



Inhalt

Trauma erkennen, behandeln, heilen

Erkennen ist oftmals der erste Schritt zur Besserung, heißt es. Welche Symptome generell auf Traumata hinweisen, wie unterschiedlich Menschen dabei mit verschiedenen Erlebnissen umgehen und welche Standardtherapien dabei angewandt werden, erklärt Psychotherapeutin Katrin Boger in „Traumata erkennen und behandeln“ (Seite 10). Welche Strategien uns bei Krisen im familiären Verband helfen und wie es gelingt aus vermeintlichen Teufelskreisen auszubrechen, verrät Psychotherapeutin Jeanette Müller – Vielleicht ein gutes Rüstzeug für die bevorstehenden, streitverdächtigen Weihnachtstage? Darüberhinaus stellen wir zahlreiche zum Teil noch weniger bekannte Methoden zur wirksamen Behandlung von Traumata und Krisen vor: etwa aus der Homöopathie (Seite 14 und 32), der Hildegard-Medizin (Seite 60) und auch der Clustermedizin (Seite 28), die zudem ein herausragendes Diagnose-Instrument für Belastungen aller Art darstellt.

Depression und Kummer überwinden

Depressionen sind auf dem Vormarsch. Sogar schon bei Kindern. Nochmal deutlich zugelegt haben sie unter den coronabedingten Belastungen. Also hochaktuell, aber leider keine neue Erscheinung. Bereits die visionäre Äbtissin aus dem Mittelalter – Hildegard von Bingen – hat interessante Ansätze zu Schwermut und Melancholie entwickelt. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 60. Dass Depressionen aber grundsätzlich auch in der Natur zu finden sind, erläutern Dr. Doris Steiner-Ehrenberger und Benjamin Ehrenberger. Denn ist der Winter nicht per se eine Depression? Genau aus diesem Grund finden wir Heilung auch aus und am Beispiel der Natur. Mehr auf Seite 47.

© Checkpo Dsmi/Adobe Stock

| | |
|--|-----------|
| Krisen meistern | 6 |
| Die Kunst der Umkehr | |
| Von Dr. med. Ruediger Dahlke | |
| Traumata erkennen und behandeln | |
| Interview mit Psychotherapeutin Katrin Boger | |
| Krise als Wandlungskraft | 14 |
| Bewegung und Homöopathie | |
| Von Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt (Hp.) | |
| Auswege aus der Familienkrise | 18 |
| Hilfreiche Strategien | |
| zu Überwindung und Lösung | |
| Von Jeanette Müller (Hp. psych.) | |
| Trauma, Stress und Lampenfieber | 24 |
| Warum Klopfen hilft | |
| Von Dr. med. Antonia Pfeiffer und Dr. med. Michael Bohne | |
| Clustermedizin bei Trauma und Krise | 28 |
| Ganzheitliche Heilung möglich | |
| Von Kerstin Hamo (Hp.) | |
| Posttraumatische Belastungsstörung | 32 |
| Sanfte Hilfe mit Homöopathie | |
| Von Uta Mittelstadt | |
| Breathwork | 42 |
| Mehr als nur Atemtechnik | |
| Von Helmut und Marlies Rümke | |
| Der Winter | 47 |
| Depression in der Natur | |
| Von Dr. phil. Steiner-Ehrenberger und Benjamin Ehrenberger, B. Sc. | |
| Wie seelische Verletzungen unser Leben prägen | 52 |
| Perspektive der Esogetischen Medizin | |
| Von Susanne Eberl (Hp.) und Peter Mandel (Hp.) | |
| Wenn das Außen zusammenbricht | 56 |
| Krise als Schwellenraum zu innerer Heilung | |
| Von Bianka Seidl | |
| Depression und Melancholie | 60 |
| – was sagt Hildegard? | |
| Von Dr. jur. Gabriele Feyerer | |



© Alessandro Grandini/Adobe Stock



© BullRun/Adobe Stock



© EdNurg/Adobe Stock

Akuthilfe bei Ängsten: Klopfen, Atmen und mehr

Wir bestehen aus Körper und Geist. Zunehmend rückt deshalb auch der Körper in den verschiedenen Psycho- und Traumatherapieansätzen in den Mittelpunkt. Viele Studien und Forschungsergebnisse bestätigen, dass es mit Einbeziehung des Körpers oftmals besser läuft als nur mit reiner Psychotherapie. Sie unterstreichen damit die Heilerfahrungen von zahlreichen Therapeuten. Von Augenbewegungen, Atmen, Hüpfen, Zittern bis hin zum Klopfen (Seite 24) – alles zeigt positive Wirkung. Spannend sind hier auch wieder entdeckte Atemtechniken: Holotropes Atmen etwa galt bis vor ein paar Jahren noch als abgefahrener Hippie-Ansatz, unseriös und ziemlich psychedelisch. Doch Atmen kann ein sehr wirkmächtiges Instrument bei Ängsten oder Lebenskrisen sein. Lesen Sie den Artikel dazu auf Seite 42.



