

WAS DER KÖRPER ZU SAGEN HAT



Verlagsgruppe Random House FSC® N00197

Das FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream* für dieses Buch liefert Arctic Paper, Munkedals

© 2013 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Hinweis

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Projektleitung

Sarah Schultheis

Redaktion

Dr. Doortje Cramer-Scharnagl

Umschlaggestaltung und Fotos

* zeichenpool, München

Layout und Gesamtproducing

Lore Wildpanner, München

Druck und Bindung

GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-517-08908-9

9817 2635 4453 6271

Dr. Isa Grüber

WAS DER KÖRPER ZU SAGEN HAT

Ganzheitlich gesund
durch achtsames Spüren

südwest

INHALT

Einleitung	7
Der Körper als Wegweiser	7
Der Körper erinnert sich	12
Anspannung entladen	23
Sind Sie noch im grünen Bereich?	23
Die Stress-Skala von 0 bis 10	27
Warum manche Menschen besonders stressanfällig sind	35
Körpererinnerung und Stresstoleranz	38
Eine neue Definition von Trauma	41
Checkliste für posttraumatischen Stress	50
Anspannung entladen – wie geht das?	53
Selbstregulation wieder erlernen	57
Wann zu viel Entspannung gefährlich ist	67
Burn-out als Wendepunkt	70
Grenzen setzen, aber wie?	73
Die Selbstheilungskräfte anstoßen	77
Selbsthilfe: 5-4-3-2-1	78
Trauma über den Körper auflösen	81
Die verkannte Ursache vieler Beschwerden	81
Trauma aus biologischer Sicht	88
Warum die Zeit nicht alle Wunden heilt	93
Schocktrauma und Entwicklungstrauma	99
Was Bindung mit Selbstregulation zu tun hat	103
Altlasten aus unserer Geschichte	107
Frühes Trauma – lebenslange Folgen?	113

Den Körper sprechen lassen	117
Ressourcen – Schlüssel zur Heilung	123
Man muss das Trauma nicht wiedererleben	129
Wie viele Sitzungen sind empfehlenswert?	136
Selbsthilfe: Ihre Ressourcen	140
Emotionen in unserem Körper	141
Denken, Fühlen, Spüren	141
Wie im Körper, so im Leben	148
Spüren statt reagieren	152
Wie man noch mit Emotionen umgehen kann	155
(K)ein Grund zur Panik	159
Mein Körper hat Angst. Ich nicht.	164
Die Kraft in der Wut ...	173
... und die Verletzlichkeit hinter der Wut	180
Die Rolle der Therapeutin	182
Selbsthilfe: Dankbarkeits-Übung	190
Aus der Praxis: Psychosomatische Beschwerden	193
Schlafstörungen	194
Migräne und das Brotmesser	196
Schon mein Vater hatte Hitzewallungen	199
Schwindel und Druck im Kopf	201
Schmerzen – widerstrebende Impulse	204
Fibromyalgie und Trauma	206
Restless-Legs-Syndrom	209
Diagnose: Gebrochenes Herz	211
Selbsthilfe: Ein besonderer Moment	215
Aus der Praxis: Weitere Phänomene	217
Vetrauen und Kontrolle	217

»Ich muss« – Innere Antreiber	221
Alkohol zum Entspannen	224
Geräuschempfindlichkeit	226
Hochsensibilität	229
Angst vor Nähe	233
Selbsthilfe: Sich bewusst erden	236
Überleben oder Leben	239
Innere Achtsamkeit	240
Grenzen wiederherstellen	245
Im Körper zu Hause sein	249
Zurück in den Flow	253
Glücklich ohne Grund	256
Selbsthilfe: Jetzt-Übung	260
Weitere Informationen	261
Literaturtipps	261
DVD-Tipp	262
Somatic Experiencing im Internet	262
Dank	263

Ein detailliertes Inhaltsverzeichnis finden Sie ab Seite 264.

EINLEITUNG

*Vergangenheit ist,
wenn es nicht mehr wehtut.*

MARK TWAIN

In unserem Körper ist unsere ganze Lebensgeschichte gespeichert, ein Schatz von Informationen. Dieses Buch beschreibt, wie wir diese Informationen aus dem Körpergedächtnis direkt zugänglich machen und nutzen können.

