

## Wenn der Körper sich erinnert...!

Mit Hilfe unserer Fähigkeit des rationalen Denkens können wir den Eindruck erwecken, wir hätten ein äusserst bedrohliches Ereignis, ohne „jeden Kratzer“ überstanden, selbst wenn es ein Krieg war.

Es gibt Situationen, an die sich die Person nicht mehr erinnern kann.

Wenn das Ereignis derart überwältigend war, verdrängt der Verstand die Erinnerung daran.

Der Körper dagegen hat jede Erinnerung an das Ereignis gespeichert und kann auch Jahre später noch auf auslösende Faktoren reagieren.

Oft geschieht dies plötzlich und ohne Vorankündigung, ausgelöst durch ein Ereignis im Alltag, wodurch sich der Körper an das überwältigende Lebensereignis zurückerinnert.

(Reaktivierung des Traumas)

Folgende Faktoren können zu einer Reaktivierung des Traumas führen:

- Ein bestimmtes Musikstück
- Ein Geräusch
- Ein Bild
- Ein Wort
- Ein Film
- Eine Geschichte
- Ein Duft oder Geruch
- Die Mimik oder Verhaltensweise einer anderen Person
- .....

Eine erneute Aktivierung kann sich wie folgt äussern

- Plötzlich beginnendes Zittern
- Schweissausbrüche
- Starkes Herzklopfen
- Plötzlich auftretende Müdigkeit
- Schwindel
- Schauergefühle
- Plötzlich auftretende Kopfschmerzen
- Klares Denken ist plötzlich nicht mehr möglich
- .....