



# DIE 5 BIOLOGISCHEN NATURGESETZE

Stell dir vor, wie es wäre, dich von Traumata zu befreien, die dich zurückhalten! Möchtest du in deine vollständige Vitalität zurückkehren und das Leben mit einer neuen Perspektive voller Freude und Möglichkeiten erleben?



*Dr. Gudrun Umbauer*  
*Verein für Selfempowerment &*  
*Souveränität*

# BIOLOGISCHE NATURGESETZE

## Normal- und Bewältigerprogramme

Alles im Körper hat Ordnung und Sinn. Was man als Krankheit bezeichnet, ist die Konsequenz eines Konflikterlebnisses - oft Teil einer Bewältigungsstrategie der Natur.

Jedes Gewebe, jedes Organ hat ein Normalprogramm für das Funktionieren im Alltag und ein Bewältigungsprogramm für Ausnahmesituationen.

Bewältigungsprogramme starten, wenn ein Konflikterlebnis auftritt. Sie starten sowohl in der Psyche, als auch im Gehirn und im Körper gleichzeitig und verlaufen synchron.

Das Empfinden eines Konflikterlebnisses läuft am Verstand vorbei. Unser Intellekt, unsere Ratio und Logik nützen im Moment des Geschehens nichts. Wir empfinden und spüren, ohne es kontrollieren zu können.

Daher können Menschen durch jedes beliebige Ereignis traumatisiert werden, das sie (bewusst oder unbewusst) als lebensbedrohlich wahrnehmen.

**Gehirn und Körper werden vom Normalmodus in einen Bewältigungsmodus hochgefahren.**

## Abspaltung der Traumata

Eine lebenswichtige Funktion der Bewältigungsreaktion ist die **Gefühllosigkeit und der Erinnerungsverlust**. Wir "freeze" - dh. wir frieren die Energie der Situation in uns ein – wenn wir verletzt oder überwältigt werden. Die Psychologie spricht in diesem Zusammenhang von Dissoziation.

**Bewusstseinsanteile lösen sich und können zu einem Verlust der (Konflikt)Erinnerung, gestörten Sinneswahrnehmungen, einem auf Mangel basierenden Selbstbild und letztlich zu Krankheit führen.**





# DAS 1. BIOLOGISCHE NATURGESETZ

## Ursache von Krankheiten

Das erste biologische Naturgesetz besagt, dass **die Ursache von Krankheiten in nicht gelösten Konflikterlebnissen (Traumata) liegt**. Kleine Disharmonien bewirken kleine Krankheiten - große Schocks große Krankheiten (biologische Bewältigungsprogramme).

Zu den offensichtlichen Ursachen gehören Krieg, Missbrauch, Folter, Vergewaltigung, Gewalt, Unfälle, Diagnosen. Zu den subtilen Ursachen gehören Geburten, Stürze von Kindern, Krankheiten, Krankenhausaufenthalte, Alleingelassen werden, schwangerschaftliche Einflüsse uvm.

Im Moment des Empfindens der Bedrohung starten ein oder mehrere **Bewältigungsprogramme, um das Konflikterlebnis bestmöglich meistern zu können**.

Zu beachten ist: eine Traumatisierung erfolgt auf der instinktive Ebene, deshalb sind unsere Erinnerungen daran oft lückenhaft und die Gefühle dazu leer. Entscheidend ist nicht die Situation selbst, sondern die Wahrnehmung der Situation durch den Betroffenen. Diese entscheidet, ob die Situation ein Trauma auslöst.

**Was dem einen einen Konflikt bereitet, kann den anderen ungerührt lassen.**

Bei einem Trauma geht es kurz gesagt um den Verlust der Verbindung: zu uns selbst, zu unserem Körper, zu unseren Familien, zu anderen Menschen und zu der uns umgebenden Welt.

Dieser Verlust der Verbindung ist oft schwer zu erkennen. Es entstehen unbewusste Glaubenssätze und Einstellungen, die langsam wirken.

Möglicherweise spüren wir einfach nur, dass wir uns nicht so gut fühlen, ohne uns jemals ganz im Klaren darüber zu sein, was da eigentlich abläuft; dass nämlich unser Selbstwertgefühl, unser Selbstvertrauen, unser Wohlbefinden und unsere Verbindung zum Leben unterbrochen ist.

Unsere Wahlmöglichkeiten schränken sich ein, weil wir bestimmte Gefühle, Menschen, Situationen und Orte meiden. Das Ergebnis dieser allmählichen Freiheitsbegrenzung ist der Verlust von Gesundheit und Lebensfreude.

Man unterscheidet aufgrund des Zustandekommens des Traumas zwischen dem **Schock- und dem Entwicklungstrauma**.

# SCHOCK- VS. ENTWICKLUNGSTRAUMA

## Schock-Trauma

Ein **Schock-Trauma** ist ein Ereignis oder eine Situation, die einem Lebewesen widerfährt und folgende drei Voraussetzungen erfüllt:

- die Situation ist unerwartet eingetreten,
- sie ist hochakut-dramatisch, d.h. etwas als schlimm Empfundenes, das sofort die volle Aufmerksamkeit des betroffenen Lebewesens auf sich zieht, und
- sie ist isolativ, d.h. das Lebewesen ist mit dem Problem auf sich alleine gestellt.

