

# Leseprobe

Peter A. Levine

## **Sprache ohne Worte**

Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt

---

»Das Buch ist eingängig, allgemein zugänglich und durchgehend verständlich gehalten.« *Psychologie heute*

Bestellen Sie mit einem Klick für 30,00 €



---

Seiten: 448

Erscheinungstermin: 25. Juli 2011

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Das Buch des bedeutendsten Traumaforschers unserer Zeit**

Dr. Peter A. Levine, soeben für sein Lebenswerk ausgezeichnet vom amerikanischen Verband der Körpertherapeuten, ist einer der bedeutendsten Traumaforscher unserer Zeit. Seine Bücher sind internationale Bestseller.

»Sprache ohne Worte« ist der Höhepunkt von Peter A. Levines Lebenswerk. Es vereint seine bahnbrechenden Forschungen über Stress und Trauma und seine immense therapeutische Erfahrung mit den neuesten Erkenntnissen aus Gehirnforschung, Neurobiologie und integrativer Body/Mind-Medizin. Anhand eindringlicher Fallbeispiele und mittels extrem wertvoller therapeutischer Werkzeuge bietet der Autor sowohl eine konkrete Landkarte für die erfolgreiche Traumabehandlung als auch die Vision eines menschlichen Lebens, in dem Verstand und Instinkt sich zu einer neuen Ganzheit verbinden.

Trauma ist weder eine Krankheit noch eine Störung, betont Peter A. Levine in seinem international viel gepriesenen neuen Buch. Vielmehr handelt es sich dabei um eine Verletzung, verursacht durch lähmende Furcht und Gefühle von Hilflosigkeit und Verlust. Traumatische Reaktionen sind Teil eines hochintelligenten psychosomatischen Selbstschutzsystems, das Fachleute ebenso wie Laien oft unbeabsichtigt blockieren. Wenn wir jedoch lernen, auf die Weisheit des Körpers zu hören, der sich in einer Sprache ohne Worte ausdrückt, kann ein Trauma transformiert und aufgelöst werden. Entscheidend dabei ist, unsere innewohnende Fähigkeit zur Selbstregulation von hohen Aktivierungszuständen und intensiven Emotionen wieder nutzen zu lernen. Dabei leitet uns Peter A. Levine Schritt für Schritt an.

Zugleich öffnet er den Raum für ein neues Verständnis von Trauma als außergewöhnliche Chance im menschlichen Leben – vom evolutionären Verständnis der Quelle eines Traumas bis hin zu einer spirituellen Dimension, die uns erkennen lässt, dass wir als menschliche Wesen durch die Heilung eines Traumas enorm gestärkt werden können.

Peter A. Levine  
SPRACHE OHNE WORTE



Peter A. Levine

# SPRACHE OHNE WORTE

Wie unser Körper Trauma  
verarbeitet und uns in die innere  
Balance zurückführt

Aus dem Amerikanischen von Karin Petersen

Kösel

»Alle Dinge der Natur  
tragen in sich etwas  
vom Wunderbaren.«

*Aristoteles (350 v.Chr.)*



# Inhalt

Vorwort .....	11
Dank .....	15

## TEIL I

<b>WURZELN: EIN GUTER TANZBODEN .....</b>	<b>19</b>
<b>1 Die Macht einer Sprache ohne Worte .....</b>	<b>20</b>
Ein Augenblick der Wahrheit	20
Die Macht von Freundlichkeit	22
Eine Methode finden	28
Der sich selbst regulierende, sich selbst kennende Körper	32
<b>2 Berührt von Entdeckungen .....</b>	<b>39</b>
Die angeborene Fähigkeit zur Genesung	43
Auf dem Weg zu einer Biologie des Traumas	45
<b>3 Die wechselnden Gesichter des Traumas .....</b>	<b>53</b>
Die Macht des Mythos	58
<b>4 Gelähmt vor Angst: Was wir von Tieren     lernen können .....</b>	<b>61</b>
Die Haltung der Gefahr	63
Schreckstarre	71
Anhaltende Immobilität	79
Trauma und Immobilität: Ein Ausweg	96

<b>5</b>	<b>Von der Lähmung zur Verwandlung: Grundlegende Bausteine .....</b>	<b>102</b>
<b>6</b>	<b>Eine Landkarte für die Therapie .....</b>	<b>130</b>
	Uralte wortlose Sprachen 130	
	Warum Therapie versagt 145	
	Ein Ausweg 148	
	Die Verbindung von Körper und Gehirn 152	
<b>7</b>	<b>Eine Landkarte für den Körper, Neu-Orientierung für den Geist – SIBAM .....</b>	<b>172</b>
	Der Körper als Instrument des Selbst 172	
	Trauma und Körper-Geist 175	
	Das SIBAM-Modell 178	
	Mit den fünf Elementen von SIBAM arbeiten 194	
 <b>TEIL II</b>		
	<b>DER KÖRPER ALS GESCHICHTENERZÄHLER: UNTERHALB DES GEISTES .....</b>	<b>199</b>
<b>8</b>	<b>In der Praxis: Fallbeispiele .....</b>	<b>200</b>
	Miriam: Mit der wortlosen Sprache des Körpers 202	
	Bonnie: Ein vergessener Moment 213	
	Sharon: 11. September 2001 216	
	Adam: Überlebender des Holocaust 232	
	Vincent: Eine steife Schulter 242	
	Trauma aus der Sicht eines Kindes 248	
<b>9</b>	<b>Erläuterung von Peter Levines Unfall .....</b>	<b>263</b>
	Die Macht von Freundlichkeit 266	

### TEIL III

#### INSTINKT IM ZEITALTER DER VERNUNFT ..... 275

#### 10 Wir sind einfach ein Haufen Tiere ..... 276

Schwanensee 278

Ein offenes Fenster 281

Am Anfang, vor der Entstehung des Wortes, war Bewusstsein 290

Unseren Weg in der Welt finden: Der Instinkt für Sinn 294

Unseren Weg in der Welt verlieren: Unser Gespür finden 299

#### 11 Das Unterste nach oben:

#### Drei Gehirne, ein Geist ..... 305

Wie unten, so oben 309

Meine eigene Pilgerreise 311

Drei Gehirne, ein Geist 316

Ganzheit als Balance 322

### TEIL IV

#### VERKÖRPERUNG, EMOTION UND SPIRITUALITÄT: SICH DAS INNERE GUTSEIN NEU ERSCHLIESSEN 327

#### 12 Das verkörperte Selbst ..... 328

Grundlegende Erfahrungen mit Gewahrsein 331

Am Anfang: Verkörperung im Lauf der Geschichte 332

Verkörperung und Kreativität 338

Trauma und Entkörperlichung 342

Gewahrsein 347

Abwesender Körper, anwesender Körper 352

Nach innen gehen: Abenteuer mit Interozeption 355

#### 13 Emotionen, der Körper und Veränderung ..... 368

Wie verändern sich Menschen? 368

Das Karussell der Therapie 372

Die zwei Seiten des Dilemmas	387
Was Gefühle für uns tun	392
Verändern, wie wir fühlen	399
Innere Einstellung: Emotionen und Gefühle miteinander versöhnen	407
<b>14 Trauma und Spiritualität</b>	<b>417</b>
Transzendente Zustände	419
Trauma, Tod und Leiden	422
Regulation und das Selbst	424
Verkörperung und Läuterung	426
Epilog	429
Anmerkungen	431
Über den Autor	446

# Vorwort

*Sprache ohne Worte* ist Peter Levines Magnum Opus, die Summe seiner lebenslangen Forschungen über das Wesen von Stress und Trauma sowie seiner bahnbrechenden therapeutischen Arbeit. Es ist auch das intimste und poetischste seiner Bücher und höchst aufschlussreich in Bezug auf seine eigenen Erfahrungen als Person und als jemand, der andere bei ihrer Heilung begleitet. Und es ist das wissenschaftlich fundierteste und gelehrteste.

Ein Zwischentitel im Anfangskapitel offenbart die Essenz von Peter Levines Lehre: »Die Macht von Freundlichkeit«. Infolge eines Autounfalls, bei dem er verletzt wurde, findet Peter zu seinem eigenen Heilungspotenzial, das sich ihm durch seine Bereitschaft erschließt, sich seiner physischen/emotionalen Erfahrung voll zuzuwenden und zuzulassen, dass sie sich so entfaltet, wie es notwendig ist. Dieser Prozess wird gefördert durch die Anwesenheit eines menschlichen Wesens. Die Macht der guten inneren Potenziale – in diesem Fall die dem Organismus angeborne Fähigkeit, seine Gesundheit und sein Gleichgewicht selbst wiederherzustellen – wird verstärkt durch eine Passantin, eine anteilnehmende Zeugin, die durch ihre Verkörperung von Freundlichkeit und Akzeptanz das Trauma verhindern hilft.

Es überrascht nicht, dass Peter Levine genau diese Qualitäten als wesentlich für diejenigen von uns erachtet, die sich berufen fühlen, mit traumatisierten Menschen therapeutisch zu arbeiten. Wie er sagt, muss eine Therapeutin oder ein Therapeut »eine Atmosphäre von *relativer* Sicherheit schaffen, eine Atmosphäre, die Zuflucht, Hoffnung und neue Möglichkeiten vermittelt«. Aber reine Anteilnahme und eine warmherzige therapeutische Beziehung reichen nicht aus, denn traumatisierte Menschen sind oft nicht imstande, Mitgefühl zu spüren oder anzunehmen. Sie sind zu niedergedrückt, zu sehr in einer Art

von Abwehr befangen, die eher unseren amphibischen oder reptilischen evolutionären Vorfahren angemessen wäre.

