

Johannes B. Schmidt  
Der Körper kennt den Weg



**Johannes B. Schmidt**

# **DER KÖRPER KENNT DEN WEG**

**Trauma-Heilung  
und persönliche  
Transformation**

**Kösel**

Gekürzte und überarbeitete Fassung des englischen Originals »Inner Navigation – Traumahealing and Constellational Process Work as Navigational Tools for the Evolution of Your True Self«, vom Autor herausgegeben im Eigenverlag 2006

Übersetzung ins Deutsche von  
Almut Laing



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Premium*  
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden

Copyright © 2008 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Kaselow Design, München  
Umschlagmotiv: Getty Images/Joe Drivas  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-466-30773-9

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

*Dr. Josef Gerbl gewidmet, dessen wohlwollende Präsenz,  
intellektuelle Präzision und emotionale Feinfühligkeit  
mir ein inspirierendes Vorbild sind, mich selbst ernst zu nehmen,  
ebenso wie allen, die aufrichtig suchen und ringen.*

Eines Nachts schrie ein Mann, »Allah! Allah!«  
Seine Lippen wurden süß vom Lobpreis,  
bis ein Zyniker sagte,  
»Ah! Ich habe gehört, wie du gerufen hast,  
aber hast du je Antwort erhalten?«  
Der Mann hatte darauf keine Erwiderung.  
Er hörte auf zu beten und fiel in einen unruhigen Schlaf.  
Er träumte, dass er Khidr sah,  
den Seelenführer, in dickes grünes Laub gekleidet.  
»Warum hast du aufgehört zu lobpreisen?«  
»Weil ich nie Antwort erhielt.«  
»Das Sehnen, das du ausdrückst, ist die Antwort.  
Der Kummer, aus dem heraus du aufschreist,  
zieht dich in die Vereinigung.  
Deine reine Trauer, die um Hilfe bittet, ist der geheime Kelch.  
Höre auf das Winseln eines Hundes nach seinem Meister.  
Dieses Winseln ist die Verbindung.  
Es gibt Liebes-Hunde, deren Namen keiner kennt.  
Opfere dein Leben dafür, einer von ihnen zu sein.«

Rumi<sup>1</sup>



# Inhalt

Danksagung	9
<b>EINFÜHRUNG</b> .....	<b>11</b>
<b>1. INNERE NAVIGATION</b> .....	<b>19</b>
Transformation ermöglichen, Transformation begleiten	20
Felt-Sense: Wahrnehmungsfähigkeiten verfeinern	24
Zu einem tieferen Selbst finden	31
Verbundenheit mit einem größeren Feld	39
Der Körper als Empfangsorgan	47
<b>2. DAS GEFÄSS REINIGEN</b> .....	<b>54</b>
Der Schlüssel Gegenwärtigkeit	55
Trauma: Dysregulation des Körpers	61
Gefühlte Ressourcen in der Traumaarbeit	67
<b>3. POLYVAGALE THEORIE</b> .....	<b>77</b>
Der dorsale Vaguskomplex: Innere »Abschaltung«	82
Der ventrale Vaguskomplex: Kontakt und Nähe	88
Die Interaktion der drei Teile des autonomen Nervensystems	98
Folgen der polyvagalen Theorie für alltägliche Kommunikation	107
<b>4. KÖRPERORIENTIERTE TRAUMAARBEIT</b> ....	<b>114</b>
Somatische Schutzfunktionen der Traumareaktion	117
Pendeln zwischen gefühlten Ressourcen und Erregung	126
Ermächtigung in der Traumaheilung	129
Die Haltung des Begleiters	133

Das tiefe Selbst	137
Verletzung auf Seinsebene	143
Die Achtsamkeit des Therapeuten	147
Ressourcen	150
Distanzierung als notwendige Ressource	153
Grenzen	155
Verknüpfungsdynamiken	161
Körperrhythmen und Kohärenz	165
Heilende Zutaten	169
<b>5. ÜBER DAS NERVENSYSTEM HINAUS . . . . .</b>	<b>173</b>
Die teilnehmende Natur des Seins	176
Praktische Aspekte von Veränderungsprozessen	193
Heilung und heiliger Raum	198
<b>6. SYSTEMISCHE AUFSTELLUNGS- PROZESSARBEIT . . . . .</b>	<b>205</b>
Grenzen der klassischen Aufstellungsarbeit	205
Orientierungspunkte in der Aufstellungsprozessarbeit	218
Ablösungsprozesse	227
Volle Verkörperung und Empfängnistrauma	234
Männer, Frauen und Initiationsrituale	241
Verletzlichkeit und haltgebendes Umfeld	258
Die Erstarrung frühkindlicher Traumatisierungen »auftauern«	260
Defensives Selbst und wahres Selbst	271
»Schnelle Bestandsaufnahme«	275
Fragen und Missverständnisse rund um Aufstellungsarbeit	280
<b>NACHWORT . . . . .</b>	<b>287</b>
Anmerkungen	291
Literatur	295



