

**Uschi Rawert**

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Roggenkamp 6 · 33415 Verl

Telefon: 05246 - 9678737

Mobil: 0160 96235635

E-mail: [info@uschi-rawert.de](mailto:info@uschi-rawert.de)

Net: [www.uschi-rawert.de](http://www.uschi-rawert.de)



## **Was ist Traumatherapie?**

**Traumatherapie ist die Arbeit mit Menschen, die existenziell bedrohliche Situationen erlebt haben.**

In diesem Zusammenhang kommen überwiegend Personen zu mir, die Gewalt bzw. sexuellen Missbrauch erfahren haben.

Tiefgreifende Auswirkungen auf das Erleben der Opfer im Hinblick auf die eigene Person und ihre sozialen Beziehungen sind die Folge. Schuldgefühle, Scham, Ekel, Angst vor Nähe, Misstrauen und Selbstabwertung sind nur einige Folgen im emotionalen Bereich.

Körperlich gehören ständige Hoherregung bzw. Anspannung, Schlaflosigkeit, Unterleibsbeschwerden, Hauterkrankungen, Essstörungen zu den häufigsten Nachwirkungen.

Die Fähigkeit zu tiefer mitmenschlicher Begegnung insbesondere im sexuellen Bereich ist oftmals gestört. Selbsterniedrigung und der unbewusste Glaube, das Recht auf freie Wahl verloren zu haben, führen immer wieder in leidvolle Lebenssituationen.

**Hier gilt es, starre Muster aufzuweichen, Körpererleben wieder zugänglich werden zu lassen, Wahlmöglichkeiten zu**

**erschließen und vor allem, einen Weg würdevollen  
Aufrichtens zu finden.**

Die kreative Therapie mit ihren vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten des Tanzes, der Bewegung, der Gestaltung und der Musik bietet hier hervorragende Methoden insbesondere dann, wenn Worte versagen.

© Uschi Rawert 2016