Was also hat die Therapeutin oder der Therapeut zu *tun* mit einem menschlichen Wesen, das durch ein Trauma verletzt und am Boden zerstört wurde? Sie müssen ihm helfen, der wortlosen Stimme des eigenen Körpers zu lauschen und zu lernen, »Überlebensemotionen« wie Wut und Entsetzen zu spüren, ohne von diesen machtvollen Zuständen überwältigt zu werden. Ein Trauma, wie Peter bereits vor Jahrzehnten so genial erkannte, ist nicht in dem äußeren Ereignis angesiedelt, das physische oder emotionale Schmerzen verursacht – ja, noch nicht einmal im Schmerz selbst –, sondern ist dadurch bedingt, dass wir in unseren primitiven Reaktionen auf schmerzliche Ereignisse stecken bleiben. Ein Trauma wird verursacht, wenn wir blockierte Energie nicht lösen, die physischen/emotionalen Reaktionen auf verletzende Ereignisse nicht vollständig zum Abschluss bringen können. Ein Trauma ist nicht etwas, was uns widerfährt, sondern woran wir, wenn es keine mitfühlenden Zeugen gibt, innerlich festhalten.

Die Rettung ist also im Körper zu finden.

»Die meisten Menschen«, so bemerkt Levine, »denken, ein Trauma sei ein ›psychisches‹ Problem oder gar eine Gehirnstörung. Ein Trauma passiert jedoch auch im Körper.« Tatsächlich zeigt er, dass es zuerst und vor allem im Körper passiert. Die mentalen Zustände, die ein Trauma begleiten, sind zwar wichtig, aber sekundär. Der Körper geht vor, sagt Levine, und der Geist folgt. Deswegen greifen »Redekuren«, die den Intellekt oder sogar die Emotionen ansprechen, nicht tief genug.

Der Therapeut/Heiler muss die psycho-emotionalen und physischen Anzeichen des »erstarrten« Traumas im Klienten erkennen können. Er muss lernen, die »wortlose Sprache« des Körpers zu verstehen, sodass der Klient lernt, sie in einem sicheren Umfeld selbst zu hören und wahrzunehmen. Mit diesem Buch betreten wir die Meisterklasse in der Fähigkeit, der wortlosen Sprache des Körpers zu lauschen. »Bei der speziellen Methode, die ich beschreibe«, so Levine, »helfen wir der Klientin, ein Gewahrsein für die eigenen physischen Empfindungen und Gefühle zu entwickeln und diese meistern zu lernen.« Der Schlüssel zur Heilung, so argumentiert er, liegt in der »Entschlüsselung dieses non-

verbalen Reichs.« Den Code findet er in seiner Synthese der scheinbar – aber nur scheinbar – unterschiedlichen Wissenschaften, die die Evolution, animalische Instinkte, die Physiologie der Säugetiere und das menschliche Gehirn erforschen, und seiner hart erarbeiteten Erfahrung als Therapeut.

Potenziell traumatische Situationen lösen Zustände von großer physiologischer Erregung aus, ohne dass die betroffene Person frei ist, diese Zustände auszudrücken und zu überwinden: Gefahr ohne die Möglichkeit von Angriff oder Flucht oder sie anschließend »abzuschütteln«, wie ein wildes Tier es nach der beängstigenden Begegnung mit einem Angreifer tun würde. Was Verhaltensforscher *tonische Immobilität* nennen – die Gelähmtheit und das physische/emotionale Abschalten, die typisch sind für die universelle Hilflosigkeit angesichts einer tödlichen Gefahr – beherrscht allmählich das Leben und Wirken der Person. Wir sind »starr vor Schreck«. Anders als bei Tieren, wird dieser *Zustand* vorübergehender Erstarrung bei Menschen zum langfristigen *Wesenszug*. Der Überlebende kann, wie Peter Levine ausführt, »in einer Art Schwebезustand stecken bleiben, ohne sich wieder wirklich auf das Leben einzulassen«. In Situationen, in denen andere nicht mehr als eine leichte Bedrohung wahrnehmen oder sich sogar positiv herausgefordert fühlen, erlebt die traumatisierte Person Bedrohung, Gefahr und eine mentale/physische Antriebslosigkeit, die ihren Körper und ihren Willen lähmt. Scham, Depression und Selbstvorwürfe sind eine Folge dieser aufgezwungenen Hilflosigkeit.

Das *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) der American Psychiatric Association (Diagnostisches und Statistisches Handbuch Psychischer Störungen) beschäftigt sich, wie der Psychiater und Forscher Daniel Siegel es so prägnant formuliert, »mit Kategorien, nicht mit Schmerz«. Zentral für Peter Levines Lehre ist, dass wir ein Trauma nicht auf die diagnostischen Kriterien reduzieren können, die das DSM unter der Rubrik PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) auflistet. Er verweist darauf, dass ein Trauma keine Krankheit ist, sondern eine menschliche Erfahrung, die in Überlebensinstinkten wurzelt. Wenn wir, sorgfältig dosiert, unsere instinktiven Reaktionen einladen, sich vollständig auszudrücken, kann sich der Zugriff des Traumas auf

den Betroffenen lockern. Gute innere Gefühle und damit die Wiederherstellung der Lebendigkeit sind die Folge. Beides entspringt innerlich. »Trauma ist eine Tatsache im Leben«, schreibt Levine, »es muss jedoch nicht zum lebenslangen Verhängnis werden«. In unserem Leid liegt auch unsere Rettung. Er zeigt auf, dass dieselben psycho-physiologischen Systeme, die den traumatischen Zustand steuern, auch gute innere Gefühle und Zugehörigkeit vermitteln.

Peters erstaunliches Gewahrsein von und Aufmerksamkeit für nuancierte Details bei der Beobachtung und Beschreibung des »Auftauens« seiner Klientinnen und Klienten bilden zusammen mit seinen Methoden für die Anleitung und Unterstützung dieses Prozesses den Kern seiner Lehre. Beim Lesen seines Manuskripts hatte ich erstaunlich viele Aha-Erlebnisse in Bezug auf eigene Beobachtungen mit traumatisierten und oft auch suchtkranken Menschen. Ich konnte diese Beobachtungen jetzt neu verstehen und interpretieren – und das betraf nicht nur meine klinischen Beobachtungen, sondern auch persönliche. Und das ist wichtig, denn die Einstimmung des Therapeuten auf seine eigenen Erfahrungen ist wie ein Leitstrahl, der den Heilungsprozess in die richtigen Bahnen lenkt, wie es auch Peter beschreibt.

Peter Levine und seine Leserinnen und Leser schließen ihre gemeinsame Reise mit der Erforschung von Spiritualität und Trauma ab. Es gibt, wie der Autor schreibt, zwischen beiden eine »nahtlose innere Verbindung«. Denn so sehr wir auch in einem physischen Körper verwurzelt sind, wir Menschen sind zugleich spirituelle Wesen. Wie der Psychiater Thomas Hora so scharfsinnig sagte, sind »alle Probleme psychologisch, aber alle Lösungen sind spirituell«.

Mit diesem Buch sichert sich Peter Levine seine Spitzenposition auf dem Gebiet der Traumaheilung, als Theoretiker, therapeutisch Praktizierender und Lehrer. Er macht uns alle in der therapeutischen Gemeinschaft – Ärzte, Psychologinnen, Therapeuten, angehende Heilerinnen und interessierte Laien – mit dieser Summe dessen, was er selbst gelernt und erfahren hat, um so vieles reicher.

Dr. med. Gabor Maté  
Autor von *In the Realm of Hungry Ghosts:  
Close Encounters with Addiction*

# Dank

»Alles, was für unsere ›menschliche‹ Existenz verantwortlich ist, verdankt sich unzähligen anderen, die vor uns lebten und uns ihre Errungenschaften als Gaben hinterließen.«

*H. Hass (1981)*

Da, wo ich heute stehe, stehe ich in der Schuld der großen wissenschaftlichen Tradition und des Erbes der Verhaltensforscher: der Wissenschaftler, die Tiere in ihrer natürlichen Umgebung erforschen und die in großem Maße zu meiner naturalistischen Sicht vom menschlichen Tier beigetragen haben. Mein ganz persönlicher Dank gilt dem Nobelpreisträger Nikolaas Tinbergen, dessen Vorschläge und freundliche, unterstützende Worte mich ermutigt haben, diese naturalistische Weltansicht zu verfolgen. Auch wenn ich die folgenden Personen nie persönlich, sondern nur durch ihr schriftliches Vermächtnis an die Geschichte kennenlernte, möchte ich sie hier gern würdigen: Konrad Lorenz, Heinz von Holst, Paul Leyhausen, Desmond Morris, Eric Salzen und Irenäus Eibl-Eibesfeldt. Weitere »virtuelle« Lehrer waren für mich Ernst Gellhorn, dessen Arbeit die Grundlage für meine ersten neurophysiologischen Überlegungen bildete, und Akther Ahsen, der mir half, meine Sicht von der »unterschiedslosen und nahtlosen Einheit von Körper und Geist« zu festigen.

Ein Riese, auf dessen breiten Schultern ich stehe, ist Dr. Wilhelm Reich. Seinen umfassenden Beitrag zum Verständnis der »Lebensenergie« brachte mir Philip Curcuruto nahe, ein Mann von wenigen Worten und von einer einfachen Weisheit. Meine tiefe Wertschätzung gilt Richard Olney und Richard Price, denen ich das wenige Wissen verdanke, das ich über Selbstakzeptanz besitze. Ida Rolf, die ich persönlich ken-

nenlernen durfte (und die mich inspirierte), war maßgeblich an der Entwicklung meiner Identität als Wissenschaftler-Heiler beteiligt. Dr. Virginia Johnson möchte ich danken für ihr kritisches Verständnis von veränderten Bewusstseinszuständen. Und Ed Jackson danke ich für sein Vertrauen in meine gerade erst im Entstehen begriffene Praxis der therapeutischen Behandlung von Körper-Geist (*body/mind practice*) in den 1960er-Jahren und dafür, dass er Nancy, meine erste Trauma-Klientin, an mich überwies.

