

# Was ist eigentlich Trauma, und was hat es mit mir zu tun?

Levka Soder



Copyright 2022 / All Rights Reserved

[www.trauma-integrativ-leben.de](http://www.trauma-integrativ-leben.de)

# **Was ist eigentlich Trauma, und was hat das mit mir zu tun?**

**Ein bisschen Theorie  
und ein Einblick in die praktischen Möglichkeiten**

**Levka Soder 20**

„...ich werde dich an die Hand nehmen  
und mit dir durch die Dunkelheit gehen,  
bis du dein Licht erkannt hast...“

aus: Gebet einer Medizinfrau

# Inhalt

Einleitung: „...und was hat das mit mir zu tun?“	Seite 5
Kapitel 1: Welche Bedeutung haben Erkenntnisse über Trauma in unserer Gesellschaft?	Seite 13
Kapitel 2: Was ist Trauma?	Seite 15
Kapitel 3: Was bedeutet das für uns?	Seite 24
Kapitel 4: Wie reagiert unser Nervensystem unter Stress?	Seite 26
Kapitel 5: Die Paradoxe Genialität unseres Autonomen Nervensystems	Seite 35
Kapitel 6: Die Biologie eines Traumas	Seite 38
Kapitel 7: Fallen auf dem Weg	Seite 40
Kapitel 8: Regulation und Co Regulation	Seite 43
Kapitel 9: Wie Co Regulation gelingt.	Seite 47

Kapitel 10: Die „Architektur“ des Trauma	Seite 49
Kapitel 11: Entwicklungsstrauma	Seite 53
Kapitel 12: Und unser Körper?	Seite 56
Kapitel 13: Wege der Integration	Seite 64

Das Copyright liegt ausschließlich bei der Verfasserin, Levka Soder  
2022  
Alle Rechte vorbehalten.

Zum Gebrauch im privaten Rahmen freigegeben.  
Vervielfältigung, Kopie, oder sonstige Verwendung nur mit  
schriftlicher Genehmigung der Verfasserin.

Entsprechende Anfragen bitte gerne unter  
[info@trauma-integrativ-leben.de](mailto:info@trauma-integrativ-leben.de)

Bei Interesse bitte selbst über die Homepage [www.trauma-integrativ-leben.de](http://www.trauma-integrativ-leben.de) kostenfrei herunterladen.

## „...und was hat das mit mir zu tun?“

Vielleicht hat dich die Frage: „was hat Trauma denn eigentlich mit mir zu tun“ überhaupt erst dazu gebracht, dieses Büchlein herunterzuladen und zu lesen.

Im Laufe der Lektüre werden Dir viele Aha - Momente genau darauf Hinweise geben:

„was ist es in meinem Leben, das Spuren hinterlassen hat, die vielleicht etwas mit Trauma zu tun haben könnten? Und was ist es, was mich immer wieder ausbremst, warum lässt mich das Gefühl nicht los, dass irgendwas mit mir vielleicht nicht stimmt, auch wenn ich ungerne darüber nachdenke?“

Was hat aber nun mich, Levka, dazu inspiriert, dieses Büchlein zu verfassen?

Fangen wir doch einfach mit der Frage an: „...was hat das mit mir zu tun?“

Ich bin immer wieder erstaunt, wie manche Menschen ihr Leben planen und dann nach Plan leben. Bei mir war es eher so, dass ich von Anfang an einem inneren roten Faden gefolgt bin und auf mein Herz gehört habe. Heute weiss ich, dass ich nicht nur auf mein Herz gehört habe, sondern dass ich einerseits einer Bestimmung oder Berufung gefolgt bin, dass ich aber andererseits auch mein Leben lang geflohen bin.

Aber wovor geflohen? Um das zu erkennen, musste ich erst in eine Lebenssituation geraten, in der ich keinen Ausweg mehr wusste, und mir sicher war, die einzige Möglichkeit sei es, zu fliehen. Ich erinnere mich noch sehr deutlich daran, dass ich mich gefühlt habe, wie in einem Tunnel des Lebens und dass ich gewissermaßen auch betäubt war. Heute würde ich sagen, ich war dissoziiert.

Erst als ich diese Herausforderung gemeistert hatte, konnte ich mit mir selbst um ein vielfaches liebevoller und einfühlsamer sein, als ich es all die Jahre zuvor gewesen war.

Aber fangen wir von vorne an.

Ich erinnere mich, dass ich einmal eine schrecklichen Geschichte eines entführten Mädchens hörte, die mich einige schlaflose Nächte kostete, und die mir sehr lange nachhing. Damals dachte ich: „Zum Glück habe ich nichts mit Gewalt zu tun in meinem Leben! Ich habe als Kind keine Gewalt erlebt, ich lebe in einem friedlichen Land und in einer Zeit der Aufgeklärtheit und Wissenschaftlichkeit in einem freiheitlichen Sozialstaat. Gott sei Dank!“

Damals wusste ich noch nicht, wie viel ich bereits mit Gewalt und deren Auswirkung auf Menschen zu tun gehabt hatte, und wie sehr falsch ich mit der Einschätzung meiner Heimat lag.

Mit 17 Jahren hielt ich es zuhause nicht mehr aus und „floh“ sozusagen ans andere Ende des Landes, um auf einem Bauernhof zu arbeiten. Als es Frühling wurde, fuhr ich alleine mit dem Fahrrad von Schleswig Holstein zurück in den Süden, wo ich aufgewachsen war.

Die Musik meines Lebens, also mein Grundgefühl damals war grau, hart, durchhaltend und einsam. Ich fühlte mich innerlich grau. Alles war mühsam und ohne Perspektive.

Dann verließ mich der Mann, den ich für meine große Liebe hielt, und ich taumelte wie betäubt durch mein Leben, das ich eigentlich so auch gar nicht mehr wollte.

Eine Freundin lud mich zu einem Workshop ein, in dem ich langsam wieder wagte, zu fühlen. In den folgenden Jahren war die Bonding Therapie (bei Jeff und Julia Gordon, die nach Dan Casriel arbeiteten) für mich lebensrettend und ich glaube, dass ich heute

nicht mehr wäre, wenn ich damals nicht in einem geschützten und liebevollen Umfeld wieder zu meinen Gefühlen gefunden hätte.

Doch wie war es gekommen, dass ich mich innerlich so tot und grau gefühlt hatte, und dass ich so wenig Freude verspüren konnte?

Erst als ich begriff, welche Auswirkungen die Lebensgeschichte meiner Mutter auf die Grundmusik meines Lebens hatte, wurde mir klar, dass ich sehr wohl enorm viele Berührungspunkte mit Gewalt hatte.

Denn ich inkarnierte in diesen meinen Körper, der im Körper und im Energiefeld meiner Mutter seine Heimat fand.

Dieses Energiefeld war durch und durch traumatisiert. Krieg, zerrüttete Familienverhältnisse, Frühgeburt, Grausamkeit der Eltern und sexualisierte Gewalt waren der Boden, auf dem meine Mutter überlebte.

Als sie mit mir schwanger wurde, da waren all diese Erlebnisse abgespalten und gut verdrängt. Dennoch hatten sie eine prägende Wirkung auf mich, wie ich später mehr und mehr erkennen, fühlen und glücklicherweise befrieden konnte.

Das Grauen der Kindheit meiner Mutter war die Welt, in der ich von der befruchteten Eizelle zum Embryo und zum Baby heranwuchs, um dann nach einer Übertragung unter Lachgasnarkose mit der Saugglocke ans Licht der Welt gezogen zu werden.

Von so etwas wie einer Bondingphase nach der Geburt hielt man damals nicht viel. Dennoch gelang es meiner Mutter, mich eine Weile zu stillen. Ob es das Geburtstrauma war, oder ob es das zutiefst dysregulierte Nervensystem meiner Mutter war, (das ja sozusagen die Welt schlechthin für mich war), ich verweigerte nach wenigen Monaten die Brust.

Heute weiß ich durch meine Erfahrung als Hebamme, wie viel Dysregulation es braucht, damit ein Kind sich selbst die Nahrung verwehrt, also sozusagen das Leben verweigert. Und ich weiss heute auch, was es mit dem Körper macht, wenn ein Kind dann mit Zucker - Kuhmilch - Formula - Milch gefüttert wird.

Kurze Zeit später verweigerte ich den Schlaf. Ich hielt Wache, denn meine damals wieder schwangere Mutter war damals so verzweifelt, dass sie die Vorstellung der erweiterten Selbsttötung nicht los wurde. Mein hartnäckiges Insistieren darauf, lieber auf meine Mutter „aufzupassen“, als zu schlafen, rettete uns vermutlich das Leben.

Meine Mutter begriff damals intuitiv, was meine Schlafverweigerung bedeutete, und sie zeigte die ihr eigene Größe und Weisheit, indem sie mit mir sprach. Und mir sagte, dass meine Wahrnehmung richtig war, dass sie wirklich in Not war. Und sie versprach mir, dass sie uns nicht umbringen würde, und dass sie sich Hilfe holen würde. Was sie auch tat.

Und ich schlief sofort ein und hatte von diesem Augenblick an keine extremen Schlafstörungen mehr.

All dies ereignete sich, als ich ungefähr drei Monate alt war.

Erst viele Jahre später wurde mir bewusst, wie viel Kraft und wieviel Überlebenswillen und Überlebenszwang es braucht, um in einer solchen Situation als Baby zu bestehen.

Heute weiss ich, dass ich - hätte ich diese Verwundungen und auch die geniale Reaktion meiner Mutter nicht durchlebt - niemals eine so einfühlsame Hebamme und feinfühlig - unerschrockene Therapeutin geworden wäre.



In dem inneren Wachstum, das der vielfachen Traumatisierung und deren Folgen erwachsen ist, habe ich meine heute schönsten und beglückendsten Fähigkeiten erworben.

Der Weg dort hin führte mich durch einige Therapien und Ausbildungen. Die für mich wichtigsten waren die bereits erwähnte Bonding Therapie, Körperorientierte Therapien, Familienstellen, Psychokinesiologie, Hypnose mit dem Simpson Protocol und anderen Verfahren und auch die Arbeit mit der Seelenmatrix hatte eine stabilisierende und orientierende Wirkung in meinem Leben.

Interessant ist, dass ich in meinem Berufsleben dreißig Jahre damit verbracht habe, in meinem Traumberuf als Hebamme zu versuchen, die Mütter und Kinder vor den Verletzungen, die mir einst widerfahren waren, zu schützen. Ein zweischneidiges Schwert, bis ich erkennen konnte, dass ich selbst meine Traumafolgen befrieden konnte, um dann wirklich für diese spezielle traumapräventive Arbeit bereit zu sein, die ich intuitiv von Anfang an praktiziert hatte.

Es gab und gibt immer noch viele Schichten der Verstrickung, der Abspaltung und Dissoziation zu entdecken und immer und immer wieder anzunehmen, was ist, um darauf den nächsten Schritt zu tun.

Heute bin ich zutiefst dankbar für all diese schmerzhaften Erfahrungen, und ich lerne jeden Tag immer noch ein bisschen besser, mich in meinem recht fragilen Toleranzfenster gelassen zu bewegen. Und ich konnte die Erfahrung machen, dass ich selbst es bin, die meine Fähigkeit täglich erweitert, um flexibel und angemessen und schwungvoll auf das Leben zu reagieren und es sogar mehr und mehr bewusst zu gestalten.

Ich bin heute die, die ich nunmal bin, auch weil ich meine Tochter vor bald 17 Jahren zuhause hätte gebären durfte. Auch dies eine

Erfahrung zwischen höchstem Glück und unbändiger Kraft einerseits und furchtbaren Schmerzmomenten andererseits. Die Erfahrung des Mutter Seins und die vielen Momente der Heilung und Befriedung sind ein Segen und ein Geschenk, das ich nicht mehr missen mag.

Es gäbe noch viel zu berichten. All meine persönlichen Erfahrungen - die schmerzvollen wie die freudigen - gehen Hand in Hand mit den Ausbildungen und Fortbildungen, die ich im Laufe der letzten 30 Jahre absolviert habe, und machen mich zu der Frau, Mutter, Hebamme und Therapeutin, die ich heute bin.

Es ist mir eine große Freude, dass ich aus der Tiefe meiner Kernpersönlichkeit schöpfen kann, und dass ich gelernt habe, die leibhaftig erfahrenen Heilungswege auf eine Art und Weise zu vermitteln, die für Frauen, Männer, Mütter und Väter gleichermaßen eine Bereicherung und eine stabilisierende Begleitung auf ihrem eigenen Weg der Heilung sind.

Heute möchte ich niemand anders sein, als ich es bin. Und ich bin genau richtig hier, wo ich jetzt gerade bin. Mit all meinem Leuchten und mit all meinen Narben.

Möglicherweise ist es nun leichter zu verstehen, was mich das Thema Trauma angeht. Und ich kann Dir sagen, dass ich viele Jahre gebraucht habe, um es so tief zu verstehen, dass ich meine frühen Prägungen nicht nur annehmen konnte, sondern sie wirklich freundlich und respektvoll mit mir selbst in mein Leben und mein Wirken einbauen konnte. Es ist, bildlich gesprochen ein bisschen so, als würdest Du schließlich wirklich anerkennen, dass Du eben nicht den Körperbau hast, der es Dir ermöglicht, ein Leistungssportler zu sein, dass Du dafür aber eine wundervolle Gärtnerin bist, weil Du einen grünen Daumen hast. Und ich bin heute immer noch dabei, all das Tag für Tag noch besser zu verstehen und zu integrieren.

Die Fähigkeit, zu wachsen ist eines der schönsten Geschenke, die ich in meinem Leben erhalten habe. Wie Lisa Nichols einmal sagte: „manche Geschenke kommen daher und sind in Schmirgelpapier gewickelt...“ Die Kunst ist es, sie auszupacken.

Es ist mir eine Freude und eine Ehre, mit den Menschen, die das möchten, ein Stück des Weges zu gehen, und meine Fähigkeit des „Ordnen im Inneren“, meine Unerschrockenheit und Feinfühligkeit zur Verfügung zu stellen.

Endlich zu begreifen, warum ich so bin, wie ich bin, und warum andere so sind, war für mich so etwas wie ein Tor, hinter dem ich Menschen ganz neu und frisch begegnen kann, weil ich den Sinn hinter all den Besonderheiten von uns verstehe.

Das Zitat „Liebe beginnt dort, wo das Urteilen aufhört“, von dem ich leider nicht mehr den Ursprung weiss, hat eine neue und lebendigere Bedeutung gewonnen.

Mit diesem Büchlein möchte ich dazu beitragen, dass Du Dich selbst besser verstehst und Dich dadurch mehr und mehr annehmen und lieben kannst, und dass Du Dein Kind besser verstehst, mag es noch so klein sein. Wenn es uns Eltern gelingt, ein tieferes Verständnis dafür zu entwickeln, was unsere Kleinsten wirklich, wirklich brauchen, dann sind wir einen großen Schritt weiter hin zu einer Welt, in der wir in Frieden leben können.

Eine Kernbotschaft möchte ich Dir hier schon mitgeben:

Du bist vollkommen in Ordnung.

Ganz gleich, was Dir widerfahren ist, Du hast damals ganz sicher so gut reagiert, wie Du in diesem Moment reagieren konntest. Du hast eine gesunde Reaktion auf ein ungesundes Ereignis gehabt, oder hast es noch.

In einer dysfunktionalen Familie, Schule, Gesellschaft oder Geburtshilfe gesund zu reagieren führt immer dazu, dass Du denkst, mit Dir sei etwas nicht in Ordnung. Lass Dir hier gesagt

sein: Es ist umgekehrt! Diejenigen, die nicht feinfühlig und gesund für Dich da sein konnten, als Du es brauchtest: das sind diejenigen, die nicht „normal“ sind.

Die Tatsache, dass auch diese Menschen eine Geschichte haben stimmt ganz und gar. Aber der Punkt ist: Du bist dafür nicht Zuständig.

Nochmal: Du bist in Ordnung, so wie Du jetzt gerade bist. Mit all Deinen Macken und „Special Effects“, von denen wir so gerne wollen, dass die anderen sie nicht mitbekommen.

Für mich gab es einige Momente in meinem Leben, wo ich das Gefühl hatte, heim zu kommen. Heim zu mir selbst, heim in mein Leben, heim zur göttlichen Ordnung.

Wenn dieses Büchlein einen Schritt zum Heimkommen für Dich sein mag, dann hat es seinen Zweck erfüllt.

Viel Freude damit! Deine Levka

Im Herbst 2022

Übrigens: ich schreibe gerne. Und ich schreibe gerne, als wäre das ein Brief an Dich. Als ich schreiben lernte, da habe ich gelernt, Dich in Briefen mit Großbuchstaben anzuschreiben. Und ich mag diese Geste. Deshalb nehme ich mir schlicht und einfach heraus, Dich mit Großbuchstaben anzuschreiben.