## Danksagung

Ein Buch ist immer das Werk eines größeren Systems in Aktion. Es ist die Schöpfung eines, der schreibt und dabei von wohlwollenden Inspiratoren genährt, unterstützt und gehalten wird. Mit ihrer Liebe, Ermutigung, Hingabe, Trost, Kritik und Unterstützung verhelfen sie dem Werk als »Hebamme« ins Leben. Es gibt mehrere Menschen, deren unschätzbarem »Halten« ich viel verdanke:

Andrea Wandel, meiner ehemaligen Frau. Die tiefen Veränderungsprozesse haben unsere Ehe dadurch, dass wir einander die Freiheit schenkten, in eine dauernde, tiefe Liebesbeziehung gewandelt. Dieser bewegende, inspirierende, traurige und tief berührende Prozess, der uns unsere gegenseitige Hingabe hat erahnen lassen, kann weder benannt noch voll verstanden werden. Andreas weise Revision des größten Teils dieses Buches war eine Quelle der Präzision und der sehr nötigen Korrektur.

Stephen Porges, der mir erlaubte, seine Tabellen, Ideen und Unterlagen zu verwenden. Seine herzliche Offenheit und großzügige Unterstützung waren mehr als nur Ermutigung und sind mir Vorbild für eine erfolgreiche Verbindung von wissenschaftlicher Aufrichtigkeit und herzlicher Seelenverwandtschaft.

Urs Honauer, einem hoch engagierten, vielseitigen Vertreter persönlichen Wachstums, innerer Entwicklung und Ausbildung. Ich stehe in seiner Schuld dafür, dass er mir die nötigen Informationsquellen und Referenzen so großzügig zur Verfügung stellte. Die Aufrichtigkeit seines Strebens und seine Begeisterung für das Aufspüren und Weiterentwickeln wesentlicher Ideen, Dozenten für Workshops und neuer Ansätze waren erstaunliche Motivationsverstärker.

Dem Unbekannten, das uns treibt.



# EINFÜHRUNG

»Nach kurzem Nachdenken sagte er, er sei zu der Überzeugung gelangt, dass politische, gesetzliche und ökonomische Ansätze nicht tief genug gehen würden. Für sich allein stehend würden sie nicht die durchdringenden Veränderungen in der menschlichen Kultur hervorbringen, die wir brauchen, damit die Menschen in wahrer Harmonie und Balance miteinander und der Erde leben können. Er sagte mir, er sei überzeugt, dass die nächste große Eröffnung eines ökologischen Weltbilds eine innere würde sein müssen ...«

Joseph Jaworski

In der westlichen Welt leben wir ein extremes Leben. Es ist fast ausschließlich nach außen, auf Materielles hin gerichtet. Die Abhängigkeit von materiellem Wohlstand schafft eine zunehmend perverse, zum Selbstzweck verkommene Ökonomie. Ein »Felt-Sense«, ein fühlendes Gespür für die innere Realität, kann sich kaum entwickeln.

In einer vielseitigen und komplexen Welt, die wenig verlässliche Orientierung bietet, verliert der Mensch sein Gespür für persönliche Orientierung und innere Navigation. Der verzerrte Fokus auf materiellen Wohlstand hat uns die natürliche Verbindung zwischen innerer und äußerer Wirklichkeit verlieren lassen. Immer weniger Menschen finden Führung von außen; gleichzeitig aber wagen sie es nicht, den Warnungen und Zeichen ihrer inneren Realität zu trauen.

Ohne eine Verbindung zu unserer inneren Realität und ohne eine Erfahrung der Verknüpfung zwischen innen und außen finden wir uns jedoch in einem Leben wieder, das leicht schal und bedeutungslos werden kann. Banalität und Heimatlosigkeit unserer Existenz for-