Der Körper als Wegweiser

Unser Körper kann uns den Weg weisen, wie wir mit Emotionen umgehen, Stress abbauen, traumatische Erfahrungen heilen, psychosomatische Beschwerden, sogar rätselhafte Symptome verstehen und verändern können.

Häufig erleben wir unseren Körper eher als eine Quelle von Unwohlsein, wenn er mit Schlafstörungen, hohem Blutdruck oder Prüfungsangst unsere Pläne durchkreuzt. Nervosität und innere Anspannung, die Unfähigkeit zu entspannen, machen vielen Menschen zu schaffen.

»Ich fahre oft hoch wie ein Computer und nicht mehr runter«, beschreibt es eine Klientin treffend.

Spürt man in diesem aufgedrehten Zustand nach innen, verstärken sich die Beschwerden meist noch. So leben viele Menschen stark im Außen, weil es für sie nur schwer erträglich ist, in sich zu gehen.

Doch Spüren mit dem Ziel der Heilung kann man lernen. Es ist ein gezieltes, achtsames Spüren – auf eine ganz bestimmte Art und Weise und zu einem bestimmten Zeitpunkt.

Spüren lernen

Wie kommt es, dass viele Menschen ihren Körper so wenig wahrnehmen – oder nur dann, wenn sie irgendwelche Beschwerden haben? Es gibt verschiedene Ursachen dafür. In meiner Praxis und in der Arbeit in einer psychosomatischen Klinik erlebe ich immer wieder, wie erleichternd es für meine Klienten ist, endlich zu verstehen, warum sie sich zum Beispiel nicht entspannen können, warum es für sie vielleicht sogar gefährlich wäre, sich weiter in die Entspannung hineinzubegeben.

Manche Menschen haben bei früheren traumatischen Erlebnissen als Schutz vor den überwältigenden Emotionen ihre Körperwahrnehmung abgeschaltet. Der Körper hat das Erleben von Ohnmacht und Angst jedoch gespeichert – und sobald die Betroffenen in ihren Körper spüren, tauchen die alten Empfindungen wieder auf. Für diese Menschen ist es besonders wichtig, nur ganz vorsichtig und in bestimmten Momenten in den Körper zu spüren. Sie können nur behutsam und in ihrem eigenen Tempo lernen, sich mit ihrem Körper anzufreunden.

Somatic Experiencing® (SE) – ein körperorientierter Ansatz

Dieses Buch wendet sich an alle, die unter einem dauerhaft erhöhten inneren Stresspegel, unter Übererregungssymptomen im weitesten Sinn leiden und auch dann nicht abschalten können, wenn der äußere Druck wegfällt. Durch den inneren Dauerstress entstehen viele verschiedene Stresssymptome wie Pa-

nikattacken, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten usw. An vielen Beispielen zeige ich auf, woher diese Beschwerden kommen und wie man durch gezieltes Spüren in Verbindung mit Gesprächen lernen kann, wieder »herunterzufahren«, innere Ruhe zu finden und ein angenehmes, wohliges Körpergefühl zu entwickeln. Das Buch kann jedoch auch gesprächsorientierten Therapeuten neue Möglichkeiten aufzeigen, wann und wie der Dialog mit dem Körper die Therapie ergänzen und bereichern kann.

Ich stelle Ihnen einen körperorientierten Ansatz vor: Somatic Experiencing® (SE) nach Dr. Peter Levine. Somatic Experiencing¹ bedeutet »Körperliches Erleben« oder »Den Körper erleben«. Wie alles Geniale ist auch diese Methode in ihren Grundprinzipien genial einfach. Zugleich ist sie in ihrer Anwendung höchst komplex. Sie erfahren, wie sie in der Praxis wirkt und wie man im Alltag von den Veränderungen profitieren kann.

Somatic Experiencing ist eine Methode, bei der sich die heilende Wirkung durch gezieltes Spüren entfaltet. Praxisnah zeige ich auf, was geschieht, wenn der Körper in die Psychotherapie miteinbezogen wird. Darüber hinaus beschreibe ich den Entwicklungsprozess, den man damit erleben kann. Das Ziel ist nicht, immer »gut drauf« zu sein, sondern mit natürlichen Tiefs besser umgehen zu können. Der Körper kann uns dabei helfen.