Und wo wir gerade dabei sind: ich werde ganz sicher nicht „gendern“. Ich verstehe mich als Teil der Menschheitsfamilie und ich ehre die Männlichkeit und die Weiblichkeit. Ich respektiere die Entscheidungen anderer. Der pathologischen Verbiegung der Sprache allerdings beuge ich mich nicht.

# Kapitel 1: Welche Bedeutung haben Erkenntnisse über Trauma in unserer Gesellschaft?

Welche Bedeutung hat die Traumaforschung für unsere Gesellschaft?

Es gibt eine offizielle Traumaforschung, und es gibt eine inoffizielle Traumaforschung. Wer Arthur Biedermans „Chart of Coersion“ kennt, weiss, dass es Strömungen auf dieser Erde gibt, die ein großes Interesse daran haben, die Menschheit möglichst tief und nachhaltig zu traumatisieren.

Doch das soll hier nicht unser Thema sein. Es ist nur insoweit interessant, als es erklärt, warum die Geburtshilfe so ist, wie sie heute ist. Es erklärt auch, dass alle Bestrebungen, eine wirklich menschengerechte Geburtshilfe und einen menschengerechten Umgang mit frühkindlichen Bedürfnissen systematisch, offen und subtil torpediert und verunmöglicht werden.

Es verwundert also nicht, dass wir uns mit Fug und Recht als eine traumatisierte Gesellschaft verstehen können. Um so wichtiger, traumaintegrativ zu leben und zu arbeiten.

Wenn Du magst, dann könntest Du Dir mal ein Blatt Papier nehmen, und Dir kurz notieren, was Du unter Trauma verstehst. Du könntest folgende Fragen für Dich beantworten:

1. Was ist Trauma eigentlich?
2. Was bedeutet das Phänomen Trauma für mich?
3. Was mag das Phänomen Trauma für uns als Menschen bedeuten?

Dein eigenes Verständnis davon zu verstehen wird Dir helfen, die Missverständnisse rund um die Thematik besser zu klären.

Im Windschatten von Kriegen lässt sich gut das Phänomen Trauma erforschen. Denn es tritt in reiner Form auf und ist dadurch sehr ausgeprägt, sodass man gut die verschiedenen Aspekte dieses Phänomens erforschen kann.

Vielleicht hast Du schon mal den Begriff „Resilienz“ gehört? Resilienz bedeutet im weitesten Sinne Widerstandskraft. Der Begriff wird heute gerne in Erfolgscoachings verwendet und wird als eine erstrebenswerte Eigenschaft gepriesen. Wenn wir aber genauer hinsehen, dann misst Resilienz die Fähigkeit eines Werkstoffes, nach Belastung wieder in den ursprünglichen Zustand zurück zu kehren, ohne zu zerbrechen.

Wenn wir das auf uns Menschen übertragen, dann bedeutet das: wie lange kann man Menschen verbiegen oder traumatisieren, bevor sie zerbrechen? Also geht es eigentlich darum, dass man Menschen (oder einen Werkstoff) unter Stress setzen kann, und dass sie sehr lange weiter funktionieren, ohne dass sie zerbrechen, also unbrauchbar werden. Erkennst Du die Perfidität darin?

Und so gründet sich die heutige Traumaforschung in weiten Teilen auf die Resilienzforschung nach dem zweiten Weltkrieg, wo man erforschte, wie man die traumatisierten Männer, die in den Schützengräben gefangen waren und vielfach schwer traumatisiert waren, wieder fit kriegen könnte, damit sie weiter nützlich sein könnten.

Es ist an der Zeit, dass wir der Tendenz, immer weiter und immer subtiler zu traumatisieren, ein Ende setzen.

In der Medizin trat das Phänomen Trauma erst gegen Ende des letzten Jahrhunderts auf den Plan, indem es Eingang fand in die Bücher der Diagnostik.

Wir blicken also auf einen recht kurzen Zeitraum von ungefähr 30 Jahren zurück, in denen die Beschäftigung mit der Frage: wie kann Trauma heilen, Einzug in die Medizin hielt.

## Kapitel 2: Was ist Trauma?

Wie wird Trauma denn nun offiziell definiert?

Das aktuelle medizinische Klassifikationssystem ICD-10 (International Classification of Diseases, 10. Auflage) beschreibt und klassifiziert all die Diagnosen der heutigen Medizin und ist sozusagen ein Indikator, was offiziell als „anerkannt“ gilt. Das ICD10 beschreibt Trauma folgendermaßen:

*„[...] ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer, mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde (z. B. Naturkatastrophe) Schicksalhafteres oder menschlich verursachtes schweres Unheil – man-made disaster – Kampfeinsatz, schwerer Unfall, Beobachtung des gewaltsamen Todes Anderer oder Opfersein von Folter, Terrorismus, Vergewaltigung oder anderen Verbrechen).“*

Es beschreibt also im Wesentlichen das Schocktrauma.

Im amerikanischen Pendant, dem DSM-IV-TR, wird definiert, dass ein Trauma vorliegt, wenn folgende Bedingungen gleichzeitig erfüllt sind:

*(1) Die Person erfuhr, beobachtete oder war konfrontiert mit einem oder mehreren Ereignissen, die tatsächlichen oder drohenden Tod, tatsächliche oder drohende ernsthafte Körperverletzung oder eine Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit von einem selbst oder Anderen einschloss.*

*(2) Die Reaktion der Person schloss starke Angst, Hilflosigkeit oder Grauen ein.*

Auch hier also eine recht enge Definition von Schocktrauma.

Im „Lehrbuch der Psychotraumatologie“ von Fischer / Riedesser (München 1998) geht es bereits ein wenig differenzierter zu:

*„[...] ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und*

*so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.“*

Hier wird also das Ereignis in Relation gesetzt zu den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten des Traumatisierten. Das hat Bedeutung, denn es gibt einen Hinweis darauf, dass jeder Mensch eine ganz persönliche Fähigkeit und Möglichkeit hat, auf Stressereignisse zu antworten. Stichwort „Toleranzfenster“.

Doch dazu später mehr.

Schauen wir uns nun mal an, wie die Antworten von Menschen, also die Re - Aktionen von Menschen auf ein überwältigendes Ereignis klassifiziert werden:

Die Definitionen im ICD10 beschreibt die individuellen Antworten von Menschen auf überwältigende Ereignisse, indem es sie als „Störung“ definiert.

Das bedeutet nicht mehr und nicht weniger, als dass die **gesunde** Reaktion und das Bemühen des individuellen Autonomen Nervensystems des Betroffenen, mit den ungesunden Einwirkungen fertig zu werden, als „Störung“ klassifiziert wird.

Also kurz gesagt: eine gesunde Reaktion auf einen ungesunden Reiz wird als „Störung“ klassifiziert.

Wenn man sich klar macht, was das bedeutet, dann könnte es sein, dass Du verstehst, warum der Satz: „**Mit Dir ist alles in Ordnung**“ eine so immense Kraft hat. Die Tendenz, gesunde Reaktionen und zutiefst menschliche Bedürfnisse als „Störung“ zu klassifizieren durchzieht unsere Gesellschaft tragischerweise bis in die feinste Faser.

Kleiner Hinweis am Rande: dass das unbedingte Bedürfnis nach Körpernähe eines physiologisch zu früh geborenen Menschenwesens, das wir nun mal alle sind, wenn wir nach neun Monaten vollkommen hilflos auf die Welt kommen, wird heute doch tatsächlich immer noch als „Anpassungsstörung“ gedeutet,



wenn es unerfüllt bleibt und das Baby weint und schreit und sich windet und steif macht. Wahlweise Anpassungsstörung oder „Blähungen“. Ich habe darüber schon einige Videos gemacht und das werden nicht die letzten zu diesem Thema sein.

Eine Mutter, die die frühen und vitalen Bedürfnisse ihres Kindes unmittelbar erfüllt, wird heute immer noch gewarnt, sie solle ihr Kind nicht verzärteln und verwöhnen, es würde sonst tyrannisch werden.

Doch zurück zu den Definitionen der Antworten von uns lebenden Menschen auf überwältigende Ereignisse:

Die „Störungen“ in Folge eines Traumaerlebens werden wir folgt definiert (ICD10):

Die akute Belastungsreaktion (F43.0) wird durch die aussergewöhnliche seelische und körperliche Belastung hervorgerufen. Die zugehörigen Symptome klingen innerhalb von Stunden oder wenigen Tagen ab.

Die mittlerweile recht bekannt gewordene Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS oder PTSD) wird laut der Definition (F43.1) durch schwerste, katastrophale Belastungen hervorgerufen, die bei fast jedem Menschen eine tiefe Verzweiflung auslösen würden. Die zugehörigen Symptome treten verzögert auf, das heisst, sie können Wochen, Monate oder Jahre später noch auftreten.

Davon abgegrenzt wird die Anpassungsstörung (F43.2), die durch psychosoziale Belastung von nicht aussergewöhnlichem Ausmaß hervorgerufen wird.

Laut diesen Definitionen, die dem gängigen ärztlichen Handeln zugrunde liegen, wird von einem einfachen Ursache - Wirkung Prinzip ausgegangen. Der wahren Komplexität traumatischen Geschehens und teilweise gelungener oder nicht gelungener Integration in das Leben des Betroffenen wird diese Denkweise ganz und gar nicht gerecht.

Die Vielfalt von Symptomen, die ein Mensch erleben kann, der Traumafolgen trägt, geht weit über die „anerkannten“ Symptome hinaus.

- Flashbacks: Spontan auftretendes Wiedererinnern des/ der traumatischen Ereignisse(s), einhergehend mit einem Gefühl, als würde es in diesem Moment geschehen.
- Vermeidungsverhalten: Orte und Situationen, die an das Trauma erinnern, werden gemieden.
- Erinnerungslücken: Einzelne Aspekte oder das gesamte traumatische Ereignis sind nicht erinnerbar.
- Entfremdungsgefühle: Betroffene haben das Gefühl, „nicht richtig da“ zu sein.
- Hyperarousal: Ein erhöhtes Erregungsniveau, das sich in Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit und/ oder dem Gefühl, „ständig auf der Hut“ zu sein, zeigt.

Sowohl in der heutigen Medizin als auch in der breiten Bevölkerung wird immer noch davon ausgegangen, dass ein Trauma eben ein Schocktrauma sei, und daß es gekennzeichnet sein muss von einer Gefahr für Leib und Leben.

Das Leben lehrt uns anderes. Ich konnte in den Jahren meiner Berufstätigkeit als Hebamme und in meiner therapeutischen Arbeit beobachten, dass deutliche Symptome vor allem bei frühkindlichen Verletzungen zu beobachten sind.

Zum Beispiel hinterlassen Operationen, wie zum Beispiel ein Kaiserschnitt, je nach Weite und Flexibilität des Toleranzfensters deutlich spürbare Spuren bei Mutter und Kind. Die Biologie des Körpers der Betroffenen spricht immer eine deutliche Sprache. Auch wenn der Kaiserschnitt geplant und gewünscht war.

Diagnosen können zum Beispiel auch eine verheerende Wirkung haben und zu weiteren Symptomen führen.

Alle Demütigungen, Erniedrigungen und Mobbing hinterlassen Spuren in Körper, Geist und Seele.

Geburten sind in einem hohen Maße einladend, traumatisch zu werden, wenn die Betroffene Bedingungen ausgesetzt ist, die unnatürlich oder offen und subtil gewalttätig sind. Auch zum Beispiel Fehlgeburten, die nicht traumasensibel begleitet werden, haben das Zeug dazu, auf dem weiteren Lebensweg im Rucksack als Traumafolge mit zu reisen. Das gleiche gilt für Abtreibungen.

Wenn verstanden wird, dass jeder Mensch eine andere Schwelle hat, an der Stress zu einem Trauma wird, dann ist schon viel gewonnen. Viele Betroffene finden sich im Leben nicht mehr zurecht und kämpfen tagtäglich mit den Traumafolgen, die sie tragen, ohne zu wissen, dass es Traumafolgen sind.

Was dann passiert, ist tragisch, denn meist wird das Unvermögen, mit dem, was uns widerfahren ist und den Antworten unseres Körpers darauf, gut zu leben, als persönliches Versagen interpretiert. Die Folge sind Schuldgefühle und eine besonders toxische Form der Scham, die sich auf die Kernpersönlichkeit richtet. Deshalb ist es so unglaublich wichtig, dass wir die Möglichkeit bekommen, uns neu zu „lesen“ und uns selbst in der Tiefe besser zu verstehen. Bezeichnen wir das der Einfachheit halber hier als ersten Schritt auf dem Weg zum „Friedensvertrag mit dem Trauma“.

Peter Levine formuliert das sinngemäß folgendermaßen: Trauma entsteht im Nervensystem und nicht im Ereignis. Er sagt, dass ein Trauma entsteht, wenn ein Ereignis zu plötzlich, zu schnell und zu massiv für einen Menschen passiert.

Die entscheidende Frage ist: wo ist die individuelle Belastungsgrenze des Betroffenen, und wie sind seine oder ihre Bewältigungskapazitäten?

Dabei gibt es zwei Ebenen: die grundsätzliche Weite des Toleranzfensters, innerhalb dessen Stress gut beantwortet werden

kann, die in der Prägezeit angelegt wird. Und dann gibt es eine Fluktuation um die Grenzen des Toleranzfensters herum, die von der individuellen Lebenssituation und vom Grad des inneren Wachstums und der bisherigen Integration der traumatischen Auswirkungen in die Persönlichkeit abhängt.

Die Vorstellung, Trauma würde nur dann entstehen, wenn katastrophale Ereignisse im Leben eines Menschen stattfinden, könnte falscher nicht sein. Auch Menschen mit einer glücklichen Kindheit, liebevollen Eltern und einer Spontangeburt in der Vorgeschichte können Traumafolgen tragen, die vielleicht auf eine geplante und erfolgreiche Operation in den ersten Lebensjahren, dem Verlust eines geliebten Menschen der Mutter während der Schwangerschaft oder auf die ungelösten und verdrängten Konflikte in der Beziehung der Mutter zur Großmutter zurückzuführen sind.

Überall dort, wo ein Mensch mit einem dysregulierten Nervensystem sein Leben zu meistern sucht, kommt es zu Verwerfungen. Menschenbabys sind angewiesen auf ein gut reguliertes Nervensystem der Eltern, um ihre eigene Grundausrüstung für das ganze Leben auszubilden. Darauf werden wir später noch differenzierter eingehen.

Wir können also unterscheiden:

Schocktraumata resultieren aus einem einmaligen, heftigen oder überwältigenden Ereignis, wie zum Beispiel eine traumatische Geburt, ein Unfall, eine plötzliche Trennung, eine Vergewaltigung oder eine Katastrophe. Schocktraumata brauchen teilweise andere Elemente, um integriert werden zu können, als Entwicklungstraumata.

Entwicklungstraumata entstehen durch wiederholte Erlebnisse, die für das Baby oder Kind nicht zuträglich sind, wie zum Beispiel eine depressive oder narzisstische Mutter oder einen solchen Vater zu haben, Gewalt in der Familie zu erleben, frühe Existenzängste oder fortwährende Missachtung oder Erniedrigung durch

Bezugspersonen. Die Ursachen für Entwicklungstraumata ziehen sich über eine längere Zeit hin und beeinflussen die Persönlichkeitsentwicklung, prägen unsere Überzeugungen über uns und über die Welt im allgemeinen und spielen die Grundmelodie unseres Lebens. Namhafte Forscher sprechen heute von einer Epidemie der frühen Traumatisierungen.

Ich selbst gehe soweit, zu sagen, dass wir mittlerweile in einer durch und durch traumatisierten Gesellschaft leben.

An dieser Stelle möchte ich betonen, dass ich zutiefst davon überzeugt bin, dass eben diese weit verbreitete Versehrung uns ein großes Geschenk sein wird, wenn wir uns unerschrocken unserer Abgründe annehmen und Wege der Integration und Heilung gehen. Aus all diesen Herausforderungen kann eine unglaubliche Stärke und Weisheit erwachsen und uns ein Maß an Feinfühligkeit an die Hand geben, das uns bisher als Gesellschaft nicht zur Verfügung stand.

Auch wenn wir scheinbar noch ein Stück von diesem Zustand entfernt zu sein scheinen, nehme ich doch eine rasant zunehmende Bereitschaft und Sehnsucht nach Befriedung und Klärung alter Lebensgepäckstücke wahr. Dieses Büchlein möge ein Beitrag dazu sein.

Neben dem Schocktrauma und dem Entwicklungstrauma sind noch die Bindungstraumata zu erwähnen. Sie entstehen explizit durch die frühe Störung der Notwendigkeit einer gesunden und geschützten Bindung am Anfang unseres Lebens. Bindungstraumata kommen selten alleine des Weges und haben in der Regel eine Vorgeschichte von schock- und entwicklungstraumatischen Ereignissen.