Dankbar bin ich auch für die enorme Unterstützung und Hilfe meiner Freunde und Freundinnen. Ich hatte im Lauf der Jahre (1978 beginnend) viele anregende Diskussionen mit Stephen Porges, der bereits damals eine führende Rolle auf dem Gebiet der Psychophysiologie spielte. In den folgenden Jahrzehnten haben sich unsere Wege immer wieder gekreuzt, und wir haben uns über unsere parallelen und miteinander verwobenen Entwicklungen ausgetauscht. Uns verbindet eine besondere Freundschaft. Mein Dank und meine Bewunderung gilt auch Bessel van der Kolk für seinen unermüdlich forschenden Geist, seine breit angelegte und umfassende Sicht von Trauma, seine beruflichen Forschungen, die das Thema Trauma bis zu seinem heutigen Stand vorangetrieben haben, und seinen Mut, existierende Strukturen in Frage zu stellen. Ich erinnere mich gern an unsere gemeinsamen Sommer in Vermont am Ufer des East Long Lake, wo wir schwimmen gingen, lachten und bis in die frühen Morgenstunden über das Thema Trauma redeten.

Die endgültige Entstehung dieses Buches verdanke ich den kreativen Fragen und der enormen redaktionellen Hilfe von Laura Regalbuto, Maggie Kline und Phoebe Hoss. Ich danke auch Justin Snavely für seine beeindruckende technische Hilfe. Und wieder einmal weiß ich die Zusammenarbeit in der schon länger existierenden Partnerschaft mit Nord Atlantic Books zu schätzen, mit Emily Boyd als Projektleiterin und Paul McCurdy als Lektor.

Meinen Eltern, Morris und Helen, danke ich für das Geschenk meines Lebens, des Vehikels, um meine Arbeit in die Welt zu bringen, und für spürbare Unterstützung von »der anderen Seite« der physischen Ebene. An Pouncer, den Dingo-Hund, der mich in die Welt der Tiere

einführte und ein treuer Begleiter war, habe ich viele liebevolle, körperliche Erinnerungen, die auf Spiel und guten inneren Gefühlen beruhen. Mit seinen 17 Jahren (die wahrscheinlich über hundert Menschenjahren entsprechen) zeigt er mir immer noch die lebendigen Freuden körperlichen Lebens.

Und schließlich kann ich nur staunen über die vielen »Zufälle«, »zufälligen« Begegnungen, Synchronizitäten und die schicksalhaften Umwege, die mich auf meiner Lebensreise gelockt und geleitet haben. Der Segen eines Lebens des kreativen Forschens und das Privileg, zur Linderung von Leid beitragen zu können, ist ein kostbares Geschenk, ja, ein unbezahlbarer Schatz.

Danke allen meinen Lehrern, Studenten, Institutionen und Freunden überall auf der Welt, die das Erbe dieser Arbeit weitertragen.



# WURZELN: EIN GUTER TANZBODEN

»Man muss bis auf die Grundlagen des Lebens hinuntergehen. Alle Oberflächlichkeit in der Lebensordnung, die die tiefsten Lebensbedürfnisse unbefriedigt lässt, ist ebenso unvollkommen, als hätte man gar keinen Versuch zur Ordnung gemacht.«

*I Ging, Hexagramm 48, Der Brunnen  
(ca. 2500 v.Chr.)*

## TEIL I



# Kapitel 1

## Die Macht einer Sprache ohne Worte

»Wenn man innerlich gelernt hat, was Furcht und Zittern ist, so ist man gegen den Schrecken durch äußere Einflüsse gesichert.«

*I Ging, Hexagramm 51, Das Erregende  
(Das Erschüttern, der Donner)*

Wie selbstsicher wir auch sein mögen, unser Leben kann im Bruchteil einer Sekunde völlig zerstört werden. Wie in der biblischen Geschichte von Jona können die bislang unbekanntten Mächte von Trauma und Verlust uns völlig verschlingen. Gefangen und verloren in ihrem kalten, dunklen Bauch, erstarren wir vor Entsetzen und Hilflosigkeit.

Zu Beginn des Jahres 2005 verließ ich an einem milden Morgen in Südkalifornien mein Haus. Die angenehme Wärme und die leichte Meeresbrise beschwingten meine Schritte. Dieser Wintermorgen weckte wahrscheinlich bei allen Menschen im Land den Wunsch, ihre Schneeschieber beiseite zu stellen und sich an die warmen, sonnigen Strände Südkaliforniens zu begeben. Es versprach einer jener vollkommenen Tage zu werden, an denen wir das sichere Gefühl haben, dass nichts falsch laufen und nichts Böses passieren kann. Aber es passierte.

### Ein Augenblick der Wahrheit

Voller Vorfreude auf meinen lieben Freund Butch, dessen 60. Geburtstag wir feiern wollten, lief ich die Straße entlang.

Ich betrat einen Fußgängerüberweg ... und im nächsten Augenblick liege ich völlig erstarrt und betäubt auf der Straße, unfähig mich zu be-

wegen oder zu atmen. Mir ist absolut unklar, was da gerade passiert ist. Wie bin ich hier hingeraten? Durch den dichten Nebel meiner Verwirrung und Ungläubigkeit eilen Menschen auf mich zu. Sie bleiben stehen, entsetzt. Ziehen einen immer engeren Kreis um mich, beugen sich abrupt über mich, starren auf meinen gelähmten, verrenkten Körper. Aus meiner hilflosen Lage da am Boden kommen sie mir vor wie eine Schar gefräßiger Raben, die im Begriff sind, sich auf ein verletztes Opfer zu stürzen – mich. Langsam gewinne ich die Orientierung zurück und erkenne den tatsächlichen Angreifer. Wie in einer altmodischen Blitzlichtaufnahme sehe ich einen beigefarbenen Wagen, der mit seinem zahnähnlichen Frontblech und einer zersplitterten Windschutzscheibe über mir lauert. Die Tür schlägt plötzlich auf. Eine junge Frau, fast noch ein Mädchen, springt mit weit aufgerissenen Augen heraus. Sie starrt mich benommen und entsetzt an. Auf eigenartige Weise weiß ich, was passiert ist, und weiß es zugleich nicht. Die Puzzlestücke fügen sich zusammen zu einer furchtbaren Gewissheit: *Als ich den Fußgängerüberweg betrat, muss mich dieses Auto angefahren haben.* Verwirrt und ungläubig sinke ich zurück in eine vernebelte Zwischenwelt. Ich bin unfähig, auch nur einen einzigen klaren Gedanken zu fassen oder willentlich aus diesem Alptraum zu erwachen.

Ein Mann eilt auf mich zu und kniet sich neben mich. Er stellt sich als Rettungssanitäter außer Dienst vor. Als ich versuche herauszufinden, woher seine Stimme kommt, ermahnt er mich streng: »Nicht den Kopf bewegen!« Der Widerspruch zwischen seinem scharfen Befehl und dem natürlichen Impuls meines Körpers, sich der Stimme zuzuwenden, versetzt mich in angstvolle, lähmende Angspanntheit. Meine Wahrnehmung ist seltsam gespalten, und ich erlebe, wie ich auf unheimliche Weise meinen Körper verlasse. Es ist, als schwebte ich über ihm und schaute hinab auf die Szene, die sich da unter mir abspielt.

Ich schnelle zurück in den Körper, als der Mann neben mir grob nach meinem Handgelenk greift und meinen Puls prüft. Dann ändert er seine Haltung und hockt jetzt direkt über mir. Ungeschickt greift er mit beiden Händen nach meinem Kopf und hält ihn fest, damit er sich nicht mehr bewegt. Sein abruptes Verhalten und seine scharfen Kommandos versetzen mich in Panik, sodass ich noch mehr erstarre. Die Angst si-

ckert langsam in mein verwirrtes, vernebeltes Bewusstsein: *Vielleicht habe ich mir das Genick gebrochen*, denke ich. Ich habe das dringende Bedürfnis nach einem *anderen* Menschen, auf den ich mich konzentrieren kann. Ich brauche den tröstlichen Blick eines Menschen, an dem ich mich festhalten kann wie an einem Rettungsring. Aber die Angst ist so groß und ich fühle mich so hilflos und gelähmt, dass ich mich nicht bewegen kann.

Die Fragen des Guten Samariters prasselten auf mich herab wie Salven eines Maschinengewehrs: »Wie heißen Sie? Wo wohnen Sie? Wohin wollten Sie? Welches Datum haben wir heute?« Aber ich spüre meinen Mund nicht und bringe kein Wort heraus. Ich habe nicht die Kraft, seine Fragen zu beantworten. Seine Art, sie zu stellen, verwirrt mich total. Schließlich gelingt es mir, ein paar Worte zu stammeln. Meine Stimme ist angespannt und klingt gepresst. Ich bitte ihn sowohl mit den Händen als auch mit Worten: »Bitte treten Sie zurück.« Er leistet meiner Bitte Folge. Wie ein neutraler Beobachter, der über die Person spricht, die da auf dem Asphalt liegt, versichere ich ihm, verstanden zu haben, dass ich meinen Kopf nicht bewegen soll, und sage ihm, dass ich seine Fragen später beantworten werde.