Die Weisheit unseres Körpers

Sobald wir bewusst in unseren Körper hineinspüren und dabei den urteilenden Verstand außer Acht lassen, erzählt der Körper uns seine Wahrheit. Spüren ist empfinden ohne zu bewerten. Wenn wir das wiederentdecken, gewinnen wir eine neue Lebensqualität.

1 Somatic Experiencing® ist eine eingetragene Marke. Im Folgenden wird auf die Wiederholung des Hinweises auf die Schutzrechte durch die Registered Trade Mark verzichtet.

So können wir unsere Ressourcen im Körper spüren – schöne Erinnerungen, unsere Träume, unsere wichtigsten Werte. In schwierigen Augenblicken können wir sie abrufen und so wieder Mut und Zuversicht gewinnen. Durch bewusstes Spüren wird es leichter, Zukunftsängste und -sorgen loszulassen und in der Gegenwart zu leben, denn der Körper ist immer im Jetzt.

Unsere Lebensgeschichte, vor allem unsere traumatischen Erfahrungen, hat nicht nur in unserer Seele Spuren hinterlassen, sondern ganz besonders auch in unserem Körper. Diese Spuren bleiben jahre- und jahrzehntelang im Körper gespeichert, unbearbeitet sogar ein Leben lang.

Wenn wir verstehen, was bei einem Trauma im Körper geschieht und wie das Nervensystem dadurch aus dem Takt gerät, können wir an dieser Stelle ansetzen und durch dosiertes Spüren und Erleben einen Heilungsprozess in Gang setzen. Die heilende Wirkung besteht darin, dass der Körper bislang festgehaltene Spannung nach und nach loslassen kann. Es stellen sich ein inneres Gleichgewicht und ein Gefühl von innerem Frieden ein. Der Körper unterstützt uns durch seine Selbstheilungskräfte, und wir können ihn unterstützen – durch achtsames Spüren.

Die Botschaften unseres Körpers

Immer besser sind wir dann in der Lage, dem Alltagsstress entgegenzuwirken, indem wir in unserem Körper und bei uns selbst bleiben und spüren, was für uns gut ist und was nicht. Wir können aus dem Hamsterrad aussteigen, uns hinsetzen und wahrnehmen, wie der Körper herunterfährt. Wir können mit heftigen Emotionen auf eine neue Art und Weise so umgehen, dass sie uns nicht länger überwältigen. Wir müssen sie nicht mehr blind ausagieren, verdrängen oder betäuben.

Sei es Traurigkeit nach einem Verlust oder einer Trennung, sei es große Angst oder Wut, die uns zu schaffen macht: Der

Körper kann uns dabei helfen, diese Emotionen zu *halten* und mit ihnen umzugehen.

Emotionen »halten« bedeutet im Somatic Experiencing nicht, sie »festzuhalten« oder sie »auszuhalten«. Beim Halten schaffen Sie im Körper Raum für die gebundene Übererregung und erfahren, dass Sie selbst größer sind als diese Emotionen: Sie können sie einfach in sich selbst »da sein« lassen. Dieses Halten – wie eine Mutter ihr Kind hält oder wie ein Gefäß seinen Inhalt hält – ist ein wichtiger Schritt hin zum Abbau gebundener Ladung.

Wir können die Weisheit des Körpers nutzen, um seine Botschaften zu erkennen und zu verstehen. Wie oft überhören wir eine innere Stimme oder ein inneres Gefühl und treffen falsche Entscheidungen, manchmal mit fatalen Folgen. Mit einem guten Körperbewusstsein und vor allem mit Achtsamkeit für den Körper nehmen wir seine Warnsignale rechtzeitig wahr, bevor es zu spät ist.

Dem Körper Aufmerksamkeit schenken

Vor allem aber hören wir auf, nur zu funktionieren. Sobald wir ein Gespür für die eigenen Grenzen bekommen und sie ernst nehmen, laufen wir nicht so leicht Gefahr, in eine chronische Erschöpfung oder ins Burn-out zu geraten. Wenn es bereits zu spät ist und das Ausgebranntsein in vollem Gange, ist es umso wichtiger, sich auf sich selbst und die eigenen Grenzen zu besinnen und dem Körper endlich die Aufmerksamkeit zu schenken, die er braucht.