Im Laufe des Weges der Traumaintegration begegnet Dir vielleicht gelegentlich der Begriff Sekundärtraumatisierung. Vor allem, wenn Du in einem helfenden Beruf tätig bist, kann es sein, dass Du wiederholt zutiefst traumatisierende Ereignisse bezeugst und als Helfer oder Angehöriger das Leid eines Dir verbundenen oder

anvertrauten Menschen „sekundär“ erleben musst. Auch das hinterlässt Spuren und wird in der Regel kaum beachtet. Als Hebamme ist mir diese Art der Herausforderung wohl bekannt. Auch Sekundärtraumatisierungen kommen selten alleine daher.

Du merkst also, wie vielschichtig der Versuch, Trauma zu definieren werden kann, und vielleicht wird Dir klar, dass das ein Thema ist, was uns alle etwas angeht.

Wenn wir uns in den öffentlich zugänglichen Statistiken mal ansehen, wie viele Unfälle es gib, wie viele Operationen jährlich durchgeführt werden, wie viele Suizide es gibt, und wie viele Opfer von Gewalt es in Deutschland gibt, dann wird uns klar, dass das „Thema Trauma“ mitnichten ein Stiefkind der Gesellschaft ist.

Wußtest Du, dass jedes dritte Kind heute per Kaiserschnitt zur Welt kommt? Aus medizinisch unwiderlegbaren Gründen lassen sich 5-12% Kaiserschnitte durchaus rechtfertigen. Aber nicht 35% oder mehr. Die Tendenz geht heutzutage stark auf 50% zu.

Wie viele Traumatisierungen haben die Maßnahmen der sogenannten „Pandemie“ gesetzt? Wie viele frisch geborene Menschlein haben in den allerersten Augen - Blicken ihres Lebens in ein Gesicht geblickt, dessen Mund und Nase ausdruckslos waren? Ganz zu schweigen von der existenziellen Panik, die gezielt bei Kindern gesetzt wurde. Hier werden wir noch eine ganze Weile beschäftigt sein, um aus diesen Verbrechen als Gesellschaft halbwegs befriedet und geheilt hervorzugehen.

Dabei sollten wir auch bedenken, dass jeder traumatisierte Mensch Familie hat, Freunde hat, Ersthelfer hatte, Hebammen und Ärzte hat. Dass jede bei der Geburt traumatisierte Mutter ungewollt Spuren in ihrem Kind hinterlässt, und dass jeder Vater, der einer traumatischen Geburt beiwohnt, in der Regel vollkommen alleine gelassen wird und irgendwie mit dem Erlebten und er dadurch hervorgerufenen Verwundung seiner männlichen Wirkmächtigkeit klar kommen muss.

Der stiefmütterliche Umgang mit den Tatsachen dieser Phase in der Geschichte der Menschheit und die Tendenz, Betroffene als Einzelfälle, als „sensibel“ oder „therapieresistent“ zu betrachten, hat eine ganz perfide Auswirkung: Die stille Überzeugung von uns Betroffenen, dass mit uns was nicht stimmt. Die Schuldgefühle und die toxische Scham für die gesunden Reaktionen unserer Überlebensprogramme auf eine ungesunde Einwirkung.

Der Eindruck, nur uns würde es so gehen, und wir seien eben besonders „sensibel“ und sollten lernen, uns besser im Griff zu haben, führt zu einer Verfestigung der Verwundungen und nicht selten zu einer Sekundärtraumatisierung im Zuge der Therapie oder „Aufarbeitung“.

Wenn Du zu den Menschen gehörst, die offen oder heimlich von sich denken: „...mit mir stimmt was nicht“ oder „...wenn jemand mich erstmal wirklich kennen lernt, wird er merken, dass mit mir was nicht stimmt“ oder „...ich bin einfach nicht wie die anderen, ich bin irgendwie anders.“, dann lass Dir hier nochmal ausdrücklich gesagt sein:

**NICHTS IST FALSCH AN DIR!**

**DU BIST OKAY!**

**DU TRÄGST KEINE SCHULD AN DEM, WAS PASSIERT IST!**

Wir leben in einer täterzentrierten Gesellschaft. Der Täter bekommt meist viel mehr Aufmerksamkeit, als das Opfer. Und das Opfer wird in der Regel erstmal verdächtigt, dass es das Verhalten des Täters ausgelöst haben könnte. Vor allem bei sexualisierter Gewalt ist dies immer noch Gang und Gäbe. Nicht selten werden vor allem Kinder im Rahmen von der Aufdeckung sexualisierter Gewalt von Eltern, Lehrern, Verwandten und professionellen „Helfern“ mit dem vom Täter meist eingebleuten Gedanken konfrontiert, sie könnten das, was ihnen widerfahren ist, selbst verursacht haben.

**Noch einmal: DU BIST NICHT SCHULD!**

Das Gleiche gilt sinngemäß auch für die allermeisten Frauen, die eine traumatische Geburt erlebt haben!

Es bleibt eine Herausforderung, ehrlich und angemessen mit dem allgegenwärtigen Thema „Trauma“ zu leben. Möge dieses Büchlein ein Beitrag dazu sein.

### **Kapitel 3: Was Bedeutet das für uns?**

Wenn du in Betracht ziehst, was du bisher über Trauma erfahren hast: welche Bedeutung hat das für Dich?

Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass bei vielen von uns Betroffenen sozusagen fest eingebaut ein Programm im Hintergrund läuft, das fortwährend überprüft, ob wir (wieder) was falsch gemacht haben, und was verhindern möchte, dass wir nochmal in Gefahr kommen.

Es kann sein, dass es Dir schwer fiel, das erste Kapitel zu lesen. Es kann sein, dass Du müde geworden bist, oder den Impuls hattest, dich irgendwie abzulenken oder zu beruhigen. Sei es durch Essen, eine Zigarette, ein Glas Wein oder Zocken.

Konzentrationschwächen haben oft den Hintergrund, dass uns etwas zu viel wird, und wir uns sozusagen „weg“ machen, indem wir nicht mehr aufnahmefähig sind.

Wenn Dir das so geht, dann lass Dir gesagt sein: Mit Dir ist alles in Ordnung!

Was kannst Du tun?

Folge zunächst deinem Impuls und höre ihm zu. Es ist einfach so, wie es ist. Du hast Deine Gründe, so zu sein, wie Du bist. Punkt.

Im zweiten Schritt könntest Du beginnen, Deine Gedanken aufzuschreiben. Ich weiss, das ist nicht jedermanns Sache, doch es



kann eine enorme Hilfe sein, Dich selbst mit ein wenig Distanz zu betrachten und Dich besser zu verstehen. Dabei hilft manchmal das Schreiben.

Gleichzeitig ist es auch eine gewisse Gefahr, Dich mit vielen Worten und mit Hilfe der Kognition von Dir selbst und Deinem Körpergefühl abzuspalten. Ich schlage Dir deshalb vor, dass Du Dir angewöhnst, immer und immer wieder während des Tages einen Moment inne zu halten und Dich einfach mal ruhig umzuschauen und zu sehen, dass Du gerade dort bist, wo Du bist, und Dir dann einfach mal für einen Moment eine Pause zu genehmigen und zu fühlen, wie Du gerade atmest. Fühle es, ohne es zu verändern.

„Du bist okay, so wie Du bist. Mit Dir ist alles in Ordnung.“

Sage Dir das immer wieder, entweder innerlich oder laut ausgesprochen.

Und wenn Du das Gefühl hast, dass Du Dich und Deine Bewältigungsfähigkeiten besser kennenlernen möchtest, dann könntest Du Dir ein Blatt Papier nehmen und einfach mal aufschreiben, was Dir an Erkenntnis zum bisher Gelesenen und Gehörten kommt.

Im Laufe des Online Trainings wirst Du Dich selbst noch viel besser kennen lernen und Du wirst merken, dass es eine Form der Selbstliebe und Selbstakzeptanz gibt, die Du bisher nicht kanntest. Du wirst lernen, ermächtigende Fragen zu stellen und Dir selber Trittsteine zu bauen, die Dich aus dem gefühlten Durcheinander und der gefühlten Ausweglosigkeit herausführen.

Und noch einmal: Folge Deinen Impulsen und dosiere Deine Schritte weise. Bleib in deiner Komfortzone und sei gut zu Dir.

## Kapitel 4: Wie reagiert unser Körper bei Gefahren oder Stress?

Um uns selbst und die Folgen von Trauma verstehen zu können, müssen wir als erstes begreifen, wie wir auf Gefahr reagieren. Diese Reaktionen sind vollkommen unbewusst. Sie sind tief in unserem biologischen Erbe verankert und vollkommen normal. Nichts daran ist pathologisch! Sie gehen zurück auf unsere angeborenen und entwicklungsgeschichtlich uralten Instinkte, die im Falle einer Gefahr das Steuer übernehmen und, wenn alles gut läuft, unser Überleben sichern. Wichtig dabei ist, zu verstehen, dass diese Instinkte deutlich älter und mächtiger sind als unser Intellekt. Wann immer Du also in Deinem Leben den Eindruck hast, dass Du „automatisch“ oder „unbewusst“ handelst, kannst Du davon ausgehen, dass die Teile Deines Gehirnes Regie führen, die die ältesten und mächtigsten in Deinem Körper sind.

Vielleicht kennst Du die Begriffe **Flucht – Angriff – Erstarrung** noch aus dem Biologie Unterricht?

Die „**Fight-or-flight-Reaktion**“ beschreibt die unmittelbare körperliche und seelische Anpassung von Lebewesen in Gefahrensituationen als Antwort auf Stress.

Lass uns das mal genauer ansehen:

Eine Maus sitzt in der Wiese und knabbert Feldfrüchte. Plötzlich hört sie ein Geräusch. In Bruchteilen von Sekunden spannen sich ihre Muskeln an. Sie geht in die Flexion und macht sich bereit zum Sprung. Der Schreckreflex läuft planmäßig weiter ab und sie orientiert sich hin zu dem Geräusch. Ihr Blick wird wie ein Tunnel und ihre gesamte Aufmerksamkeit gilt dem Ursprung des Geräusches. Sie erkennt, dass es sich nur um die benachbarte Grille handelt, die ein trockenes Blatt zum Rascheln brachte. Sie entspannt sich, reagiert ihre Schreckenergie mit einer kleinen Übersprungshandlung ab, indem sie sich kurz mit dem Pfötchen

übers Schnäuzchen fährt und geht dann wieder ihrer Tätigkeit nach.

Wenige Minuten später ereignet sich das gleiche Szenario. Nur handelt es sich diesmal nicht um ihre Nachbarin, die Grille, sondern um des Nachbars Katze. Bevor unsere Maus auch nur einen klaren Gedanken fassen kann, flieht sie in Richtung Mauselloch. Ihr Körper stellt ihr in Bruchteilen von Sekunden enorm viel Energie bereit. Die sogenannte Stressachse des Gehirns (Thalamus - Hypophyse - Nebennierenrinde) aktiviert Stresshormone und schüttet sie aus. Der Sympathikus (ein Zweig des Autonomen Nervensystems) sorgt für die unmittelbare Ausschüttung von Adrenalin, was wiederum Glukose und bestimmte Fettsäuren aus den Energiespeichern der Leber, der Muskeln und des Fettgewebes freisetzt. Ihr Herzlein schlägt bis zum Anschlag, sie atmet schnell und der Blutdruck schnellt in die Höhe. Die Nuss, die sie eben noch knabberte, bleibt unverdaut im Magen liegen, die Verdauung stoppt.

Doch so flink sie diese Körperreaktionen auch machen, Nachbars Katze ist schneller. Sie packt die Maus am Genick und will ihren Fang mit Stolz geschwellter Brust in Sicherheit bringen.

Unsere Maus versucht noch, zu entkommen, indem sie sich windet und zappelt, doch sie ist fest im Griff der Katze.

Auf einmal erstarrt sie. Sie ist wie betäubt und hängt der Katze wie tot aus dem Maul. Die in der Hypophyse der Maus produzierten Endorphine dämpfen die Schmerzempfindung. Wenn sie jetzt sterben würde, dann würde sie recht schmerzfrei sterben, obwohl die Katze sie fest gepackt hat. Sie hat sich vom Schrecken abgekoppelt, hat dissoziiert. All das läuft vollautomatisch in ihrem Körper ab, und sie könnte es niemals willentlich beeinflussen..

Könnte die Maus mit Worten beschreiben, was für ein Gefühl das ist, dann würde sich das wie eine Nahtoderfahrung anhören. Sie würde berichten, dass sie wie getrennt von ihrem Körper ist.

Stolz trägt die Katze den Fang in Richtung Scheune. Da kommt der Hofhund um die Ecke und die Katze ist einen Augenblick abgelenkt. Nun ist sie ihrerseits mit einem Schreckreflex beschäftigt. Ihr Blick wird kurz ganz eng und tunnelig und richtet sich auf die Quelle der Störung. Sie legt für einen Moment die vermeintlich tote Maus ab.

In Bruchteilen von Sekunden wird unsere Maus quietschlebig und rast in die Lücke zwischen zwei Holzscheiten des bäuerlichen Brennholzstapels. Ihr Sympathikus, der zweitälteste Teil ihres Nervensystems hat wieder übernommen. Sie ist in Sicherheit.

Abgesehen davon, dass die ein oder andere Maus an einem solchen Schreck einen Herzstillstand erleidet, haben ihre eingebauten Reflexe ihr das Leben gerettet. Nach einer kurzen Zeit der Erholung wird sie, hoffentlich im Schutze der Mauern und der Wiese wieder heim finden.

Sie wird keinen Therapeuten brauchen, um das zu verarbeiten. Wenn sie allerdings immer wieder und wieder in den Fängen einer Katze landen würde, dann würde sie ebenso wie wir Menschen Symptome entwickeln. Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Verdauungsstörungen, Muskelverspannungen, Schlaflosigkeit, hormonelle Dysbalance, chronische Entzündungen, Infektanfälligkeit oder psychische Auffälligkeiten.

Mäuse sind für kurze Stressphasen gebaut, die in einer geschäftigen aber entspannten Verfassung eingebettet sind. Das ist bei uns Menschen nicht anders. Nur leider leben wir mittlerweile in einer Art Dauerstress, aus dem wir kaum noch heraus kommen, und den wir dummerweise oft nicht als solchen erkennen.

Und die Katze? Die wird es nochmal versuchen, oder sich einen zweibeinigen Dosenöffner suchen und erstmal ausgiebig frühstücken.

Ein entscheidender Moment war jener, als der älteste Teil im Gehirn der Maus die Kontrolle übernommen hat. Als nämlich die

Erstarrung einsetzte, das „Einfrieren“. Der Moment der Dissoziation, in der der hintere Zweig des Vagus übernommen hatte, war im Falle unserer Maus lebensrettend.

Bei uns Menschen ist es so, dass sich in dem Moment eine tiefe Prägung im Nervensystem ereignet. In dem Moment, wo die Überwältigung zum Kollaps führt, entsteht ein „Muster“ in unserem Nervensystem, das alles dafür tut, dass so etwas nicht nochmal passiert.

Auch die leiseste Ähnlichkeit mit der ursprünglichen lebensbedrohlichen Situation löst dann in der Folge eine Abspaltung, eine Dissoziation aus. Bei uns Menschen äußert sich das dann in Depressionen, Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Gedächtnisverlust und anderen Erstarrungssymptomen.

Unser Beispiel bezog sich nun auf eine Schocktraumasituation. Gleiches findet aber auch in der Entstehung von Entwicklungs Traumata statt.

Schreit zum Beispiel ein neu geborenes Menschenkind, um seine Eltern zu rufen, weil es alleine ist und ohne körperliche Nähe nicht einschlafen kann (das ist für die Spezies Mensch zu Beginn des Lebens ausserhalb der Gebärmutter normal...), dann ist sein zweitältester Zweig des Nervensystems aktiv, um dafür zu sorgen, dass es aus der gefühlt lebensbedrohlichen Situation gerettet wird.

Für die Spezies Mensch ist es definitiv lebensbedrohlich, als hilfloses Baby ohne den Schutz und die Nähe eines Erwachsenen zu sein. In freier Wildbahn würde ein Baby keine einzige Stunde ohne die unmittelbare Nähe seiner Mutter überleben.

Und unsere Kinder empfinden genau so, wie sich ihr Weinen anhört.

Haben die Eltern nun aber das Buch: „Jedes Kind kann schlafen lernen“ gelesen, oder die Ratschläge der Verwandtschaft befolgt, und sich entschieden, dass ihr Kind nun lernen müsse, ohne „verwöhnt“ zu werden, einzuschlafen, dann werden die Hilferufe

des Kindes nicht beantwortet. Es wird - je nach Stabilität und Temperament - immer heftiger rufen und schreien.

Und dann wird es aufgeben. Es wird innerlich kollabieren und in einen Zustand der Dissoziation abgleiten, der ihm den Schmerz des gefühlt drohenden Todes ein wenig nimmt. Jemand hat mal gesagt, die Erstarrungsreaktion mit der einhergehenden Dissoziation sei die Gnade der Natur beim Sterben nicht anwesend zu sein.

