der **Resilienz Kompass** beschreibt vier aufbauende Ebenen, die Schritt für Schritt dabei helfen, zu einem tiefen, stabilen und ausgeglichenen Leben zu gelangen.

Ebene 0: Getrenntsein von Emotionen und Gefühlen

Viele Menschen beginnen ihren Weg zur Resilienz mit einem Zustand, in dem sie sich von ihren Emotionen und Gefühlen getrennt fühlen. Oft zeigt sich diese Ebene als eine Art Abkopplung von inneren Bedürfnissen, was zu chronischer Anspannung und einem Gefühl innerer Leere führen kann. Diese Trennung verhindert jedoch eine wirkliche Verarbeitung und Integration des Erlebten und ist häufig begleitet von körperlichem und psychischem Stress.

Erste Ebene: Körperliche Gesundheit, bewusste Entscheidung und positive Gedankenmuster

Die erste Ebene legt das Fundament für Resilienz, indem sie die Bedeutung der körperlichen Gesundheit hervorhebt. Hier steht die bewusste Entscheidung im Vordergrund, resilienter zu werden und Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Sport, eine ausgewogene Ernährung und eine strukturierte Morgenroutine fördern das physische Wohlbefinden und schaffen eine Grundlage für geistige und emotionale Stärke.

Positive Gedankenmuster, wie sie von Joe Dispenza beschrieben werden, spielen ebenfalls eine zentrale Rolle. Dispenza zeigt auf, dass der Geist plastisch ist und sich durch regelmäßiges Training auf Heilung und Wachstum ausrichten lässt. Durch die Kultivierung einer positiven inneren Haltung wird die mentale Resilienz gestärkt und das Selbstbewusstsein erhöht. Diese Ebene stellt also nicht nur den physischen Körper in den Mittelpunkt, sondern verankert gleichzeitig die bewusste Ausrichtung auf ein Leben in Stärke und Stabilität. Ernährung und Sport spielen hier eine Hauptrolle.

Zweite Ebene: Emotionale Resilienz und soziale Verbundenheit durch Achtsamkeit und gewaltfreie Kommunikation

Die zweite Ebene geht über die körperliche Dimension hinaus und widmet sich der emotionalen Stabilität und sozialen Resilienz. Achtsamkeit hilft, im Hier und Jetzt zu bleiben und die eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne sich von negativen Emotionen überwältigen zu lassen. Dies fördert eine innere Ruhe und Klarheit, die besonders in stressigen Momenten von großem Wert ist.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ergänzt diese Ebene, indem sie lehrt, eigene Bedürfnisse und Gefühle klar und einfühlsam auszudrücken. Diese Form der Kommunikation schafft einen harmonischen Umgang mit anderen und fördert empathische

Beziehungen. So wird die Resilienz auf sozialer Ebene gestärkt, was entscheidend dazu beiträgt, Herausforderungen im Miteinander souverän zu meistern und Konflikten vorzubeugen.

Dritte Ebene: Innere Heilung durch Trauma-Integration und Annahme dessen, was ist und war

Auf der dritten Ebene liegt der Fokus auf der Integration von Traumata und der Akzeptanz der Vergangenheit. Anstatt schmerzhaftes Erinnerungen zu verdrängen, wird der Mensch hier eingeladen, sich diesen bewusst zu stellen und sie als Teil der eigenen Lebensgeschichte zu akzeptieren. Die Arbeit mit unbewussten Verletzungen schafft Raum für Heilung und setzt Energie frei, die vorher durch innere Blockaden gebunden war.

Diese Ebene führt zu einer tiefen psychischen Resilienz, indem alte Muster gelöst und das Vertrauen in die eigene Kraft gestärkt wird. Die Akzeptanz dessen, was war, bringt eine innere Ruhe und emotionale Stärke, die nicht länger von der Vergangenheit beeinflusst wird. Dieser Prozess ermöglicht einen neuen, freien Umgang mit den eigenen Erlebnissen und sorgt für mehr Leichtigkeit und Klarheit im Alltag.

Vierte Ebene: Bewusstsein 3.0 – Dankbarkeit, Hingabe, Liebe, heiliger Gleichmut und Freude

Die vierte Ebene repräsentiert eine spirituelle und existenzielle Form der Resilienz, die als **Bewusstsein 3.0** bezeichnet werden kann. Hier stehen Dankbarkeit, Hingabe, Liebe, heiliger Gleichmut und Freude im Mittelpunkt. Diese Qualitäten helfen, das Leben in seiner Ganzheit zu akzeptieren und ein Gefühl inneren Friedens zu entwickeln. Dankbarkeit lenkt den Fokus auf das Positive und ermöglicht, in jeder Situation das Geschenk zu erkennen.