*Verkörpernte  
Prozesse*

dern ihren Tribut, und wir werden traurig, gleichgültig und unglücklich. Da es offenbar wenig Gelegenheit gibt, mit unserer inneren Realität bekannt zu werden, soll dieses Buch eine erste Vorstellung davon vermitteln, wie das Tor zu uns selbst zu öffnen ist. Es soll darlegen, was mit dem Begriff »Innere Realität« gemeint ist. Es soll dem Leser helfen, eine Vorstellung von seinem inneren Kompass und Navigationssystem zu bekommen. Und dieses Buch hofft, einen Geschmack davon vermitteln zu können, wie »persönliche Prozessarbeit« aussehen kann, denn es geht hier nicht um technische Machbarkeit oder einen chirurgischen Eingriff. Es soll klarer werden, dass wir keine mechanischen Apparate oder festgelegten Persönlichkeiten sind, sondern vielmehr »verkörpernte Prozesse«, die jede Sekunde des Lebens in Verbindung mit nährenden Ressourcen bleiben müssen. Wir können uns als in jedem Augenblick neu geschaffen erleben, und daher haben wir immer eine Chance auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Das Bedürfnis nach Anpassung und Wandlung in einer sich schnell verändernden Welt erhöht die Dringlichkeit, eine persönliche Art der Beziehung nicht nur zur äußeren Welt, sondern auch zum tieferen Selbst zu finden. Das tiefere Selbst kann zunächst als unser innerer Navigationskompass oder auch als zentraler Bezugspunkt für das verstanden werden, was wir als unsere (beständige) Identität betrachten. Dieser innere Kompass ermöglicht es uns, unser Leben im Zusammenhang zu erfahren, gute Entscheidungen zu treffen und Integrität zu fühlen. Diese Erfahrung eines Selbst wiederum verlangt eine lebendige Verknüpfung, die über unsere elementare Psychodynamik hinausgeht und die uns mit dem sich ständig entfaltenden kreativen Leben in uns und um uns herum in Kontakt bringt.

Diese Verknüpfung mit dem inneren Schöpfungsprozess ist jedoch in einer Gesellschaft, die über wenig Bewusstheit und wenige Rituale für innere Entwicklungsarbeit verfügt, nicht leicht zu bewerkstelligen. Es ist nicht einfach, einen sicheren Ort und einen verlässlichen Rahmen zu finden, um diese feinen Prozesse sich in ihrer Einzigartigkeit entfalten zu lassen. Es ist nicht einfach, einen Rahmen zu schaffen, der stabil, sicher, wertschätzend und einladend genug ist,

um die tieferen Schichten unseres Selbst-Prozesses zu uns sprechen zu lassen. Wenn es geschieht, dann ist es eine seltene, wertvolle und bewegende Erfahrung.

Die in diesem Buch vorgestellten Ideen lassen sich nicht von der Erfahrung des Autors und seiner speziellen Art, durch die Welt zu navigieren, trennen. Daher ist es mir wichtig, dass Sie wissen, dass dieses Buch von einem männlichen Europäer weißer Hautfarbe geschrieben wird, der die Privilegien der westlichen Zivilisation genossen und unter ihren Nachteilen gelitten hat. Meine spezielle Erfahrungswelt als Psychotherapeut, Berater und Coach prägt den Hintergrund, den Geschmack und die Farbe des Flusses von Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen, die hier vorgestellt werden. Es ist die Erfahrung aus zwölf Jahren intensiver Arbeit mit mir selbst und mit zahlreichen Klienten. Dabei habe ich bei vielen Klienten den starken Mangel an persönlicher Entwicklung, Führung und an der Fähigkeit, zu horchen, gesehen. Diese Tatsache vertiefte meinen Wunsch, dass die Menschen sich selbst viel ernster nehmen mögen. Sie machte mich empfänglich für das Wissen, dass wir mehr sensible, feinfühligere und sinnliche Menschen brauchen, die sorgfältiger auf das hören, was in ihnen gehört werden will.

Die Tatsache, dass uns alles, was wir von der Empfängnis bis etwa zum Alter von drei Jahren, also in der präverbalen Phase unseres Lebens, erfahren, weder sprachlich noch bewusst zugänglich ist, verschleiert und verdunkelt diesen extrem wichtigen Teil unseres Lebens und macht ihn für unsere gewohnten rationalen Problemlösestrategien unzugänglich. Über frühkindliche Erfahrungen und deren Auswirkung auf unsere damals noch empfindsamen Körper zu sprechen und nachzudenken, hilft uns nicht, das zu erhellen, was wir in jener Zeit unseres Daseins erlebt haben. Die Art unseres Verhältnisses zum Körper, diesem somatischen Sammelbehälter unserer frühesten Erfahrungen, bestimmt darüber, in welche Beziehung wir zur Welt und zu unserer Umgebung treten können, wie wir uns mit anderen in intimen Beziehungen verbinden können und welchen Zugang wir zu einer geerdeten Spiritualität haben. Ich habe die Hoffnung, dass das in diesem Buch vorgestellte Material Menschen infor-

*Präverbale  
Phase*

mieren und sie dazu anregen kann, mehr über sich selbst und das zu lernen, was sie brauchen, um sich voll zu verkörpern und mehr mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Das Lesen soll Sie damit vertrauter machen, wie Sie eine Haltung in sich selbst einladen können, die Ihrer eigenen tiefen Weisheit erlaubt, zu Ihnen zu kommen, und die Verwirrung und Orientierungslosigkeit in einer komplexen Welt in Weisheit verwandelt. Ich betrachte es als vorrangig für den Umgang mit den Herausforderungen, vor denen wir stehen, eine neue Intimität mit uns selbst und damit mit dem großen Ganzen zu finden! Diese Intimität mit uns selbst lässt sich aber nicht nebenbei entdecken, sondern verlangt ernsthafte Hingabe und Wissen, die uns durch den Prozess hindurchhelfen können, uns mit dem zu verbinden, was wir wirklich sind: verkörperte Prozesse.