In freier Wildbahn wäre dieses Kind am nächsten Morgen nicht mehr am Leben, weil es mit seinem Geschrei das Glöckchen zum Buffet geläutet hätte. Im „sicheren“, perfekt eingerichteten Kinderzimmer, in das seine Eltern es gelegt haben, damit sie sein Geschrei nicht ertragen müssen, erwacht es wieder. Und hat seinen Schmerz abgespalten. Und wenn das ein paar Abende lang so geht, dann schaltet es direkt auf Dissoziation und „friert ein“, sobald es zu Bett gebracht wird. Es hat aufgegeben. Seine Eltern verbuchen das als Erfolg.

Viele Jahre später wundert sich unser Kind, warum es in Beziehungen nicht vertrauen kann, warum es eine Angststörung entwickelt, obwohl es doch eine glückliche Kindheit hatte, oder warum es immer so antriebslos ist und so depressiv. Warum um Himmels Willen auch bei der besten Ernährung die Pfunde nicht purzeln wollen, und warum im Körper chronische Entzündungsreaktionen überhand nehmen.

Ich habe Dir dieses allabendlich tausendfach stattfindende Drama der braven Kinder so eindrücklich geschildert, weil du daran sehr klar erkennen kannst, welche Auswirkungen frühe Prägungen auf uns als Menschen haben.

Und vielleicht dämmert es dir nun, dass auch eine „Glückliche Kindheit“ in einem ansonsten vollkommen untraumatischen Leben in einem Kind, das solches und ähnliches tagtäglich erleben muss, tiefe Störungen hervorrufen kann.

Heute weiß man, dass die beschriebene Erfahrung der Dissoziation zu den stärksten Indikatoren für später einsetzende posttraumatische Symptome gilt. Und weil unser Körper und unser Gehirn mit dem limbischen System sehr lernfähig ist, wird er in Zukunft diese dissoziative Reaktion, die mindestens einmal das Überleben so erfolgreich gesichert hat, immer wieder wählen. Auch in Situationen, die nicht real lebensbedrohlich sind, aber die eine Erinnerung an ähnliche Emotionen oder Körperempfindungen hervorrufen.

Kampf-, Flucht- und Erstarrungsreaktionen gehören zu unserem evolutionären Erbe. Oberflächlich betrachtet erscheinen sie uns in unserer heutigen hochtechnisierten Welt wie befremdliche Relikte, und doch haben wir bis heute keine anderen Reaktionen auf Stress und Gefahr entwickelt.

Kehren wir nochmal zu dem Begriff „Anpassungsstörung“ zurück. Unsere Schwierigkeiten, uns an ein modernes Leben voller Dauerstress, Existenzkampf und fortwährender Informationsflut anzupassen... ist das nun ein Fehler von uns, oder ist vielleicht unsere Art zu leben ein bisschen aus den Fugen geraten? Gesund ist es jedenfalls nicht wirklich, wie wir uns als Gesellschaft an die Bedingungen des technokratischen Systems anzupassen versuchen.

## **KAPITEL 5: Unser Nervensystem und die Besonderheiten unseres Gehirnes**

Unser Gehirn ist evolutionär in drei Teile gegliedert. Es besteht aus ältesten Teil, dem Stamm- oder Reptilienhirn, dem zweitältesten limbischen System ganz in der Mitte zwischen den beiden Gehirnhälften, und dem sogenannten Großhirn, auch Neo Cortex genannt, das sich evolutionsbiologisch zuletzt entwickelte. Der Neocortex mit den Präfrontallappen gilt als der am höchsten entwickelte Teil des Gehirns und ist weitgehend für unser Bewusstsein und unsere sozialen Fähigkeiten zuständig.

Die zeitgenössische Forschung geht davon aus, dass die phylogenetische Entwicklung des Gehirns sich z.T. sprunghaft vollzogen haben könnte. Man spricht vom „Stapeln“, d.h. die einzelnen Teile sind scheinbar nur wenig aufeinander abgestimmt und haben sich kaum oder gar nicht aus bereits vorhandenen Hirnteilen weiterentwickelt. Dies impliziert weitreichende Auswirkungen für die Folgen von Traumata und hatte bisher große Konsequenzen für die Arbeit mit dem Trauma. Es scheint zu bedeuten, dass einzelne Teile unseres Gehirns die Fähigkeit besitzen, unabhängig von den anderen Teilen Reaktionen auszulösen. Ich persönlich habe mittlerweile meine Zweifel an der offiziellen Erzählung der Evolution und der Entwicklungsgeschichte des Menschen.

Für uns ist aber entscheidend, dass wir mit frischem Geist und in Tuchfühlung mit unserer Intuition erforschen, wie wir, jeder einzelne von uns „funktioniert“.

Ich beschreibe Dir kurz die Hauptaufgaben der einzelnen Gehirnteile:

Der **Neokortex** steuert unser rationales Denken, Logik und Sprache und viele andere Dinge, die wir unter Kognition zusammenfassen können.

Das **Limbische System** ist für unsere Emotionen, Gefühle und unser Bindungsverhalten zuständig.

Das **Stammhirn** steuert unsere Instinkte, Reflexe, Schlaf- und Wachrhythmus, unser Essverhalten und vieles mehr.

Die Herausforderung für uns als Betroffene besteht nun darin, dass ein Trauma immer eine extreme und eindrückliche Lernerfahrung ist. Unser Gehirn ordnet sie als lebenswichtig ein, und speichert sie besonders gut. Paradoxe Weise sind diese Erfahrungen sehr tief und unbewusst verankert, und dennoch superschnell abrufbar. Aber nicht nur die Erfahrung wird gespeichert, sondern eben auch die Reaktion, die zum Überleben geführt hat, wie wir schon am



Beispiel des Totstellens der Maus im Maul der Katze gesehen haben. Das sind die berühmten „Muster“, die in unserer Prägezeit entstehen, wenn es um Entwicklungstraumata geht.

Unser Gehirn ist ein bisschen wie ein U-Boot. Das mit seinem „um die Ecke Gucker“ ständig die Umgebung nach Gefahren „scannt“. Diese Fähigkeit unseres Gehirns, sozusagen als „Suchmaschine“ zu fungieren, ist Segen und Fluch zugleich. Wie wir die segensreiche Seite der Medaille bewusst in unseren Dienst stellen, um uns weiter zu entwickeln, das lernen wir im Online Training

Dieses Absuchen der Umgebung nach möglichen Gefahren nennt man „Neurozeption“, ein Begriff, der von Steven Porges, auf den die Polyvagal Theorie zurückgeht, geprägt wurde. Nur wenn wir in Sicherheit sind, kommt diese Suchfunktion zu Ruhe und wir können zutiefst regenerieren.

Nun müssen wir wissen, dass Sicherheit für uns Menschen nicht nur bedeutet, ein Dach über dem Kopf und genug zu Essen zu haben, sondern auch und vor allem, in einem sicheren sozialen Kontext zu sein. Die Verbindung von Mensch zu Mensch und die fortwährende Kommunikation, ob nun verbal oder nonverbal ist essentiell wichtig für uns Menschen. Umso besorgniserregender sind Konzepte wie „social distancing“ und die vielfältigen familienfeindlichen Bedingungen unserer heutigen Technokratie.

Ich gebe euch mal ein Beispiel, was mein Verständnis für die ursprünglichen Bedürfnisse von uns als Spezies auf einen gut nachvollziehbaren Nenner bringt. Wenn Frauen gebären, dann brauchen sie einen sicheren sozialen Rahmen, ein Gefühl der Geborgenheit. Michel Odent hat dafür den Begriff „Privacy“ geprägt. Diese Art der vegetativen Sicherheit findet man in Krankenhäusern eher selten. Als ich in der Ausbildung zur Hebamme war, und das große Glück hatte, zwei Wochen mit der ältesten und wundervollsten Hausgeburtshebamme in unserer Gegend unterwegs zu sein, erzählte mir eine Schwangere, die das erste Kind schon zuhause bekommen hatte, wie sie sich unruhig und unsicher fühlte, weil die Wehen schon so lange andauerten,

und nichts voran zu gehen schien. Sie schilderte mir, wie sie ihre Hebamme anrief, und wie diese, nachdem sie sich ein Bild gemacht hatte, und alles zur Geburt vorbereitet hatte, sich in die Küche zurück zog und strickte. Sie sagte, dass die Hebamme zwar nix gemacht hätte, aber dass es trotzdem plötzlich alles einfacher gewesen war, und dass es dann plötzlich ganz leicht und schnell ging. Sie sagte mir, dass diese Hebamme einfach mit ihrer Anwesenheit schon wie eine Medizin für sie gewesen sei.

Intuitiv verstand ich das und erinnerte mich an das sanfte Geräusch des Murmelns der Stimmen von Erwachsenen im Hintergrund, während wir Kinder sanft und sicher ins Land der Träume glitten.

Jahre später hatte ich das Glück, genau das zu erleben. Als die Wehen kräftiger wurden, und ich in der Badewanne lag, erinnere ich mich an das Gefühl von Sicherheit und Anwesenheit meines damaligen Mannes. Ich hätte nicht sagen können wo er gerade war, und was er machte, aber seine Anwesenheit gab mir eine nie gekannte Geborgenheit. Und das Wissen, dass meine Hebamme durch den Schneesturm zu uns unterwegs war, gab mir so viel Sicherheit, dass die Wehen deutlich intensiver und effektiver und fast freudvoll - intensiv wurden.

Heute weiss ich, dass in solchen Situationen der vordere Zweig des Vagus die Regie führt, und dass er das perfekt macht, wenn der Sympathikus und der hintere Zweig des Vagus in Ruhe sind. Friedliche und natürliche Geburten finden unter der Schirmherrschaft des vorderen Vagus statt, dem sogenannten „Smart Vagus“.

Auch darüber werden wir noch viel interessantes im Online Training lernen. Ich könnte Dir noch viele Geschichten erzählen, in denen man anhand des Geburtsverlaufes ganz genau sagen kann, wann der Smart Vagus von seinen älteren Kollegen heruntergefahren wurde, und warum. Das ist der Punkt, an dem die Pathologien in der Geburtshilfe beginnen. Tragisch ist, dass viele Frauen heutzutage nicht einmal mehr in den Genuss wenigstens einer gewissen Phase der Ventral-vagalen Dominanz des

Nervensystems unter der Geburt kommen. Der Stresslevel ist bei vielen Frauen durch die Schwangerschaft hindurch und während der ganzen Geburt schon so in die Höhe getrieben, dass es nicht wundert, wie viele Pathologien heutzutage in der Geburtshilfe vorkommen.

Bedenklich ist, dass dieser Streß hausgemacht ist. Und zwar nicht von den Frauen selbst. Und auch hier beobachten wir, dass die Betroffenen bereitwillig die Schuld und die Scham für ihr „Versagen“ als Gebärende und Mutter tragen.

## **Kapitel 5: Die Paradoxe Genialität unseres Autonomen Nervensystems**

Aus all dem bisher Gelernten folgt unweigerlich, dass ein Trauma als ein weitgehend biologisches Phänomen verstanden werden kann, das deutliche Auswirkungen auf unsere Psyche hat.

Diese Art zu denken ist den meisten Menschen und auch Therapeuten etwas fremd. Bei näherer Betrachtung wissen wir jedoch intuitiv, dass unser Körper einen beständigen Einfluss auf unser psychisches Befinden hat: Wenn wir beispielsweise müde sind oder eine bestimmte Körperhaltung einnehmen, hat dies Einfluss auf unsere psychische Befindlichkeit. Oder wie die geniale Vera Birkenbiehl es uns beibrachte: Wenn es dir zwei Minuten gelingt, die Gesichtsmuskeln lächeln zu lassen, fühlst Du Dich entspannter und glücklicher.

Unser Körper ist fortwährend und sehr akkurat damit beschäftigt, ein inneres Gleichgewicht zu halten, innere und äußere Einflüsse auszubalancieren und auszugleichen. Ich nenne das gerne, „die Bälle jonglieren“.

Diese Arbeit, die unser Körper ständig leistet, ist uns weitgehend nicht bewusst. Wir merken nur, wenn etwas nicht mehr so

selbstverständlich und einfach läuft, wenn wir z.B. Schmerzen bekommen oder krank werden.

Bei einem beängstigenden Ereignis reagiert der Körper instinktiv auf eine Gefahrenquelle. Diese Instinkte sorgen dafür, dass wir auf die Gegebenheiten in unserer Umgebung reagieren können. Die Instinkte selbst verändern sich jedoch nicht. Sie sind eine Konstante in unserem Leben und vermutlich dafür verantwortlich, dass wir alle hier noch so zugegen sind. Man könnte meinen, diese Instinkte sind in gewisser Weise lernresistent. Aber vielleicht sind sie ja einfach nur verlässlich?

Problematisch wird es, wenn sich Muster geprägt haben. Denn auch diese aktiviert unser System dann bei Bedarf sehr verlässlich. Das kann dann so aussehen, dass wir Dinge tun, die wir automatisch tun, und die für uns schlimme Folgen haben können, und dass wir uns außer Stande sehen, diese Muster zu ändern.

Dem Überlebensprogramm des Körpers ist es gleich, welche Konsequenzen es hat, wenn du wieder einmal vor dem Kühlschrank stehst und dich hinterher fragst, was du da eben in Dich hineingestopft hat, und warum...

Das sind die bedauerlichen Folgen für einen Menschen, dessen Instinktreaktionen beständig im Alltag anspringen. Es findet nämlich auf Seiten der Instinkte keine Veränderung statt, d.h. sie sind weitgehend unsensibel für Konsequenzen, die das Verhalten nach sich zieht. Die Folgen der Handlung verändern nicht das Programm. Denn für das Überlebensprogramm geht es eben um Leben und Tod.

Im Kontext von Elternschaft kann das zum Beispiel so aussehen:

Die Nähebedürfnisse eines Neugeborenen können von einer Mutter als bedrohlich empfunden werden, wenn ihr Überlebenssystem die Forderung von Nähe mit der Notwendigkeit des Versorgens eines anderen gekoppelt früher einmal verbunden war mit Schmerz. Wohl möglich mit Schmerz einer Intensität, die nicht mehr

bewältigt werden konnte, und deshalb zur Erstarrung und zur Dissoziation führte.

Fordert nun das eigene Kind Nähe, ungeteilte Aufmerksamkeit und Gesehenwerden, dann springen die alten Muster ab einem bestimmten Streßlevel an. Die Mutter mag eine noch so liebevolle, bewusste und therapieerfahrene Mama sein, die sich perfekt vorbereitet hat und Hypnobirthing gemacht hat... In dem Augenblick, in dem die alten Muster übernehmen, wird sie nicht mehr so zu ihrem Kind sein, wie sie das eigentlich möchte. Sie wird lange kämpfen und versuchen, es „richtig“ zu machen. Und doch ist sie bereits dadurch in eine Spirale von Stress und Erregung geraten, die gerne ein Selbstläufer wird.

So reagieren Menschen unangemessen und impulsiv und fragen sich hinterher beschämt. Wie sie nur so herzlos sein konnten.

Ein Überlebensreflex, der vom ältesten Teil des Gehirnes einst erfolgreich im Sinne des Überlebens angewendet worden ist, wird immer und immer wieder hartnäckig ab einem bestimmten Grad der Erregung angeschaltet werden, mögen die Folgen für die Betroffenen und ihre Liebsten auch noch so tragisch und unglücklich sein.

Es ist essentiell wichtig, dass wir verstehen, dass sich diese Übernahme der Kontrolle durch die ältesten Gehirnregionen einem willentlichen Zugriff fast gänzlich entzieht. Man nennt diese Phänomene auch „Bottom - up - Hijacking“, also die „Entführung durch tiefer gelegene komplett unbewusste Regionen des Gehirnes“.

Jetzt verstehst Du vielleicht besser, warum ich immer wieder gebetsmühlenartig betone: Du bist nicht schuldig. Du bist auch nicht dumm oder faul oder nachlässig oder ungeschickt. Du hast einfach nur starke Muster in deiner frühen Kindheit entwickeln müssen, sonst wärest Du jetzt nicht hier. Selbstanschuldigung und Demütigung bringt Dich keinen einzigen Schritt weiter - im Gegenteil, sie rauben Dir Kraft, die Du dringend brauchen könntest,

um behutsam und entschlossen einen intelligenten Weg der Veränderung zu wählen. Einen Weg, der anerkennt, was ist, und dann mit den Möglichkeiten, die Du hast, arbeitet, um Schritt für Schritt dauerhafte Veränderung zu bewirken. Dazu braucht es Mut und Entschlossenheit und eine kompetente Begleitung.