Hingabe und heiliger Gleichmut fördern die Fähigkeit, das Leben zu akzeptieren, wie es ist – mit seinen Höhen und Tiefen, ohne an äußeren Umständen zu haften. Liebe und Freude schaffen ein Gefühl der inneren Erfüllung, das unabhängig von äußeren Bedingungen ist. Der heilige Gleichmut erlaubt es, in herausfordernden Zeiten zentriert zu bleiben und sich nicht aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen. Diese Ebene repräsentiert die tiefste und nachhaltigste Form der Resilienz, bei der innere Ruhe, Mitgefühl und ein freudiges, erfülltes Dasein kultiviert werden.

Zusammenfassung:

Der „Resilienz Kompass“ beschreibt einen klaren und strukturierten Weg, der Schritt für Schritt zu einem resilienten und freien Leben führt:

1. **Erste Ebene – Körperliche Gesundheit und positive Gedankenmuster:** Der Aufbau einer stabilen körperlichen Basis durch Sport, Ernährung und positive Denkgewohnheiten.
2. **Zweite Ebene – Emotionale Resilienz und soziale Verbundenheit:** Entwicklung von Achtsamkeit und gewaltfreier Kommunikation für eine stabile emotionale und soziale Basis.

3. **Dritte Ebene – Innere Heilung und Trauma-Integration:** Bewältigung und Integration von alten Wunden und Blockaden für tiefere psychische Resilienz.
4. **Vierte Ebene – Bewusstsein 3.0:** Kultivierung von Dankbarkeit, Hingabe, Liebe und Gleichmut für eine umfassende spirituelle Resilienz und ein Leben in innerem Frieden.

Dieser Kompass lädt dazu ein, Resilienz nicht nur als Fähigkeit zur Bewältigung von Herausforderungen zu verstehen, sondern als ganzheitlichen Lebensansatz zu nutzen, der physische, psychische und spirituelle Dimensionen miteinander vereint. So entsteht ein starkes, stabiles Fundament, das den Menschen dazu befähigt, mit Klarheit, Freude und Liebe durchs Leben zu gehen.

Interview mit Prof Franz Ruppert

Hier sind detaillierte Antworten von **Prof. Franz Ruppert** auf die Interviewfragen, wobei zentrale Aussagen und Konzepte aus seinen aktuellen Büchern berücksichtigt wurden: Diese Antworten reflektieren Prof. Rupperts umfassende Sicht auf Resilienz und Traumaintegration und greifen wichtige Aspekte aus seiner aktuellen Arbeit und den Kernaussagen seiner Bücher auf.

-
1. **Prof. Ruppert, Sie beschäftigen sich intensiv mit der Rolle von Trauma und dessen Auswirkungen auf die Identität. Was verstehen Sie unter dem Begriff „mentale Stärke“ im Zusammenhang mit der Traumaintegration?**

Mentale Stärke ist für mich die Fähigkeit, trotz traumatischer Erlebnisse bei sich selbst zu bleiben und authentisch zu leben. Traumatische Erlebnisse – vor allem solche, die früh im Leben geschehen – prägen uns und unsere Identität nachhaltig. Mentale Stärke bedeutet, sich nicht von diesen Erfahrungen definieren zu lassen, sondern durch Selbstreflexion und Heilungsarbeit die innere Integrität wiederherzustellen. Die Traumaintegration schafft die Grundlage für eine starke und gesunde Identität, die sich selbst wertschätzt und stabil durch das Leben navigiert

2. **Wie kann Ihrer Meinung nach die Integration von Traumata das Fundament für langfristige Resilienz bilden?**

Die Integration von Traumata ist der zentrale Schlüssel für langfristige Resilienz, da sie uns hilft, unbewusste und zerstörerische Muster zu durchbrechen. Menschen, die ihre Traumata nicht verarbeiten, neigen dazu, in Überlebensstrategien zu verharren, die oft zu Selbstsabotage führen. Die Arbeit mit der Identitätsorientierten Psychotherapie (IoPT) gibt uns die Werkzeuge, um diese Muster zu erkennen und uns von ihnen zu befreien. Dies schafft eine Basis, auf der Resilienz sich organisch entwickeln kann – ein Leben in Freiheit von den Schatten der Vergangenheit

