

Zusammenfassung

Einblick in Trauma, Körperwahrnehmung und innere Wandlung – im Gespräch mit Nicola Stöckler

In dieser Folge spreche ich mit Nicola Stöckler – Heilpraktikerin für Psychotherapie, SE- und NARM-Practitioner – über die Kraft der körperorientierten Traumatherapie. Wir erkunden, wie alte Überlebensstrategien im sicheren Kontakt gelöst werden können, wie das Nervensystem wieder in Balance findet – und welche Rolle Körperwahrnehmung, Ressourcen und echte Verbindung dabei spielen.

Was ist jetzt? – Präsenz als Ausgangspunkt

Die Frage „Wie ist es jetzt?“ zieht sich wie ein roter Faden durch Nicolas Arbeit. Sie lädt ein zum Innehalten, zur Rückkehr in den gegenwärtigen Moment – dahin, wo Sicherheit und Kontakt erfahrbar werden und Veränderung beginnen kann.

Trauma begleiten heißt: Raum schaffen, nicht reparieren

Nicola beschreibt, wie in der Arbeit mit Somatic Experiencing und NARM nicht das Trauma im Fokus steht – sondern das, was es im Heute bewirkt. Wo schränkt es das Leben ein? Was hindert mich, mich frei zu entfalten? Die Arbeit richtet sich auf das, was werden will – nicht nur auf das, was war.

Ressourcen stärken – statt retraumatisieren

Traumatasensible Begleitung heißt auch: behutsam sein, nichts überfordern, die Erfahrung verlangsamen. Erst wenn ein Mensch sich sicher fühlt, können gebundene Energien sich lösen.

Der Körper erinnert sich – und zeigt den Weg

Traumatischer Stress zeigt sich oft körperlich: in Spannungen, Haltungsmustern, chronischer Erschöpfung oder Rückzug. TRAGER® und SE/NARM treffen sich hier: in der Haltung des Lauschens, der Präsenz, des Nicht-Wollens.

Echte Verbindung statt innerer Trennung

Wenn der Körper lange kein sicherer Ort war, braucht es Zeit, um Vertrauen neu aufzubauen. Doch mit jedem Schritt in Richtung Selbstkontakt entsteht ein Stück mehr Lebendigkeit.

Therapeutische Präsenz braucht innere Arbeit

Nur wer die eigenen blinden Flecke angeschaut hat, kann wirklich präsent sein – ohne zu agieren, ohne Druck.

Rollen klären – Verantwortung entlasten

Niemand kann einen anderen „heilen“ oder „etwas wegmachen“. Sich dieser Erwartung zu entledigen – innerlich wie im Kontakt – befreit. Dann kann sich der Raum für das öffnen, was neu und selbstbestimmter entstehen möchte.

👉 Wenn du Lust hast, tiefer einzutauchen, hör gerne in die neue Podcastfolge: [„Einblick in Trauma, Körperwahrnehmung und innere Wandlung – im Gespräch mit Nicola Stöckler“](#).

Links

- Praxis von [Nicola Stöckler in Bad Honnef/Bonn](#)
- Was ist [Somatic Experiencing \(SE\)](#)?
- Informationen zu [NARM](#)

Ressourcen

- Podcast #28: [Im Einklang mit dem Nervensystem: Wege zu mehr Achtsamkeit - Im Gespräch mit Stefan Weber](#) 👉 [Transkript](#)
- Podcast #36: [Ehrliches Mitteilen – Der Schlüssel zu echter Verbindung - Im Gespräch mit Boris Urlbauer](#) 👉 [Transkript](#)
- Podcast #40: [Selbstregulation und innere Sicherheit: Die Kraft der Polyvagaltheorie - Im Gespräch mit Stefan Weber](#) 👉 [Transkript](#)
- Blogartikel: [Einblick in die Polyvagal-Theorie - Raus aus dem Stress, rein in die Verbundenheit](#)
- Podcast #34 [TRAGER® - Lebensfreude und Beweglichkeit im Alter](#) 👉 [Transkript](#) (mit Eva-Maria Willach aus Hamburg, die im Podcast erwähnt wird)