Meine wunderbare Kollegin Dami Charf hat 2019 geschrieben:

„Von großer Bedeutung ist es jedoch, wirklich zu verstehen, dass der bewusste Einfluss auf Instinkt-Reaktionen in dem Augenblick der Reaktion fast nicht vorhanden ist. Man könnte es vergleichen mit einem Menschen, der oben auf einer Rutsche sitzt: Solange er noch dort oben sitzt, hat er oder sie noch die Möglichkeit, von der Rutsche abzusteigen. In dem Moment jedoch, wo man anfängt zu rutschen, muss man warten bis man unten ankommt.“

Ein sehr wichtiger Schritt ist, dass man anfängt sich selbst beim Rutschen – d.h. bei den eingeschliffenen Verhaltensweisen – zu beobachten, und dabei vor allem sieht und fühlt, was man damit anrichtet, bei sich selbst und dem anderen. Erst wenn wir es schaffen, Mitgefühl **für uns selbst** und die Menschen, die von unserem Verhalten betroffen sind, zu entwickeln, haben wir eine Chance uns zu verändern.“

Mir drängt sich im Zusammenhang mit der Verselbständigung der Instinkt - Reaktionen immer das Bild von einer rasanten Schlittenfahrt auf.

## **Kapitel 6: Die Biologie eines Traumas**

Das autonome Nervensystem besteht aus zwei auf den ersten Blick scheinbar gegenläufigen Hauptanteilen: dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Der Parasympathikus wird auch Vagus genannt, und so werde ich ihn in Folge auch meistens nennen.

Was erstmal so erscheint, als wären diese beiden Anteile gegenläufig, ist in Wahrheit die Tatsache, dass sie die beiden Hauptanteile zusammenarbeiten, und zwar antagonistisch.

Das bedeutet, dass sie wie eine Schaukel funktionieren. In dem Maße, in dem der eine Anteil hochgefahren ist, wird der Antagonist heruntergefahren. Das ist eigentlich ein sehr intelligentes System und ohne diese Funktionsweise wäre weder unsere Maus noch am Leben, noch hätte die Menschheit bis heute überlebt.

Nun hat jeder von uns aufgrund seiner unterschiedlichen frühkindlichen Prägung eine für den Rest des Lebens relativ fest definierte Fähigkeit, regulierend auf Stressoren zu reagieren, ohne aus den Fugen zu geraten. Das nennt man das Toleranzfenster.

Das bedeutet, dass wir innerhalb einer bestimmten Intensität von Lebensstress an der oberen Grenze oder auch von fehlenden Reizen an der unteren Grenze unsere „Bälle gut jonglieren können“.

Wir Menschen sind grundsätzlich bestrebt, in unserem Alltag emotional innerhalb dieses Fensters zu bleiben. Das ist am energieeffizientesten.

Geraten wir an die Grenzen unseres ganz persönlichen Toleranzfensters, dann können wir die Herausforderungen unseres Lebens zunehmend nicht mehr meistern, und wahlweise übernimmt der Sympathikus oder der Parasympathikus die Regie. Werden die Grenzen unseres Toleranzfensters gesprengt, dann sprechen wir von Trauma.

Die Art und Weise, wie wir auf intensive Reize reagieren, entscheidet darüber, ob ein Ereignis für uns traumatisch ist, oder eben nicht. Das heißt nichts anderes, als dass die Weite oder Starre des persönlichen Toleranzfensters darüber entscheidet, ab welcher Intensität eines Ereignisses es für den jeweiligen Menschen traumatisch ist.

Anders herum wird die Weite unseres Toleranzfensters, von Ereignissen beeinflusst. Die Weite des Toleranzfensters wird bereits in unserer Zeit im Leib unserer Mutter angelegt. Unsere Geburt und unsere frühe Kindheit sind ebenso prägend dafür. Doch auch spätere Ereignisse wirken sich auf seine Beschaffenheit aus. So kann ein Schocktrauma zum Beispiel die Weite des Toleranzfensters enorm einengen.

Unsere Streßresistenz ist sozusagen die Weite unseres Toleranzfensters, innerhalb dessen wir uns in einem ewigen Auf und Ab der Regulation unserer Erregung und unserer Impulse bewegen.

So einfach sich das anhört, so interessant wird es, wenn wir uns die „Funktionsweise“ dieser genialen Zusammenarbeit von bewussten und unbewussten Anteilen vergegenwärtigen.

## **Kapitel 7: Fallen auf dem Weg**

Während unserer ersten Lebensjahre und während der Zeit im Bauch unserer Mutter wird die Weite unseres Toleranzfensters angelegt. In Wirklichkeit ist es noch ein bisschen komplexer, denn es werden vielfältige und vielschichtige Netzwerke in dieser vorsprachlichen Zeit verknüpft. Nun könnte man denken, dass diese frühen Verknüpfungen und deren Ergebnis eine festgelegte Größe sind, die unsere Streßresilienz für den Rest des Lebens festlegen. Doch das stimmt nur bedingt.

Mit einem körperorientierten therapeutischen Ansatz und mit der respektvollen Arbeit mit dem Unbewussten und dem Tieferbewussten in einem geborgenen Rahmen kann die Weite des Toleranzfensters Stück für Stück erweitert werden. Das Leben wird dadurch schon auf dem Weg mit jedem Schritt ein bisschen leuchtender und leichter, schlicht und einfach, weil nicht mehr so viel Energie für die Bewältigung der Ereignisse gebraucht wird, die uns aus dem Toleranzfenster herauskatapultieren.



Tiefgreifende Veränderung ist immer erstmal bedrohlich und herausfordernd. Wenn wir die Eigenheiten unseres Nervensystems nicht gut kennen, dann geraten wir sehr schnell in eine Form von Stress, die es uns verunmöglicht, Veränderungen langfristig zu verwirklichen.

Dabei reicht es bei Weitem nicht aus, dass wir uns per Erkenntnis näher kommen. Erst wenn wir bestimmte Erfahrungen machen können und diese in unser Leben integrieren können, dann ist eine echte und anhaltende Veränderung möglich.

Ich möchte an dieser Stelle auf zwei weit verbreitete Fallen hinweisen: Die erste Falle betrifft die heute übliche Vorbereitung auf die Geburt.

Der Ansatz, Frauen wieder und wieder zu sagen, dass Geburt ein natürlicher Vorgang ist, und dass sie nur dies oder das machen müssten, und sich genug entspannen müssten, dann würde die Geburt gut verlaufen, ist unzureichend. Auch wenn die bestärkenden Worte in tiefer Entspannung vermittelt werden oder wenn sie häufig auf CD's wiederholt gehört werden.

Viel zu oft gehen Frauen dennoch traumatisiert aus der Geburt ihres Kindes hervor und quälen sich jahrelang mit dem Gefühl sie hätten versagt, weil sie nicht genau dies oder das konnten, weil sie sich vom Schmerz haben überwältigen lassen, denn Geburt ist doch ein ganz natürlicher Vorgang...

Wenn Frauen mit einem eingeeigten Toleranzfenster in die Geburt gehen, dann hat die Information, Frauen wären grundsätzlich in der Lage, ein Kind natürlich zur Welt zu bringen keine Wirkung. Eine einfühlsame Begleitung kann der Gebärenden helfen, sich immer wieder zu regulieren und so innerhalb ihres individuellen Toleranzfensters eine gute Geburt zu haben.

Doch die Vorbelastungen des Autonomen Nervensystems eines Großteiles der Menschen in unserer Gesellschaft sind enorm und man kann schon lange nicht mehr von einer Natürlichkeit sprechen,

die zum Tragen käme, wenn man sich ihrer nur bewusst genug wäre. Die Problematik liegt viel tiefer und ist komplexer!

Für alle Mütter und alle Väter, die eine schlimme Geburt erlebt haben: Ihr Lieben, bitte, bitte lasst euch nicht einreden, dass eine Geburt natürlich wird, wenn man sich nur genug entspannen kann. Und bitte holt euch Unterstützung, eure Verwundungen zu befrieden und nicht noch weiter in die Abwärtspirale zu geraten!

Dazu gäbe es noch sehr viel zu sagen. Und zu schreiben.

Die zweite Falle wartet auf Menschen, die Traumafolgen tragen, die eine Sehnsucht haben, ihr Leben möge besser und erfolgreicher und glücklicher werden und an Erfolgcoachings teilnehmen und entsprechende Bücher lesen. Dort eben, wo Erfolg und Glück und Wohlstand mit Mitteln der Erkenntnis gepusht wird.

Erkenntnis und Kenntnisse sind essentiell auf dem Weg zu wahren Erfolg. Doch ein eingegengtes Toleranzfenster kann über einen gewissen Pegel von Glück und Erfolg einfach nicht hinaus.

Wenn die Expansion der Persönlichkeit, also das Glücksgefühl des Persönlichkeitswachstums in der frühen Kindheit gekoppelt war mit einem Schmerz oder einem Verrat oder einem bedrohlichen oder deprimierenden Ereignis, dann wird das Autonome Nervensystem des Betroffenen Wege finden, diese Expansion, also das Persönlichkeitswachstum zu verhindern.

Und glaubt mir, die alten Anteile des Nervensystems und des Gehirnes sind um ein Vielfaches stärker ans jede Kognition, jedes positive Denken und jede erkenntnisbasierte Technik.

Wenn die Überlebensmechanismen angeworfen werden, dann ist der Neokortex weitgehend offline. So lange nicht eine gewisse Elastizität des Toleranzfensters erreicht wurde, und die Selbstregulation bewusst gekräftigt werden konnte, wird Wachstum nur in einem engen Rahmen stattfinden können.

Oder es klappt ganz kurz und dann gibt es einen Rückschlag, der das Ganze wieder in die Sicherheitszone katapultiert.

Veränderung setzt also immer voraus, dass die Weite des Toleranzfensters diese Veränderung zulässt. Deshalb ist es ein zentrales Anliegen meiner Arbeit im Online Training und im persönlichen Coaching in der Traumatherapie, dass bildlich gesprochen das Toleranzfenster von der Mitte her gesund und dauerhaft wachsen kann.

Ausserdem ist es eine dankbare Aufgabe, unsere Streßregulatoren wie Essen, Zocken, Alkohol, Rauchen, zuviel Arbeit, exzessiver Sport, viele Verletzungen und Unfälle, Depression, Prokrastination und andere im Laufe der Zeit so zu kanalisieren, dass sie uns nicht mehr so sehr schaden. Je besser wir Selbstregulation lernen, desto weniger „brauchen“ wir Streßregulatoren von aussen.

## **Kapitel 8: Regulation und Co Regulation**

Heute weiss man, dass wir Menschen in einen sogenannten „erweiterten Uterus“ hineingeboren werden. Das bedeutet, dass unsere Geburt also eigentlich viel zu früh erfolgt.

Jede Schwangerschaft hat drei Drittel, also sie endet nach dem dritten Trimenon. Man spricht also von „Vierten Trimenon“. Das ist die Zeit, in der ein Baby ein ganz besonders hohes Maß an Fürsorge und Einfühlungsvermögen braucht, um sozusagen „nachgebrütet“ zu werden. Umgangssprachlich sagen wir: „Neun Monate im Bauch, neun Monate am Bauch...“

Wir sind also komplett darauf angewiesen, von außen - in erster Linie durch unsere Mutter - reguliert zu werden. Auch der Vater und andere sichere Bezugspersonen können diese Aufgabe erfüllen. Babys reagieren sehr deutlich, wenn sie sich körperlich oder auf die Spannung bezogen nicht mehr in einem für sie angenehmen Bereich befinden, also aus dem Toleranzfenster fallen. Falls Sie zum

Beispiel Hunger oder Schmerzen haben oder sich alleine fühlen oder die Umgebung zu laut/ zu anregend ist. Im optimalen Fall geht man davon aus, dass unsere Mutter uns als Baby in ihr Nervensystem sozusagen mit „hinein nimmt“ und es auf diese Weise reguliert: beruhigend „nach unten“, wenn zu viel Aufregung da ist oder anregend „nach oben“ wenn der Wunsch nach Kontakt und Spielen beim Baby vorhanden ist. Diese Form von Regulation nennt man Co-Regulation.

Wie stark diese Verbindung dieser zwei innig verbundenen Nervensysteme ist, kann man gut bei Kleinkindern beobachten. Wenn zum Beispiel Besuch kommt und es an der Türe klingelt, und die Mutter öffnet mit dem Baby auf dem Arm die Türe, dann schaut das Kind zu Mama, wie diese reagiert und entscheidet dann, wie es auf den Besuch reagiert. Ist die Mutter aufgeregt oder ängstlich, so fängt das Kind normalerweise an zu weinen. Ist die Mutter ruhig, so beruhigt sich sehr häufig das Kind auch wieder.

Fremdeln ist dann nochmal ein spezielles Thema, was hier den Rahmen sprengen würde.

Wir werden also mit einem unvollständigen Nervensystem geboren und sind sehr darauf angewiesen, von außen durch unsere Eltern reguliert zu werden. Am Anfang brauchen wir für fast alle Körperfunktionen Co - Regulation, selbst für die Wach- und Schlafphasen. Besonders das parasympathische Nervensystem ist bei uns als Säugling noch nicht vollständig ausgebildet. Wir können uns als Babys kaum selbst beruhigen, wenn wir aus der Fassung geraten und in eine zu hohe Erregung geraten.

Leider glauben immer noch viele Menschen, dass man einen Säugling schreien lassen sollte, weil er sonst verwöhnt wird. In Anbetracht unseres Wissens über das Nervensystem wissen wir heute, dass das Kind sich nicht selbst beruhigen kann, wenn es erst einmal erregt ist. Ich habe dazu schon einige Videos gedreht.

Die Kommunikation und Körpersprache zwischen Mutter und Kind wird mit der Zeit immer komplexer und feiner, und es geht

nicht mehr nur darum, das Kind zu beruhigen, sondern auch, es in einen freudigen Erregungszustand zu bringen. Das ist besonders wichtig für die Erweiterung des Toleranzfensters und unsere spätere Fähigkeit, glücklich zu sein.

Glück ist, man mag es nicht glauben, wesentlich anstrengender für das Nervensystem, als unglücklich zu sein. Im Zustand des Unglücklich - Seins benötigen wir weniger Energie als im Zustand des Glücklich - Seins. Dies bedeutet: Wir brauchen ein breiteres Toleranzfenster, um mehr Glück und freudige Erregung in unserem Leben zuzulassen.

Möglicherweise klingeln an dieser Stelle beim ein oder anderen von euch die Ohren... es lohnt sich, Dich selbst besser kennen zu lernen und die Gebrauchsanleitung für die Spezies Mensch im Allgemeinen und das Kleingedruckte für Dich im Besonderen nochmal aufmerksam zu lesen, wie ich zu sagen pflege.

Zurück zu unserer frühen Prägezeit:

Nehmen wir mal an, eine Mutter und ein Vater sind in der Lage, eine ausgewogene und angemessene Kommunikation mit ihrem Baby zu pflegen. Sie sind verlässlich präsent und feinfühlig mit den Bedürfnissen ihres Kindes. Das Baby kann in den Armen seiner Eltern und auch durch die Inspiration seiner Eltern ein flexibles und stabiles Nervensystem entwickeln. Es kann sein Toleranzfenster weiten und in Sicherheit heranwachsen. Man nennt das eine „eingestimmte Kommunikation“.

Während dieser Innigen Kommunikation zwischen Mutter und Kind geht nicht nur den Anwesenden das Herz auf, sondern es kommt tatsächlich zu einer Synchronisation der Gehirnwellen von Mutter und Kind. Beide fühlen sich gegenseitig. Sie fühlen sich nicht nur gesehen und wahrgenommen, sie fühlen sich gefühlt.

Das ist die Grundlage für Freude und Souveränität. Das durch und durch wahrgenommen werden signalisiert jeder Zelle des Körpers, dass wir sicher und stark und verbunden sind.

Ist uns dieses Glück als Baby vergönnt, weil unsere Eltern in der Lage sind, uns ein gut reguliertes Nervensystem zur Co Regulation zu bieten, so wird sich unser Toleranzfenster gut und stabil entwickeln und wir sind im Laufe unserer Entwicklung immer besser in der Lage, uns selbst zu beruhigen, aber auch neugierig auf die Welt zu sein, uns selbst zu unterhalten und Freude an uns selbst und dem eigenen Ausdruck zu haben. Ebenso sind wir dann in der Lage, angemessen auf Herausforderungen oder Gefahren zu reagieren.

Wenn Co - Regulation gelingt, dann ist eine gute Grundlage für ein weites und stabiles Toleranzfenster gelegt, und wir können eine ganze Menge Stress gesund bewältigen.

Die „ Grundmelodie“ Deines Lebens ist diese Fähigkeit zur Selbstregulation. Selbstregulation ist eine der wichtigsten Fähigkeiten unseres Daseins, die uns ermöglicht, ein erfülltes zufriedenes und glückliches Leben zu führen. Je ausgeprägter unsere Selbstregulation ist, desto resilienter, zufriedener und streßfreier ist ein Mensch.

Hier kommt noch ein besonderer Aspekt ins Spiel, nämlich der sogenannte Smart Vagus. Das ist der vordere Teil des Vagus, der für soziale Interaktion und für unser Verbundensein mit unseren Mitmenschen zuständig ist. Es würde an dieser Stelle den Rahmen sprengen, die beiden Zweige des Vagus Nerven, nämlich den hinteren und den vorderen Teil in ihrer Zusammenarbeit zu beschreiben.