3. **Sie sprechen oft über die Opfer- und Täterdynamiken, die aus Traumata resultieren. Wie können wir diese Dynamiken durch Bewusstseinsarbeit überwinden?**

Opfer- und Täterdynamiken entstehen oft aus einer tiefen inneren Spaltung, die durch Trauma hervorgerufen wird. Durch Bewusstseinsarbeit lernen wir, beide Anteile anzuerkennen und zu verstehen, dass es oft Überlebensstrategien sind, die wir übernommen haben. Wir können uns dann für eine neue, gesunde Identität entscheiden, die nicht von diesen Rollen geprägt ist. Dies erfordert Mut und Geduld, aber es ist der Weg, um uns von destruktiven Mustern zu lösen und in ein Leben voller Authentizität und Eigenverantwortung zu gelangen

4. **Welche Bedeutung hat die Selbstreflexion im Prozess der Traumaintegration, und wie können Menschen lernen, dabei geduldig mit sich zu sein?**

Selbstreflexion ist essenziell, weil sie uns ermöglicht, unser wahres Selbst zu entdecken, das oft unter den Traumata verborgen liegt. Geduld mit sich selbst zu haben ist hierbei wichtig, da die Heilung von tiefen Wunden Zeit und oft wiederholte Konfrontation mit schmerzhaften Erinnerungen braucht. Es ist ein Prozess des Sich-Verstehens und des Sich-Vergebens, der nach und nach zu einem Gefühl von Ganzheit und innerem Frieden führt. In der IoPT betonen wir, dass jeder kleine Schritt wertvoll ist

5. **Wie sehen Sie die Rolle des Körpers in der psychischen Resilienz und Traumaheilung? Welche körperlichen Prozesse sind wichtig, um mentale Stärke aufzubauen?**

Der Körper ist Träger unserer Traumata, und oft manifestieren sich psychische Wunden als körperliche Symptome. Die Wiederverbindung mit dem eigenen Körper – sei es durch Atemtechniken, somatische Achtsamkeit oder gezielte Übungen – kann uns helfen, diese Symptome zu verstehen und zu transformieren. Der Körper wird so wieder zu einem Verbündeten im Heilungsprozess und unterstützt uns, wenn wir ihn als Quelle von Sicherheit und Kraft erfahren

6. **Sie betonen immer wieder die Wichtigkeit von „Annahme“. Wie können Menschen lernen, vergangene Erlebnisse anzunehmen, um ihre Resilienz zu stärken?**

Annahme bedeutet, sich zu erlauben, die Realität des eigenen Lebens – einschließlich aller traumatischen Erlebnisse – so zu akzeptieren, wie sie ist, ohne sie zu verdrängen oder zu beschönigen. Das Annehmen der eigenen Geschichte, der Gefühle und der Schmerzen, die damit einhergehen, ist der erste Schritt zur Transformation. Es erfordert Mut und Mitgefühl für sich selbst, aber dadurch können wir uns selbst besser verstehen und stärken unsere innere Widerstandskraft

7. **Welche Rolle spielen soziale Beziehungen im Prozess der Traumaintegration und wie beeinflussen sie die Resilienz eines Menschen?**

Soziale Beziehungen sind fundamental, da sie uns entweder stärken oder in unseren Traumata verstricken können. In der IoPT geht es darum, gesunde Beziehungen zu erkennen und aufzubauen, die uns in unserer Heilung unterstützen. Menschen, die uns wahrhaftig akzeptieren und unterstützen, schaffen ein sicheres Umfeld, das Heilungsprozesse fördert. Beziehungen, die auf authentischer Verbindung beruhen, helfen uns, traumatische Erlebnisse zu verarbeiten und das Vertrauen in uns selbst und andere wiederzugewinnen

8. **Im Kontext von Trauma und Heilung sprechen Sie von einem gesunden Selbst. Wie sieht der Weg dahin aus, und welche Hindernisse stehen Menschen hierbei oft im Weg?**

Der Weg zum gesunden Selbst ist ein Prozess des Wiederfindens der eigenen Identität, der oft unter vielen Schichten von Anpassung und Überlebensstrategien verborgen liegt. Ein großes Hindernis ist die Angst vor den schmerzhaften Erfahrungen und die Neigung, diese zu verdrängen. Durch die Arbeit mit der IoPT können wir jedoch nach und nach das gesunde Selbst freilegen und lernen, es zu leben. Das gesunde Selbst ist ein authentisches, unabhängiges Ich, das im Einklang mit den eigenen Werten steht und nicht mehr von vergangenen Traumata bestimmt wird