Die Überlebens-Energie des (Nerven)Systems kann nicht verarbeitet werden und bleibt im System stecken.

**Schock-Trauma: Zu viel, zu schnell, zu plötzlich**

## Hamersche Herde (HH)

Ab der Sekunde des Schock-Konflikts finden wir exakt an der dem Konflikthalt entsprechenden Stelle im Gehirn eine schießscheibenförmige Ringstruktur (HH). Der Biologe Dr. Stefan Lanka hat herausgefunden, dass es sich dabei um Milchsäure-Ablagerungen handelt, welche durch Sauerstoffmangel entstehen.

Die Lokalisation des HH gibt Auskunft darüber, welcher Konflikt passiert ist und welcher Körperteil betroffen ist. Außerdem kann man vom Aussehen des HH auf die Phase im Gesundungsverlauf schließen.

## Entwicklungs-Trauma

Beim **Entwicklungs-Trauma** gibt es anhaltende und sich wiederholende Erfahrungen.

Sie entstehen besonders, wenn

1. (biologische) Grundbedürfnisse dauerhaft nicht erfüllt werden (unterbrochene Hinbewegung)
2. man dadurch nicht das erhält, was es für eine gesunde Entwicklung z.B. von Vertrauen und Autonomie etc. braucht
3. und deswegen Überlebens-Bewältigungs- und Anpassungsstrategien entwickelt (Fixierungen), um in diesem Umfeld möglichst erfolgreich zu sein.

Wenn die Bedürfnisse eines Kindes wiederholt und langfristig nicht erfüllt werden, wird das Aufgeben und „Freezen“ zu einer immer normaleren Reaktion. Das sich entwickelnde Selbstbild und die Verhaltensweisen basieren dann auf den Bewältigungsstrategien der nicht erfüllten anstatt auf dem Erkennen und Wahrnehmen der echten Bedürfnisse.

# TRAUMA

## Bewältigungsstrategien

Für jedes Trauma findet man eine Bewältigungsstrategie. Diese wacht ab sofort über den nicht mehr verbundenen - abgespaltenen - Anteil. Da dieser Bewältiger das Überleben gesichert hat, aktiviert sich das dazu gehörende Muster in jeder nur annähernd ähnlichen Situation.

**Die Grundenergie mit vielen verschiedenen traumatisierten Anteilen im Hintergrund ist WACHHEIT - SYMPATHIKOTONIE - ANSPANNUNG**

## Trauma-Herkunft

Trauma kann seinen Ursprung in folgenden Zeiten haben:

- dem Erwachsenenleben
- der Pubertät
- der Kindheit
- der Geburt
- der Schwangerschaft
- der Zeugung
- den Ahnen
- den Vorleben.

## (Er)lösung

Ein Teil des Bewusstseins spaltet sich ab, "friert" - an diesem Ort, in dieser Zeit - "ein" und wartet auf Erlösung. Die Schwierigkeit dabei ist der Verlust der Erinnerung einerseits und die Gefühllosigkeit andererseits. **Denn das Hilfsmittel, das wir brauchen, um uns zu normalisieren ist das Gefühl**

Der Betroffene ist aufgerufen, diesen Anteil zu erkennen, zu erfühlen, die **Verantwortung dafür zu übernehmen** und ihn am richtigen Ort, in der richtigen Zeit zu lassen. Der so (an)erkannte Anteil, braucht nun nicht mehr auf sich aufmerksam zu machen und dessen Folgen (Krankheiten) verschwinden.



# WIEDERHOLUNG



## Wiederholungszwang

Der Wiederholungszwang beschreibt den Zwang, die Handlungen zu wiederholen, die das Problem ursprünglich verursacht haben.

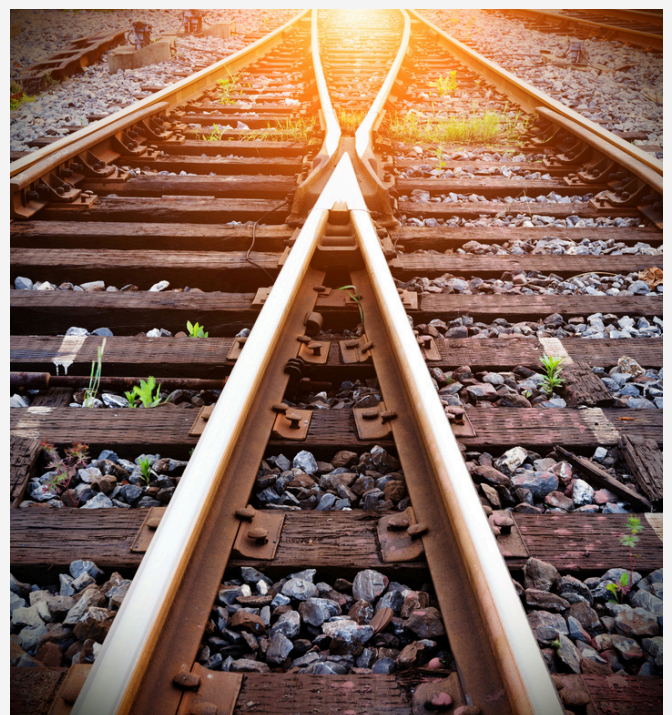
Es zeigt sich, indem wir wieder und wieder in Situationen hineingezogen werden, die die ursprüngliche Traumasituation sowohl offensichtlich als auch weniger offensichtlich wiederholen.