## Die Macht von Freundlichkeit

Ein paar Minuten später bahnt sich eine Frau unaufdringlich ihren Weg durch die Menge zu mir und setzt sich ruhig neben mich. »Ich bin Ärztin, Kinderärztin«, sagt sie. »Kann ich Ihnen helfen?«

»Bitte bleiben Sie einfach bei mir«, antworte ich. Ihr einfaches, freundliches Gesicht wirkt zugewandt und zeigt ruhige Anteilnahme. Sie nimmt meine Hand in ihre, ich drücke sie. Sanft erwidert sie die Geste. Als mein Blick den ihren sucht, spüre ich, wie meine Augen feucht werden. Der angenehme, merkwürdig vertraute Duft ihres Parfüms sagt mir, dass ich nicht allein bin. Durch ihre ermutigende Gegenwart fängt diese Frau mich emotional auf. Wie eine zitternde Welle durchläuft mich Erleichterung, und ich nehme meinen ersten tiefen Atemzug. Dann jagt ein eiskalter Schauer des Entsetzens durch meinen Körper. Tränen strömen

mir jetzt aus den Augen. Innerlich höre ich die Worte: *Ich kann nicht glauben, dass mir das passiert ist; das ist nicht möglich; das passt doch gar nicht zusammen mit meinen Plänen für Butchs Geburtstagsfest heute Abend.* Der Sog unermesslichen Bedauerns zieht mich mit aller Macht in die Tiefe. Immer noch läuft ein Schauer nach dem anderen durch meinen Körper. Die Realität setzt ein.

Nach einer Weile löst ein sanfteres Vibrieren das abrupte Zittern ab. Wellen von Angst und Besorgnis erfassen mich abwechselnd. Mir wird die Möglichkeit bewusst, dass ich ernsthaft verletzt sein könnte. Vielleicht ende ich im Rollstuhl, verkrüppelt und abhängig. Wieder überfluten mich heftige Wellen von Leid. Ich habe Angst, völlig darin zu ertrinken, und halte mich am Blick der Frau fest, die neben mir sitzt. Als ich langsamer atme, nehme ich wieder den Duft ihres Parfüms wahr. Ihre beständige Gegenwart trägt mich. Ich fühle mich nicht mehr so überwältigt, und auch die Angst verliert an Macht. Ich empfinde einen Funken Hoffnung, dann eine heftige Welle von rasendem Zorn. Mein Körper bebt und zittert immer noch. Er ist abwechselnd eiskalt und heiß wie im Fieber. Rotglühende Wut explodiert tief in meinem Bauch: *Wie konnte diese dumme Göre mich auf einem Fußgängerüberweg anfahren? Konnte sie nicht aufpassen? Verdammst!*

Schrillende Sirenen und blinkendes Rotlicht blenden alles andere aus. Mein Bauch zieht sich zusammen, und meine Augen suchen erneut den freundlichen Blick der Frau. Wir drücken uns die Hände, und der Knoten in meinem Bauch lockert sich.

Ich höre, wie mein Hemd aufgerissen wird. Geschockt flüchte ich mich wieder in die Position des Beobachters, der über meinem am Boden liegenden Körper schwebt. Ich sehe, wie uniformierte Fremde systematisch Elektroden an meinem Brustkorb befestigen. Der Gute Samariter von vorhin berichtet irgendjemand, dass mein Puls bei 170 war. Ich höre, wie jemand mein Hemd noch weiter aufreißt. Das Notarztteam lässt eine Nackenstütze unter meinen Nacken gleiten und schiebt mich vorsichtig auf eine Tragbahre. Während sie mich festschnallen, höre ich wirre Bruchstücke des Funkgesprächs. Die Sanitäter fordern ein voll ausgerüstetes ärztliches Notfallteam an. Ich bin alarmiert. Ich bitte darum, ins nächste Krankenhaus, nur einen guten Kilometer von hier, ge-

bracht zu werden. Doch man sagt mir, aufgrund meiner Verletzungen wäre es besser, mich in die große Unfallklinik nach La Jolla zu bringen, die etwa 50 Kilometer entfernt liegt. Mir sinkt das Herz. Überraschenderweise klingt die Angst jedoch schnell wieder ab. Als ich in den Krankenwagen gehoben werde, schließe ich zum ersten Mal die Augen. Immer noch begleiten mich der schwache Duft des Parfüms der Frau und ihr ruhiger, freundlicher Blick. Wieder habe ich das tröstende Gefühl, dass ihre Gegenwart mich trägt und hält.

Als ich die Augen im Krankenwagen wieder öffne, bin ich plötzlich ganz wach, als wäre ich total mit Adrenalin vollgepumpt. Doch obwohl dieses Gefühl sehr intensiv ist, überwältigt es mich nicht. Meine Augen wollen umherschweifen, um die fremde und bedrohliche Umgebung zu erforschen, ich weise mich jedoch bewusst an, nach innen zu gehen. Ich beginne meine Körperempfindungen zu überprüfen. Durch diese bewusste Ausrichtung werde ich aufmerksam auf ein intensives, unangenehmes Vibrieren in meinem ganzen Körper.

Neben dieser unangenehmen Empfindung bemerke ich eine merkwürdige Spannung in meinem linken Arm. Ich lasse diese Empfindung in den Vordergrund meines Bewusstseins treten und verfolge, wie sich die Spannung im Arm aufbaut. Langsam wird mir klar, dass *der Arm nach oben schnellen will*. Während dieser innere Bewegungsimpuls stärker wird, merke ich, dass sich auch der Handrücken *drehen will*. Ich spüre, wie er sich fast unmerklich zur linken Gesichtshälfte bewegt – als wolle er sie vor einem Schlag schützen. Plötzlich zieht vor meinen Augen ein flüchtiges Bild des beigefarbenen Autos vorbei, und wieder starren mich – wie in einer Blitzlichtaufnahme – hinter dem Spinnennetzmuster der zerschmetterten Windschutzscheibe ausdruckslose Augen an. Ich höre den kurzen Schlag beim Aufprall meiner linken Schulter, als sie die Windschutzscheibe zerschmettert. Dann hüllt mich, ganz unverhofft, eine Woge von Erleichterung ein. Ich spüre, wie ich in meinen Körper zurückkehre. Das elektrische Vibrieren hat abgenommen. Das Bild der ausdruckslosen Augen hinter der zerschmetterten Windschutzscheibe verblasst und scheint sich ganz aufzulösen. Stattdessen stelle ich mir jetzt vor, wie ich das Haus verlasse, spüre die milde Sonne im Gesicht und die Vorfreude auf das

Treffen mit Butch an jenem Abend. Meine Augen können sich entspannen, als ich sie wieder auf die Außenwelt richte. Während ich mich im Krankenwagen umschaue, erscheint er mir weniger fremd und bedrohlich. Ich sehe die Dinge deutlicher und »freundlicher«. Ich habe das zutiefst tröstliche Gefühl, nicht mehr wie erstarrt zu sein, das Gefühl, dass die Zeit sich wieder bewegt und ich aus dem Alptraum erwache. Ich schaue die Sanitäterin an, die neben mir sitzt. Ihre Ruhe ist tröstlich für mich.

Nach ein paar holprigen Kilometern fühle ich, wie sich an der Wirbelsäule im oberen Rücken eine weitere starke Spannung aufbaut. Ich spüre, wie sich mein rechter Arm ausstrecken will – und sehe die schwarze Asphaltstraße blitzartig auf mich zukommen. Ich höre meine Hand auf den Asphalt klatschen und spüre einen wunden, brennenden Schmerz in der Innenfläche meiner rechten Hand. Das bringe ich in Verbindung mit der Wahrnehmung meiner ausgestreckten Hand, die verhindern will, dass mein Kopf auf die Straße knallt. Ich verspüre enorme Erleichterung und tiefe Dankbarkeit, weil mein Körper mich nicht im Stich gelassen hat und genau weiß, was er tun muss, um mein verletzliches Gehirn vor einem potenziell tödlichen Aufprall zu schützen. Während ich weiterhin leicht zittere, nehme ich eine warme, kribbelnde Welle wahr, die sich zusammen mit einer inneren Kraft tief in meinem Körper aufbaut.

25

Während die Sirene weiter schrillt, misst die Sanitäterin meinen Blutdruck und überprüft mein EKG. Als ich sie bitte, mir die Werte mitzuteilen, erklärt sie mir mit freundlich-sachlicher Stimme, das könne sie nicht. Ich verspüre das ebenso subtile wie drängende Bedürfnis, unseren Kontakt zu vertiefen und mit ihr als Person in Berührung zu kommen. Ruhig sage ich ihr, ich sei selbst Arzt (was nicht ganz stimmt). Eine Leichtigkeit kommt auf, als hätten wir beide einen Witz gemacht. Sie fummelt an den Apparaten herum und weist mich darauf hin, dass die Angaben eventuell falsch sein könnten. Ein, zwei Minuten später teilt sie mir mit, mein Puls sei bei 74 und mein Blutdruck 125/70.

»Was waren meine Werte, als Sie mich auf die Bahre hoben?«, frage ich.

»Ihr Puls war bei 150. Der Mann, der ihn überprüfte, bevor wir kamen, sagte, da sei er bei etwa 170 gewesen.«

Ich gebe einen tiefen, erleichterten Seufzer von mir. »Danke«, sage ich und füge hinzu: »Gott sei Dank bekomme ich keine PTBS.«

»Was meinen Sie damit?«, fragt sie mit aufrichtiger Neugier.

»Nun, ich meine, ich bekomme wahrscheinlich keine posttraumatische Belastungsstörung.« Als sie mich immer noch fragend ansieht, erkläre ich ihr, dass mir mein Zittern und das Mitverfolgen meiner Selbstschutzreaktionen geholfen hätten, mein Nervensystem wieder »herunterzufahren« und in meinen Körper zurückzukehren.

