

Trauma und Lymphe

Das Nervensystem besteht aus einem motorischen Zweig, zu dem das somatische und das autonome Nervensystem gehören und aus einem sensorischen Zweig, zu dem die exerozeptive und die interozeptive Wahrnehmung gehören. Das exerozeptive System umfasst unsere fünf Sinne und ermöglicht die äussere Wahrnehmung. Das interozeptive System ist für den Gleichgewichtssinn und die inneren Empfindung zuständig.

Diese innere und äussere Wahrnehmung hat einen massgeblichen Einfluss auf die Erinnerungsbildung, was vor allem bei traumatischem Erleben relevant ist. Hier wird nämlich die normale Erinnerungsbildung unterbrochen. Die Körperwahrnehmungen werden zwar im impliziten prozeduralen Gedächtnis (quasi auf Körperebene) genauestens gespeichert, können jedoch nicht ins explizite Gedächtnis überführt werden. Dadurch fehlt die zeitliche Information, die für ein korrektes Einordnen als vergangenes und somit abgeschlossenes Ereignis notwendig wäre. Das führt dazu, dass das Erlebte immer wieder erneut erlebt wird. Schon kleinste Übereinstimmungen mit dem Ursprungsereignis (Trigger) lassen die gesamten damaligen Körperreaktionen und Gefühle wieder aufleben und ablaufen.

Die Lymphdrainage mit ihren entspannenden und verlangsamen Eigenschaften ermöglicht und fördert die Wahrnehmung und den Zugang zu implizit gespeicherten Inhalten. Diese werden in einem Prozess während der Lympharbeit laufend benannt und somit ins explizite Gedächtnis überführt und als „es ist vorbei“ abgeschlossen und integriert.

Gleichzeitig werden die betreffenden Körperregionen mit angenehmen Empfindungen geflutet. Diese neue positive Erfahrung wirkt wie ein Überschreiben und Rehabilitieren der betreffenden Körperregion und ermöglicht eine nachhaltige Veränderung.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an mich:

076 442 05 30