Mit uns selbst und unserem Körper verbunden zu sein, ist ein beglückendes Lebensgefühl. Wir sind belastbarer bei all den

vielen alltäglichen Problemen. Wir fühlen uns lebendig bei allem, was wir tun und erleben. Wir können einfach sein. Wir müssen nicht länger im Außen kompensieren, was uns innen fehlt.

Wer sich mit dem Spüren schwertut, braucht hierfür eine kompetente und liebevolle Anleitung und Begleitung, um sich sicher zu fühlen. Für jeden Menschen ist es unterschiedlich leicht oder schwer, die Aufmerksamkeit bei den Körperempfindungen zu halten. Doch jeder kann es lernen, der sich darauf einlässt. Wie das genau geht, beschreibe ich in diesem Buch anhand vieler anonymisierter Praxisbeispiele.

Der Körper erinnert sich

Haben Sie sich schon einmal gefragt: Warum bin ich so geräuschempfindlich? Warum ist mir schnell alles zu viel? Warum kann ich so schlecht entspannen, warum bin ich fast immer angespannt? Warum leide ich seit Jahren unter Schlafstörungen? Warum bin ich so schreckhaft? Warum werde ich starr vor Angst in Situationen, die für andere völlig normal sind? Oder auch: Warum bin ich nicht wirklich in meinem Körper zu Hause? Warum *fühle* ich mich nicht?

Wenn Sie sich eine oder mehrere dieser Fragen schon gestellt haben und keine Antwort darauf wussten, könnte es sein, dass Sie unter den Folgen einer Traumatisierung leiden.

Unverarbeitetes Trauma

Viele Menschen leiden unter Traumafolgen, ohne es zu ahnen. Sie leiden unter bestimmten Symptomen, bringen diese aber nicht mit erlebten Traumata in Verbindung. Sei es, dass sie sich nicht daran erinnern können, weil die Traumatisierung in der frühen Kindheit geschah, sei es, dass nicht bearbeitete Trau-

mata ihrer Eltern oder Großeltern nun bei ihnen Wirkung zeigen, sei es, dass das Erlebte als banal abgetan wird. Doch ihr Körper erinnert sich.

Wenn Klienten zum ersten Mal zu mir in die Praxis kommen, frage ich sie unter anderem, ob sie traumatische Erlebnisse gehabt haben. Meistens lautet die Antwort zunächst Nein. Später stellt sich dann vielleicht heraus, dass sie als kleines Kind bei einer Operation aus der Narkose aufwachten oder beinahe ertranken. Irgendwann erzählen sie, dass sie als Kind geschlagen wurden oder allein und verlassen im Krankenhaus liegen mussten. Dennoch ordnen sie diese Erlebnisse nicht als traumatisch ein. Auch nicht den Suizid des Bruders oder den Moment, als sie die Diagnose einer schweren Krankheit erfuhren, bei sich selbst oder einem nahestehenden Menschen.

Selbst wenn sie zu Angstzuständen neigen oder zum Alkohol greifen, um besser einschlafen zu können, sehen sie keinen Zusammenhang zwischen diesen Symptomen und traumatischen Vorerfahrungen in ihrem Leben. Dabei können uns schon ganz geringe Anlässe den Boden unter den Füßen wegziehen.

Das Trauma bleibt im Körper gebunden

Formulieren wir die Frage daher um: Haben Sie etwas erlebt, das Ihnen den Boden unter den Füßen weggezogen hat? Und reagieren Sie jetzt noch körperlich auf diese Erinnerung? Wird Ihnen heiß oder kalt? Ziehen Sie sich quasi innerlich zusammen? Ruft der Gedanke daran heftige Emotionen hervor oder steigt Ihre innere Spannung stark an?

Falls Ihre körperliche Reaktion gerade heftig war, lehnen Sie sich zurück, atmen Sie tief durch und schauen Sie sich ein wenig um, wo Sie gerade sind – in der Straßenbahn, im Sessel oder wo auch immer. Nehmen Sie Ihre Umgebung wahr, bis Sie merken, dass Sie innerlich ruhiger werden.

