



Der Mensch als Schichtmodell

Warum Entwicklung in Spiralen erfolgt

Hochsensible haben ein sehr intensives Gefühlsleben - vor allem deshalb, weil die Grenzen zwischen den verschiedenen Persönlichkeitsschichten sehr durchlässig sind. Dies hat zur Folge, dass es schneller zur Ausbildung von Trauma kommen kann und auch tiefe Persönlichkeitsanteile verletzt werden können.

Wie du das Schichtmodell des Menschen nutzen kannst, um dich besser zu verstehen und Trauma zu heilen, erfährst du jetzt.

Wichtig!

Das Schichtmodell des Menschen ist ein Konzept, mit dem du verstehen kannst, wie Entwicklung und Heilung funktioniert. Dieses Konzept entspringt meinen Erfahrungen, muss sich aber für dich nicht stimmig anfühlen. Entscheide da nach deinem Bauchgefühl.

Wie ist das Schichtmodell des Menschen zu verstehen?

Wenn ein Mensch geboren wird, ist er sehr **verletzlich** und ganz nah an seinen Bedürfnissen. Er braucht Liebe und Halt, um sich in seinem Körper sicherzufühlen sowie Bezugspersonen, die sich um sein Überleben kümmern.

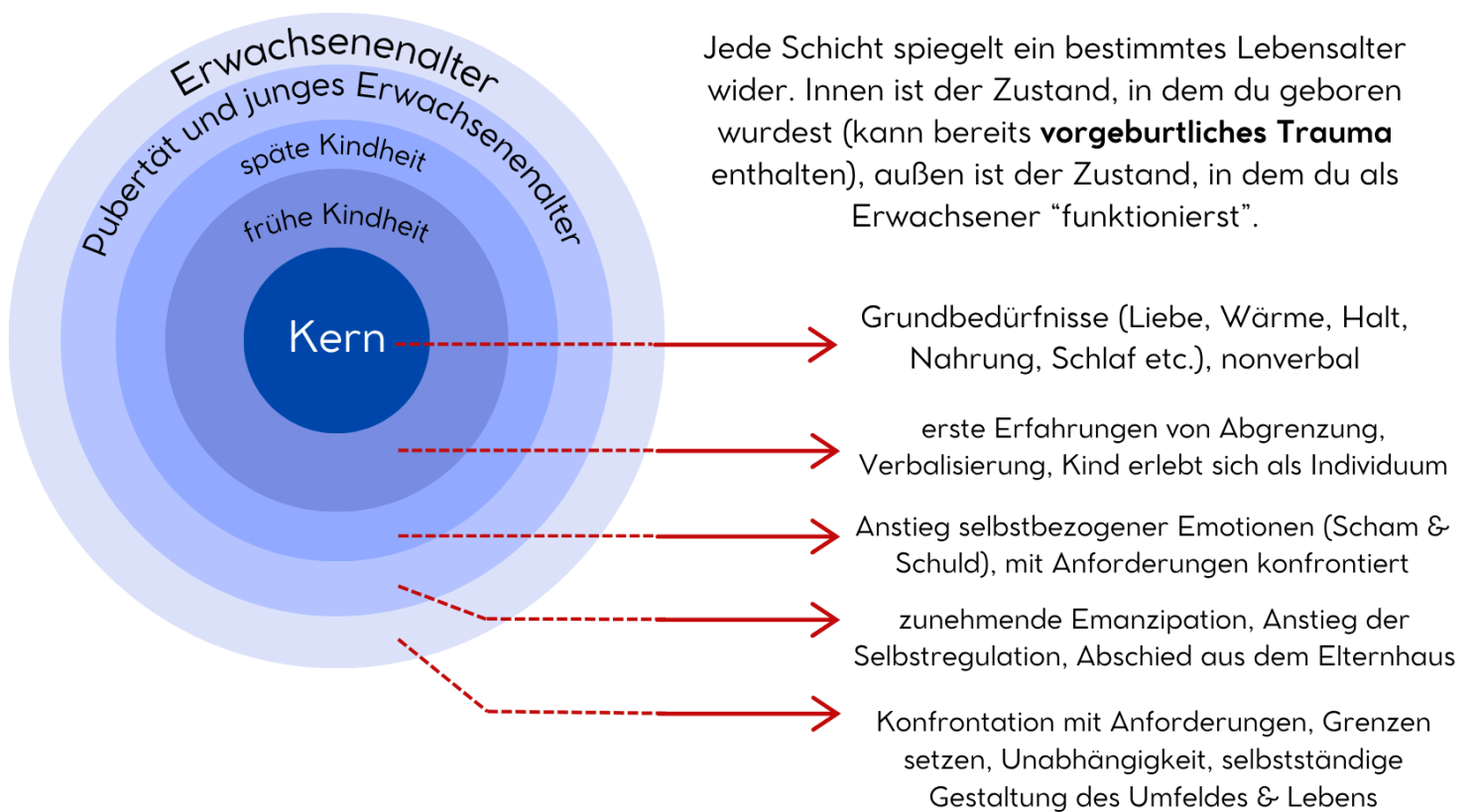
Mit zunehmendem Alter formen sich Schichten um diesen Kern herum, damit er irgendwann als Teil der Gesellschaft agieren kann. Je gesünder die Entwicklung während der Kindheit verläuft, desto stabiler sind die einzelnen Schichten, ohne dass die Verbindung zum ursprünglichen Wesenskern verlorengeht.