»Deswegen«, fahre ich fort, »bin ich nicht mehr im ›fight or flight-Modus.«

»Hmm«, entgegnet sie. »Ist das der Grund dafür, dass Unfallopfer manchmal mit uns kämpfen? Weil sie immer noch auf Angriff oder Flucht aus sind?«

»Ja, genau.«

»Wissen Sie«, fügt sie hinzu, »mir ist aufgefallen, dass Menschen, die wir ins Krankenhaus bringen, oft vorsätzlich am Zittern gehindert werden. Manchmal schnallt man sie fester an oder gibt ihnen Valium. Vielleicht ist das gar nicht so gut?«

»Nein, das ist nicht gut«, bestätigt der Lehrer in mir. »Vielleicht verschafft ihnen das vorübergehend Erleichterung, aber sie bleiben erstarrt und festgefahren.«

Sie erzählt mir, sie habe kürzlich an einem Erste-Hilfe-Kurs bei Trauma teilgenommen, wo es um die Methode des Debriefing ging, eines strukturierten Gruppengesprächs. »Sie haben das Vorgehen im Krankenhaus mit uns ausprobiert. Wir mussten erzählen, wie wir uns nach einem Unfall gefühlt haben. Aber durch das Reden darüber ging es mir und den anderen Sanitätern noch schlechter. Ich konnte in der Nacht nicht schlafen. Doch Sie haben nicht über das geredet, was Ihnen passiert ist. Sie haben, wenn ich das richtig sehe, einfach nur gezittert. Haben sich dadurch Ihre Pulsfrequenz und Ihr Blutdruck gesenkt?«

»Ja«, antworte ich und füge hinzu, auch die kleinen spontanen Schutzbewegungen meiner Arme hätten dazu beigetragen.

»Ich kann mir gut vorstellen«, sinniert sie, »wenn man dieses Beben, das oft nach Eingriffen auftritt, zuließe, statt es zu unterdrücken, würde die Genesung schneller verlaufen und sogar die postoperativen Schmerzen wären geringer.«

»Das stimmt«, sage ich und lächle zustimmend.

So entsetzlich und schockierend dieses Erlebnis auch war, es gab mir Gelegenheit, die Methoden für den Umgang mit einem plötzlichen Trauma anzuwenden, die ich in den letzten 40 Jahren entwickelt habe, über die ich geschrieben habe und die ich unterrichtete. Indem ich der »wortlosen Sprache« meines Körpers lauschte und zuließ, dass *er* tat, was er tun musste; indem ich das Zittern nicht unterband, meine inneren Empfindungen mitverfolgte und zugleich erlaubte, dass die Reaktionen zur Abwehr und Orientierung vollständig *zum Abschluss kamen*; indem ich die »Überlebensemotionen« Wut und Entsetzen fühlte, ohne davon überwältigt zu werden, kam ich zum Glück sowohl körperlich als auch emotional unversehrt davon. Ich war nicht nur dankbar, sondern es erfüllte mich geradezu mit Demut, dass ich erlebte, wie meine eigene Methode mich rettete.

Auch wenn manche Menschen imstande sind, von solch einem Trauma ohne fremde Hilfe zu genesen, gilt das für viele andere nicht. Zehntausende von Soldaten erleben den extremen Stress und Horror des Krieges. Außerdem geschehen immer wieder verheerende Fälle von Vergewaltigung, sexuellem Missbrauch und gewalttätigen Angriffen. Viele von uns jedoch werden von viel »alltäglicheren« Ereignissen wie von einer Operation oder schmerzhaften ärztlichen Behandlungen überwältigt.<sup>1</sup> In einer jüngsten Untersuchung fand man zum Beispiel heraus, dass 52 % der Patienten nach einer orthopädischen Operation eine voll ausgeprägte posttraumatische Belastungsstörung entwickelten.

Weitere Traumen sind Stürze, schwere Krankheiten, Verlassenwerden, der Empfang schockierender oder tragischer Nachrichten, das Miterleben von Gewalt und die Verwicklung in Unfälle. Das alles kann zu einer PTBS führen. Diese und viele weitere recht verbreitete Erfahrungen sind potenziell traumatisierend. Die Unfähigkeit, sich von solchen Erlebnissen zu erholen, oder mangelnde Unterstützung für die Gene-

sung durch angemessene fachliche Hilfe können dazu führen, dass wir eine posttraumatische Belastungsstörung entwickeln – zusammen mit unzähligen körperlichen und emotionalen Symptomen. Ich mag mir kaum vorstellen, welche weiteren Folgen mein Unfall gehabt hätte ohne mein Wissen über diese Dinge oder das Glück, dass die Kinderärztin mich so freundlich umsorgte.

## Eine Methode finden

In den letzten 40 Jahren habe ich einen Ansatz entwickelt, der Menschen hilft, viele Arten von Traumata zu verarbeiten, einschließlich Erlebnissen wie meinem eigenen Autounfall in jenem Februar. Diese Methode ist sowohl unmittelbar nach dem Trauma als auch viele Jahre später anwendbar – die erste Patientin, die mir ein glücklicher Zufall zuführte und die ich Ihnen in Kapitel 2 vorstelle, konnte sich von einem Trauma erholen, das etwa 20 Jahre vor unseren gemeinsamen Sitzungen passiert war. Durch Somatic Experiencing®, wie ich diese Methode nenne, können wir körperliche, sensorische und affektive Zustände in Gang setzen, die Angst und Hilflosigkeit transformieren. Der Weg dorthin besteht darin, dass wir durch das eigene *Gewahrsein von physischen Körperempfindungen* Zugang bekommen zu verschiedenen instinktiven Reaktionen.

Von alters her suchen Menschen nach Wegen, mächtige und erschreckende Gefühle zu bewältigen und Angst und Hilflosigkeit zu bannen: durch religiöse Rituale, Theater, Tanz, Musik, Meditation und die Einnahme psychoaktiver Substanzen, um nur einige zu nennen. Von diesen zahlreichen Methoden zur Veränderung des eigenen Seinszustands akzeptiert die moderne Medizin nur die (begrenzte, d.h. psychiatrische) Anwendung chemischer Substanzen. Die anderen »Coping«-Strategien finden wir in alternativen und sogenannten ganzheitlichen Disziplinen wie Yoga, Tai Chi, Körperübungen, Trommeln, Musik, Schamanismus und körperorientierten Techniken. Auch wenn viele Menschen Hilfe und Trost durch diese wertvollen Ansätze erfahren, sind sie relativ unspezifisch und arbeiten nicht gezielt mit den zentralen physiologischen Mecha-

nismen und Vorgängen, mit deren Hilfe erschreckende und überwältigende Erfahrungen transformiert werden können.

Die besondere Methode, die ich auf diesen Seiten beschreibe, besteht darin, Klienten zu helfen, ein Gewahrsein für ihre physischen Empfindungen und Gefühle zu entwickeln und diese meistern zu lernen. Meine Beobachtungen bei Besuchen von ursprünglichen Kulturen legen nahe, dass dieser Ansatz eine gewisse Verwandtschaft zu schamanistischen Heilungsritualen hat. Ich gehe davon aus, dass ein kollektiver, kulturübergreifender Ansatz für die Traumaheilung uns nicht nur neue Behandlungsrichtungen eröffnet, sondern uns letzten Endes grundlegende Einsichten in die dynamische, wechselseitige Kommunikation zwischen Körper und Geist vermitteln kann.

Ich habe im Verlauf meines Lebens und auch beim Schreiben dieses Buches versucht, die tiefe Kluft zu überbrücken zwischen der alltäglichen Arbeit des Klinikers und den Entdeckungen zahlreicher verschiedener wissenschaftlicher Disziplinen, vor allem der Verhaltensbiologie, der Erforschung des Verhaltens von Tieren in ihrer natürlichen Umgebung. Dieses grundlegende Fachgebiet befand sich auf dem Höhepunkt seiner Anerkennung, als 1973 drei Verhaltensforscher – Nikolaas Tinbergen, Konrad Lorenz und Karl von Frisch – gemeinsam den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin bekamen.\*

Alle drei Wissenschaftler studierten durch geduldige und genaue Beobachtung, wie Tiere sich durch Körpersprache ausdrücken und kommunizieren. Auch wir vernunftbegabten, verbal orientierten menschlichen Tiere benutzen eine direkte Körpersprache. Obwohl wir uns auf eine hochdifferenzierte verbale Sprache stützen, beruhen viele unserer wichtigsten Begegnungen im Tanz des Lebens auf der »wortlosen Sprache« des Körperausdrucks. Die Übersetzung dieser nonverbalen Mitteilungen bildet die Grundlage für den heilenden Ansatz, den ich in diesem Buch vorstelle.

29

---

\* Tinbergen erhielt den Preis für seine Erforschung von Tieren in ihrer natürlichen Umgebung, Lorenz für seine Untersuchungen über Prägung und von Frisch für seine Erkenntnisse, wie Honigbienen mit ihrem Tanz ihrem Volk mitteilen, wo Pollen zu finden ist.

Um das Wesen und die Verwandlung eines Traumas in Körper, Gehirn und Psyche zu verdeutlichen, beziehe ich mich auch auf bestimmte Ergebnisse der Neurowissenschaften. Ich bin überzeugt davon, dass wissenschaftliche Untersuchungen über das Verhalten von Tieren in ihrer natürlichen Umgebung und die vergleichende Gehirnforschung zusammen nachhaltig dazu beitragen können, dass Methoden zur Wiederherstellung der menschlichen Widerstandskraft und Selbstheilungskräfte entwickelt werden. Aus diesem Grund werde ich erläutern, wie sich unser Nervensystem als hierarchische Struktur entwickelt hat, wie diese Hierarchien ineinandergreifen und wie höher entwickelte Systeme sich bei überwältigenden Bedrohungen verschließen und Gehirn, Körper und Psyche ihren archaischeren Funktionen überlassen. Ich hoffe zu zeigen, wie eine effektive Therapie die ausgewogene Funktion dieser Systeme wiederherstellen kann. Ein überraschender Nebeneffekt dieses Ansatzes besteht in dem, was wir als »Erwachen« des lebendigen, wissenden Körpers bezeichnen könnten. Ich werde erläutern, dass dieses Erwachen im Wesentlichen deutlich macht, was passiert, wenn wir animalische Instinkte und Vernunft zusammenbringen und sich uns auf diesem Weg die Möglichkeit eröffnet, als Menschen zu tieferer Ganzheit zu finden.

