



Unterschiede von Katharsis und Entladung



Ein weiterer sehr wichtiger Punkt, der bei der Heilung eine Rolle spielt, ist den Unterschied zwischen Katharsis und Entladung zu kennen und zu verstehen. Beides kann sowohl heilsam, als auch schädigend sein. Heilsam bedeutet, dass die Menge dessen was freigesetzt wird gehalten werden und somit integriert werden kann. Schädigend ist alles was *zuviel* ist, wofür das Containment nicht ausreicht und das System dadurch erneut überfordert ist.

Wenn jemand *nicht* traumatisiert ist und sich das Leiden hauptsächlich auf Blockaden im Gefühlsbereich bezieht, und ein Therapeut mit ihm kathartische Verfahren wie Tiefenatmung macht, profiert derjenige in der Regel sehr davon und wird in kürzester Zeit eine Transformation seines Lebens erfahren. Die angewandte Methode ist exakt auf der Ebene wo sich das Leiden befindet. Traumatherapie stattdessen würde demjenigen weniger helfen.

Wenn jemand traumatisiert ist, und ein Therapeut mit ihm kathartische Verfahren macht, führt das im besten Fall dazu, dass der Organismus der Person im Shut-down bleibt und sich dieser Zustand weiter verfestigt, im schlimmsten Fall führt es zu massiver Überflutung und Destabilisierung, was bis zu ernstesten psychiatrischen Störungen führen kann. Die angewandte Methode trifft den Punkt nicht, da sie oberhalb der Ebene arbeitet wo sich das Leiden befindet. Körperorientierte Traumatherapie ist das was hier als allererstes angezeigt ist.

Der Unterschied zwischen kathartischer Abreaktion und Entladung auf Ebene des autonomen Nervensystems ist einmal, dass die Vorgänge unterschiedliche Hirnregionen betreffen. Im ersten Fall das Limbische System, im zweiten den Hirnstamm. Noch viel wichtiger ist aber, dass bei Katharsis der SYMPATHIKUS aktiviert wird, welcher bei traumatisierten Menschen ohnehin schon am Anschlag ist. Im Gegensatz dazu wird bei einer Entladung im Sinne der Traumatherapie der PARASYMPATHIKUS aktiviert, was dazu führt, dass der Organismus insgesamt sich entspannt und zur Ruhe kommt.

Weder ist das eine besser als das andere, es kommt nur darauf an welche Ebene vorrangig Hilfe benötigt. Und das wiederum hängt davon ab ob jemand traumatisiert ist oder "nur" Gefühlsblockaden hat.