Der Vordere Vagus wurde in seiner Funktion von Steven Porges in den 80ern entdeckt und beschrieben. Daraus entwickelte er die Polyvagal Theorie, die entscheidend dafür ist, uns als Menschen selbst wirklich verstehen zu können. Denn der Vordere Vagus ist genau der Anteil des Autonomen Nervensystems, der für die Co Regulation zuständig ist. Also für die Harmonisierung der Erregung nach oben oder nach unten, wenn Menschen miteinander in Verbindung stehen.

Wir werden im Online Training noch viel tiefer und feiner auf diesen Aspekt unserer Grundausstattung eingehen können, indem wir diesem heilenden Zweig unseres Nervensystems den Raum geben, seine geniale Arbeit zu verrichten.

## **Kapitel 9: Wie Co Regulation gelingt**

Selbstregulation ist die Basis unserer psychischen Stabilität. Wenn wir nicht die Gelegenheit hatten, in den ersten drei Jahren unseres Lebens durch die Beziehung mit unserer Mutter oder unseren anderen primären Bezugspersonen eine gute Selbstregulation zu entwickeln, so lässt sich diese später noch lernen.

Doch ist das ein langer Prozess, der Geduld braucht und oft auch eine gekonnte Begleitung erfordert. Letztendlich ist es eine lebenslange Reise hin zu Deiner Kernidentität, die Dich an viele faszinierende innere Orte, in viele Täler und auf viele Höhen zu führen vermag. Die Fähigkeit, die dysregulierten Anteile deines Nervensystems und Deiner Persönlichkeit in ein gutes und glückliches Leben zu integrieren ist erlernbar und ermöglicht es, Dich Meilenstein für Meilenstein in die Richtung zu entwickeln, die für Dich die richtige ist.

Wenn wir das Glück gut regulierter Eltern nicht hatten, dann werden wir früher oder später in irgendeiner Form möglicherweise Hilfe suchen. Wird dann an der psychischen Stabilität gearbeitet, ohne die Selbstregulation zu stärken, oder wird ein spiritueller Weg eingeschlagen, der die Tendenz zu Dissoziation und Rückzug vom prallen Leben fördert, ohne die Grundfesten des Seins auf dieser Erde zu beachten und zu stabilisieren, dann wird unser Autonomes Nervensystem ab einem bestimmten Punkt der gefühlten Unsicherheit genau das tun, was es schon immer getan hat: Die Regie übernehmen und für die Einhaltung des Toleranzfensters sorgen, indem es dafür sorgt, dass alles beim Alten bleibt.

Lass uns den Begriff der Selbstregulation genauer betrachten:

Er bezieht sich auf eine Menge innerer Prozesse, die wir im Alltag gar nicht so bewusst wahrnehmen. Zum Beispiel die Fähigkeit, sich zur rechten Zeit zu erholen und zu entspannen, die Fähigkeit, sich bei innerem emotionalen Aufruhr selbst zu beruhigen, die Fähigkeit, aus sich selbst heraus ein Interesse auf etwas zu richten und die Aufmerksamkeit zu halten. Oder die Fähigkeit, Impulse zu fühlen, sie zu lenken, nötigenfalls zu kontrollieren und auch zurückzustellen, bis der richtige Zeitpunkt gekommen ist, ihnen zu folgen, oder sie in einer anderen Art und Weise zu würdigen. Auch die Fähigkeit, mit Frustration umzugehen, und Absichten und Ziele mit und ohne Gegenwind zu verfolgen.

Vielleicht kommen Dir unweigerlich innere Bilder von Kleinkindern oder Babys, wenn Du von diesen Fähigkeiten liest, und vielleicht fallen Dir Aspekte Deiner Selbst an Dir oder an anderen auf, die genau mit diesen Fähigkeiten zu tun haben. Wir bemerken diese meist erst, wenn sie nicht vorhanden sind, oder gestört sind.

Menschen, die Selbstregulation entwickeln konnten, leben einfach geschmeidiger und selbstverständlicher, und es fällt eigentlich gar nichts auf. Und genau das ist die Rolle der Selbstregulation in unserem Leben: uns angemessen reagieren zu lassen und unsere innere Welt mit der äußeren Welt in einen harmonischen Einklang zu bringen, der uns Raum und Kraft für die uns eigene Schaffenskraft eröffnet.

Für uns als Betroffene ist das ein erstrebenswertes Ziel und leider führt uns das auch gelegentlich auf Wege, die uns am Ende nicht weiterbringen und gegebenenfalls auch zurückwerfen.

Ein Ereignis wird erst dann traumatisch verstoffwechselt, wenn es die Kapazitäten unseres Toleranzfensters weit überstrapaziert. Das legt den Gedanken nahe, dass es ein wesentlicher Schritt in der Gesundung und Therapie ist, an der Selbstregulation zu arbeiten und dafür zu sorgen, dass sie als wichtigste Grundlage für ein gutes und glückliches Leben immer mehr Stabilität und Flexibilität auf allen Ebenen entwickelt.



Die Grundlage ist unsere Körperlichkeit und unsere Fähigkeit, als beseeltes Wesen in dieser Welt voller Eindrücke und Anforderungen zu navigieren.

Gelingt es uns, unseren Bereich dessen, was wir tolerieren können, auf gesunde Art und Weise zu erweitern und zu stabilisieren, dann werden wir weniger schnell in den Zustand der Überwältigung geraten.

Wenn wir es also auf den Punkt bringen wollen, dann bewirkt jede Traumatisierung eine Störung der Selbstregulation und jede Stabilisierung der Selbstregulation beugt Traumata vor.

Was denkst Du, was das bezogen auf die Geburt als einem der intensivsten und mächtigsten Erlebnisse im Leben von uns Menschen für Mutter, Kind und Vater bedeutet?

## **Kapitel 10: Die „Architektur“ des Traumas**

Trauma „funktioniert“ unterschiedlich, je nachdem, ob es sich um die bekannteste Form, das Schocktrauma, oder um die weit verbreitete Form des Entwicklungstraumas handelt.

Bindungstrauma und Sekundärtrauma sind von der „Architektur“ her dem Entwicklungstrauma ähnlich.

Schocktraumata zeichnen sich dadurch aus, dass sie durch ein einmaliges Erlebnis ausgelöst werden, das eine solche Intensität hat, dass es unser jeweiliges Toleranzfenster sprengt.

Dabei werden unsere Bewältigungsmechanismen, die man auch Coping - Strategien nennt, überfordert. Das ist ein bisschen so, wie wenn der Blitz in ein Haus einschlägt und die Kapazität der Hauselektrik, Strom in Bahnen zu leiten, bei weitem übersteigt.

Der alte Teil des Gehirnes übernimmt in einem solchen Fall die Regie und wird so lange wie möglich die Chancen des Flucht - und

Kampf - Modus hochfahren. Wir werden also kämpfen oder fliehen. Unser ganzer Körper macht sich für Höchstleistung bereit.

Wenn der Körper erkennt, dass er weder durch Flucht noch durch Kampf eine Lösung herbeiführen kann und uns jede Handlungsmöglichkeit genommen ist, dann erstarren wir. Was äusserlich wie ein Einfrieren oder eine Ohnmacht aussieht, kann zwei verschiedene Formen annehmen.

Die erste Stufe ist eine Erstarrung, die in einem hohen Maße sympathikoton ist, die also eine riesengroße Anspannung und gehaltene Energie unter der Erstarrung verbirgt. Wir sind dann ein bisschen wie ein Vulkan, der unter der Oberfläche mega viel Energie bereithält, aber auf dessen Gipfel Schnee liegt. Diese hoch angespannte Starre kennst Du schon von unserer Maus im Maul der Katze aus Kapitel 4.

Hält die Bedrohung, Überwältigung und damit die Erregung des Nervensystems an, so fällt die Energie in sich zusammen und der Körper kollabiert. Es ist die Erstarrung, die wir Totstellreflex nennen, die vollkommen vom Vagus (vom hinteren Teil des Vagusnerven) gesteuert wird. Dies ist die älteste und mächtigste Reaktion aus dem Repertoire der Überlebenskünste, und sie ist diejenige, die sich am tiefsten in unser Gehirn „einbrennt“. Uns verlässt dann jede Spannung und wir haben definitiv keinen Zugang mehr zu unserer Energie. Nicht, weil da keine Energie mehr wäre, sondern weil der Vagus uns auf einen schmerzarmen Tod vorbereitet.

Je jünger wir sind, desto schneller ist dieser Zustand erreicht, denn wir haben als Baby nicht wirklich viele Möglichkeiten, ausser zu strampeln, zu weinen und zu brüllen, was der kleine Körper hergibt. Je jünger, desto rascher sind wir am Punkt der Handlungsunfähigkeit angekommen.

Es ist ein sehr großer Unterscheid, ob ein Mensch erstarrt ist und sich nicht mehr bewegen kann, weil die Überwältigung stattgefunden hat, oder ob es wirklich zu einem Shutdown kommt.

Der Kollaps ist ein Ereignis, das die am schwersten zu heilenden Spuren im Nervensystem hinterlässt.

Wenn wir uns mit diesem Wissen nochmal den Unterschied zwischen Schocktrauma und Entwicklungstrauma anschauen, dann wird deutlich, dass bei einem Schocktrauma innerhalb kürzester Zeit das Toleranzfenster massiv gesprengt wird. Bei einem Entwicklungstrauma hingegen wird das Toleranzfenster erst gar nicht genügend ausgebildet, weil es chronisch überschritten wird und daher kaum eine Erholung stattfindet.

Lass uns nochmal das Bild vom Haus und dem Blitz bemühen. Bei einem Schocktrauma sind die Leitungen so überlastet, dass die Sicherungen komplett rausfliegen. In diesem Moment tritt unsere „Notsicherung“ in Kraft und unser Körper schaltet über das parasympathische System, also den Vagus ab. Dieser Vorgang, der uns nicht nur für den Jäger uninteressant macht, sondern der uns vor allem vor den schrecklichen Gefühlen schützt, die mit dem Ereignis verbunden sind, kann sofort eintreten oder auch erst nachdem wir gekämpft haben und nicht gewinnen konnten.

Aber warum grast eine Antilope, nachdem sie dem Gepard entkommen ist, alsbald wieder friedlich unter Artgenossen weiter und braucht keinen Therapeuten, wohingegen wir Menschen uns damit doch ein bisschen schwerer tun?

Wenn der Körper keine Meldung bekommt, dass die Gefahr vorüber ist, dann kommt es zu einer Traumatisierung. Wenn der Körper kein Signal bekommt, dass das Ereignis vorüber ist, dann kann er die Hochspannung nicht abbauen und sich wieder um Normbereich des Toleranzfensters einpendeln. Das mag damit zu tun haben, dass wir Menschen uns schwer damit tun, Erinnerungen loszulassen und Gefühle durch uns hindurch fließen zu lassen, ohne uns mit ihnen zu identifizieren. Wenn der höchste Grad der Erstarrung zum Einsatz kam, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass das Nervensystem weiter in einem Zustand höchster Erregung im Wechsel mit starker Untererregung bleibt und den Weg zur Regeneration nicht mehr findet. Menschen haben dann das Gefühl,

aus dem Grauen nicht mehr heraus zu kommen und das Leben fühlt sich wie eine Achterbahn an, in der man gefangen ist.

Die Fähigkeit zur Kognition bedeutet auch, dass wir uns am Grauen festhalten, weil wir versuchen, es zu verstehen. Ein Kreislauf von Schuld und Scham schließt sich an mit den Fragen: „warum ich?“ „Was habe ich falsch gemacht?“ und „womit habe ich das verdient?“.

Es gibt Menschen, die in diesem Zustand, eingepanzert unter Schichten von Kompensationsmustern ihr Leben versuchen zu leben. Manche Menschen kommen nach Wochen und Monaten langsam aus diesem Zustand heraus und finden den Einstieg in einen Weg der Heilung und Regeneration.

Welche Symptome wird wohl ein Mensch entwickeln, der in einer solchen Verfassung gefangen ist? Wird sein Körper gesund bleiben können? Ich bin mir sicher, Du weißt die Antwort bereits.

Die Liste der offiziell anerkannten Symptome eines solchen Zustandes ist lang:

Ständig etwas machen und in Bewegung sein müssen, nicht zur Ruhe kommen können, Nervosität, Konzentrationsschwäche, Wutausbrüche, Schlaflosigkeit, Angespanntheit, Schwierigkeiten zu vertrauen, Misstrauen, viel auf sich selbst beziehen, sehr niedriges Selbstwertgefühl, Workaholics, Suche nach dem „Adrenalin-Kick“, Schwierigkeiten, den Fokus zu halten, Selbstmedikation mit allem, was beruhigt, Depression, Sinnlosigkeit, sich abgeschnitten fühlen, sich „anders“ fühlen, in Trance gehen (kann man auch vorm Fernseher, Computer oder beim Lesen sein), Kraftlosigkeit und Energielosigkeit, sich alleine fühlen auch in Anwesenheit von wohlgesonnenen Menschen.

Es kann durchaus sein, dass Betroffene zwischen etlichen dieser Symptome hin und her gebeutelt werden und eine ganze Liste von Diagnosen und Medikamenten mit sich herumtragen. Wenn Du Dir für einen Moment vorstellst, dass Dein Körper und Nervensystem

noch immer im Zustand solch akuter Alarmbereitschaft ist, dann bekommst Du vielleicht ein Gefühl dafür, wie ein Mensch in diesem Zustand durchs Leben geht. Und wenn das alles sehr früh beginnt, dann ist das Ausmaß ungleich größer.

Dieses Wissen ist der Schlüssel dafür, dass wir erkennen, dass es unser Körper ist, mitsamt unserem Nervensystem, der bestimmt, wie wir die Welt wahrnehmen und wie wir Innenwelt und Aussenwelt miteinander in Einklang bringen. Und damit wird auch klar, dass der Zustand unseres Autonomen Nervensystems die Belange unserer Psyche nicht nur beeinflusst, sondern definitiv bestimmt.

So sind etliche Symptome, die als psychische Störungen behandelt werden in Wahrheit auf ein komplett dysreguliertes Nervensystem zurückzuführen und sollten als solche auch behandelt werden. Leider wird dieser Teil unseres Menschseins immer noch stiefmütterlich behandelt. Es ist an der Zeit, dass wir die Gebrauchsanweisung.... Du weißt schon.... und vergessen wir nicht das Kleingedruckte....

## **Kapitel 11: Entwicklungstrauma**

Lebt ein Kind beständig in der Erwartung von Gefahr, so beobachtet es seine Umgebung und nimmt diese durch eine Brille wahr, die darauf ausgerichtet ist, entsprechende Signale, welche die Richtigkeit dieser Annahme bestätigen, auszulesen. Es „sucht“ sozusagen automatisch nach der Gefahr.

Dabei ist unter Gefahr nicht nur Gewalt oder offensichtliche Bedrohung zu verstehen.

Für Kinder, je jünger desto mehr, ist

- Alleinsein,
- „Nicht-gespiegelt-werden“,

- beschämt werden,
- „Nicht-Co-reguliert zu werden“,
- „Die-Eltern-Co-regulieren müssen“,
- „Zu-früh-Verantwortung-übernehmen“,
- „Nicht-gehalten-werden“,
- „Nicht-gesehen-werden“
- und ähnliches Erleben

schlicht und einfach nicht nur eine Gefahr, sondern wird als Bedrohung für die Existenz wahrgenommen. Vor allem, wenn diese Erlebnisse regelmäßig erlitten werden.

Vielleicht hast Du schon einmal erlebt, dass, wenn Du von Deinem Gegenüber ein bestimmtes Verhalten erwartest, dieses Verhalten dann höchstwahrscheinlich bestätigt wurde. Gleiches kennen viele von uns von den Erwartungen, die wir dem Leben als solchem gegenüber haben.

Das liegt daran, dass unsere gesamte Wahrnehmung immer automatisch darauf ausgerichtet ist, die Erwartung aus unserer Prägezeit zu bestätigen. Das ist sozusagen eine Werkseinstellung, die bei uns allen vorhanden ist, und die schlicht und einfach der Energieeffizienz und Arterhaltung dienen soll.

Dieses Phänomen kennen wir fast alle. Zum Beispiel: wenn Du Dir ein rotes Auto in einer bestimmten Marke kaufen möchtest, dann siehst Du ungleich häufiger dieses Auto im Straßenbild und wunderst Dich, wo die alle auf einmal herkommen. Oder wenn Du in einer Krise mit einem Familienmitglied bist, dann siehst Du auf einmal all die fürchterlichen Eigenschaften an diesem Menschen, den Du doch eigentlich liebst oder magst.

Man nennt das assoziative Wahrnehmung und in einem Bild ausgedrückt ist das die berühmte Brille, die wir tragen, ohne dessen gewahr zu sein, dass wir eine Brille tragen.

Den wenigsten Menschen klar, dass sie eine solche Brille tragen. Wir setzen einfach voraus, dass wir die Realität wahrnehmen, so wie sie ist. Doch nichts ist weiter von der Wahrheit entfernt.