Je traumatischer die frühkindliche Entwicklung verläuft, desto mehr Verzerrungen bilden sich in den einzelnen Schichten aus, die zu Ängsten, Überanpassung und dem Gefühl von "Abgeschnittensein" führen. Die Verbindung zum eigentlichen Wesenskern ist unterbrochen, demnach können Bedürfnisse und Grenzen nicht klar kommuniziert werden - und man weiß nicht so recht, "wer" man ist.

Das fluide, gesunde Hin- und Hergleiten zwischen den Schichten (entsprechend der Situation) ist ein Zeichen für innere Stabilität. Wer sich innerlich kalt und abgeschnitten fühlt oder extrem emotional (z. B. aggressiv) auf bestimmte Umstände, körperliche Nähe oder Verluste reagiert, hat vermutlich schwerwiegende Traumata erfahren.

Das Schichtmodell kann dir dabei helfen, zu verstehen, auf welchen Schichten (also in welchem Lebensalter) du Trauma erlebt hast und was du tun kannst, um dich gesund herauszuentwickeln.

Der Mensch als Schichtmodell



Je "gesünder" die inneren Schichten, desto lebendiger und sicherer fühlst du dich als Erwachsener. Du bist fähig, neue Erfahrungen zu machen, denn du weißt, dass du in dir zuhause bist und nichts Schlimmes geschehen kann.

Wie finde ich heraus, auf welcher Schicht Trauma ist?

In manchen Fällen sind die Traumatisierungen so schwerwiegend, dass es unmöglich ist, als Erwachsener zu agieren (z. B. einer Arbeit nachzugehen, für die eigenen Bedürfnisse sorgen). Dann geht es erst einmal um die **Stabilisierung der Erwachsenenschicht**.

Je stabiler die Erwachsenenschicht (z. B. gute Abgrenzungsfähigkeit) ist, desto besser kann die Heilung jüngerer Schichten gelingen. **Heilung geschieht oft Schicht für Schicht**, d.h. von außen nach innen. Erst, wenn eine ältere Schicht stabil ist, zeigen sich die Traumata auf jüngeren Schichten. Dieser Prozess benötigt viel Zeit, eine gute Begleitung (zumindest am Anfang) und **Selbstmitgefühl**.

Manchmal zeigt sich ein bestimmtes Trauma (z. B. Angst vor Körpernähe) auch auf verschiedenen Schichten. Das kann darauf hindeuten, dass es bereits im frühen Lebensalter entstanden ist und zu einer Wunde geführt hat, die in ältere Schichten übernommen (und dort evtl. noch verstärkt) wurde.

Heilung geschieht spiralförmig, d.h. du wirst wahrscheinlich mit den immer/häufig selben Traumata auf verschiedenen Schichten konfrontiert sein.

