

Peter A. Levine
SPRACHE OHNE WORTE

Peter A. Levine

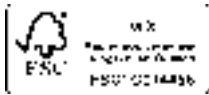
SPRACHE OHNE WORTE

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

Aus dem Amerikanischen von Karin Petersen

Kösel

Titel der Originalausgabe: *In an Unspoken Voice.*
How the Body Releases Trauma and Restores Goodness
Published by North Atlantic Books, Berkeley, California, and
ERGOS Institute Press, Lyons, Colorado



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
EOS liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Copyright © 2010 by Peter A. Levine
Copyright © für die deutsche Ausgabe 2011 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Kaselow Design, München
Umschlagmotiv: Oxford Scientific/Satyendra K. Tiwari
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30918-4

www.koesel.de

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

Aristoteles (350 v.Chr.)

Inhalt

Vorwort	11
Dank	15

TEIL I

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

5	Von der Lähmung zur Verwandlung: Grundlegende Bausteine	102
6	Eine Landkarte für die Therapie	130
	Uralte wortlose Sprachen 130	
	Warum Therapie versagt 145	
	Ein Ausweg 148	
	Die Verbindung von Körper und Gehirn 152	
7	Eine Landkarte für den Körper, Neu-Orientierung für den Geist – SIBAM	172
	Der Körper als Instrument des Selbst 172	
	Trauma und Körper-Geist 175	
	Das SIBAM-Modell 178	
	Mit den fünf Elementen von SIBAM arbeiten 194	

TEIL II

DER KÖRPER ALS GESCHICHTENERZÄHLER:

UNTERHALB DES GEISTES	199
------------------------------------	------------

8	In der Praxis: Fallbeispiele	200
	Miriam: Mit der wortlosen Sprache des Körpers 202	
	Bonnie: Ein vergessener Moment 213	
	Sharon: 11. September 2001 216	
	Adam: Überlebender des Holocaust 232	
	Vincent: Eine steife Schulter 242	
	Trauma aus der Sicht eines Kindes 248	
9	Erläuterung von Peter Levines Unfall	263
	Die Macht von Freundlichkeit 266	

TEIL III

INSTINKT IM ZEITALTER DER VERNUNFT 275

10 Wir sind einfach ein Haufen Tiere 276

Schwanensee 278

Ein offenes Fenster 281

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

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

Unseren Weg in der Welt verlieren: Unser Gespür finden 299

11 Das Unterste nach oben:

Drei Gehirne, ein Geist 305

Wie unten, so oben 309

Meine eigene Pilgerreise 311

Drei Gehirne, ein Geist 316

Ganzheit als Balance 322

TEIL IV

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

12 Das verkörperte Selbst 328

Grundlegende Erfahrungen mit Gewahrsein 331

Am Anfang: Verkörperung im Lauf der Geschichte 332

Verkörperung und Kreativität 338

Trauma und Entkörperlichung 342

Gewahrsein 347

Abwesender Körper, anwesender Körper 352

Nach innen gehen: Abenteuer mit Interozeption 355

13 Emotionen, der Körper und Veränderung 368

Wie verändern sich Menschen? 368

Das Karussell der Therapie 372

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

Vorwort

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

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

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

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

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

Die Rettung ist also im Körper zu finden.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dank

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

H. Hass (1981)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

WURZELN: EIN GUTER TANZBODEN

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

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

TEIL I



Kapitel 1

Die Macht einer Sprache ohne Worte

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

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

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

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

Ein Augenblick der Wahrheit

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

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

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

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

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

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

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

Die Macht von Freundlichkeit

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

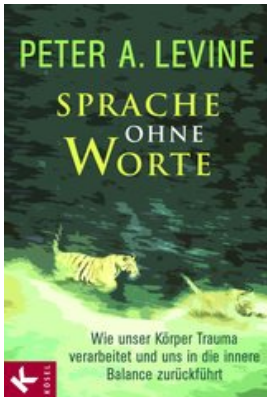
»Bitte bleiben Sie einfach bei mir«, antworte ich. Ihr einfaches, freundliches Gesicht wirkt zugewandt und zeigt ruhige Anteilnahme. Sie nimmt meine Hand in ihre, ich drücke sie. Sanft erwidert sie die Geste. Als mein Blick den ihren sucht, spüre ich, wie meine Augen feucht werden. Der angenehme, merkwürdig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

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

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

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

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



Peter A. Levine

Sprache ohne Worte

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

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 448 Seiten, 14,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-30918-4

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2011

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

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

Trauma ist weder eine Krankheit noch eine Störung, betont Peter A. Levine in seinem international viel gepriesenen neuen Buch. Vielmehr handelt es sich dabei um eine Verletzung, verursacht durch lähmende Furcht und Gefühle von Hilflosigkeit und Verlust. Traumatische Reaktionen sind Teil eines hochintelligenten psychosomatischen Selbstschutzesystems, das Fachleute ebenso wie Laien oft unbeabsichtigt blockieren. Wenn wir jedoch lernen, auf die Weisheit des Körpers zu hören, der sich in einer Sprache ohne Worte ausdrückt, kann ein Trauma transformiert und aufgelöst werden. Entscheidend dabei ist, unsere innewohnende Fähigkeit zur Selbstregulation von hohen Aktivierungszuständen und intensiven Emotionen wieder nutzen zu lernen. Dabei leitet uns Peter A. Levine Schritt für Schritt an. Zugleich öffnet er den Raum für ein neues Verständnis von Trauma als außergewöhnliche Chance im menschlichen Leben – vom evolutionären Verständnis der Quelle eines Traumas bis hin zu einer spirituellen Dimension, die uns erkennen lässt, dass wir als menschliche Wesen durch die Heilung eines Traumas enorm gestärkt werden können.

»Traumatisiert zu sein bedeutet, verdammt zu sein zu einer geistigen Endlosschleife unerträglicher Erfahrungen. In diesem fesselnden Buch erklärt Peter Levine, was bei einem Trauma in unserem Körper und unserer Psyche geschieht, und zeigt, wie die Weisheit des Körpers hilft, es zu überwinden und zu transformieren.«

Dr. Onno van der Hart, Prof. für Psychopathologie und Trauma, Universität Utrecht