Vielleicht haben Sie soeben eine kleine Vorahnung davon

bekommen, dass Ihr Körper auch noch lange Zeit nach einem überwältigenden Erlebnis auf die bloße Erinnerung reagiert. Eine starke körperliche Reaktion ist ein Hinweis darauf, dass ein nicht verarbeitetes Trauma vorliegt.

Wir sind es gewohnt, den Begriff »Trauma« an der Schwere eines Ereignisses festzumachen. So denken wir, je schwerer beispielsweise ein Unfall war, desto größer müsse auch das erlittene Trauma sein. Doch das ist nicht so. Es gibt Menschen, die bestimmte Erlebnisse, durch die andere traumatisiert würden, relativ unbeschadet überstehen.

Es muss also eine andere Dimension geben, die nichts mit der Schwere des Ereignisses zu tun hat und die darüber entscheidet, ob wir traumatisiert werden oder nicht. Es ist die körperliche Dimension.

Traumata spielen sich in erster Linie auf der Körperebene ab. Ein unverarbeitetes Trauma bleibt im Körper gebunden. Es verursacht eine chronische Übererregung des Nervensystems. Wie diese entsteht, werde ich an späterer Stelle ausführlich erläutern.

Viele Beschwerden sind Traumafolgen

Ein unverarbeitetes Trauma verursacht vielfältige Symptome:

- eine chronische Übererregung des Nervensystems,
- einen dauerhaft erhöhten inneren Grundspannungspegel,
- die Neigung, leicht von den eigenen Emotionen überwältigt zu werden,
- psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen, Panikattacken, die Unfähigkeit zu entspannen usw.,
- Phänomene wie Geräuschempfindlichkeit oder das Gefühl, keine Zukunft zu haben.

Der Körper kennt den Weg zur Heilung

Die gute Nachricht ist: Da ein Trauma in erster Linie ein kör-

perliches Geschehen ist, kann es sich auch im Körper lösen. Wie das genau vor sich geht, beschreibe ich anhand vieler Beispiele aus der Praxis. Das bewusste, achtsame Spüren spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Der Körper weist uns den Weg. Während der erhöhte Grundspannungspegel allmählich sinkt, gehen auch die Symptome zurück. Das Nervensystem steht nicht länger unter hoher Anspannung und hört auf, Übererregungssymptome zu produzieren. Wir können dann zum Beispiel immer besser entspannen, mit aufkommender Angst so umgehen, dass sie sich nicht mehr zur Panikattacke auswächst, und wieder tief und erholsam schlafen.

In der folgenden Geschichte lesen Sie, wie ein unbehandeltes Trauma über Jahrzehnte im Nervensystem »stecken bleibt« und vielfältige Symptome verursacht – und wie achtsame Körperwahrnehmung dazu führt, dass es sich lösen kann.

Immer noch auf der Flucht

Gabriele, Jahrgang 1936, litt unter Platzangst, häufigen Kopfschmerzen ohne medizinischen Befund und starken Verspannungen im Nacken. Besonders vor Reisen sei sie immer nervös und empfinde diesen Druck im Kopf unter dem Scheitel, der auf Augen und Ohren liege. Sie sei schon immer ein ängstliches Kind gewesen. Als sie neun war, seien sie in den Westen geflüchtet.

Heute erzählt Gabriele, dass sie bei einem Familienwochenende in einem schönen Hotel in der Nacht wieder eine Verkrampfung im Nacken gespürt habe und danach den altbekannten Kopfdruck. Sie habe keine Ahnung, woher die Beschwerden kämen. Sie wirkt resigniert.

Gemeinsam suchen wir nach einem Auslöser. Zunächst scheint es keinen zu geben. Am Abend sei sie noch schwimmen gegangen. Das Schwimmbad sei fast leer gewesen, außer ihr war nur ein Mann da, ein Hotelgast vom Nachbartisch, mit dem sie ein paar

höfliche Worte wechselte. Irgendwann habe sie Angst bekommen und das Schwimmbad verlassen. In der Nacht waren dann erst die Nackenschmerzen und dann der Kopfdruck aufgetaucht.