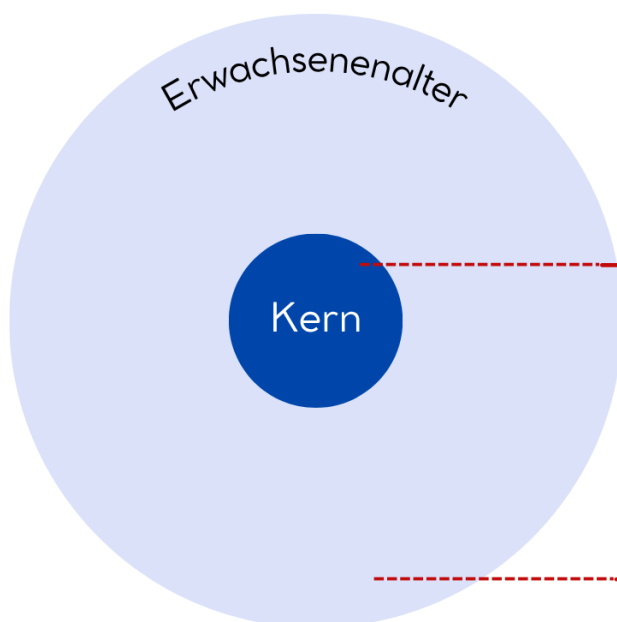
Anhand des Traumas "Nähe ist gefährlich" möchte ich dir zeigen, wie es sich auf verschiedenen Schichten auswirkt/auswirken kann.

Traumaauswirkungen auf verschiedenen Schichten

➡ Beispiel am Trauma: **Nähe = gefährlich**

Alltagssymptome im Erwachsenenalter:

Angst vor Situationen, in denen Flucht schwierig ist; Gefühl von "Abgeschnittensein" oder Aggression bei körperlicher Nähe; schnelle Flucht nach Intimität; Bindungsangst, Zwangsgedanken (Angst, jemanden zu verletzen) etc.



Opferhaltung, Ausgeliefertsein, Schreien bei Berührung (z. B. Ohnmacht in den Beinen)

dazwischen: verschiedene Ausprägungen an Angst, Aggression und Fluchtverhalten;
je intensiver die Nähe, desto schwerwiegender die Symptome

Aggression bei Annäherungsversuchen, Abweisung, Angst, jemanden zu verletzen, neurotische Ablehnung jeglichen Körperkontakts bis hin zu körperlicher Gewalt

Auslöser für eine solche Symptomatik: z. B. schwerer körperlicher Missbrauch in der frühesten Kindheit, vorgeburtliches Trauma (z. B. überlebte Abtreibung), permanente Grenzüberschreitungen während der gesamten Kindheit und übernommene Traumaerfahrungen der Eltern

Je schwerwiegender die Symptome sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass das Trauma in sehr jungen Schichten entstanden ist und durch permanente weitere Grenzüberschreitungen verstärkt wurde.

Hinweis: Niemand kann etwas dafür, wenn er in so jungen Schichten Trauma erfahren hat! Dennoch ist es wichtig, die Verantwortung für die inneren Wunden zu übernehmen und Wege zu suchen, sie zu bearbeiten. Scheue dich also NIEMALS davor, dir Hilfe zu suchen!

Wie läuft Traumaheilung Schicht für Schicht ab?

Je nachdem, wie gravierend die Symptome im Erwachsenenalter sind, geht es zunächst um Stabilisierung, bevor die Aufarbeitung des Traumas beginnen kann.

Psychoedukation, gesunde Mechanismen zum Abreagieren von Emotionen (wie z. B. Wut) und das Einüben von Atemtechniken und Stressbewältigungsmechanismen sind hilfreich, um das Trauma zu verstehen und mit den Folgen im Alltag erst einmal umgehen zu können.

Anschließend wird das Trauma **Stück für Stück integriert**. Immer Schicht für Schicht - mit viel Zeit und Einfühlungsvermögen. Zunächst kann sich das Trauma wie ein inneres, gefährliches **Monster** anfühlen. Nach und nach (und mit viel Selbstmitgefühl) verwandelt es sich oft in ein schreiendes **Baby**, dem großer Schmerz zugefügt worden ist - und das ganz viel Liebe und Halt braucht.