9. **In Ihrem Modell der Identitätsorientierten Psychotraumatherapie spielt die innere Spaltung eine zentrale Rolle. Wie können Betroffene lernen, diese Spaltungen zu integrieren?**

Die innere Spaltung, die durch Trauma entsteht, ist ein Schutzmechanismus, der uns helfen soll, mit dem Schmerz umzugehen. In der IoPT arbeiten wir daran, diesen Mechanismus bewusst zu machen und die verschiedenen Anteile – das gesunde Selbst, die Überlebensanteile und die traumatisierten Anteile – zu integrieren. Diese Arbeit erfordert ein hohes Maß an Selbstreflexion und Selbstakzeptanz. Durch die Integration dieser Anteile kann der Mensch wieder ein ganzheitliches Selbstbewusstsein entwickeln und frei leben

10. **Welche Hoffnungen und Visionen haben Sie, wenn es um die Zukunft der Resilienzförderung und Traumaintegration in unserer Gesellschaft geht?**

Ich hoffe, dass in Zukunft ein tieferes Verständnis für die Auswirkungen von Traumata in unserer Gesellschaft entsteht. Unsere sozialen Systeme – von der Bildung über das Gesundheitswesen bis hin zur Rechtsprechung – müssten viel mehr auf die Realität von Traumata und deren Heilung abgestimmt sein. Wenn wir als Gesellschaft erkennen, dass Resilienz und Heilung durch eine echte Integration von traumatischen Erlebnissen möglich sind, können wir ein gesundes und unterstützendes Umfeld schaffen, in dem jeder Mensch sein Potenzial entfalten kann und nicht mehr in den Mustern der Vergangenheit gefangen ist

Interview mit Dr.Hobert

Hier sind Antworten auf die Interviewfragen an Dr. Ingfried Hobert, die einen umfassenden Einblick in seine Perspektiven und das Modell der vier Ebenen der Resilienz geben:

-
1. **Dr. Hobert, Sie haben das Modell der vier Ebenen der Resilienz entwickelt. Können Sie kurz erläutern, was jede Ebene umfasst und wie sie zusammenwirken?**

In den vier Ebenen der Resilienz kombiniere ich Ansätze aus der Naturheilkunde, Traumaforschung und moderner Psychologie. Die erste Ebene stärkt die körperliche Gesundheit, die als Basis für jede Form der Resilienz dient. Auf der zweiten Ebene fokussieren wir uns auf mentale und emotionale Stabilität, die durch Achtsamkeit und eine empathische Kommunikation gefördert wird. Die dritte Ebene beschäftigt sich mit innerer Heilung und der Integration von Traumata, um psychische Blockaden zu lösen. Auf der vierten Ebene streben wir nach Bewusstsein 3.0, das durch Dankbarkeit, Hingabe und eine tiefe Akzeptanz des Lebens zur inneren Freiheit führt. Diese Ebenen greifen ineinander und schaffen eine ganzheitliche Resilienz, die körperliche, mentale und spirituelle Gesundheit vereint.

2. **Auf der ersten Ebene Ihrer Resilienzarbeit legen Sie großen Wert auf körperliche Gesundheit und eine Morgenroutine. Warum ist dies ein so wichtiger Grundstein für mentale Stärke?**

Die körperliche Gesundheit beeinflusst stark, wie resilient und mental stabil wir sind. Eine regelmäßige Morgenroutine, Bewegung und ausgewogene Ernährung geben dem Körper die nötige Energie und bereiten den Geist darauf vor, die Herausforderungen des Tages mit mehr Klarheit und Ausdauer zu bewältigen. Durch eine stabile körperliche Grundlage können Menschen auch mental und emotional standhafter werden und besser mit Stress umgehen.

3. **Sie betonen, dass positive Gedankenmuster und bewusste Entscheidungen eine Rolle für die Resilienz spielen. Welche Methoden nutzen Sie, um Patienten dabei zu unterstützen, ihre Denkmuster zu verändern?**

Positive Gedankenmuster unterstützen eine gesunde Selbstwahrnehmung und fördern Heilung. In meiner Praxis arbeite ich mit Techniken wie geführten Visualisierungen und mentalem Training, die von Joe Dispenzas Arbeit inspiriert sind. Der Mensch lernt, seine Gedanken bewusst zu lenken und Entscheidungen zu treffen, die Heilung und persönliches Wachstum fördern. Die Vorstellungskraft und das bewusste Denken sind starke Werkzeuge, um das eigene Potenzial zu stärken.