Es gab also eine Kette: Angst – Verkrampfung im Nacken – Kopfdruck. Nur: Woher kam die plötzliche Angst im Schwimmbad?

Ihr fällt ein, dass sie irgendwann beim Schwimmen dachte: »Oh, wenn das nun doch nicht so ein friedlicher Mensch ist!« Sie weiß nicht, woher ihr dieser Gedanke gekommen ist.

Allmählich wird Gabriele bewusst, dass es das passive Verhalten des Mannes am Rand des Schwimbeckens war. Er war ihr unheimlich, so als sei er auf dem Sprung, etwas Böses zu tun. Ich frage sie, wann sie schon einmal etwas Vergleichbares erlebt habe. Sie denkt nach, innere Bilder tauchen auf, und sie erinnert sich daran, dass sie schon in ihrer Kindheit in Thüringen Angst hatte – erst vor den Amerikanern und später vor den Russen. Ihr fällt kein konkretes Erlebnis ein. Doch plötzlich löst sich etwas.

»Das schlimmste Bild ist die Flucht. Wir wurden bei Dunkelheit über ein Feld gejagt. Es wurde geschossen. Ich weiß noch, wie Soldaten auftauchten und die Frauen Armbanduhren an sie abliefern, die sie extra dafür gesammelt hatten. Ich dachte nur: »Immer weiter, immer weiter!« Beim Erzählen zieht sie den Kopf zwischen die Schultern, duckt sich und beschreibt, dass sie jetzt Kopfdruck bekomme. Die Spannung im Raum steigt an. Es fühlt sich an, als erlebe sie in diesem Augenblick die Flucht noch einmal. Sie ist immer noch auf der Flucht.

Ich frage sie, wann sie sich damals das erste Mal wieder in Sicherheit gefühlt habe. »Im Tal«, erwidert sie nach einer Weile. »Im Tal waren wir in Sicherheit ... Da waren Menschen, die auf uns zukamen und uns zu essen und zu trinken brachten ... Dann wurden wir in ein Auffanglager gebracht. Es war einfach, aber wir hatten alles, was wir brauchten.« Als Gabriele davon erzählt, nimmt die Spannung im Raum allmählich ab.

Ich möchte wissen, wo im Körper sie die Sicherheit spüren kann. »Kann es sein, dass Sie jetzt ein bisschen schwerer im Sessel sitzen?« frage ich. Sie blickt mich erstaunt an: »Jetzt, wo Sie es sagen, ja. Ich sinke schwerer in den Sessel ... Meine Schultern werden lockerer ... Der Druck im Kopf wird weniger ...« Ich bitte sie, sich Zeit zu geben und all diesen Empfindungen nachzuspüren, ohne dabei irgendetwas beeinflussen zu wollen. Wir sitzen schweigend einige Minuten zusammen, und Gabriele wird immer ruhiger. Dann meint sie: »Jetzt habe ich das Gefühl, ganz schwer gearbeitet zu haben.«

Nach einer Weile lenke ich ihre Aufmerksamkeit zurück zu der Fluchtszene und frage sie, wie sie diese Erinnerung jetzt erlebt. Sie senkt den Kopf, konzentriert sich und blickt nach einer Weile erstaunt auf.

»Die inneren Bilder sind die gleichen geblieben, aber wir haben es ja geschafft!« Ihre Augen blitzen. »Wir haben es geschafft!«, wiederholt sie ein paarmal, während sich diese Erkenntnis langsam in ihr setzt und sie noch einmal spüren kann, wie innerlich eine Last von ihr abfällt.

Gabriele ist in der Gegenwart angekommen. Sie kann an die Fluchtszene denken und ist sich dabei gleichzeitig bewusst, dass sie es geschafft haben. Sie ist nicht länger auf der Flucht.

An diesem Beispiel ist deutlich zu erkennen, dass der Körper extrem belastende Erfahrungen nicht vergisst, auch nicht nach Jahrzehnten. Er speichert sie in den Muskeln und im Nervensystem. Sie sind jederzeit abrufbar, und die gleichen starken Emotionen von damals flackern sofort wieder auf.