Es gibt viele fundierte Untersuchungen, die bestätigen, dass wir so etwas wie Realität kaum wahrnehmen können. Wir nehmen immer verschleiert durch die Brille wahr, mit der wir in die Welt schauen.

Diese Brille ist hochgradig davon geprägt, was wir in unserer vorsprachlichen Prägezeit erlebt haben. Am Anfang unseres Lebens formen wir sozusagen unsere Brillen, mit denen wir fortan durchs Leben gehen werden. Diese Brillen bestimmen dann, auf was wir unsere Aufmerksamkeit richten, und damit bestimmen diese Brillen sozusagen die Farbe, in der wir die Realität wahrnehmen. Und das alles läuft vollkommen automatisch ab.

Die entsprechenden Verknüpfungen in unserem Gehirn sind auf Stammhirnebene entstanden. Sie haben Bezüge zu unseren emotionalen Gehirnarealen und wirken mächtig auf unser Frontalhirn und die Areale, wo wir unsere Identität verorten.

Wir Menschen neigen im allgemeinen dazu, unsere Fähigkeiten, Leistungen und Kapazitäten zu überschätzen und die von anderen zu unterschätzen. Vor allem, weil wir ihrer nicht bewusst sind.

Ein Mensch, der aufgrund des früh Erlebten nun davon ausgeht, dass die Welt ein Ort ist, an dem man nicht als wertvolles Wesen wahrgenommen wird, wird vollkommen automatisch die Interpretation in seine Persönlichkeit aufnehmen, dass er oder sie es nicht wert ist, wahrgenommen zu werden. Und so wird dieser Mensch in seinem Leben immer und immer wieder nicht beachtet werden, gedemütigt werden, manipuliert werden und die Grundfarbe seines Lebens wird von dem Gefühl der absoluten Hilflosigkeit gefärbt sein. Und auch wenn dieser Mensch als

Erwachsener jemandem begegnet, der ihn oder sie wirklich sieht und schätzt, und liebt, wird dies nicht wahrgenommen werden, oder es wird vollkommen unterbewusst als Gefahr eingestuft, und in irgendeiner Weise unterbunden. Wir nennen das dann einen niedrigen Selbstwert, oder „Beziehungsunfähigkeit“ und fühlen uns deswegen dann noch wertloser, weil mit uns ja was nicht zu stimmen scheint.

Ein anderer Mensch, der zum Beispiel davon ausgeht, dass Gefahr droht und die Welt ein gefährlicher Ort ist, wird sich so verhalten, als wäre er angegriffen worden, auch wenn vielleicht in der Situation, in der er sich heute befindet, weit und breit gar keine Gefahr ist.

Diese Prägung der Persönlichkeit durch einen nicht artgerechten Umgang mit unseren Jüngsten führt in hohem Maße zur Traumatisierung des Einzelnen und der gesamten Gesellschaft. Am stärksten wirkt sich das bei Menschen mit sehr frühen Traumatisierungen aus, wo diese unsichtbare innere Wahrnehmung durch die Brille der Gefahr sozusagen in die Grundstruktur der Persönlichkeit eingraviert wird.

## **Kapitel 12: Und unser Körper?**

Eine weitere weitreichende und tragische Auswirkung einer Traumatisierung ist der Verlust der Verbundenheit mit dem eigenen Körper. Denn mit Hilfe des Körpers wurde damals das Grauen oder die Leere oder der Schmerz empfunden.

Wenn wir uns nicht mehr spüren, weil wir den Schmerz der Vergangenheit nicht mehr spüren und unser Autonomens Nervensystem dafür sorgt, dass wir nicht nochmal in Gefahr geraten, den Schmerz heute zu spüren, dann verändert sich auch unsere Innenwahrnehmung.



Uns entgehen dann wichtige Signale unseres Körpers oder der Interaktion unseres Körpers mit der Welt, und wir sind nicht mehr in der Lage, uns zum Beispiel im richtigen Moment den richtigen Menschen zuzuwenden und uns von den toxischen Menschen abzugrenzen. Wir nehmen dann nicht mehr wahr, wann wir eine Pause brauen. Oder dass wir schon satt sind.

Bestimmt hast Du schon vom „Bauchhirn“ gehört und vielleicht auch schon vom „Herz - Hirn“. Beide liefern unendlich wertvolle Informationen an unser Gehirn, die zwingend notwendig sind für ein gutes und gelingendes Leben. Man bezeichnet diese Informationen auch als „Intuition“. Im Süden sagt man „Gspürig sein“. Sie liegen unterhalb der Bewusstseinschwelle und ihre Kommunikation findet in Bruchteilen von Sekunden statt. Wir nehmen sie nur wahr, wenn wir verbunden mit unserem Körper sind.

Um uns zu schützen hat unser Körper die Möglichkeit, bei unerträglichen Schmerzen den Körper zu verlassen und den Schmerz abzuspalten. Man nennt das auch Dissoziation. Dieser Vorgang wird akut eingesetzt bei Schocktraumata. Und er kann chronisch werden, wenn die unerträglichen Erlebnisse wiederholt oder regelmäßig vorkommen.

So wird die Dissoziation dann zu einem bleibenden Zustand, der von uns nicht mehr wahrgenommen wird. So kann der Alltag noch funktionieren und auch hochtraumatisierte Menschen können ziemlich lange ein für das ungeschulte Auge „normales“ Leben führen. Sie meistern ihr Leben, doch Glück, Kreativität, Freude und Würde sind selten ein tragendes Element des Lebens in einem dissoziierten Körper.

Das ist eine Gnade und ein Fluch zugleich, denn mit der Dissoziation der Schmerzareale wird auch die Freude dissoziiert, weil beide mit einer hohen Erregung einhergehen.

Menschen denken dann, alles sei normal. Erst wenn Krankheiten, Schmerzen oder Unglücke sich häufen, sie in einen Burn-out

geraten oder immer krank werden, sobald sie aus dem Hamsterrad heraustreten, merken sie, dass etwas nicht in Ordnung sein kann.

Der Preis für die Abspaltung des Körpers und die damit einhergehende Verflachung aller Gefühle ist tragisch. Sie ist natürlich einerseits sinnvoll, da alte Schmerzen auf diese Weise wie ein Abszess eingekapselt werden und im Heute nicht mehr wehtun. Leider werden positive Gefühle dann auch nicht mehr in ihrer Fülle und Intensität erlebt.

Hier liegt auch der Grund dafür, dass wir auf dem Weg der Heilung und Integration des Traumas und der inneren Neuordnung immer auch unseren abgespaltenen Gefühlen begegnen. Die Vorstellung, wir könnten heilen, indem einfach alles auf wundersame Weise gut wird, und wir nur noch angenehmes und gute Erleben haben und erfolgreich sind, könnte weiter von der Wirklichkeit nicht entfernt sein.

Doch es gibt Wege, diesen abgespaltenen Gefühlen zu begegnen und sie an ihren rechten Platz zu bringen, die heilsam und nicht überwältigend sind. Es ist gleichzeitig eine Kunst und ein gut gangbarer Weg, Trauma ohne Überwältigung und Retraumatisierung zur Heilung zu verhelfen. Diesen Weg beschreiten wir Schritt für Schritt im Training „Trauma Integrativ Leben“ und „Trauma Integrative Geburtsvorbereitung“.

Doch zurück zu den Auswirkungen von Entwicklungstrauma:

Wir können Symptome wie Unruhe, Schlaflosigkeit, Getrieben Sein, Workoholismus in diesem Lichte als Ausdruck eines Körpers verstehen, der schlicht und einfach fortwährend auf der andauernden Flucht vor Gefahren ist. Wenn man sich klar macht, wieviel Energie dabei verbraucht wird, dann leuchtet es auch ein, dass Erschöpfung und Krankheit eine abzusehende Folge von Entwicklungstrauma sind.

Wir können das meist ganz gut an uns selbst beobachten. Wie oft nimmst Du Dir Zeit, einfach mal ein paar Minuten „nur“ zu Sein

und einfach vor Dich hin zu Stoffwechseln und präsent zu sein? Ohne den Anspruch zu haben, meditieren zu müssen oder zur Ruhe zu kommen. Einfach nur Sein. Das halten die meisten von uns nicht so arg lange aus, beziehungsweise kommen erst gar nicht auf die Idee, das zu tun.

Wenn wir zur Ruhe kommen würden, dann würden wir mit uns in Kontakt kommen und damit auch in die Nähe unserer abgespaltenen Gefühle. Niemand von uns pflegt diese Unruhe willentlich. Sie ist ausgesprochen gesellschaftsfähig und wird fortwährend erzeugt und gefördert, indem es allerorten Einladungen zur Förderung der Dissoziationsbereitschaft gibt.

Unsere Gesellschaft ist süchtig nach Strategien der Dissoziation. Menschen, die in unserer Gesellschaft als erfolgreich gelten, sind manchmal diejenigen, die fortwährend vor sich selbst davon laufen. Dafür ist immer ein Preis zu zahlen: die Daueranspannung des Autonomen Nervensystems hat Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit, sowie für die Qualität von Beziehungen und die Glücksfähigkeit überhaupt. Der Klassiker ist der Herzinfarkt des erfolgreichen Managers mit 50 Jahren.

Die Zunahme an Angststörungen und Menschen, die an Panikattacken leiden, wird auf diesem Hintergrund verständlich. Der innerlich dauerhaft hohe Energieniveau eines Menschen mit Entwicklungstrauma zeugt von einem bereits hochgefahrenen Erregungsniveau. Kommen nun die Herausforderungen des Lebens hinzu und treffen auf ein dysreguliertes Nervensystem, so überschreitet das Erregungsniveau recht rasch die Schwellen des Toleranzfensters und die Interpretation der zugehörigen Körperempfindungen führt zu überwältigenden und nicht zu regulierenden Gefühlsstürmen. Es ist ein bisschen wie das bereits erwähnte Schlittenfahren: sobald wir auf der Piste in Schussfahrt sind, ist Lenken und Kontrolle schlicht unmöglich.

Hinzu kommt, dass die inneren Brillen selektiv nach Bestätigung des Vorhandenseins von Gefahr filtern, und so der gefühlte Informationsstrom zum Gehirn, der die Gefahr wittert, immer breiter wird. Wir erwarten dann sozusagen die Gefahr.

Man kann sich das so vorstellen, wie einen Scanner, der unsere Umwelt 24/7 darauf überprüft, ob Gefahr im Verzug ist.

Wir verstehen uns selber viel besser, wenn wir uns zugestehen, dass dieser Scanner in unserem Stammhirn (auf fachchinesisch heisst er Neurozeption) darauf geeicht ist, auch die kleinste Gefahr zu finden. Denn einmal zu wenig aufgepasst ist schlicht tödlich. Wir können hundert mal einen unterstützenden Umstand in unserem Leben übersehen oder nicht wahrnehmen. Das ist zwar schade, aber mit dem Leben vereinbar. Ein herannahendes Auto können wir nur einmal übersehen, und es ist nicht mit dem Leben vereinbar.

Panikattacken sind sozusagen der Zustand, wenn wir auf dem Schlitten sitzen und mitten in der Schussfahrt sind. Der Berg der Erregung war einfach zu hoch. Und wenn diese sich dann abgebaut hat, und wir uns verwundert und entsetzt und beschämt unten am Schlittenhang den Pelz schütteln, dann geht es ein Weilchen, bis wir wieder oben am Schlittenhang angekommen sind, und dann geht es grad wieder von vorne los. Da braucht es nur noch einen ganz kleinen Schubs.

Im englischen sagt man: „Strings that fire together, wire together...“ Das bedeutet nichts anderes, als dass diejenigen Nervenbahnen und Verknüpfungen, die gemeinsam und häufig zum Einsatz kommen, sich mehr und mehr zu Nervenautobahnen zusammenschließen. Das ist, als wenn die Spuren auf unserem Schlittenhang immer tiefer und eingefahrener werden.

Unsere Kognition und der Teil des limbischen Systems, der uns recht bewusst ist, verstehen dann die Welt und uns selbst nicht mehr. Es wird interpretiert und gewertet, und meist im Sinne von Selbstverurteilung, Selbstentwertung und Selbstbeschuldigung. Das

erhöht den internen Stress und so geht der Circulus vitiosus munter weiter und kann zu einem lawinenartigen Lebensmuster werden.

Das ist dann die Angst vor der Angst. Oder der lebenslange erfolglose Versuch, abzunehmen. Oder die immer neuen scheiternden Versuche, Glück in der Liebe zu finden.

Dabei ist es relativ unerheblich, um welche Gefühlstönung es sich handelt. Der wiederkehrende Kreislauf von Übererregung zu Überwältigung zu Abreaktion und schließlich Untererregung kann als ein Kreislauf der Wut interpretiert werden oder als ein Kreislauf der Angst. Viele Menschen, die Traumafolgen tragen, kennen dieses Wechselbad der Gefühle und fühlen sich dem ziemlich hilflos ausgeliefert.

Je höher die Erregung ist, desto leichter kommt es zu einer Verselbständigung der Überlebensmechanismen in Deinem Körper.

Sprunghaftigkeit, Schreckhaftigkeit und Hyperaktivität treten auf, wenn das Nervensystem übererregt ist. Am anderen Ende der Skala ist die Untererregung zu finden. Du kannst Dir vorstellen, dass der Zustand der fortwährenden Übererregung enorm anstrengend für den Körper ist. Ab einem bestimmten Grad der Belastung wird Dein Körper automatisch seine Sicherungssysteme einschalten. Dann geht nichts mehr und der Körper streikt, das Denken funktioniert nicht mehr. Man nennt das dann Burnout oder Depression.

Häufig empfinden Menschen am unteren Ende der Skala eine tiefe Sinnlosigkeit, ein Abgeschnitten-Sein von anderen Menschen, emotionale Taubheit oder einen tiefen Schmerz, der nichts mit ihrem aktuellen Leben zu tun hat. Nicht selten äußert sich das in einer nagenden Lebensmüdigkeit. Die tiefe Erschöpfung, die damit einhergeht, ist das Ergebnis der chronischen Übererregung, die irgendwann die Energiereserven eines jeden Menschen erschöpft.

Der Zusammenbruch und das Abschalten ist eine dann Überlebensreaktion des Körpers, der die übermenschliche

Spannung, die seine Überlebensmechanismen in ihm erzeugen, einfach nicht mehr halten kann. Als würden die Sicherungen durchbrennen und der Notaggregat eingeschaltet werden. Und so fällt jemand von der hohen Dauererregung in den unteren Bereich der Skala und schaltet einfach ab.

Ärztlicherseits wird dann eine Depression diagnostiziert oder ein Burnout. Auch einige der stressbedingten Erkrankungen wie hoher Blutdruck, Herzprobleme, Stoffwechsellentgleisungen, Hormonstörungen und andere sind auf dem Boden eines dysregulierten Nervensystems entstanden.

Nicht selten wird unser System versuchen, in bestimmten Lebensbereichen so lange wie möglich noch funktionsfähig zu bleiben. So können Menschen ein privat erschreckend leeres Leben führen, während sie im beruflichen Kontext noch jahrelang zu funktionieren scheinen. Mit einem glücklichen Leben hat das nichts mehr zu tun.

In all diesen inneren Zustände neigen wir zur Selbstmedikation. Es ist, als würden wir die wohltuende Wirkung einer ausgewogenen Selbstregulation in unserer Not und Verzweiflung dann in Substanzen oder Erlebnissen suchen, um bestimmte Zustände nicht mehr zu spüren: Alkohol, Essen, Computer, Fernsehen und Rauchen sind die gesellschaftlich kompatiblen Mittel, den chronisch dysregulierten inneren Zustand nicht mehr zu spüren, wenn wir ihn nicht mehr aushalten können. Weit verheerender sind die härteren Formen der Selbstmedikation.

Aber auch die prozessgebundenen Süchte sind ein Versuch, der inneren Falle zu entkommen. So sind zum Beispiel die toxischen Beziehungen zu narzisstischen Persönlichkeiten, Alkoholikern, Gewalttätern und anderen Menschen, die uns nicht gut tun, sowohl eine Folge des früh geprägten Musters, als auch ein Versuch, im Aussen oder in Anderen eine Lösung für den unerträglichen innerlichen Zustand und Schmerz zu finden.

Je länger unser Nervensystem in einem solch dysregulierten Zustand bleibt, desto erschöpfter und kränker wird der betroffene Mensch. Wir Menschen sind nicht darauf ausgelegt, auf Dauer in einem ständigen Zustand der Erregung bleiben.

Das vertrackte ist, dass es auch im abgeschalteten Zustand keine Erholung gibt. Denn als Boden darunter liegt immer die Übererregung. Denn das Autonome Nervensystem reguliert sich, indem dem hochregulierten Sympathikus ein hochregulierter Parasympathikus zugeschaltet wird. So sind beide Hauptzweige des Nervensystems auf Hochtouren unterwegs. Sie werfen sich nicht mehr die Bälle gegenseitig zu und wechseln sich ab, sondern sie arbeiten beide auf vollen Touren und schaukeln sich gegenseitig hoch. Das ist ein bisschen so, als würden unsere beiden Hauptüberlebensmechanismen um die Wette rennen in dem Versuch, dem Schmerz zu entkommen. Ein anschauliches Bild hierfür ist das „Vollgas geben mit angezogener Handbremse“. Ziemlich energieaufwändig und wenig effektiv.