*Intimität*

Wenn Sie zu einem Arzt gehen, dann nehmen Sie nicht an, dass er nur den Aderlass beherrscht. Wenn Menschen jedoch an Selbstverwirklichung denken, so kommen ihnen häufig vollkommen veraltete, einseitige Vorstellungen über Psychoanalyse und Couch oder von der Welt unbeleckte, naive und kleingeistige Therapeuten in den Sinn. Davon spreche ich hier nicht. Wir müssen eine zeitgemäße Art der Selbsterforschung und Selbstreflexion finden, die über intellektuelle Erörterung, fundamentale religiöse Rezepte oder esoterische Abgehobenheit hinausgeht. Durch das, was Klienten mir im Rahmen meiner Arbeit erzählt haben, ging mir auf, dass die präsentierten Themen sich oft ähneln und trotz individueller Einzigartigkeit viel Gemeinsames haben. Wir müssen uns zu einem anderen Verständnis unserer selbst erziehen. »Der Kummer, aus dem heraus du aufschreist, zieht dich in die Vereinigung«, so drückt es der persische Mystiker Rumi aus. Zuhören und über die Themen des Lebens staunen wird uns verändern und uns lehren, die Teile unseres wahren Selbst und dessen, was darüber hinausgeht, zu erkennen. Wir müssen unsere innere Natur ernster nehmen. Der Preis, den wir für die Vermeidung der persönlichen Themen um Leben und Tod, Selbsterforschung und Selbstverwirklichung bezahlen, wird immer höher. Es ist dringend notwendig, in einem Meer von Eventualitäten und Unsicherheit mit der richtunggebenden Erfahrung des Selbst verbunden zu bleiben.

Nach einigen Jahren der persönlichen Arbeit und der Entwicklung eines professionellen Ansatzes, der immer behutsamer wurde, fühlte ich an einem bestimmten Punkt, wie meine eigene Persönlichkeit auseinanderfiel und sich auflöste. Von innen heraus fühlte es sich an wie sterben, mich geschlagen geben, das aufgeben, was ich zu sein glaubte. Ein Teil dieses Auseinanderfallens war, dass ich begann, »weniger professionell« mit den Menschen umzugehen, die meine Gegenwart und Hilfe suchten.

Ich wurde weniger professionell in dem Sinne, dass ich nicht länger eine professionelle Vorsicht an den Tag lege, um mich selbst zu schützen. Ich zeige mich und mache mich als die Person, die ich bin, verletzlich. Ich nehme keine überlegene Haltung denen gegenüber ein, die Selbsterforschung suchen. In solchen Prozessen riskiere ich es, so wahrhaftig und authentisch wie möglich immer mehr von meinem auftauchenden Selbst zu zeigen. Mehr und mehr widerstehe ich der Versuchung, mich hinter professionellem Expertengebaren zu verstecken. Ich musste lernen, auf einer ständig tiefer werdenden Ebene mich meiner eigenen Scheu, Verletzlichkeit und Zurückhaltung zu stellen und sie als Teil von mir anzuerkennen und in Besitz zu nehmen. Ich musste mich bereit machen, meine eigenen Körperwahrnehmungen, vorherrschenden Gefühle und störenden Gedanken zu erkennen. Ich musste mehr ich selbst sein, um anderen dabei helfen zu können, herauszufinden, wer sie sind, welche Resonanz meine Gegenwart in ihnen auslöst und ihre Präsenz in mir. Ich musste authentischer sein, kongruenter und in Verbindung mit meiner Seinsnatur, um die Menschen zu ermutigen, ebenfalls auf stimmigere Weise sie selbst zu werden. Und da »der Erfolg einer Intervention abhängig ist vom inneren Zustand dessen, der interveniert«<sup>2</sup>, betrachtete ich es als meine höchste Verantwortung, meinen eigenen sich entfaltenden Prozess gut genug kennenzulernen, um ein flexibler Zuhörer für die persönlichen Prozesse anderer zu werden.