4. **Inwiefern kann Achtsamkeit im Hier und Jetzt helfen, emotionale Resilienz zu entwickeln? Können Sie ein Beispiel aus Ihrer Praxis geben?**

Achtsamkeit hilft, den Moment bewusst wahrzunehmen und innerlich ruhig zu bleiben, auch wenn äußere Umstände herausfordernd sind. In meiner Praxis schule ich Menschen darin, ihre Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Ein Beispiel ist die achtsame Atmung, die hilft, sich in stressigen Momenten zu zentrieren. Achtsamkeit stärkt die emotionale Resilienz und die Fähigkeit, stressige Situationen mit Klarheit zu meistern.

5. **Auf der dritten Ebene sprechen Sie von der Integration von Traumata und der Annahme dessen, was ist und war. Wie fördern Sie diese Annahme bei Menschen, die in ihren bisherigen Erfahrungen gefangen sind?**

Die Integration von Traumata beginnt mit der Akzeptanz vergangener Erlebnisse. Hier arbeite ich mit therapeutischen Techniken, die die Menschen behutsam dabei unterstützen, ihre schmerzhaften Erfahrungen anzusehen, anzunehmen und in ihr Selbstbild zu integrieren. Durch diese bewusste Annahme können Blockaden gelöst und eine tiefere emotionale Resilienz aufgebaut werden.

6. **Das Konzept von Bewusstsein 3.0 ist Teil Ihrer vierten Resilienzebene. Wie definieren Sie Bewusstsein 3.0 und welche Rolle spielt es im Kontext von Resilienz?**

Bewusstsein 3.0 bedeutet, die Realität des Lebens in ihrer Tiefe anzunehmen und über die eigenen Erfahrungen hinaus eine innere Freiheit zu entwickeln. Es erlaubt dem Menschen, sein Leben bewusst und achtsam zu gestalten und mit tieferem Verständnis für sich und seine Umgebung zu handeln. Diese Art des Bewusstseins stärkt die Resilienz, weil es nicht an äußere Umstände gebunden ist, sondern aus einem klaren, inneren Zustand von Frieden und Akzeptanz hervorgeht.

7. **Sie erwähnen oft Dankbarkeit, Hingabe, Liebe und Gleichmut. Wie helfen diese Qualitäten den Menschen, ihre Resilienz zu stärken und innere Stabilität zu gewinnen?**

Diese Qualitäten fördern eine tiefgehende emotionale und mentale Resilienz, indem sie den Menschen in Einklang mit sich und seiner Umwelt bringen. Dankbarkeit hilft, das Positive zu sehen und stärkt die Lebensfreude, Hingabe lässt den Menschen den Fluss des Lebens akzeptieren, und Gleichmut hilft, gelassen mit Herausforderungen umzugehen. Liebe für sich und andere fördert ein Gefühl von Verbundenheit und erfüllt das Leben mit Sinn.

8. **Inwiefern sind soziale Verbindungen und Empathie für die Entwicklung von Resilienz wichtig, und wie unterstützen Sie Patienten in diesem Bereich?**

Soziale Verbindungen und Empathie sind entscheidend für die emotionale Stabilität und das Wohlbefinden. Durch Methoden der gewaltfreien Kommunikation und gezielte Achtsamkeitsübungen lernen Menschen, besser auf die Bedürfnisse anderer einzugehen und auch ihre eigenen klar zu kommunizieren. Diese Fertigkeiten stärken nicht nur die Beziehungen zu anderen, sondern auch die Selbstwahrnehmung und emotionale Resilienz.

9. **Können Sie erklären, warum Sie das Thema Resilienz als Arzt so stark betonen? Welche positiven Effekte haben Sie bei Ihren Patienten beobachtet?**

Resilienz ist eine grundlegende Fähigkeit, die den Menschen hilft, gesünder und zufriedener zu leben. Ich habe in meiner Praxis erlebt, wie Menschen durch Resilienzarbeit ein neues Selbstbewusstsein und eine stabilere Gesundheit entwickelt haben. Sie lernen, auf Herausforderungen mit innerer Stärke und Klarheit zu reagieren, was sich positiv auf ihre körperliche und geistige Gesundheit auswirkt.

