

Keine Angst vor einem Trauma



BILD: K&B

Ein Trauma. Das ist totaler Stress. Er führt zu Flucht, Kampf oder Erstarren. Derartige Angstsituationen verringern die Lebensqualität. Beatrice von Bernuth arbeitet mit einer Technik dagegen an.

Fuschl am See. Es ist ein Zufall, dass Beatrice von Bernuth mit ihrer Familie in Fuschl gelandet ist. „Eigentlich wollte mein Mann immer am Wörthersee leben“, sagt sie.

Nach zehn Jahren in der Großstadt Berlin und weiteren zwei in Köln wollten die von Bernuths ihre Kinder auf dem Land großziehen. Die Suche nach einem adäquaten Platz in Kärnten war ergebnislos, doch in Fuschl fand die wachsende Familie – Beatrice von Bernuth war hochschwanger – vor acht Jahren ein nettes Häuschen mit Garten. Nun aber wohnt die Familie – sie sind mittlerweile zu viert – in einem Appartement in Ebner's Waldhof. „Wir haben noch nie in einem Hotel gewohnt. Es war auch für die Familie Ebner ein Experiment“, sagt Beatrice von Bernuth.

Ihre Freundinnen sagen gern, sie wohne in einem „Prinzessinnenschloss“ – und ja, die Autorin dieser Zeilen hatte auch dieses Gefühl. Der Weg zur psychotherapeutischen Heilpraktikerin, zum Trauma- und Hypnose-Coach führt von der Rezeption noch zwei, drei Minuten in den „Ansitz“ des Vier-Sterne-Superior-Hotels, danach durch die eigene Wohnung ins Dachgeschoß, wo sich das Behandlungszimmer der Therapeutin befindet. Hier hat die 45-Jährige genug Ruhe, um sich auf ihre Klientinnen und Klienten einzustellen.

Nach einem Trauma ist man in Alarmbereitschaft

Beatrice von Bernuth bietet eine spezielle Technik zur Behandlung traumatischer Erlebnisse

an. „Was sich zu einem Trauma entwickelt, ist individuell. Es kann eine SMS sein, die man liest oder man hat einen Unfall beobachtet“, sagt sie. Dann stehe man unter totalem Stress, „das Gehirn ist reizüberflutet“. Die Alarmbereitschaft führt eine Reaktion nach sich: entweder Flucht, Kampf oder Erstarren.

Beatrice von Bernuth ist Landschaftsarchitektin und Gärtnerin, war medizinische Fachangestellte in zwei Arztpraxen. Ab 2010 machte sie diverse Ausbildungen zum zertifizierten Practitioner, Trauma-Coach, Hypnose-Coach und zur Heilpraktikerin in der Psychotherapie.

„Was ein Trauma wird, ist individuell. Es kann eine SMS sein, eine Todesnachricht oder ein Unfall, den man beobachtet.“

Beatrice von Bernuth

In ihrer Ausbildung in Köln ging es viel um Partnerarbeit. Besonders die TBT – Trauma Buster Technique – erregte ihr Interesse, genauso wie die Hypnose.

Ein Teil besteht aus NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) und ein anderer aus einer Klopf-Akupunktur der EFT (Emotional Freedom Techniques).

Das erste Gespräch ist kostenfrei, „die Chemie muss stimmen. Es geht da viel um Vertrauen.“

Seit drei Jahren beschäftigt sie sich mit dieser Technik, eine Woche vor dem Lockdown, vor einem Jahr, machte sie sich selbstständig. Auf den Wortlaut „Traumafrau“ (mehr Infos unter www.traumafrau.com) ist ihr Mann gekommen. „An einem Nachmittag kann man schon vieles lösen“, sagt sie. „Diese Technik ist leider noch viel zu wenig bekannt. In Deutschland bieten das einige Therapeuten an“.

Den Menschen neuen Mut machen

Beim Wort Trauma denkt man gleich an ganz schlimme Sachen. Aber es sind auch kleine Sachen, die einen im Alltag behindern. Ob das im Flugzeug ist, wo man eine Landung erlebte, die nicht optimal verlaufen ist, oder ein Unfall, den man beobachtet hat.

„Jede und jeder erlebt im Laufe des Lebens Dinge, die schlecht sind. Die meisten kann man aber gut verarbeiten. Dann gibt es aber ein, zwei Sachen, die tief sitzen. Das triggert, und dann reicht schon ein Auslöser, um sich unwohl zu fühlen“, sagt sie.

