

Traumaauflösung durch Social Trauma Therapie (STT)

Unter dem Namen «Social Trauma» versteht man ein Trauma, das nicht nur eine einzelne Person betrifft, sondern auf Familien, Gemeinden, Kulturen und Nationen übergreift.

Naturkatastrophen, Kriege und alles, was damit zusammenhängt, Gewalterlebnisse, Missbrauch usw. können enorme Folgen für die direkt betroffenen Menschen wie auch für die nachfolgenden Generationen haben.

Es ist dabei wichtig zu verstehen, dass ein nicht bearbeitetes Trauma dazu beiträgt, dass ungelöste soziale Probleme über Generationen hinweg fortbestehen und Auswirkungen haben kann auf die Beziehungen der Nachfahren.

Ein Prozess, der nie endet und der sich über Jahrzehnte hinweg in Familien, Gemeinschaften und Ländern fortsetzt, bis wir etwas unternehmen, um diese Negativspirale zum Stillstand zu bringen.

Die Arbeit, die Dr. Anngwyn St. Just mit traumatisierten Kriegsveteranen in den «High Sierra Mountains» durchführte, trug viel zu einem tieferen Verständnis bei, dass sich jeder Krieg auf Beziehungen und Familien auswirkt und häufig die Nachkommen und deren Familien belastet und beeinflusst.

Dieser Dynamik sind sich die Betroffenen meist nicht bewusst.

So können heutige Generationen, die nicht direkt vom Krieg betroffen waren, trotzdem mit unterschiedlichen Traumasymptomen auf Sirenenalarm, Flugzeuggeräusche, Schiesslärm usw. reagieren. Das Gefühl immer zu wenig Essen zu bekommen oder ständig auf der Flucht sein zu müssen, können ebenfalls auf ein Social Trauma hindeuten. Diese unbewusst übernommenen Gefühle können das Leben der Betroffenen derart beeinflussen, dass sie eher in der Vergangenheit leben als in der Gegenwart. Diese Tatsache blockiert ihre Lebensenergie und hindert sie daran, ihr ganzes Potenzial auszuschöpfen.

Traumata-Beratungsprogramme, die nach dem Motto arbeiten: “Eine Methode gilt für alle“, werden nie wirklich greifen, denn Menschen reagieren höchst individuell und kulturspezifisch auf überwältigende Ereignisse in ihrem Leben.

Die Social Trauma Therapie (STT) Methode ist immer individuell an die betroffene Person und deren Bedürfnisse angepasst!

Social Trauma Therapie (STT)

Nach Dr. Anngwyn St. Just

Dr. Anngwyn St. Just ist Begründerin der Social Trauma Therapie (STT) und Leiterin des Arizona Center for Social Trauma (ACST) in Jerome/Arizona. Ihr Spezialgebiet ist die Entwicklung von humanistischen, den Kontext betonenden Modellen im Rahmen der somatisch orientierten Traumatherapie. Seit Jahrzehnten erforscht und befasst sie sich mit dem Gebiet der Trauma-Therapie, das sie in jahrelanger Zusammenarbeit mit Dr. Peter Levine massgeblich beeinflusste.

Literaturempfehlung

Soziales Trauma «Balance finden in einer unsicheren Welt»
Anngwyn St. Just, Kösel-Verlag / ISBN 3-466-30688-4