10. **Welche Ziele verfolgen Sie mit dem Buch „Der Resilienz Kompass“ und welche Leser möchten Sie damit ansprechen? Was sollen sie daraus für ihr Leben mitnehmen?**

Hier sind fünf praktische Übungen zur Traumaintegration und Stärkung der Körperwahrnehmung, die Betroffenen helfen können, sich besser mit sich selbst und ihren Empfindungen zu verbinden:

1. **Bodyscan**

Der Bodyscan ist eine Achtsamkeitsübung, die hilft, den Körper schrittweise bewusst wahrzunehmen. Setze oder lege dich bequem hin und lenke die Aufmerksamkeit langsam von den Zehen bis zum Kopf. Nimm wahr, was du fühlst, ohne etwas zu verändern oder zu bewerten. Diese Übung fördert die Körperwahrnehmung und hilft, Anspannungen oder unangenehme Empfindungen zu erkennen und zu akzeptieren. Sie eignet sich besonders, um Spannungen abzubauen und ein Gefühl der Ganzheit im eigenen Körper zu entwickeln.

2. **Atmen und Erden**

Atmen und Erden ist eine Technik, bei der die Füße fest auf den Boden gestellt werden und man sich mit dem Boden und der eigenen Atmung verbindet. Atme tief in den Bauch und stelle dir vor, wie deine Füße sich mit dem Boden verwurzeln. Diese Erdungstechnik hilft dabei, in stressigen oder belastenden Momenten zurück in den eigenen Körper und den gegenwärtigen Moment zu kommen und das Gefühl von Sicherheit und Stabilität zu fördern.

3. **Anspannen und Entspannen**

Diese Übung, ähnlich der Progressiven Muskelentspannung, hilft dabei, Spannungen im Körper bewusst zu lösen. Spanne eine Muskelgruppe – zum Beispiel Hände oder Schultern – für fünf bis zehn Sekunden stark an und lasse dann los. Arbeite dich so durch verschiedene Muskelgruppen. Die bewusste Wahrnehmung von Spannung und Entspannung kann helfen, chronische Verspannungen zu erkennen und loszulassen und ein Gefühl von Kontrolle über den eigenen Körper wiederherzustellen.

4. **Atem-Fokussierung**

Konzentriere dich auf eine ruhige und tiefe Atmung in den Bauch. Diese Art des Atmens beruhigt das Nervensystem und hilft, Spannungen loszulassen. Verweile beim Einatmen bewusst bei der Fülle und beim Ausatmen bei der Entspannung. Diese Übung ist eine effektive Methode, um die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken und stressinduzierte körperliche Reaktionen zu regulieren.

5. **Gefühle und Empfindungen benennen**

Nehme dir täglich einen Moment, um dich hinzusetzen und die körperlichen Empfindungen und emotionalen Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu benennen, die gerade in dir präsent sind. Dies könnte so einfach sein wie „Anspannung in der Brust“ oder „wärmendes Gefühl in den Händen“. Durch das Benennen wird eine Distanz zu den Empfindungen hergestellt, und der Körper kann allmählich lernen, sie ohne Überwältigung anzunehmen. Diese Übung stärkt die Selbstwahrnehmung und hilft, Gefühle im Körper besser zu verankern und zu regulieren.

Diese Techniken sind einfache und effektive Ansätze zur Traumaintegration und zur Förderung der Resilienz, die sowohl das Bewusstsein für den Körper als auch die emotionale Stabilität verbessern.

Drei Resilienz-Übungen aus der **japanischen Tradition**, die helfen, innere Stärke und Gelassenheit zu fördern:

1. **Misogi (Reinigungsritual)**

Misogi ist eine traditionelle japanische Reinigungszeremonie, die oft in der Natur, z. B. unter Wasserfällen, durchgeführt wird. Dabei geht es darum, Körper und Geist zu

reinigen und sich auf das Wesentliche zu fokussieren. In einer modernen Interpretation kann Misogi als tägliche Reinigungspraxis übernommen werden, z. B. durch das bewusste Einatmen frischer Luft, Duschen mit kaltem Wasser oder eine kurze Meditation zur mentalen Reinigung. Diese Praxis fördert Resilienz, indem sie den Geist klärt und für innere Balance sorgt.

2. **Shinrin Yoku (Waldbaden)**

Shinrin Yoku, das sogenannte Waldbaden, ist das bewusste und achtsame Verweilen im Wald. Diese Praxis dient dazu, den Geist zu beruhigen und durch die Verbindung mit der Natur Resilienz und Wohlbefinden zu stärken. Studien zeigen, dass das Waldbaden den Cortisolspiegel senken und das Immunsystem stärken kann. Shinrin Yoku fördert innere Ruhe und Resilienz, indem es hilft, Stress abzubauen und das Nervensystem zu beruhigen.