Heute sehe ich es so, dass wir uns als laufenden, sich entwickelnden Prozess verstehen müssen und nicht als festgelegten Charakter. Wir müssen Prozessfähigkeiten erwerben, um mit uns selbst zurechtzukommen. Wir müssen lernen, unseren Lebensplan, unser Poten-

*Erfolg einer  
Intervention*

zial, unsere Talente, Gaben und Fertigkeiten zu entfalten. Wir müssen tiefes Verständnis für die menschliche Natur entwickeln, um die beste und wirksamste Förderung dabei anbieten zu können, wahrhaft menschlich zu werden und immer mehr mit unserer Seinsnatur verbunden zu bleiben. Folglich ist es als »Entwicklungshelfer« nicht unsere Aufgabe, zu urteilen, Ratschläge zu erteilen oder gegenwärtige Meinungen zu verkünden. Es ist vielmehr unsere Aufgabe, fließendes Prozessvermögen und ein gefühltes Verständnis für innere Wirklichkeiten zu entwickeln und dadurch dabei zu helfen, die Entstehung des Prozesses einer Person einzuladen, ohne im Weg zu stehen.

*Prozess-  
fähigkeiten*

Sie fragen sich vielleicht, welche diese Prozessfähigkeiten sind und wie ein solcher Prozess aussieht? Genau das versucht dieses Buch aufzuzeigen und dabei ist es möglicherweise nicht immer leicht zu lesen, denn in Teilen stellt es einen gedruckten Prozess dar. In anderen Teilen ist es eine verdichtete Erfahrung, die eigentlich gar nicht »gelesen« werden kann. Ein gedruckter Prozess ist etwas, das Sie nur verstehen werden, wenn Sie beim Lesen der Seiten mit Aufmerksamkeit bei sich sind und horchen, was in Ihnen geschieht, während Sie »lesen«. Genau das müssen wir mehr tun. Wir müssen uns selbst beachten, be-»lesen« und behorchen und der unmittelbarsten aller unserer Realitäten zuhören – der inneren Realität. Diese innere Realität wird sich nach und nach als klarer gewordene Wahrnehmung, als Felt-Sense, zeigen und die Verdunkelung des konzeptbehafteten Verstandes aufhellen. Sie kann gefühlt, gespürt und gehört, aber nicht unbedingt verstanden werden. Sie kann mit jeder Faser des Körpers gefühlt, empfangen und aufgenommen werden.

Das mag wie ein fremdartiges Unterfangen klingen. Es mag sich sogar seltsam oder nutzlos anhören. Es mag irrelevant klingen, besonders, wenn unser Verstand auf eine äußere, faktische und ökonomisch getriebene Welt gerichtet ist: die Welt der Ziele, der Sollvorgaben, des Marktwerts. Die Welt, in der »der Mensch dem Markt erlaubt, das Leben zu organisieren, sogar unser inneres Leben. Indem wir alles mit seinem Marktwert gleichsetzen, es zum Handelsgut werden lassen, suchen wir schließlich Antworten auf Fragen danach, was auf dem Markt wertvoll, ehrenhaft und sogar danach, was wirk-



lich ist«, wie David Lyon<sup>3</sup> es formuliert. Aber in einer Welt, die immer komplexer wird und die man in ihrer systemischen Wechselwirkung erst langsam versteht, können wir uns nicht mehr länger nur auf äußere Orientierung verlassen. Die Welt verändert sich so schnell, dass eine Generation nur mühsam die Realität der nächsten verstehen kann. Ratschläge kommen nicht mehr an.

Es berührte mich, als mein Nachbar, Anfang siebzig, ehemaliger Chefarzt einer chirurgischen Klinik, mir mit ehrfurchtgebietender Ehrlichkeit und Offenheit erzählte, wie sehr er sich des Zustands der Welt schäme, den seine Generation der unsrigen hinterlässt. Ich konnte spüren, wie berührt und ehrlich er war und dass neue Fähigkeiten gebraucht werden, um es besser zu machen. Diese Offenheit eröffnete einen neuen emotionalen Raum in meinen Gefühlen für diesen Mann. Ich hatte Mitgefühl, und unsere intellektuelle Diskussion erreichte eine Ebene jenseits von Worten und »Gefühlen«. Die Empfindung von Tiefe und Raum zwischen uns wurde reich und wahrhaftig. Wir empfanden Demut. Jeder muss selbst erfahren, was die Substanz der Realität ist und wie man den Weg durch die Gezeiten des Wandels findet, wenn der innere Kompass in Funktion ist. Nur mit dieser Klarheit über unsere eigene innere Position werden wir in der Lage sein, uns auf die sich schnell verändernde äußere Welt und die Menschen um uns auf angemessene und wesentliche Weise einzustellen.