Diese Wiederholungen können sich in intimen Beziehungen, Situationen am Arbeitsplatz, durch wiederholte Unfälle oder Missgeschicke und anlässlich anderer, scheinbar zufälliger Ereignisse abspielen. Sie können auch in Form von körperlichen Symptomen oder psychosomatischen Erkrankungen in Erscheinung treten.

## Schienen

Auch die **Begleitumstände** der traumatischen Situation werden unter der Rubrik “**Warnsignale**” unbewusst abgelegt und **bei Bedarf abgerufen**.

Sobald im späteren Leben ein Sinneseindruck mit einem Warnsignal übereinstimmt, reagiert das Gehirn: “Achtung Bewältigungsprogramm starten!” Das Unterbewusstsein erinnert sich an den Urkonflikt und startet ein neues Sonderprogramm.





# WECHSELWIRKUNGEN

## Wechselwirkungen

Organe und Psyche stehen in Wechselwirkung miteinander. Ändert man das eine, ändert sich das andere mit. Das bedeutet, dass sich Organ und Psyche stärken lassen, sodass die Notwendigkeit eines Bewältigungsprogramms für den Organismus überflüssig wird. Es bedeutet auch, dass sich die Psyche über den Rückkoppelungseffekt des Körpers beruhigen lässt (Ausstreichen, Klopfen, etc.).

## Innere und äußere Faktoren

Es ist abhängig von inneren (seelisch-geistige) und äußeren (grobstofflich-physische) Einflussfaktoren, ob ein Konflikterlebnis ein Bewältigungsprogramm auslöst oder nicht.

Der Zustand eines Organs und der damit verbundene Zustand der Psyche stehen über die Schaltzentrale des Gehirns miteinander in direkter Wechselwirkung.

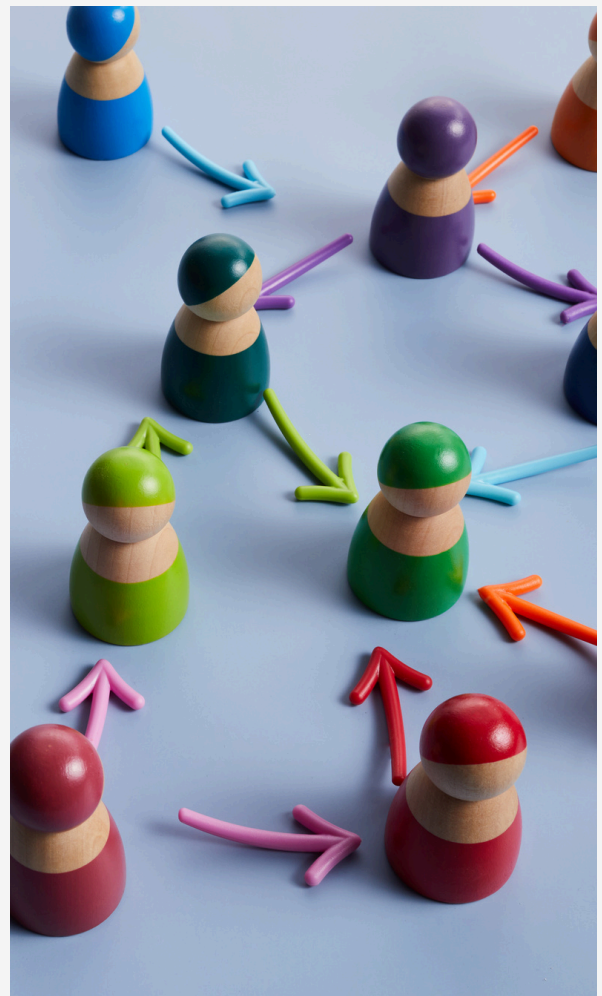
## Stärkung schaltet Bewältiger aus

Die Stärkung von Organ und/oder Psyche in der konfliktaktiven Phase kann dazu führen, dass laufende Sonderprogramme ausgeschaltet werden und der Organismus in die

Reparaturphase umschaltet auch ohne den ursächlich zugrunde liegenden Konflikt gelöst zu haben. Die Schaltzentrale hierfür liegt im Gehirn.

## Resilienz verhindert Sonderprogramme

Die Erhöhung der Resilienz, definiert als körperliche und psychische Widerstandskraft führt dazu, dass ein Konflikt keinen Bewältiger startet.





**Es gibt viele mögliche  
Trauma-Herkunfts-  
Situationen. Die  
großen Themen  
unseres Lebens ziehen  
sich durch alle!**