Dieser Prozess erfordert extrem viel Fingerspitzengefühl und eine abgestimmte Mischung aus Stabilisierung, Konfrontation und Integration. Es geht darum, den **Schmerz anzuerkennen** und Wege zu finden, ihn gesund abfließen zu lassen (z. B. durch Trauerarbeit).

Heilung geschieht spiralförmig, d.h. wenn es sich um ein frühkindliches Trauma handelt, wird es auf jeder neuen Schicht Richtung Kern auftauchen und dir wieder einen Schrecken einjagen.

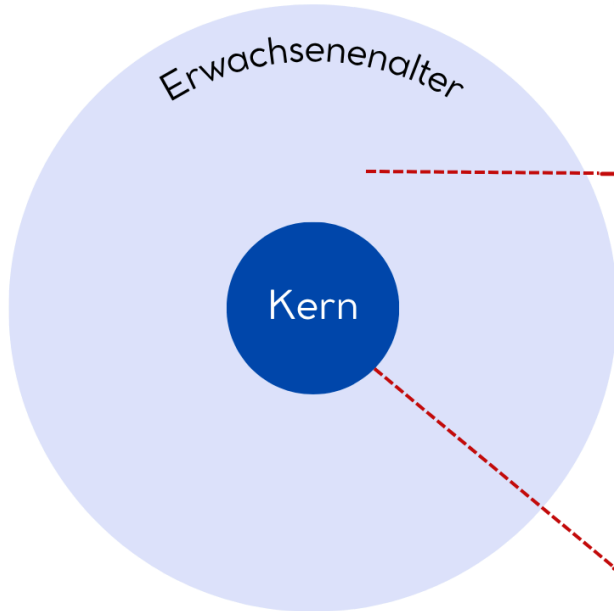
Das ist völlig normal!

Traumaaufarbeitung auf verschiedenen Schichten

➡ Beispiel am Trauma: **Nähe = gefährlich**

Heilung geschieht spiralförmig!

Ein und dasselbe Trauma zeigt sich auf verschiedenen Schichten - immer in einer anderen Form. Während das Trauma "Nähe ist gefährlich" auf der Erwachsenenschicht zu Aggression und Vermeidung führt, zeigt es sich im Kern durch Ohnmacht.



Aufarbeitung durch:

Psychoedukation; Schaffen gesunder Rahmenbedingungen; gesundes Abreagieren der angestauten Aggressionen; Aushalten der inneren Bilder (sind oft voller Gewalt); Atmen; innerer, liebevoller Dialog mit dem "Traumamonster"

Aufarbeitung durch:

nonverbale Kommunikation (z. B. durch Singen); Erdungsübungen; Trauerarbeit; positive Erfahrungen mit gesunder Körpernähe; bei Überreizung "Flucht" in stabile, ältere Schicht (bestenfalls ohne Dissoziation)

Die Traumaaufarbeitung im Kern kann erst gelingen, wenn die älteren Schichten stabil sind!

Je näher du deinem Kern kommst, desto heftiger können die Symptome werden (denn im Kern bist du am verletzlichsten).

Wenn du übst, Nähe zuzulassen (oder ein anderes Trauma aufarbeitest), kann es sein, dass dein Gehirn die neuen, positiven Erfahrungen noch etwas verzerrt abspeichert. Sie entsprechen dann nicht deinen neuen Erfahrungen, sondern ähneln eher den ursprünglichen Traumaerfahrungen. Auch das ist normal, denn dein **Gehirn lernt eher langsam**.

Es braucht viel Zeit und Geduld, bis dein Körper lernt, dass du jetzt in Sicherheit bist. Gib also nicht auf und versuche herauszufinden, bis "wohin" du Nähe gut zulassen kannst, ab wann es für dich schwierig wird und wie du die aufkommenden Emotionen (z. B. Ohnmacht) gesund bearbeiten kannst.

Wenn du bemerkst, dass es sehr holprig für dich wird und du Schwierigkeiten damit hast, die Symptome gut zu bearbeiten, dann nimm Hilfe in Anspruch. Es gibt NICHTS, wofür du dich schämen musst!