

Warum können Tipps, Wille oder spirituelle Methoden nicht helfen?

Das Thema **Traumaheilung** ist komplex und tiefgreifend. Viele Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, suchen Hilfe durch Tipps, Willenskraft oder spirituelle Praktiken – und stossen dennoch an Grenzen. Hier sind die zentralen Gründe, **warum diese Ansätze oft nicht ausreichen**, um Trauma wirklich zu heilen:

1. Trauma ist keine Kopfsache – sondern im Nervensystem gespeichert

Trauma wird nicht nur als Erinnerung im Gehirn gespeichert, sondern vor allem im **Körper** und **autonomen Nervensystem** (z. B. als chronische Anspannung, Dissoziation oder Übererregung).

→ Der Wille oder positive Gedanken können das autonome Nervensystem nicht "übersteuern".

2. Tipps wirken oft rational – Trauma ist irrational

Viele Tipps zielen auf kognitives Verständnis („Denk doch positiv“, „Vergib einfach“). Doch Trauma liegt **unterhalb der rationalen Ebene**, oft in **impliziten Erinnerungen** oder somatischen Reaktionen.

→ Der Verstand kann Trauma **nicht logisch lösen**.

3. Spirituelle Methoden können retraumatisieren

Manche spirituellen Praktiken wie Meditation, Achtsamkeit oder Atemarbeit **können hilfreich sein**, aber auch gefährlich, wenn sie ohne Vorbereitung auf tiefer liegende Traumainhalte treffen.

→ Wer sich z. B. beim Meditieren plötzlich dissoziiert oder von Körpererinnerungen überflutet wird, braucht **traumasensible Begleitung**, keine spirituelle Disziplin.

4. „Willenskraft“ überfordert das System

Die Aufforderung „Reiss dich zusammen“ oder „Du musst nur loslassen“ ignoriert, dass Trauma **ein Überlebensmechanismus** war.

→ Der Körper hält am Trauma fest, weil er es als **sicherer** empfindet – nicht weil man „zu wenig will“.

5. Bindungstrauma braucht Beziehung – nicht Techniken

Vor allem Entwicklungstrauma entsteht durch frühe, wiederholte **Bindungsverletzungen**.

→ Es kann **nicht allein durch innere Arbeit** geheilt werden – sondern braucht **neue, korrigierende Beziehungserfahrungen**, etwa durch eine sichere therapeutische Beziehung.

6. Der Körper heilt in Sicherheit, nicht durch Druck

Heilung geschieht, wenn der Körper **Sicherheit spürt**. Viele Tipps und Techniken erzeugen aber Druck oder Erwartungen.

→ Das kann retraumatisierend wirken oder das Gefühl verstärken: „Mit mir stimmt etwas nicht, weil ich nicht funktioniere.“

Fazit:

👉 **Heilung von Trauma ist ein körperlicher, relationaler und oft langsamer Prozess**, der Sicherheit, Geduld und professionelle Begleitung braucht. Tipps, Wille oder Spiritualität können unterstützend wirken – aber **ersetzen keine traumasensible Herangehensweise**.

Iwan Gubler

Therapeut für NeuroRegulation
Prozessorientierter Berater IAP
Zertifizierter NeuroRe®-Anbieter

CH-5620 Bremgarten
www.iwan-gubler.com

NeuroRe® NeuroRegulation online

Aktiviere die gesunde Selbstregulation des Nervensystems

LIKE MAGIC ✨ BUT REAL

[Online Session buchen](#)