In diesem Sinne soll dieses Buch Sie dafür sensibilisieren, wie Sie sich mit Ihrem inneren Kompass verbinden können. Es soll Ihnen Einsichten davon vermitteln, welche Prozesse daran beteiligt sind, Ihren Weg durch das scheinbar unverständliche Auf und Ab der gegenwärtig ablaufenden, groß dimensionierten Übergänge und Globalisierungsprozesse zu finden. Keiner von uns kann mehr ohne dieses innere Navigieren zurechtkommen, ohne Gefahr zu laufen, jeglichen Sinn für die Verbundenheit mit uns selbst, mit der Erde, mit anderen Menschen und mit der höheren Realität um uns herum zu verlieren.

*Innerer  
Kompass*



# 1. INNERE NAVIGATION

»Aber die großen Wahrheiten des Lebens bedürfen immer,  
um aufgenommen zu werden, eines frommen Gemütes,  
denn dieses allein ist aufgeschlossen, d.h. für das Wissen begabt,  
das den Horizont des Verstandes übersteigt, der ja seiner Natur  
nach dem rational nicht fassbaren LEBEN verstellt ist.«

Karlfried Graf Dürckheim

Wir sprechen häufig in unserem Leben von Veränderung. Menschen wollen sich aus vielerlei Gründen verändern. Sie verlieren ihre Stelle, ihre Ehe funktioniert nicht, oder sie entdecken in einer Phase ihres Lebens, dass sie einen wichtigen Lebensaspekt übersehen haben. Was aber ist gemeint, wenn Menschen von Veränderung reden? Ich glaube, dass sie statt nach tatsächlicher Veränderung eher nach etwas suchen, das man »regressive Wiederherstellung« nennen könnte. »Regressive Wiederherstellung« bedeutet, sie wollen einen früheren Zustand ihrer persönlichen Situation, in dem sie sich zuletzt gut und angenehm gefühlt haben, wiedererlangen. Regressive Wiederherstellung bedeutet, dass wir uns an eine Zeit erinnern, in der es uns besser ging als jetzt, und dass wir wieder haben wollen, was wir einmal hatten. Dieser Wunsch aber läuft auf eine »Mach, dass es mir besser geht«- und »Reparier das«-Haltung dem Berater oder dem Therapeuten gegenüber hinaus. Das ist karthesianisches Denken, in dem wir verbindungslos die Eigenschaften von Dingen und Materie so manipulieren, dass wir das erwünschte Ergebnis erzielen. Wir leben in einer Welt aus Gegensatz-Objekten und sind von ihnen getrennt. Häufig sind wir von unserem Körper entfremdet, das Identifikationszentrum sind unser Kopf und unser aktives, manipulatives Denken. Wir schaffen uns eine Wirklichkeit, die von der Unmittelbarkeit unserer Sinne abgetrennt ist. Innere Gelassenheit, Loslösung von dem,

*Regressive  
Wieder-  
herstellung*

was wir zu sein glauben, kann jedoch nur auf einer stabilen Grundlage jenseits unserer kognitiven Geisteshaltung geschehen. Wir müssen Kontrolle aufgeben können, um Veränderung auf uns zukommen zu lassen. Wir müssen Abstand nehmen von dem, was wir zu sein glauben. Wir müssen verstehen und darüber staunen, dass autonome Veränderungsprozesse von innen heraus angestoßen werden, ohne dass wir aktiv eingreifen. Sie wollen nicht von außen durch ständige Aktion und Manipulation angeordnet, sondern angehört und eingeladen werden.

## **Transformation ermöglichen, Transformation begleiten**

Veränderung ist im Grunde eine Verwandlung unserer eigenen inneren Wahrnehmungsstruktur. Wenn wir anders wahrnehmen, verändert sich die Welt um uns. Wir leben dann in einer anderen Welt, erleben andere Dinge und sind in der Lage, anders nach außen zu agieren. Die Verwandlung unseres inneren Wahrnehmungsprozesses bewirkt, dass wir uns anders fühlen.

### *Innere Struktur*

Unsere innere Struktur hat zuallererst damit zu tun, wie wir unseren Körper erleben, wie wir »eingekörpert« sind. Die Art, wie wir unseren Körper erleben und empfinden, und zwar besonders die vier großen Körperhöhlen – Kopf, Brustkorb, Bauchhöhle und Becken –, bestimmt die Art und Weise, wie wir die Welt erleben und empfinden. Wie wir in unseren Familien aufgewachsen sind, wie wir Mama oder Papa als Person erlebt haben, ist nicht so relevant wie unsere Beziehung zu uns selbst und die Art, wie wir unsere verkörperte Natur seit unserer Empfängnis fühlen. Von unseren Anfängen im Mutterleib an entwickeln wir uns selbständig als kleine Embryonen. Wir werden durch tiefere Kräfte geschaffen und in die Faltung und Entfaltung unserer Entwicklung geführt, lange bevor ein funktionierendes Nervensystem aufgebaut ist. Noch als Erwachsene sind wir in der Tat nach den Standards der Anatomie »zurückgebliebene Föten«,

