

Symptome oder Verhaltensweisen, die auf ein Trauma hinweisen

Traumata und die damit verbundenen Symptome entstehen nicht durch das überwältigende Erlebnis selbst, sondern durch erstarrte Energie im Nervensystem, die nicht mehr von selbst aufgelöst wurde. Solche Energierückstände bleiben im Nervensystem gebunden. Wird diese erstarrte Energie nicht mobilisiert, können sich mit der Zeit Beschwerden auf körperlicher und psychischer Ebene bemerkbar machen, welche das Leben der betroffenen Person stark beeinträchtigen können. Traumata als solche sind keine Krankheiten. Deshalb kann medizinisch meistens keine organische Ursache nachgewiesen werden.

Körperliche Beschwerden

- Chronische Schmerzen
- Schwindel
- Anhaltende Erschöpfung
- Unruhe in Extremitäten
- Atembeschwerden
- Geschwächtes Immunsystem
- Herzbeschwerden ohne Befund
- Verdauungsprobleme
- Migräne
- Empfindlichkeit auf verschiedene Sinneseinwirkungen wie Licht und Lärm
- Chronische Muskelverspannung
- Chronisch kalte Füße und Beine
- Verlust der Hautempfindung
-

Psychische Beschwerden

- Grosses Bedürfnis nach Kontrolle
- Panikattacken
- Häufige Albträume
- Schlafstörungen
- Angstzustände
- Körperteile fühlen sich wie abgetrennt an
- Depression
- Bindungsunfähigkeit
- Hyperaktivität
- Scheinbar grundlose Trauer
- Suchtverhalten
- Aggression
- Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht
- Empfindung von Erstarrung
- Phobien (Spinnen, Schlangen, Spritzen...)
-

Die Symptome eines Traumas können sich unter Umständen erst nach Jahren oder Jahrzehnten manifestieren.

Weil die Symptome und die damit verbundenen Emotionen sehr stark sein können, versuchen die Betroffenen häufig diese zu verdrängen und zu unterdrücken. Darunter leiden die Lebensqualität und die Beziehungen der traumatisierten Person oftmals sehr stark.