

EMDR: Wie unbewusste Traumata das orgiastische Empfinden behindern

Von K. J. Becker, Seefeld

Gezündet wird das neuronale Feuerwerk nur bei völligem Aufgeben im Jetzt im Hypothalamus und in der Amygdala (Mandelkern) im Gehirn. Der Zusammenhang zwischen Amygdala und Orgasmus erklärt, warum Anorgasmie (Orgasmusblockaden) sehr häufig mit Traumatisierungen zusammen hängen.

„Die Amygdala hat ... die Funktion eines Zwischenspeichers. Vielleicht hatten Sie schon einmal eine gefährliche Situation im Straßenverkehr, einen "Fast" - Unfall. Wenn Sie sich genau erinnern, werden Sie feststellen, daß Sie Ihre Angst erst fühlten und die Knie erst weich wurden und zitterten, nachdem Sie die Gefahr überwunden hatten. Stellen Sie sich das Überwinden der Gefahr vor, wenn sie Ihre ganze Angst gespürt und die Knie von Beginn an gezittert hätten - die Wahrscheinlichkeit eines schweren Unfalls wäre viel höher. Diese Art der Speicherung ist also überlebensnotwendig. Doch auch, wenn Sie in solch einer Situation ihre Gefühle nicht bewußt wahrnehmen, sie sind dennoch da - abgespalten (dissoziiert), für sich allein vorliegend. Wenn die (vermeintliche) Gefahr vorbei ist, dann werden diese Informationen, die bis dahin unverbunden (fragmentiert) in der Amygdala gespeichert wurden, an die linke Großhirnhälfte weitergeleitet. Die ganzen Sinneseindrücke und Gefühle bleiben also praktisch in den Amygdala "stecken" und es ist physiologisch so, als ob derjenige beständig in der alten Gefahrensituation ist. ...“¹

Man spricht in der Fachwelt auch vom „Post Achievement Streß“, abgekürzt PAS. Bei traumatisierten Menschen, z. B. solchen, die sexuellen Mißbrauch erlebt haben, schrillt unbewußt diese innere Alarmglocke, insbesondere in Situationen, in denen es um das Fühlen geht, wie zum Beispiel der Lingam-Massage, obwohl der äußere Anlaß nicht (mehr) bedrohlich ist. Der Körper weigert sich, die orgiastischen Ströme hindurchzulassen, auch wenn das Trauma der Mißbrauch Jahre zurück liegt. Das feststeckende Trauma und die mit ihm verbundenen Körperreaktionen wie z. B. Empfindungslosigkeit, Frigidität, Impotenz sind im Körper des Traumatisierten gespeichert.² Sie werden bei Traumatisierten beispielsweise beim Liebesspiel oder während der Tantra-Massage dann

¹ Arne Hofmann in , www.zentrum-psychotrauma.de, EMDR

² Zieglgänsberger, Walter, wie die Nervenzelle den Schmerz erlernt

vom Körper fälschlicherweise als „richtige“ Reaktion ausagiert, solange die darauf beruhende Ladung erlöst nicht ist. Der Körper tut nicht, was er aus Sicht des Betroffenen eigentlich tun sollte.

Das sind dann die Klienten, welche zur Tantra-Massage kommen, aber dann stocksteif daliegen und die Massage nicht genießen können. Oftmals werden Traumatisierungen erst anlässlich einer Tantra-Massage erkannt. Diese Klienten leiden meist auch darunter, daß sie mit ihrem Partner kein erfülltes Liebesleben gestalten können, so sehr sie sich dafür bemühen. In dem Fall ist es wichtig, diese Menschen nicht zu verurteilen, sondern ihnen zu helfen. Der sexuelle Bereich ist die Ebene, bei dem Traumatisierungen am ehesten aufgedeckt und vielleicht auch gelöst werden können, weil eben Orgasmusreflex und Trauma beide mit den Amygdala zu tun haben.

Traumatherapie z. B. EMDR³ kann helfen die neuronalen Bahnen für orgiastische Ströme wieder freizuschalten.

Übung: Falls du dich während einer Tantra-Massage unwohl fühlen solltest, versuche einmal folgendes: Bewege die Pupillen schnell von ganz rechts bogenförmig nach links wie ein Scheibenwischer (und auch in etwa in dem gleichen Tempo) hin und zurück, etwa 40 Mal. Danach überprüfe deinen Zustand; wenn du Glück hast, hat sich bei dir einiges an Spannung gelöst. Diese Übung kannst du auch bei Anorgasmie ständig wiederholen.⁴

Diese kleine Übung ist natürlich nur ein kleiner Vorgeschmack auf EMDR und natürlich eignet sich EMDR auch zur grundsätzlichen Therapie und Auflösung von sexuellen Traumata.

Kann die Amygdala frei agieren und das orgasmische Empfinden unterstützen, kommt es zu einer Veränderung der Gehirnströme; viele Menschen sehen Licht beim Orgasmus. Spirituell Erfahrene erleben orgiastische und spirituelle Lichterfahrungen gleichzeitig und unabhängig voneinander. Offenbar ist es so, daß die Energie aus den Genitalien, bei den Chinesen „Ching“ genannt dazu beiträgt, das Lichtempfinden so steigern.

³ Literaturhinweis: Harry Siegmund, und Cora Besser- Siegmund [EMDR im Coaching](#), Juni 2001, Jungfermann Verlag

⁴ Hier handelt es sich nur um einen Vorgeschmack der EMDR-Technik, idealerweise lernst du diese wunderbare Methode bei einem EMDR-Ausbildungsinstitut, von denen es in Deutschland mehrere gibt.