die über weniger Spezialisierung verfügen als jedes Tier<sup>4</sup>. Unsere anatomische Bauart stattet uns mit weit mehr Flexibilität und Vielseitigkeit aus als jedes Tier. Das Tier jedoch ist in seiner Spezialisierung der Umwelt bedeutend besser angepasst als wir mit unserer Nacktheit, unseren kleinen Händen und Füßen und unserem ungeschützten Körper. Durch den relativen Mangel an Körperspezialisierung haben wir die Möglichkeit, uns von der unmittelbaren Umwelt zu trennen, selbstreflexiv zu beobachten und unsere bewusste, fokussierte oder defokussierte Aufmerksamkeit auf verschiedene Aspekte unserer Wahrnehmungserfahrung zu lenken. Wir können unsere Wahrnehmung verfeinern und uns einem inneren Felt-Sense widmen, der uns Orientierung bietet und sich zu einem inneren Navigationssystem entwickelt. Wir können uns mit einem Feld der Intelligenz und Weisheit verbinden, das uns in Zeiten der Veränderung und Verwirrung Richtung gibt auf unserem Weg zu einem kohärenten Reifungsprozess. Wir sind gehalten und verbunden mit den Lebenskräften, die uns Richtung geben können, wenn wir lernen, sie zu hören und zu beachten. Wir können »religio« im Sinne der Verbindung zu einer Realität haben, die größer ist als wir selbst und die gleichzeitig in uns selbst wirkt. Der erste Schritt ist jedoch, die Vernachlässigung unserer inneren Realität zu überwinden und das Horchen auf unsere innere Faltung und Entfaltung zu lernen. Es gilt, zu entdecken, dass wir ständig von innen geformt werden und dass diese inneren autonomen Prozesse genau die Gesundheit und Plastizität liefern, die den Unterschied machen zwischen Wiederherstellung und tief empfundener Veränderung. Wir müssen uns selbst ernster nehmen und lernen zu horchen, zu schauen, zu beobachten und zu fühlen.

*Wahrnehmung  
verfeinern*

In diesem Buch werde ich Methoden darstellen, die sich in der Praxis entwickelt und über die Jahre als nützlich und effektiv erwiesen haben. Zu diesen Ansätzen zählen z.B. Wahrnehmungsübungen, die abgeleitet sind von Techniken aus der Traumaheilung. Andere Teile meines Ansatzes stammen aus der cranosacralen biodynamischen Arbeit, die zur Förderung tief nährender und nonverbaler Entwicklungs- und Wiederausrichtungsprozesse angewandt wird. Wieder andere stammen aus einer modifizierten Form der Aufstel-

lungsarbeit, bei der anstelle von Familien- oder Organisationsgeschehen innere Prozesse dargestellt werden.

*Autonome  
Prozesse*

Weit bedeutsamer als das angewandte Verfahren ist jedoch die Handhabung der methodischen Seite. Als Begleiter dürfen wir den sich entfaltenden autonomen Prozessen nicht im Weg stehen, sondern müssen Hüter der inneren Räume und eines sicheren Prozessrahmens sein. Dies erlaubt den autonomen Prozessen, aufzutauchen und sich in ihrer eigenen weisen Form zu entfalten. Unterbrechen, Bedrängen, Antreiben oder Besserwissen führen zu Störungen. Wir müssen verstehen, dass keine der angewandten Methoden »Techniken« sind! Sie verlangen alle nach einer besonderen Haltung des Begleiters, die zusammen mit dem Klienten und anderen Anwesenden ein heilendes Feld schafft. Die Qualität dieser gemeinsamen Schöpfung oder vielmehr dieses in der Gemeinsamkeit auftauchenden heilenden Feldes bestimmt, welche Art von Prozess sich entfalten und welche Tiefe er erreichen kann. Wir müssen die Kunst des »Nicht-Tuns« erlernen, d.h. zu beobachten, zu bezeugen, der Entfaltung des autonomen Prozesses beizuwohnen und ihn dadurch mit Energie anzureichern. Invasive Ratschläge, Absichten oder andere Bewertungen sind oft Teil des Problems und nicht eine Möglichkeit der Lösung. Es geht um den Erwerb einer zuhörenden Haltung, die zurückhaltend ist, respektvoll, wertschätzend und einladend.