© MAYAmiss irine/Adobe Stock; Collage raum&zeit

Krisen als Wachstumschance begreifen

Krankheiten oder Krisen als Chancen zur persönlichen Weiterentwicklung sind das Spezialgebiet unseres langjährigen Autors Ruediger Dahlke. Starten Sie mit seiner klugen Einordnung auf Seite 6. Und auch der schamanische Ansatz unserer Autorin Bianka Maria Seidl birgt viel Tröstliches – gerade zu der gefühlten weltweiten Menschheitskrise: Wir müssen einfach durch unangenehme Geburtswehen durch, um neu geboren und damit weiterentwickelt zu werden – als Mensch und als gesamte Menschheit an sich. Ihre urmenschliche Interpretation der Krise als Schwellenraum zu innerer Heilung gibt es auf Seite 56.

Fixpunkte

| | |
|-------------------------|-----------|
| Editorial | 3 |
| Kurz & Knapp | 22 |
| Buch-Tipps | 38 |
| Impressum | 65 |



Krise als Chance

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Lebenskrisen sind Schwellenräume. Sie reißen uns aus dem Gewohnten, stellen unser inneres Gleichgewicht in Frage – und öffnen doch zugleich Türen, die wir zuvor nicht wahrnahmen. Jede Erschütterung birgt die Möglichkeit, sich selbst neu zu begegnen. „Krise als Chance“ bedeutet deshalb nicht Schönfärbung, sondern ein zutiefst menschliches Versprechen: dass Wandel möglich ist, selbst wenn alles ins Wanken gerät.

Oft beginnen diese Krisen im Verborgenen – in Form alter seelischer Wunden oder traumatischer Eindrücke, die unser Nervensystem geprägt haben. Wie die Psychotherapeutin Katrin Boger erklärt, zeigt sich Trauma nicht nur im Kopf, sondern im ganzen Körper, in Atem, Haltung, Bewegungsfluss und innerer Stabilität.

Moderne Traumatherapie nutzt deshalb vielseitige Wege: von EMDR über bilaterale Stimulation, Atem- und Körperformarbeit bis zu kreativen Stabilisierungstechniken. Auch die Clustemedizin beleuchtet die tieferen Schichten seelischer Verletzungen – inklusive epigenetischer Lasten, die wir unbewusst aus unserer Ahnenlinie mittragen.

Dass jede Krise auch ein Wandlungs-impuls ist, der uns aus Erstarrung befreien will, darauf weist Heilpraktikerin Rosina Sonnenschmidt hin. Die

Homöopathie ist dabei ein kraftvolles Mittel zum (wieder) Heil-Werden. Rosina Sonnenschmidt und Uta Mittelstadt schildern in ihren Artikeln eindrücklich, wie die Homöopathie selbst bei schwerem Trauma zu helfen vermag.

Nicht selten münden unverarbeitete Erschütterungen in depressive Verstimmungen oder inneren Kummer. Die Äbtissin Hildegard von Bingen beschrieb Melancholie als „Lanksucht“ – ein Zusammenspiel aus seelischem Schmerz und körperlicher Schwäche. Ihre Kräuter- und Ernährungslehre wirkt erstaunlich modern: Dinkel, Hafer, Bertram, Fenchel, Gewürze wie Muskat und Zimt sowie herz- und nervenstärkende Kräuterweine unterstützen Körper und Seele gleichermaßen. Sie erinnern daran, dass Heilung dort beginnt, wo wir wieder gut für uns sorgen – innen wie außen.

In akuten Phasen von Angst oder innerer Enge kann der Atem zum Anker werden. Breathwork hilft, den Körper als Verbündeten zu spüren, die Stressreaktion zu beruhigen und Zugang zur inneren Kraft zu finden. Die verbundene Atmung – rund, weich, ohne Pause – führt zurück ins Empfinden, stärkt das Nervensystem und ermöglicht Klarheit mitten im Cha-

os. Helmut und Marlies Rümke zei- gen uns: Der Weg aus der Krise führt durch den Körper.

Wenn jedoch das Außen zusammenbricht und Gefühle wie Ohnmacht, Wut oder Trauer aufsteigen, berühren sie oft ältere Schichten in uns. Bianka Maria Seidl beschreibt, wie transgenerationale Traumata wirken können – weitergegeben durch Epigenetik und familiäre Muster, verborgen und doch machtvoll.

Eine Krise lädt uns ein, diese alten Lasten wahrzunehmen, sie zu fühlen und zu verwandeln. Erst wenn wir uns selbst wieder spüren, kann Heilung geschehen. Dann wird Krise zur Initiation und eröffnet eine innere Landschaft, in der neues Vertrauen wächst. So entsteht aus dem Fragmentierten ein neues Ganzen: ein Mensch, der sich selbst bewusster sieht, klarer entscheidet, tiefer verbunden ist – mit sich, mit anderen, mit dem Leben. Vielleicht ist das die eigentliche Einladung jeder Lebenskrise: dass wir aufbrechen zu dem Menschen, der wir immer schon waren.

In diesem Sinne
Herzlichst Ihre

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "S. Ehlers".

Susanne Ehlers