Ich wende mich mit diesem Buch an Therapeutinnen und Therapeuten, die besser verstehen wollen, wie ein Trauma in Gehirn und Körper verwurzelt ist – Psychologinnen, Psychiater, Körpertherapeuten, Ergotherapeutinnen und alle, die Körperarbeit machen. Ich hoffe außerdem, die vielen Ärztinnen und Ärzte zu erreichen, die bestimmte unerklärliche und schwankende Symptome ihrer Patienten verwirrend finden, und auch Krankenschwestern, die in der vordersten Linie der Behandlung und Versorgung komplett verängstigter, verletzter Patienten arbeiten, sowie die Politiker, die für unsere Gesundheitsversorgung verantwortlich sind. Und schließlich möchte ich mich an ein größeres Publikum von wissbegierigen Leserinnen und Lesern mit unterschiedlichen Interessenshintergründen wenden – sei es Abenteuerlust, Anthropologie, Biologie, Evolutionstheorie, Neurowissenschaft, Quantenphysik, Stringtheorie, Relativitätstheorie, Zoologie – oder die mit Freude den »Wissenschaftsteil« der Zeitung studieren.

Inspiziert durch die Lektüre von Sherlock Holmes in meiner Kindheit, möchte ich den Leserinnen und Lesern die Faszination an einer aufregenden, lebenslangen Reise voller Geheimnisse und Entdeckungen nahebringen. Diese Reise hat mich zum Kern dessen gebracht, was es heißt, ein menschliches Wesen zu sein und auf einem Planeten zu leben, der voller Unwägbarkeiten und oft auch Gewalt ist. Ich hatte das Privileg zu erforschen, wie Menschen sich von extremen Herausforderungen erholen können. Immer wieder war ich Zeuge der Widerstandskraft des menschlichen Geistes und des Lebens von zahllosen Menschen, die auch nach verheerenden Ereignissen zu Glück und innerem Gutsein zurückfanden.\*

Einen Teil dieser Geschichte erzähle ich in Form von persönlichen Erlebnissen. Das Schreiben dieses Buches war für mich eine ziemlich aufregende Herausforderung. Ich gebe hier Bericht von meinen eigenen Erfahrungen als Kliniker, Wissenschaftler und Erforscher des menschlichen Innenlebens. Durch das gelegentliche Einfügen von Geschichten hoffe ich, ein verständliches Buch zu schreiben, das klinische Forschungen und wissenschaftliche Erkenntnisse einbezieht, auf Fachbegriffe jedoch weitgehend verzichtet und nicht übertrieben weitschweifig oder pedantisch ist. Zur Verdeutlichung bestimmter Grundlagen werde ich Fallbeispiele heranziehen und meine Leserinnen und Leser hin und wieder einladen, bestimmte Wahrnehmungsübungen zu machen, die diese Grundlagen zum Ausdruck bringen.

31

Auch wenn es sich an Kliniker, Ärzte und Wissenschaftlerinnen sowie interessierte Nichtfachleute wendet, ist dieses Buch letzten Endes denen gewidmet, die von den hungrigen Geistern eines Traumas gequält werden. Diesen Menschen, gefangen in ihrem Kummer, in Angst, Schmerz und Scham, hoffe ich, die tiefere Einsicht vermitteln zu können, dass ihr Leben nicht von einer »Störung« beherrscht wird, sondern

---

\* Peter Levine gebraucht an dieser und vielen anderen Stellen des Buches den Begriff »goodness«, für den es im Deutschen keine Entsprechung gibt, die in unserem Sprachgebrauch üblich wäre. Übersetzungen wie »Güte« treffen nicht den Kern der grundsätzlichen, vorbehaltlosen positiven Qualität, auf die das Wort »goodness« verweist. Wir haben daher entschieden, den Begriff mit »innerem Gutsein« zu übersetzen, auch wenn das etwas ungewohnt klingen mag. [Anm.d.Ü.]

von einer Verletzung, die verwandelt und geheilt werden kann! Diese Fähigkeit zur Transformation ist eine direkte Folge dessen, was ich im nächsten Abschnitt beschreibe.

## Der sich selbst regulierende, sich selbst kennende Körper

Trotz meiner Verwirrung und Orientierungslosigkeit nach dem Unfall auf dem Fußgängerüberweg machte mein tief verinnerlichtes Wissen über Trauma es mir möglich, erstens den Sanitäter außer Dienst zu bitten, zurückzutreten und mir Raum zu lassen, und zweitens dem unwillkürlichen Zittern meines Körpers und anderen spontanen körperlichen und emotionalen Reaktionen zu vertrauen. Trotz meines umfassenden Wissens und meiner großen Erfahrung auf diesem Gebiet bezweifle ich jedoch, dass ich dazu allein imstande gewesen wäre. Die ruhige Unterstützung durch die freundliche Kinderärztin war von enormer Wichtigkeit. Ihre unaufdringliche Herzenswärme, die im ruhigen Tonfall ihrer Stimme zum Ausdruck kam, ihre freundlichen Augen, ihre Berührung und ihr Duft vermittelten mir so viel Sicherheit und Schutz, dass mein Körper tun konnte, was er tun musste, und ich fühlen konnte, was ich fühlen musste. Beides zusammen, mein Wissen über Trauma und die Unterstützung durch einen ruhigen, präsenten anderen Menschen, ermöglichte, dass die machtvollen regenerativen und unwillkürlichen Reaktionen einsetzen und sich selbst zum Abschluss bringen konnten.

Durch unsere Fähigkeit zur *Selbstregulation* können wir eigene Erregungszustände und schwierige Emotionen im Allgemeinen bewältigen und haben damit eine Grundlage für die Balance zwischen authentischer Autonomie und gesundem sozialen Engagement. Zusätzlich ermöglicht uns diese Fähigkeit, das uns allen zugängliche Gefühl wachzurufen, sicher »in uns selbst zu ruhen«, da, wo alles gut ist und wir zu Hause sind.

Diese Fähigkeit ist besonders wichtig, wenn wir Angst haben oder verletzt sind. Die meisten Mütter der Welt, die das instinktiv wissen, nehmen ihr verängstigtes Kind auf den Arm und beruhigen es, indem sie es wiegen und dicht an ihrem Körper halten. Solche Dienste leisteten

mir auch die freundlichen Augen und der angenehme Duft der Frau, die mir zur Seite stand. Sie erreichten unter Umgehung des rationalen frontalen Kortex direkt die Windungen meines emotionalen Gehirns. So beruhigte ihre Gegenwart mich und half, meinen Organismus so weit zu stabilisieren, dass ich die schwierigen Empfindungen erleben und Schritte unternehmen konnte, um mein Gleichgewicht und meine Fassung zurückzugewinnen.

### *Was aufsteigt ... kann auch wieder herunterkommen*

1998 führte Arieh Shalev eine einfache und wichtige Untersuchung in Israel durch, einem Land, wo Traumen nur allzu verbreitet sind.<sup>2</sup> Dr. Shalev notierte die Pulswerte von Patienten, die in die Notaufnahme eines Jerusalemer Krankenhauses eingeliefert wurden. Diese Daten waren leicht zugänglich, da die Ermittlung entsprechender Werte bei Patienten, die in die Notaufnahme eingeliefert werden, Routine ist. Natürlich sind die meisten Patienten, die in die Notaufnahme kommen, sehr aufgeregt und haben einen hohen Puls, weil sie als Opfer schrecklicher Ereignisse wie der Bombardierung eines Busses oder eines Verkehrsunfalls eingeliefert werden. Shalev entdeckte, dass Patienten, deren Herzfrequenz bei der Entlassung aus der Notfallstation fast wieder normal war, mit großer Wahrscheinlichkeit keine posttraumatische Belastungsstörung entwickelten. Bei Patienten hingegen, deren Pulsfrequenz beim Verlassen der Station immer noch erhöht war, bestand eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass sie in den folgenden Wochen oder Monaten eine PTBS bekamen.\* Deswegen war ich bei meinem Unfall so erleich-

---

\* Edward Blanchard und seine Kollegen meldeten Zweifel an Shalevs Daten an. In der Untersuchung von Blanchard und anderen waren die meisten Versuchspersonen jedoch Frauen, und alle hatten eine Behandlung gesucht. Frauen tendieren eher zu einer »Erstarrung« in der Stressreaktion, die mit dem Vagusnerv verbunden ist (und die die Herzfrequenz *senkt*) – anders als Männer, bei denen die sympatho-adrenale Reaktion überwiegt. Siehe Blanchard, E., u. a. (2002): Emergency Room Vital Signs and PTSD in a Treatment Seeking Sample of Motor Vehicle Accident Survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 15 (3), S. 199-204.

tert, dass mein Puls laut Angaben der Sanitäterin im Krankenwagen wieder normal war.

Kurz gesagt, ist die Herzfrequenz ein direktes Fenster zum autonomen (unwillkürlichen) Teil unseres Nervensystems. Ein rasendes Herz gehört zu den Anzeichen dafür, dass Körper und Verstand sich, durch das sympatho-adrenale System vermittelt, auf lebensrettende Schritte für Angriff oder Flucht vorbereiten.