3. **Kaizen (kleine Schritte zur Verbesserung)**

Kaizen ist die japanische Philosophie der kontinuierlichen Verbesserung durch kleine, beständige Schritte. Kaizen ermutigt dazu, selbst in schwierigen Zeiten täglich kleine, positive Veränderungen vorzunehmen – sei es in Gedanken, Gewohnheiten oder im Umgang mit Herausforderungen. Diese Methode stärkt Resilienz, indem sie dazu beiträgt, ein Gefühl von Kontrolle und Fortschritt zu entwickeln und auch in schwierigen Phasen optimistisch und handlungsfähig zu bleiben.

Diese japanischen Traditionen helfen, Resilienz durch eine bewusste Verbindung zum eigenen Körper und zur Natur sowie durch kleine, aber kontinuierliche Fortschritte im Alltag zu stärken.

Die Tiefe der Traumatherapie: Einblicke in die Arbeit von Bessel van der Kolk und Peter Levine

In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, wie tief verwurzelt Traumata im Körper und im Geist sind. Um die Heilung von Trauma umfassend zu verstehen, sind die Arbeiten von zwei der bedeutendsten Traumatherapeuten der Welt, **Dr. Bessel van der Kolk** und **Dr. Peter A. Levine**, von unschätzbarem Wert. Ihre Bücher, *The Body Keeps the Score* und *Waking the Tiger*, bieten nicht nur theoretische, sondern auch sehr praktische Ansätze zur Heilung von Trauma. Sie liefern tiefe Einsichten, die meine Arbeit im Zusammenhang mit dem **Vaguscode** und der Regulation des Nervensystems entscheidend bereichern.

Bessel van der Kolk: „Der Körper hält die Erinnerung fest“

Dr. Bessel van der Kolk, ein führender Experte in der Erforschung von Trauma, beschreibt in seinem Bestseller *The Body Keeps the Score*, dass Trauma tief im Körper verwurzelt ist. Er zeigt, dass traumatische Erlebnisse nicht nur psychologische Wunden hinterlassen, sondern auch physische Spuren im Nervensystem und in den Körperzellen. Diese **körperlichen Erinnerungen** beeinflussen, wie Menschen auf Stress und Emotionen reagieren.

Van der Kolk betont, dass klassische Gesprächstherapien oft nicht ausreichen, um tiefsitzende Traumata zu heilen, weil sie das körperliche Empfinden vernachlässigen. Traumatisierte Menschen erleben oft eine Dissoziation, eine Trennung von ihren körperlichen Empfindungen und Emotionen. In diesen Fällen ist es entscheidend, den Körper aktiv in den Heilungsprozess einzubeziehen. Der **Vaguscode**, wie er in meiner Praxis verwendet wird, bietet hier einen klaren Ansatzpunkt. Van der Kolk erklärt, dass durch die Regulation des Vagusnervs das

autonome Nervensystem beruhigt wird, was dem Körper hilft, sich zu entspannen und die traumatischen Reaktionen zu verarbeiten.

Van der Kolk's Arbeit zeigt auf, dass der Körper buchstäblich das Trauma „speichert“ – sei es in Form von Muskelverspannungen, chronischem Stress oder einem permanenten Zustand der Übererregung. Durch Techniken wie Atemübungen, Körperarbeit, Yoga und Achtsamkeit kann der Körper lernen, diese gespeicherten Erinnerungen loszulassen und wieder in einen Zustand der Sicherheit zurückzukehren. Der Vagusnerv spielt hierbei eine zentrale Rolle, da er über die Regulation des Nervensystems eine direkte Verbindung zwischen Körper und Geist schafft.

Peter Levine: „Das Erwachen des Tigers – Die Kraft des Körpers nutzen“

Dr. Peter A. Levine, der Begründer der **Somatic Experiencing (SE)** Methode, erklärt in *Waking the Tiger*, dass Trauma im Körper „gefangen“ bleibt, wenn es nicht vollständig verarbeitet wird. Er geht davon aus, dass der Körper bei einer traumatischen Erfahrung in einen Zustand von „Einfrieren“ oder Erstarrung gerät. Wenn der Körper nicht die Gelegenheit bekommt, diese Reaktionen zu „entladen“, bleibt die Energie im Nervensystem stecken und führt zu langfristigen körperlichen und emotionalen Symptomen.

