

## Zitate zu Traumaheilung

Traumasympptome entstehen nicht durch das traumatische Erlebnis, sondern durch erstarrte Energie, die nach dem Abklingen des traumatischen Erlebnisses nicht aufgelöst worden sind. Solche Energierückstände bleiben im Nervensystem gebunden und können verheerend auf Körper und Geist wirken.

(P. Levine, Trauma-Heilung, 1998, S. 28f)

Wir erstarren vor Angst, und dadurch entstehen die Traumasymptome.

(P. Levine, Trauma-Heilung, 1998, S. 28f)

Die Heilung eines Traumas ist ein natürlicher Prozess, der durch ein inneres Gewahrsein des Körpers initiiert werden kann.

(P. Levine, Trauma-Heilung, 1998, S. 43f)

Wenn Menschen Dinge erleben, mit denen sie nicht fertig werden, kann ihre „Seele“ sich von ihrem Körper trennen. (d. h. dissoziieren).

(P. Levine, Trauma-Heilung, 1998, S. 66f)

Das Leben wird nach vorn gelebt, kann aber erst nach hinten verstanden werden.

(Sören Kierkegaard)