Einfach ausgedrückt: Wenn Sie eine Bedrohung wahrnehmen, bereiten Ihr Nervensystem und Ihr Körper Sie darauf vor, zu töten oder Fluchtmaßnahmen zu ergreifen, die meistens so aussehen, dass Sie weglaufen. Diese Vorbereitung aufs *Handeln* war für unsere Vorfahren, die Steppenbewohner, absolut wesentlich, und die so mobilisierten Kräfte werden durch umfassende, sinnvolle Aktivität »entladen« oder »verbraucht«.

In meinem Falle jedoch lag ich verletzt auf der Straße, im engen Krankenwagen und in der Notaufnahme – wo ich einfach keine Möglichkeit hatte zu handeln –, und war quasi eingesperrt. Meine umfassende Aktivierung war voll im Gang, ohne zu wissen, wohin mit sich. Wäre diese Handlungsvorbereitung, die ihre motorische Mission in Form einer effektiven Handlung umzusetzen bestrebt war, gestört oder durch Betäubungsmittel unterbunden worden, hätte sie ein großes Potenzial dargestellt, später die lähmenden Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung auszulösen.

Was mich davor bewahrte, diese Symptome zu entwickeln, war die Fähigkeit, meine Aktivierung zu Angriff oder Flucht wieder »herunterzufahren«, indem ich die enorme Überlebensenergie durch spontanes Zittern entlud.

Diese kontrollierte Entladung zusammen mit der *bewussten Wahrnehmung* des Selbstschutzipulses der Arme, meinen Kopf abzuschirmen, half meinem Organismus, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Ich konnte mich diesen mächtigen Empfindungen hingeben, während ich mir meiner spontanen körperlichen Reaktionen voll bewusst war. Und mit Hilfe der zuverlässigen Gegenwart der Kinderärztin, die gleichsam den Raum hielt, konnte mein Nervensystem wieder in Balance kommen. Indem ich meine spontanen körperlichen Reaktionen und

Gefühle\* kontinuierlich bewusst »mitverfolgte«, konnte ich mich auf die biologische Schockreaktion einlassen, bis sie abgeschlossen war. Durch diese *angeborene* Fähigkeit zur Selbstregulation gewann ich meine lebendige Balance und mein inneres Gleichgewicht zurück. Diese Selbstregulation enthält den Schlüssel für unser Überleben in modernen Zeiten – ein Überleben des brutalen Klammergriffs von Sorgen, Panik, nächtlichen Angstattacken, Depressionen, körperlichen Symptomen und Hilflosigkeit, alles Kennzeichen für anhaltenden Stress und Trauma. Um diese aufbauenden Kräfte zu erfahren, müssen wir jedoch lernen, uns bestimmten unangenehmen und beängstigenden körperlichen Empfindungen und Gefühlen zu stellen, ohne davon überwältigt zu werden. In diesem Buch geht es um die Frage, wie wir uns diese Fähigkeit aneignen.

### *Heulen und Zähneklappern, Zittern, Bibbern und Beben*

Mein Zittern und Vibrieren dort auf dem Asphalt und im Krankenwagen ist ein zentraler Bestandteil des ursprünglichen Prozesses, durch den das Nervensystem heruntergefahren und die Psyche wieder ganz wird. Ohne diese körperlichen Reaktionen hätte ich mit Sicherheit sehr gelitten. Wäre mir der lebendige Sinn und Zweck der merkwürdigen und starken Empfindungen und Bewegungen meines Körpers nicht bewusst gewesen, hätten mich diese starken Reaktionen vielleicht geängstigt und ich hätte sie abgewehrt und mich verspannt. Glücklicherweise wusste ich es besser.

Ich beschrieb einmal Andrew Bwanali, einem Biologen im Mzuzu Umweltzentrum in Malawi, Zentral-Afrika, das spontane Beben, Zittern und Atmen, das ich an mir und Tausenden meiner Klienten bei der Genesung von Traumata erlebt hatte. Er nickte aufgeregt und platzte dann heraus: »Ja ... ja! Genau. Wenn wir gefangene Tiere wieder in die

---

\* Zu diesen zahlreichen verschiedenen Reaktionen gehörten Beben, Zittern und die Wiederherstellung biologischer Abwehr- und Orientierungsreaktionen (wie Kopf- und Nackenbewegungen und die Bewegungen, mit denen meine Arme und Hände meinen Kopf schützten).

Wildnis entlassen, versuchen wir darauf zu achten, dass vorher genau das passiert, was Sie da gerade beschrieben haben.« Er schaute zu Boden und fügte dann leise hinzu: »Wenn sie nicht so gezittert und geatmet haben [tiefe, spontane Atemzüge], bevor sie freigelassen werden, überleben sie in der Wildnis nicht ... sondern sterben.« Sein Kommentar unterstreicht noch einmal, wie wichtig die Zweifel der Sanitäterin an der routinemäßigen Unterdrückung dieser Reaktionen in medizinischen Einrichtungen waren.

Wir zittern häufig, wenn uns kalt ist, wir besorgt, ärgerlich oder ängstlich sind. Vielleicht zittern wir auch, wenn wir verliebt sind oder einen Orgasmus erleben. Manche Patienten beben unkontrolliert beim Erwachen aus der Narkose und kalte Schauer durchlaufen sie. Wilde Tiere zittern oft, wenn sie unter Stress stehen oder eingesperrt werden. Auch Erfahrungsberichte über traditionelle östliche Heilungspraktiken und spirituelle Disziplinen erwähnen immer wieder Reaktionen wie Zittern und Beben. Bei Qi Gong und Kundalini-Yoga, zum Beispiel, können Schüler bei den subtilen Bewegungen sowie bestimmten Atem- und Meditationstechniken ekstatische und glückselige Zustände erleben, die mit solchen Körperreaktionen verbunden sind.

Dieses ganze »Gezittere«, das Menschen unter verschiedenen Umständen erleben und das noch zahlreiche weitere Funktionen hat, kann Katalysator sein für authentische Transformation, tiefe Heilung und Ehrfurcht. Auch wenn das ängstliche Zittern der Besorgnis nicht als solches die Wiederherstellung des Gleichgewichts garantiert, kann es, unter Anleitung und »richtig« erlebt, seine eigene Auflösung in sich tragen. Die hervorragende jungsche Analytikerin Marie-Louise von Franz bemerkte dazu einmal: »Bei extremer Gefahr wird der göttliche psychische Kern der Seele, das Selbst, aktiviert.«<sup>3</sup> Und in der Bibel heißt es, dass du »Gott da findest, wo du zitterst«.

Was hat es auf sich mit all diesem unwillkürlichen Beben und Zittern? Warum schauern wir vor Angst oder beben vor Ärger? Warum zittern wir auf dem sexuellen Höhepunkt? Und welche physiologische Funktion könnte das Zittern vor spiritueller Ehrfurcht haben? Was hat all dieses Schauern, Schütteln, Zittern und Beben gemeinsam? Und

wie hängt es zusammen mit der Transformation von Trauma, mit Stressregulierung und einem erfüllten Leben?

Mit diesen kreisenden und wellenförmigen Bewegungen schüttelt unser Nervensystem die jüngste aufregende Erfahrung ab und »erdet« uns, sodass wir bereit sind für die nächste Begegnung mit Gefahr, Lust und Leben. Diese Mechanismen helfen uns, nach Bedrohungen oder großer Erregung unser Gleichgewicht zurückzugewinnen. Sie bringen uns wieder »auf den Teppich«, um es einmal so zu sagen. Tatsächlich bilden diese physiologischen Reaktionen den Kern von Selbstregulation und Resilienz. Die Erfahrung der sich darin äussernden Widerstandskraft ist für uns von unschätzbarem Wert. Mit den Worten eines uralten chinesischen Textes aus dem *I Ging*:

Furcht und Zittern der Erschütterung kommt zuerst an einen, so dass man den anderen gegenüber sich in Nachteil gestellt sieht. Aber das ist nur vorläufig. Wenn man durch das Gericht hindurch ist, so kommt die Erleichterung. Und so bringt gerade der Schrecken, in den man zunächst hinein muss, im Ganzen betrachtet, Heil.<sup>4</sup>

Wenn wir lernen, diese hohen Erregungszustände zuzulassen (ganz gleich, welche Ursache sie haben), können wir uns unser Gleichgewicht und unsere geistige Gesundheit bewahren. So können wir das Leben in seiner ganzen Fülle und seinem ganzen Reichtum leben – von der Agonie bis zur Ekstase. Die Frage nach dem inneren Zusammenhang zwischen diesen spontanen, autonomen Reaktionen und den umfassenden Phänomenen von Widerstandskraft, Im-Fluss-Sein und Transformation ist das zentrale Thema dieses Buches.

Behindern wir diese »Entladungen« hingegen oder leisten auf andere Weise Widerstand dagegen, sodass sie nicht zum Abschluss kommen können, vermag sich unsere natürliche Fähigkeit, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, nicht zu entfalten. Menschen, die nach einer realen oder empfundenen Bedrohung »festgefahren« bleiben, werden mit großer Wahrscheinlichkeit traumatisiert oder erleben zumindest eine Schwächung der eigenen Widerstandskraft und des Gefühls,

grundsätzlich in Ordnung und in dieser Welt zu Hause zu sein. Um auch hier auf die Weisheit des *I Ging* zurückzugreifen:

Es ist eine Lage gezeichnet, da man durch eine Erschütterung in Gefahr gerät und große Verluste erleidet. Die Verhältnisse sind so, dass Widerstand der Richtung der Zeitbewegung entgegen ist und daher keinen Erfolg hat.<sup>5</sup>

An jenem sonnigen Wintermorgen, an dem mein Unfall passierte, konnte ich – mit Hilfe der freundlichen Pädaterin – zulassen, dass sich dieser physiologische Prozess Schritt für Schritt ungehindert entfaltete und zum Abschluss kam. Ich konnte mit diesen Reaktionen mitgehen, sodass sich die hoch aktivierte »Überlebensenergie«, die in meinem Körper darauf lauerte, ihren bezweckten Ausdruck zu finden, auflösen konnte. Aufgrund dieser emotionalen und letztlich auch körperlichen Ersten Hilfe blieb ich nicht stecken oder in einem Teufelskreis des Leidens und des Unvermögens befangen. Wie wusste ich, was ich in dieser äußerst stressigen und verwirrenden Situation zu tun hatte und was ich vermeiden musste? Die kurze Antwort darauf lautet, dass ich gelernt habe, das primitive Zittern, Beben und die spontanen Körperbewegungen anzunehmen und willkommen zu heißen, statt zu fürchten und zu unterdrücken. Um diese Frage ausführlicher zu beantworten, muss ich zurückkehren zu den Anfängen meines Berufslebens als Wissenschaftler, Therapeut und Heiler vor nunmehr gut 40 Jahren.

