



Trauma und die heilende Kraft der Wärme

Dr. med. Karin Michael

Immer mehr Menschen erleben Erschütterungen, Unsicherheit und haben das Gefühl, am Abgrund zu stehen. Die Jahreskonferenz der Medizinischen Sektion vom 16. bis 20. September 2026 widmet sich deshalb den Themen Trauma, Entwicklung und Resilienz. In einer dreiteiligen Reihe geben die Sektionsleiter/-innen Einblicke.

Von einem physischen Trauma spricht man, wenn durch Gewalteinwirkung eine Verletzung des Leibes erfolgt ist. Ein seelisches Trauma hingegen liegt vor, wenn eine starke psychische Erschütterung, die meist im Unterbewusstsein noch lange wirksam ist, eingetreten ist. Es entsteht eine Wunde, die wir auf der physischen Ebene sehr differenziert beschreiben können: Wie tief ist die Wunde? Blutet sie? Wie stark? Welche Gewebe sind betroffen? Handelt es sich um einen Kratzer, eine oberflächliche Schürfung, einen Riss, eine Schuss-, Stich-, Bisswunde? Ist die Wunde frisch oder älter, entzündet, verkrustet oder vernarbt? Führt sie zu Verhärtungen und hat sie Folgen für die Funktionalität?

Spätestens hier begegnen wir der zweiten Ebene des Organismus, den Lebensfunktionen – oder in anthroposophischer Terminologie dem Ätherleib – mit seinen heilenden Fähigkeiten für den physischen Leib. Hier ist zu beachten, welche Flüssigkeitsströme unterbrochen wurden und welche Gewebe dadurch vielleicht sogar abgestorben sind. Welche Organrhythmen wurden gestört? Welche Kräfte gemindert? Wie heilt die Wunde, und wie regeneriert der Zusammenhang bestenfalls zurück zu seiner vorigen Vollständigkeit?

Beim Erleben von Qualität, Tiefe und Ausmaß von Schmerzen, aber auch von Wut oder Scham sind wir auf der Ebene des Astralleibes, der Empfindungsorganisation, angelangt. Habe ich das Unglück mit herbeigeführt, fragen sich viele, auch wenn das unlogisch erscheint. Diese Ebene ist mehr oder weniger immer mit betroffen. Sie ergründen zu wollen, ist allerdings viel schwieriger und stellt auch eine Gefahr dar. Denn man rührt im Mitgefühl leicht auch an die eigene Verletzlichkeit oder Wunde. Manche Wunde entstand hier ganz unsichtbar, war eine rein seelische Verletzung und wird auch von Kindern oft gut versteckt. Manchmal spielt dabei Scham eine Rolle, zum Beispiel in Verbindung mit Missbrauchserfahrungen.

Hinterlassen solche seelischen Wunden auch zerstörte Zusammenhänge und Narben? Bluten sie manchmal oder entzünden sich? Wie wirken sie auf die seelische Funktionalität? Wie bleibend sind sie? Wie tief ist der Schmerz? Ist jemand davon wie betäubt, fühlt nichts mehr und verliert sogar das Bewusstsein?

Noch schwieriger ist die Frage des Ich und der Ich-Organisation. Auf welche Weise können wir in unserer Persönlichkeit oder gar in unserem Wesenskern ein Trauma erfahren? Hier hilft die Unterscheidung von Ich

und Ich-Organisation weiter. Die Tätigkeit, die das Ich in unserem Organismus anzeigt, ist die Wärme. Wie geht es der Wärme nach einem Trauma? Ist sie noch da? Finden wir Kälteherde oder Überwärmungszonen? Ist unsere Eigenwärme noch adäquat anpassungsfähig an die Umgebungsbedingungen? Kälte und Blässe weisen auf tiefste Schockerlebnisse hin. Das Ich hat sich aus seinem gesunden Zusammenhang mit dem Organismus entfernt.

Die genaue Beschreibung des physischen Zustandes einer Verletzung ist wie ein Urbild für alle anderen Ebenen. Sie hilft oft, die Heilbarkeit und Unheilbarkeit, die Vernarbungen und andere bleibende Schäden besser zu verstehen. Überall sehen wir Brüche, das Zerreißen von Zusammenhängen, den Verlust von Vitalität, Kraft, Adaptationsfähigkeit und Wärme. Wie wirken wir als Medizinerinnen und Mediziner, als Therapeutinnen und Heilpraktiker, aber auch Patientinnen und Patienten so tief und durchgreifend, dass auf allen Ebenen wirkliche Heilung geschieht?

Wärme heilt

Es ist nicht schwer, sich Wärme als heilsames Element vorzustellen. Wir alle haben positive <Wärme-Vorerfahrungen>. Stabile Wärme hüllt uns schon vor der Geburt ein und ist nach der Geburt überlebensnotwendig. Jeder Wärmeverlust der Frühgeborenen verschlechtert signifikant das gesunde Überleben. Nur in der Akutphase kühlen wir eine Verletzung, hemmen dadurch Blutungen und lindern den Schmerz. Wärme ebnet dann den heilsamen Lebenskräften den Weg und verbindet uns wieder mit Leib und Seele. Wärme ist das Element, das alle anderen Elemente zu durchdringen, zu verwandeln und zu verflüssigen vermag. Seelisch entspricht diese Wärme menschlicher Nähe, Zuwendung und Liebe, die heilsam wirken. Wärme löst Verhärtungen und Erstarrungen. Wärme zieht nach oben und wirkt der Schwerkraft entgegen. Äußere Anwendungen mit Salben, Ölen oder Tees wirken viel intensiver und tiefer, wenn sie mit Wärme verabreicht werden.

Dass wir mit etwas oder jemandem erst einmal <warm werden> müssen, ist ein sehr passender Ausdruck für diese Vorgänge des Ich, das sich wieder oder neu verbindet. Besonders wirksame und nachhaltige Ansätze zur Heilung schaffen wir deshalb mit besonderer Wärme, die ein Durchdringen und Zusammenfügen der Weisensglieder ermöglicht. Das ist wie beim Inkarnationsvorgang der Ich-Organisation in den Leib. Wir kommen nicht nur bei der Geburt gesünder an, sondern überleben jede Krise besser mit Wärme. Infektionskrankheiten haben eine bessere Prognose, wenn wir ordentlich Fieber entwickeln können.

Es hilft, die Wärme des Willens vorbeugend und heilend dem Trauma entgegenzusetzen. Ein gut durchblutetes Gewebe heilt schneller. Wer seinen Organismus regelmäßig in Bewegung durchwärmt oder mit warmer Begeisterung durchzieht, hat ein stärkeres Immunsystem und ist weniger depressiv. Wer in warmen sozialen Beziehungen lebt und diese gut pflegt, ist resilienter und heilt besser.

*Der Artikel erscheint am 31. Juli 2026 in der Wochenschrift „Das Goetheanum“.
Wir danken herzlich für die Möglichkeit der Vorveröffentlichung.*