Hinter einer Depression und auch ihren manischen Ausprägungen verbirgt sich oft eine große Schwierigkeit mit der Selbstregulation. Die klassische Folge von Entwicklungs-trauma und anderen Formen der Traumatisierung.

Wenn Du Dir dann auch noch vergegenwärtigt, was im Körper alles so passiert, wenn wir in den Flucht-und-Kampf-Modus schalten, dann weißt Du, dass die Leber all ihre Reserven ausschüttet um genügend Energie bereitzustellen. Auch die Nebenniere arbeitet chronisch auf Hochtouren. Geschieht diese erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen und Bereitstellung von Energiereserven allerdings ständig, sind sowohl die Leber als auch die Nebenniere irgendwann vollkommen erschöpft. Der Weg zu chronischen Erkrankungen ist vorprogrammiert. Lustlosigkeit, Freudlosigkeit und Erschöpfung setzen ein und können ab einem bestimmten Niveau nicht mehr kompensiert werden. Der Bluthochdruck steigt, die Entzündungsbereitschaft ebenso und auch das Immunsystem wird immer erschöpfter.

Die Liste der chronischen Erkrankungen, die auf einem dysregulierten Nervensystem beruhen, ist lang. Am eindrucksvollsten erleben wir das, wenn Menschen traumatherapeutisch begleitet werden und sich wundersamerweise nicht nur eine gefühlte Ausgeglichenheit solide einstellt, sondern auch die ein oder andere chronische Erkrankung in Wohlgefallen auflöst.

## **Kapitel 13: Wege der Integration**

Vielen Menschen ist es ein Rätsel, warum ihr Leben nicht zu funktionieren scheint, und warum sie sich gefühlt im Kreise drehen.

Die Folgen eines Traumas prägen und färben häufig unser Leben, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen können. Deswegen ist die erste und sehr wichtige Erkenntnis, dass da etwas nicht stimmen kann in meinem Leben. Manchmal ist es auch eine Sehnsucht, und ein Gefühl, „da muss es doch noch mehr geben, das kann es doch noch nicht gewesen sein...“

Die Krux ist, dass all das so unbewusst abläuft. Es ist wie der berühmte unsichtbare Grizzlybär, der versucht, uns zu beschützen, und uns dabei irgendwann total einengt und erdrückt. (Den wirst Du im Training näher kennenlernen).

In dem Augenblick, in dem Dir sonnenklar wird, wo Du stehst, und dass Du einfach ein Leben lang versucht hast, mit für Dich unerträglichen Erlebnissen in Deiner frühen Prägezeit klar zu kommen, wird Dir bewusst, dass Du gar nicht so falsch unterwegs bist, wie Du vielleicht bisher dachtest.

Viele „Störungen“, die wir aufgrund von unerkannten Traumafolgen entwickeln, bedeuten einfach nur, dass wir versuchen, gesund auf eine kranke Umgebung und auf toxische Ereignisse in unserer Vergangenheit zu reagieren. Und zu allem Überfluss wird uns das dann als „Störung“ attestiert und wir selbst



gewinnen nicht selten den Eindruck, dass etwas mit uns nicht stimmen kann. Wenn es blöd läuft, dann strengen wir uns noch mehr an, um dann zwangsläufig noch mehr zu „versagen“ ... Keine gute Idee....

Dich selbst zu verstehen ist der erste Schritt. Dich wirklich tief zu verstehen wird Dir helfen, Mitgefühl für Dich zu entwickeln und Wege zu finden, das Unannehmliche anzunehmen und die Wunden Deiner Vergangenheit zu befrieden und in Dein Leben zu integrieren.

Je nachdem, in welchen Ausprägungen und in welcher Intensität die Schaukel zwischen Übererregung einerseits und Untererregung und Dissoziation andererseits schwingt, können Menschen erschreckend lange in diesem Zustand leben. Manche ein ganzes unglückliches und flaches Leben lang.

Diejenigen von euch, die bis hierher gelesen haben, haben sicher eine große Sehnsucht nach einem glücklichen und gelungenen Leben. Wir sind alle hier, um Wege zu finden und umzusetzen, die uns aus diesem Dilemma und dem Hin- und Hergeworfensein zwischen Kampf / Fluchtmodus einerseits und Shutdown andererseits herausführen.

Und diese Wege gibt es, und sie sind gut machbar, das lass Dir an dieser Stelle schon mal gesagt sein!

Die Gehirnforschung kann heute glücklicherweise besser als je zuvor sagen, dass und wie Veränderung in Menschen möglich ist.. Man spricht von der Plastizität des Gehirnes.

Uns allen ist klar, dass traumatische Ereignisse schlicht und einfach Teil des menschlichen Lebens sind. Die Welt ist herausfordernd und wir können uns noch so viel wünschen und vormachen: manchmal passieren Dinge, die uns überfordern und manchmal passieren Dinge, die niemals hätten passieren dürfen.

Dass wir so gebaut sind, dass wir daraufhin unsere beiden großen Überlebenssysteme hochfahren, dürfte nun klar geworden sein. So sind wir nun mal gebaut.

Welcher Weg führt uns nun aus dieser Zwickmühle heraus?

Wäre es eine Möglichkeit, die Selbstregulationsfähigkeit eines Menschen zu verbessern? So könnte einer Reihe schwerer Erkrankungen der Boden, auf dem sie gediehen sind, entzogen werden. Und die Grundlage für ein ausgewogeneres Zusammenspiel unserer angeborenen Sicherungssysteme könnte eine Folge dessen sein.

Und genau das ist der Ansatz, den ich mit meiner Arbeit verfolge. Die Erkenntnis aus dem Kleingedruckten der Gebrauchsanweisung für uns als Menschen wieder verstehbar zu machen und die Erfahrungen daraus in das Leben zu integrieren.

Doch wie kann das funktionieren?

Veränderung ist zunächst einmal ein gefühlter Bewusstseinsprozess. Und Du bist gerade mitten drin.

Unser Gehirn hat die großartige Fähigkeit der Selbstbeobachtung. Und während Du das hier liest, wird Dein Gehirn fortwährend überprüfen, was das mit Dir zu tun hat, und welche Folgen sich für Dich daraus ergeben. Es geht in den Selbstbeobachtungsmodus und Erkenntnisse machen sich breit. Es realisiert, dass Veränderung möglich ist, und wird verstärkt nach Wegen suchen.

Dabei ist einer der wichtigsten Faktoren, Deinen Körper wieder oder überhaupt erstmal zu spüren. Denn nur über Deinen Körper kann sich die Erkenntnis auf allen Ebenen des Seins in Dir verankern und gesunde Wurzeln schlagen.

Bei genauerer Betrachtung wirst Du feststellen, dass es einen gravierenden Unterschied zwischen den Gefühlen gibt, die überwältigend sind, sozusagen der Macht des Schlittenhanges einerseits und der reinen und recht nüchternen Körperempfindung

andererseits. Wenn die Erregung steigt, dann ist die Körperempfindung vielleicht ein Kribbeln in den Händen oder ein Zusammenziehen im Solarplexus oder eine Spannung im Nacken. Und all diese Empfindungen können unterschiedlich interpretiert werden. Sie können als Angst gedeutet werden, als Verliebtsein, als freudige Aufregung oder als Zorn.

Und zwischen der reinen Körperempfindung und dem daraus gedeuteten Gefühl gibt es eine kleine Lücke. Einen winzigen Moment des Innehaltens. Eine klitzekleine Pause zwischen Reiz und Reaktion. Und genau mit dieser Pause und den darin enthaltenen Möglichkeiten arbeiten wir in der integrierenden Körpertherapie, die immer körperorientiert ist.

Gelingt es uns, die Körperempfindungen als reine Empfindung wieder wahrzunehmen und zu integrieren, so entwickelt sich ein neuer und befreiender Umgang mit den Impulsen, die von innen kommen und den Reizen, die von außen kommen. Denn wir lernen dann, neue Wege der Interpretation und Verarbeitung zu gehen.

Es scheint fast so, als sei die Freiheit, neue Reaktionsmöglichkeiten mit Leben zu füllen, in diesem winzigen Augenblick zwischen Reiz und Reaktion verborgen.

Vielleicht wird nun langsam klar, dass uns bei der Eroberung des Weges raus aus den eingetretenen Pfaden die Erkenntnis zwar hilfreich ist, aber dass das erkennen und verstehen der Dynamik nur ein Bruchteil des Weges ist. Es geht darum, den Körper zu lehren, Schritt für Schritt neue Möglichkeiten der Interpretation und damit neue Wege des Fühlens zu gehen.

Eine Voraussetzung dafür ist es, dem Körper fühlbar zu machen, wie sich vegetative Sicherheit anfühlt.

Die Dysregulierung des eigenen Nervensystems in immer mehr Ordnung zu führen ist möglich. Dazu braucht es einfühlsame, unerschrockene und gekonnte Anleitung, dem Körper eigenen Körper und dem Gehirn neue Erfahrungswege zu eröffnen, indem

klug und unter Beachtung der Funktionsweise des Autonomen Nervensystems neue Erfahrungen ermöglicht werden.

Menschen, die Traumafolgen tragen, können lernen und vor allem erfahren und integrieren, ihr Fühlen und ihre Reaktionen auf innere und äußere Reize selbst neu und besser zu regulieren.

Das hat nichts mit Kontrolle zu tun, sondern mit Fühl - Erfahrungen und damit, eine neue und mitfühlendere und kenntnisreichere Haltung sich selbst und dem eigenen Körper gegenüber zu entwickeln, Dadurch entsteht automatisch eine andere Wahrnehmung der Welt. Wenn wir in dem Bild bleiben wollen: die unsichtbaren Brillen wandeln sich und lösen sich sogar teilweise auf.

Diese Fertigkeiten können wir alle lernen. Sinnvollerweise lernen wir diese Fertigkeiten von Menschen, die diesen Weg bereits gegangen sind, und die die Gebrauchsanweisung für die Spezies Mensch wirklich gelesen haben. Und die das Kleingedruckte darin auch in ihr Leben integriert haben. Das nennt man Traumatherapie.

Eine große Strecke des Weges kannst Du dabei sogar ohne eine Therapie im Sinne einer 1:1 Therapie gehen. Diese Wegstrecke eröffnet Dir eine Grundlage, die Dich ein Leben lang begleiten wird, denn sie kann Dein gesamtes „In der Welt Sein“ verändern und die Farben und die Melodie Deines Lebens leuchtender und klarer machen.

Ich habe die Schritte, die für uns alle mehr oder weniger ähnlich und grundlegend sind, in einem feinfühligem und fundierten Online Training aufbereitet und zur Verfügung gestellt. Jahrelange Erfahrung mit der Anwendung der grundlegenden Techniken und Übungen werden Dir eine grundlegend bessere Regulation Deiner inneren Welt ermöglichen. Und damit viel mehr Freiheit und Möglichkeiten, mit der äußeren Welt gelungen und souveräner zu interagieren.

Bei all dem Grauen und dem Schmerz, den ein Trauma in Menschen verursacht, gibt es allerdings eine Erfahrung, die wir immer wieder machen und die ich bei meinen Klienten sehe: die Widerstandsfähigkeit sowie die Feinfühligkeit sich selbst gegenüber und anderen Menschen gegenüber wird ungleich stärker, wenn wir den Weg des Wachstums aus den Traumafolgen heraus gehen.

Viele „Veteranen“, vor allem von Entwicklungstraumata, beschreiben das Wachstum aus dem Gefangensein in den Folgen der Vergangenheit als letztlich sehr beglückend und bereichernd. Unser Leben wird so viel reicher und farbiger, wenn wir wieder in der Lage sind, unser Fühlen und unseren Körper und unser Denken in seiner ganzen ursprünglichen Schönheit und Vielfalt mit Leben zu füllen.

Ich erlebe häufig, dass ich interessanten Menschen begegne, die eine besondere Ausstrahlung haben und das Leben bereichern. Nicht selten stelle ich fest, dass genau diese Menschen Versehrungen mit sich tragen, und dass sie einen guten Weg gefunden haben, diese zu integrieren. Das trifft übrigens auch auf gute Therapeuten zu. Ich kenne keinen guten Therapeuten, der oder die nicht Brüche und Abgründe in der Vergangenheit hat, und diese integriert hat. Offensichtlich ist das ein Teil des Lebens auf diesem Planeten, dass wir die ein oder andere Ehrenrunde durch die grauenhaften Seiten des Lebens drehen, bis wir zur lichtereren Seite gelangen.

Ein Trauma fordert uns heraus, und bietet uns die Chance, einen vollkommen neuen und viel tieferen Blick auf unser Leben und das Leben als solchem zu werfen. Unsere Verantwortung liegt darin, uns bewusst neu zu ordnen und unserem Leben einen Sinn zu geben. Wir sind diejenigen und zwar die einzigen, die unser Leben erfüllen können.

Manchmal bedeutet das, das Leben völlig umzukrempeln.

Und es braucht Zeit und Zuwendung.

In Kulturen, die der ursprünglichen und göttlichen Ordnung noch verbunden sind, ist ein Trauma ein Tor zu einer anderen Welt. Es kann zu einem Nahtoderlebnis führen und ein Tor zu einer spirituellen Erweiterung sein.

Was ich häufig erlebe ist, dass Menschen sich auf einen spirituellen Weg begeben, ohne den Körper mitzunehmen. Das ist eine der Fallen, in die wir auf dem Wege geraten können. Unsere Sehnsucht nach Freiheit und Glückseligkeit ist manchmal so groß, dass wir uns in eine spirituelle Scheinwelt der Verheißungen flüchten.

Das kann für eine Weile ganz angenehm sein, doch ab einem bestimmten Grad der angestrebten Expansion kommt es häufig zu einem Rebound Effekt. Das bedeutet, dass unser Körper schlicht und einfach die Notbremse zieht, weil die Sicherungssysteme der Ansicht sind, dass da gerade zu viel Instabilität und möglicherweise auch freudige Erregung und innere Freiheit zu einer erhöhten Erregung führt. Diese wird gleichgesetzt mit der Erregung des Traumas der Vergangenheit - und schwuppdiwupp sind wir wieder auf unserem Schlittenhang.

So zeigt die Erfahrung, dass ein solider Weg aus den Feedbackschleifen der Traumafolgen unbedingt den Körper mit seiner Empfindungswelt in sein Erleben der Veränderung mitnehmen muss. So kann das Stammhirn, der älteste und mächtigste Teil unseres Gehirnes langsam aber sicher lernen, dass die Welt ein sicherer Ort ist, weil ich selber in der Lage bin, ihn sicher zu gestalten und gut für mich und meine Bedürfnisse zu sorgen, Das schließt auch eine gelungene Kommunikation mit unseren Mitmenschen ein.

Wir sind Wesen, die Verbundenheit brauchen, wie die Luft zum atmen. Und wir brauchen andere Menschen, um glücklich zu leben und um uns weiter zu entwickeln. Und manchmal brauchen wir Hilfe, wenn wir uns in uns verfangen haben. Wir können uns dann mit Menschen verbinden, die den Weg, den wir gehen wollen, bereits gegangen sind. Auch das ist Co Regulation. Im Grunde ist

das Lernen von Selbstregulation die erwachsene Form der Co Regulation zwischen Babys und ihren Eltern.

Je mehr Du Dich wieder vollkommen ausfüllst, mit all Deinem Reichtum an Gefühlen und Erlebnissen, desto mehr wirst Du nicht nur die Verbundenheit mit anderen Menschen wirklich zulassen können, sondern auch die Verbundenheit mit dem, was man göttliche Ordnung nennen könnte, in Deinem Leben erfahren.

Für machen Schritt braucht es Mut.

Dich den Verletzungen der Vergangenheit klar zu stellen und sie zu integrieren ist ein mutiger Weg. Und es ist ein gangbarer Weg. Du kannst das schaffen. Und es gibt Menschen in Deinem Leben, die an Deiner Seite gehen werden, weil sie wissen, wie es sich anfühlt, diese Heldenreise zu wagen.

Ich bin der Ansicht, dass dieser Weg ein Leben lang dauert. Und dass das gut so ist.

Möge es ein gelungenes Leben sein, das Du auf diesem Wege lebst!

Deine Levka

**Wenn Du mehr darüber lernen möchtest, was Du selber tun kannst, dann findest Du dazu Anregungen auf der Seite**

**[www.trauma-integrativ-leben.de](http://www.trauma-integrativ-leben.de)**

**und**

**[www.trauma-integrative-geburtsvorbereitung.de](http://www.trauma-integrative-geburtsvorbereitung.de)**

**Du kannst mich zu organisatorischen Fragen kontaktieren:**

**[info@trauma-integrativ-leben.de](mailto:info@trauma-integrativ-leben.de)**