## Kapitel 2

# Berührt von Entdeckungen

»Der richtige Weg zur Ganzheit besteht aus schicksalsmäßigen Umwegen und Irrwegen.«

*C.G. Jung*

Die Erfahrung, von den Offenbarungen der Liebe oder wissenschaftlicher Entdeckungen berührt zu werden, gehört zu den größten und erstaunlichsten Segnungen eines lebendigen Lebens. Während ich 1969 in der Liebe eine Flaute erlebte, war es für mich eine Zeit aufregender wissenschaftlicher Erkenntnisse. In jenem Jahr, wo im Weltraum ein technisches Ereignis von großer Tragweite stattfand, erlebte ich ein inneres Erwachen, das mein Leben völlig veränderte.

Zu Beginn des Sommers saßen meine Freunde und ich mit ehrfurchtsvoll offenen Mündern wie festgenagelt vor dem Fernseher. Die Mondlandefähre *Eagle* war auf der Bay of Tranquility gelandet, und Neil Armstrong betrat mit selbstbewussten Schritten die Mondoberfläche. Wie gebannt lauschten wir dem legendären (wenn auch grammatikalisch nicht besonders schön formulierten) Satz: »Ein kleiner Schritt für den Menschen, ein riesiger Sprung für die Menschheit.« Der Mensch betrat nicht nur den Mond, er schwelgte geradezu in technischen Entwicklungssprüngen! Er sendete Bilder unserer Erde von unserem nächsten himmlischen Nachbarn, die uns erreichten wie visuelle Mahnungen, dass wir nicht der Mittelpunkt des Universums sind.

Trotz der historischen Wichtigkeit dieses Tages bezweifle ich, dass viele Menschen den Monat oder auch nur das Jahr der Mondlandung von Apollo 11 erinnern. Mir jedoch prägten sich dieses Datum, der 20. Juli 1969, und meine aufregenden inneren Entdeckungen unauslöschlich ein. Zu der Zeit kam es in meiner körpertherapeutischen Praxis zu

einem »zufälligen« Ereignis, das keinen Deut weniger faszinierend war. Diese einmalige Begebenheit war für mich ein erster Schritt in ein neues berufliches Leben. Sie eröffnete mir eine völlig neue Sicht auf den menschlichen Zustand und konfrontierte mich zugleich mit meinen eigenen beträchtlichen Komplexen und inneren Trauma-Dämonen.

Der Vorfall beruhte auf der Überweisung einer jungen Frau durch einen Psychiater, der wusste, dass ich großes Interesse an den noch relativ unerschlossenen Gebieten von Stress und psychosomatischer Heilung hatte. Nancy (das ist nicht ihr richtiger Name) litt sowohl unter häufigen Migräneanfällen, Schilddrüsenüberfunktion und Erschöpfung als auch an chronischen Schmerzen und heftigen prämenstruellen Beschwerden, die sie sehr belasteten. Heute würde man all diese Symptome wahrscheinlich als Fibromyalgie und chronische Erschöpfung diagnostizieren. Darüber hinaus wurde ihr Leben durch schwere Panikattacken und Platzangst beeinträchtigt, sodass sie ans Haus gefesselt war. Ich hatte einige Methoden für Entspannung und Stressreduktion mithilfe von Körperwahrnehmung entwickelt, und der Psychiater war der Meinung, das könnte Nancy guttun.

Als Nancy meine Praxis betrat, klammerte sie sich nervös an ihren Ehemann. Sie spielte fahrig mit seinen Händen. Für ihn war ihre völlige Abhängigkeit von ihm eine sichtbare Belastung. Ich nahm ihren verspannten Nacken wahr. Sie zog den Hals ein wie eine bedrohte Schildkröte, während ihre Augen weit geöffnet waren wie die eines entsetzten Rehs im Scheinwerferlicht. Sie ging gebeugt und machte den Eindruck eines Menschen voller Angst und Abwehr. Ihre Herzfrequenz im körperlichen Ruhezustand war hoch – fast 100 Schläge pro Minute (was ich am Pulsieren ihrer Halsschlagader ablesen konnte). Ihr Atem ging so flach, als könne er sie kaum am Leben erhalten.

Als Erstes brachte ich Nancy bei, ihre chronisch verspannten Nacken- und Schultermuskeln wahrzunehmen und die Spannung dort loszulassen. Sie schien sich dabei weitgehend zu entspannen. Als ihr Atem tiefer ging, schlug auch ihr Herz normaler. Wenige Augenblicke später jedoch geriet sie plötzlich in heftige Erregung. Ihr Herz schlug wie wild und der Puls schoss hoch auf fast 130. Ihr Atem ging schnell und flach, dabei schnappte sie hektisch nach Luft. Während ich sie hilflos beob-

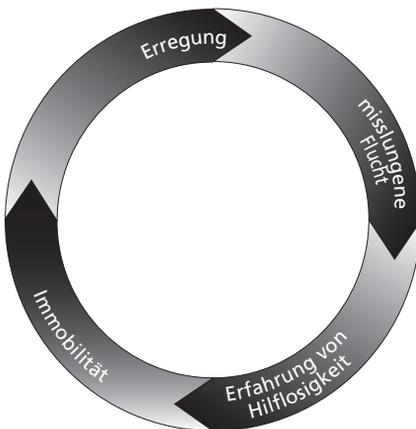
achtete, erstarrte sie kurz darauf vor Entsetzen. Ihr Gesicht wurde leichenblass. Sie wirkte wie gelähmt und war offensichtlich kaum imstande zu atmen. Ihr Herz schien fast stillzustehen und schlug jetzt nur noch etwa 50-mal pro Minute (eine Reaktion des Herzens, die ich in Kapitel 6 näher erläutern werde). Während ich gegen meine eigene drohende Panik ankämpfte, hatte ich keinen Schimmer, was ich tun sollte.

»Ich sterbe. Lassen Sie mich nicht sterben«, flehte sie mit dünner, gepresster Stimme. »Helfen Sie mir! Helfen Sie mir! Bitte lassen Sie mich nicht sterben.« Ihre bestürzende Hilflosigkeit aktivierte in meinem Unterbewusstsein eine archetypische Lösung. Plötzlich erschien in meiner Vorstellung ein traumähnliches Bild: Ein geduckter Tiger, bereit zum Angriff, nahm auf der hinteren Wand des Zimmers Gestalt an.

»Rennen Sie, Nancy!«, befahl ich ihr, ohne nachzudenken. »Ein Tiger verfolgt Sie. Klettern Sie auf diesen Felsen, und bringen Sie sich in Sicherheit.« Fassungslos über mich selbst, starrte ich erstaunt auf Nancys Beine, die zu zittern begannen und sich dann in spontanen Laufbewegungen auf und ab bewegten. Ihr ganzer Körper begann sich zu schütteln – zuerst krampfartig, dann milder. Während das Schütteln (im Zeitraum von fast einer Stunde) langsam abklang, empfand Nancy ein Gefühl von Frieden, das sie nach ihren eigenen Worten »wie warme, prickelnde Wellen einhüllte«. (Siehe Abbildungen 2.1a und 2.1b.)

41

### Der Kreislauf von Angst und Immobilität



**Abb. 2.1a** Der Teufelskreis, in dem Angst und Immobilität sich gegenseitig verstärken. Genau das stürzt uns in das »schwarze Loch« des Traumas und hält uns dort gefangen.

Später berichtete Nancy, sie habe während der Sitzung alptraumhafte Bilder von sich als vierjährigem Kind gesehen, das sich aus dem Griff von Ärzten freizukämpfen sucht, die es festhalten, um es für eine »ganz normale« Mandeloperation zu betäuben. Sie habe dieses Ereignis, so erzählte sie, bislang »völlig vergessen«. Zu meinem großen Erstaunen nahm Nancys Leben durch diesen ungewöhnlichen Aufruhr eine Wende. Viele ihrer Symptome besserten sich erheblich, und einige verschwanden ganz. Die Panikattacke, die sie in dieser Sitzung erlitt, war ihre letzte, und im Verlauf der nächsten beiden Jahre, bis zu ihrem Abschluss an der Universität, nahmen auch ihre chronische Müdigkeit, ihre Migräneanfälle und ihre prämenstruellen Symptome dramatisch ab. Zusätzlich berichtete sie von folgender »Nebenwirkung«: Sie fühle sich »lebendiger und glücklicher als je zuvor in ihrem Leben.«

### Wiederherstellung aktiver Abwehrreaktionen



**Abb. 2.1b** Ich konnte Nancy helfen, ihre Immobilität und Übererregtheit zu überwinden, indem ich ihr ermöglichte, die Erfahrung des Laufens und der erfolgreichen Flucht vor möglichen Angreifern zu reaktivieren. Es ist ganz wesentlich, dass die Patientin die Empfindungen des Laufens *fühlt*. Fehlen diese inneren Empfindungen beim Laufen, ist die Erfahrung nur von begrenztem therapeutischen Wert.