Levine's Theorie basiert auf der Beobachtung von Tieren in der Wildnis, die nach einem traumatischen Ereignis wie einem Angriff eines Raubtieres ihre überlebensbedingte „Erstarrung“ durch intensive körperliche Bewegungen, Zittern oder andere Ausdrucksformen „abladen“. Menschen, so Levine, haben diese Fähigkeit verloren oder unterdrücken sie, was dazu führt, dass Traumata sich in chronischem Stress, Angst und körperlichen Symptomen manifestieren.

Seine Methode der **Somatic Experiencing** zielt darauf ab, den Menschen zu helfen, diesen blockierten Überlebensinstinkt wieder freizusetzen. Durch langsame, achtsame Bewegungen und körperliche Übungen wird das Nervensystem allmählich von der eingeschlossenen Energie befreit. Ich sehe in meiner Arbeit immer wieder, wie wichtig es ist, den Körper in den Heilungsprozess einzubeziehen. Der Vaguscode unterstützt diesen Prozess, indem er den Körper auf subtile Weise beruhigt und dem Nervensystem erlaubt, sich wieder zu regulieren und traumatische Energien abzubauen.

Die Verbindung zwischen Körper und Nervensystem: Der Vaguscode und die Lehren von van der Kolk und Levine

Sowohl Bessel van der Kolk als auch Peter Levine haben klar gezeigt, dass Trauma nicht nur im Kopf, sondern tief im Körper und Nervensystem verwurzelt ist. Van der Kolk betont die Rolle des Körpers als Speicher von traumatischen Erinnerungen, während Levine zeigt, wie wichtig es ist, diese körperlichen Reaktionen zu entladen, um das Trauma zu lösen. Beide Ansätze ergänzen sich hervorragend, um ein ganzheitliches Verständnis von Trauma zu entwickeln.

Was ich in meiner Praxis besonders wertvoll finde, ist die Art und Weise, wie diese beiden Ansätze mit dem **Vaguscode** zusammenwirken. Der Vagusnerv, wie von beiden Autoren anerkannt, ist ein zentrales Instrument, um den Körper aus dem Überlebensmodus zu befreien und in einen Zustand der Ruhe und Erholung zu bringen. Der Vaguscode integriert somatische Techniken und Atemübungen, wie sie sowohl van der Kolk als auch Levine beschreiben, um das Nervensystem wieder in Balance zu bringen.

Praktische Anwendungen des Vaguscodes in der Traumatherapie

1. **Atemtechniken zur Beruhigung des Nervensystems:** Bessel van der Kolk beschreibt, wie Atemübungen den Vagusnerv aktivieren und dadurch das autonome Nervensystem beruhigen. Tiefes, gleichmäßiges Atmen hilft, das Nervensystem aus einem hyperaktiven Zustand in einen Zustand der Entspannung zu führen.
2. **Somatische Übungen:** Peter Levine zeigt, dass der Körper das Trauma durch Bewegung und Achtsamkeit loslassen kann. Durch sanfte somatische Übungen kann die im Nervensystem eingeschlossene Energie entladen und das Trauma auf körperlicher Ebene verarbeitet werden.
3. **Yoga und achtsame Bewegung:** Van der Kolk empfiehlt auch den Einsatz von Yoga, um den Körper wieder zu spüren und das Nervensystem zu beruhigen. Yoga aktiviert den Vagusnerv und fördert die Rückkehr zu einem Zustand der Sicherheit.

Fazit: Tiefe Heilung durch Körper, Geist und Vaguscode

Die Arbeit von Bessel van der Kolk und Peter Levine hat mein Verständnis von Trauma und Heilung tief beeinflusst. Beide betonen, dass Trauma nicht nur mental, sondern körperlich gelöst werden muss. Durch die Kombination ihrer Ansätze mit dem Vaguscode wird deutlich, dass die Heilung von Trauma ein ganzheitlicher Prozess ist, der den Körper, den Geist und das Nervensystem einschließt.

Der **Vaguscode** bietet dabei einen wirksamen Rahmen, um das Nervensystem zu beruhigen, körperliche Traumareaktionen zu entladen und Menschen zu helfen, wieder in einen Zustand der Sicherheit, Gelassenheit und emotionalen Stabilität zurückzufinden. Van der Kolk und Levine haben gezeigt, dass die Heilung von Trauma tief im Körper beginnt – und der Vagusnerv ist das Werkzeug, das diesen Prozess ermöglicht.

Ihr Dr.med.Ingfried Hobert