Die Folge sind oft Schweißausbrüche, Herzrasen, auch Drogenmissbrauch, Rückzug, Phobien, Alkoholismus, Depressionen und Schlafstörungen.

Kein Hokusokus, sondern ein technischer Vorgang

Auf einem Zettel wird das Ereignis nachgezeichnet und mittels Zeitschiene erhoben, wann das Ereignis am meisten belastete. Durch negative Ereignisse kann die Energie im Körper nicht mehr frei fließen. Diese wird durch Klopfen gelöst. Es senkt den Cortisolspiegel, und eine Besserung ist bereits nach vier Tagen bemerkbar. „Es ist kein Hokusokus“, sagt Beatrice von Bernuth.

Diese Technik ist für alle ab sieben, acht Jahren anwendbar. „Es gibt da keine Altersbegrenzung nach oben und auch keine Sprachbarrieren.“

Und was ist das Schönste an ihrem Beruf? „Es ist, den Prozess zu beobachten. Die Leute haben erst eine angespannte Haltung, weil sie etwas belastet. Wir steigen in die Arbeit ein, ich klopfe. Dadurch sinkt der Stress sehr schnell.“ **Birgit Kaltenböck**

617 Lampen: Mondsee stellt die Straßenbeleuchtung um

Mondsee. Rund 1,1 Millionen Euro hat die Marktgemeinde Mondsee seit 2018 in die Umstellung der gesamten Straßenbeleuchtung auf LED investiert. „Dabei haben wir erst gut 200 der 617 Lichtpunkte erneuert. Da kommen in den nächsten vier bis fünf Jahren noch hohe Ausgaben auf uns zu“, sagt Bürgermeister Josef Wendtner (ÖVP). Für einen großen Teil der Lichtpunkte sind neue Verkabelungen und somit Erdarbeiten notwendig.

Eine Hilfe ist der Gemeinde dabei das kommunale Investitionsförderprogramm des Bundes. 250.000 Euro wurden der Gemeinde für heuer zugewiesen. „Wir hoffen, in diesem Jahr 500.000 Euro für die Umstellung der öffentlichen Be-



Die Umstellung auf LED dauert mehrere Jahre.

BILD: MONDSEELAND

leuchtung ausgeben zu können“, sagt Wendtner. Die bezogene Energie stammt zu 100 Prozent aus Erneuerbaren Energien. Durch die effiziente Beleuchtung sollen die CO₂-Emissionen um die Hälfte reduziert werden.

Auf allen öffentlichen Gebäuden der Marktgemeinde finden

sich Photovoltaikanlagen. Ausgenommen ist nur das denkmalgeschützte Gemeindeamt. „Überall, wo es möglich ist, haben wir PV-Anlagen errichtet. Beim Seniorenwohnheim können wir sogar 100 Prozent des erzeugten Stroms selbst verwenden“, sagt **strü**

Böckl
Erdbau und Abbruch GmbH
St. Gilgen • +43/6227/2341
www.boeckl.com

Neubau, Sanieren & Renovieren
BRANDSTÄTTER BAU
Bauausführung – Bau Massiv !
Neu- und Umbau – Rohbau – Sanierung & Renovierung – Fassaden - Außenanlagen – Swimmingpool – Schalungs- und Betonarbeiten – uvm.
5324 Faistenau • Dorfstraße 12 • Tel. +43/6228/2434
www.brandstaetter-bau.at • eb@brandstaetter-bau.at

IHR ZUHAUSE
Möbel sind Ausdruck von Lebensqualität!

- Wir bieten Komplettlösungen für Ihr Zuhause!
- Komfort, Geborgenheit und Zweckmäßigkeit in Küche, Schlaf-, Wohn- oder Essbereich.
- Boxspringbetten für Ihren Schlafkomfort!

IHR UNTERNEHMEN
Individuelle Lösungen für Ihren Erfolg!
Setzen Sie auf hochwertiges Handwerk!

- Büro- und Geschäftseinrichtungen
- Empfangsbereiche und Ordinationen
- Einrichtung Hotellerie und Gastronomie
- Einrichtung Reisebüros

ENZINGER
Tischlerei + Möbelwerkstatt

Sepp Enzinger Gesellschaft m.b.H.
Tischlerei & Möbelwerkstatt
Lebachstraße 2 • 5322 Hof bei Salzburg
Tel. 06229 / 2482 • www.enzinger.at
sepp.enzinger@enzinger.at