Ein Grund für mich, dieses Buch zu schreiben, ist die Beobachtung, dass mehr und mehr Menschen heute die Erfahrung des Zerfalls und der Aufsplitterung ihres Lebens machen. Das moderne Leben mit seinen Anforderungen wird immer komplexer. Es zusammenzuhalten fordert uns, manchmal unsere Fähigkeiten übersteigend, auf vielen Ebenen heraus. In dem Maße, wie Verhaltensmaßregeln von außen immer weniger verfügbar sind, wird es für den Menschen schwieriger, in seinem Leben Richtung, Orientierung und Sinn zu finden. Wir fühlen uns überwältigt von der Menge notwendiger Entscheidungen und Möglichkeiten. Wir sind auf die vielen Veränderungen nicht per se vorbereitet. Jutta Anna Metzger spricht diesbezüglich von einer »Wahl- und Bastelbiographie«<sup>5</sup>, denn das Individuum sieht sich ständig mit einem hohen Maß an Unsicherheit und

Unwägbarkeit konfrontiert. Die dauernde Notwendigkeit, Entscheidungen zu treffen, und die hochgradige Komplexität im Leben kann eine anstrengende und übermächtige Erfahrung sein, die den unbegleiteten Einzelnen hilflos, verloren und verwirrt zurücklässt.

Es ist tatsächlich so, dass innere und äußere Zufluchtsorte zur Orientierung und Restabilisierung in modernen Lebenswelten spärlich sind. Das Bedürfnis nach kontemplativen, dialogorientierten Entwicklungsräumen, die eine erneute Verbindung zum Selbst und der eigenen inneren Führung zulassen, ist im Wachsen begriffen. Ich erinnere mich an eine Lesung Henry Kissingers, die ich vor ungefähr 20 Jahren im Prinzregententheater in München besuchte. Mich beeindruckte Kissingers Geständnis, dass heutige Politiker die Antworten auf Fragen zukünftiger globaler Zeiten nicht haben. Er sprach davon, dass in den vergangenen dreihundert Jahren alle Länder eine Politik verfolgt haben, die auf egozentrisch-nationalistischer Zielsetzung basiert, und dass wir auf die Erfordernisse und Herausforderungen des angehenden Globalisierungsprozesses in einer kleiner werdenden Welt vollkommen unvorbereitet seien. Kissinger beschwor die Notwendigkeit einer neuen Weltordnung herauf. Er war sich sicher, dass deren Entwicklung chaotische Prozesse von Verteilungs- und Machtkämpfen mit sich bringen würde. Er appellierte an alle Menschen, junge wie alte, ihre Talente und Fähigkeiten ernst zu nehmen und ihre Ressourcen, Kreativität und Entwicklungspotenzial in den Dienst der zukünftigen Aufgaben zu stellen. Er forderte die Zuhörer auf, ihr Talent zu nutzen, um zu neuen Haltungen, zu Weisheit und politischen Ansätzen beizutragen, die zur Befriedung der Welt in dieser Zeit des Übergangs und der Veränderung nötig sind.

*Entwicklungs-  
räume*

Dieses Buch ist so gesehen ein solcher, wenn auch kleiner Beitrag vom Standpunkt eines Psychologen, der mit Überzeugung dafür eintritt, dass wir Formen und Vorgehensweisen brauchen, um unser wahres Selbst ans Tageslicht zu bringen. Als Voraussetzung für die Fähigkeiten, die notwendig sind, um der neuen Weltordnung Form zu geben, müssen wir unser volles menschliches Potenzial entwickeln. Ich sehe im Menschen das Bedürfnis, in einer sich immer schneller



Johannes B. Schmidt

## **Der Körper kennt den Weg**

Trauma-Heilung und persönliche Transformation

Gebundenes Buch, Pappband, 304 Seiten, 14,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-30773-9

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2008

Wie der Körper als innerer Kompass dienen kann

Unser Körpererleben bestimmt wesentlich unsere Lebensqualität – unser In-der-Welt-Sein. Mit Achtsamkeit und Respekt vor der inneren Weisheit des Körpers erschließt sich ein neuer Weg. Er führt zu Lebensorientierung, Entscheidungsfähigkeit, Ganzheit, Integrität und gelungener Selbstregulierung.

Tiefes therapeutisches Wissen wird in diesem Buch ergänzt mit persönlichen Erfahrungen von ungewöhnlicher Dichte. Es unterstützt bei persönlicher Transformation und zeigt, wie Gefühle von innerer Stärke und einer tiefen Verbundenheit wachsen können.

Aus dem Inhalt:

Die physiologische Basis der Traumaheilung

Grundzüge der polyvagalen Theorie

Detaillierte Beschreibungen systemischer Prozess- und Aufstellungsarbeit

Therapeutische Interventionen in der körperorientierten Traumaarbeit



**Der Titel im Katalog**