Daueralarm im Nervensystem

Das Nervensystem bleibt so lange in Alarmbereitschaft, bis es erfährt, dass die Gefahr vorüber ist. Konkret bedeutet das: Solange dieser Prozess in ihrem Körper und vor allem im Nerven-

system nicht zum Abschluss gekommen ist, lebt Gabriele mit dem Gefühl, immer noch auf der Flucht zu sein.

Ihr Körper bleibt weiter in Alarmbereitschaft, glaubt, es könne jederzeit eine Kugel kommen und alles sei dann vorbei. Und die Kugel kommt von einem Mann, der reglos ist und dabei »auf dem Sprung, etwas Böses zu tun«. Von hier ging die Bedrohung aus. Genau in diese Kerbe schlug der ahnungslose Hotelgast im Schwimmbad, der sich am Beckenrand festhielt und Gabriele den Rücken zudrehte, sodass sie seine Mimik und Gestik nicht einschätzen konnte. Mit seinem Verhalten war er unbeabsichtigt der Auslöser, der Trigger, für das Auftauchen der alten Körpererinnerung. Gabrieles Nervensystem reagierte mit Alarm und setzte die Kette von Angst, Verkrampfung im Nacken und Kopfdruck in Gang.

Die Erinnerung friert ein

In der Erinnerung an die Flucht waren automatisch die mit Todesangst beladenen Körpererinnerungen von Kopfeinziehen und einer Art »Augen zu und durch« da. Doch die Flucht ist gut ausgegangen, die Familie hat überlebt – nach außen unversehrt – und konnte sich in Sicherheit bringen. Trotzdem ist Gabrieles innerer Fokus weiterhin auf die lebensbedrohlichen Momente gerichtet. Die Erinnerung friert ein zu einem oder einigen wenigen Schnapsschüssen, wie zum Beispiel schemenhaften Gestalten von Männern: Soldaten, die gleich etwas Böses tun, nämlich schießen.

Erst wenn der Körper die seit dem traumatischen Erlebnis festgehaltene Anspannung *entladen* hat, kann er diese extrem bedrohliche Erfahrung abschließen. Wir brauchen also einen Weg, um diesen Prozess in Gang zu setzen. Dieser Weg ist bewusstes und zielgerichtetes Spüren zu ganz bestimmten Zeitpunkten.

Vielleicht ist Ihnen aufgefallen, wann ich Gabriele einlud,

ihre Körperempfindungen wahrzunehmen. Es war nicht bei der Erinnerung an die Flucht, als sie in höchster Angst den Kopf einzog – eine instinktive Bewegung, mit der wir bei Gefahr unsere Halsschlagader schützen. An dieser Stelle waren die unangenehmen Empfindungen bereits sehr intensiv und durften auf keinen Fall durch weiteres Spüren verstärkt werden. Vielmehr fragte ich Gabriele, wann sie sich wieder in Sicherheit gefühlt habe, und sie nannte das Tal mit den Häusern und den Menschen, die sie aufnahmen und ihnen zu essen gaben.

Gezieltes Spüren hilft dem Nervensystem

An dieser Stelle ist Hinspüren angesagt. Dabei ist es entscheidend, wo Gabriele das Gefühl von Sicherheit im Körper empfindet und wie es sich genau anfühlt. Diesen Empfindungen geben wir dann Zeit und Raum.

Da das Nervensystem die Erregung dauerhaft gebunden hat, brauchen wir ein Gegengewicht, und das ist das Gefühl von Sicherheit im Körper. Wenn diese Empfindungen – ein warmes Gefühl im Bauch, ein erleichtertes Zusammensacken des Oberkörpers usw. – gespürt werden, mit Ruhe und Zeit, wird auch in der Körpererinnerung die Flucht zum Abschluss gebracht. Der Körper registriert: Ich muss nicht mehr um mein Leben rennen, ich muss nicht mehr den Kopf einziehen, damit mich keine Kugel am Hals trifft. Ich bin angekommen an einem sicheren Ort, bei Menschen, die für mich sorgen.

Der entscheidende Punkt ist, die Empfindung von Sicherheit im Körper wahrzunehmen und zu spüren. Wir geben ihr so viel Zeit, wie sie braucht, und so kann sie sich langsam im ganzen Körper ausbreiten und den Nervenzellen die Botschaft vermitteln: Wir sind in Sicherheit. Wir haben es geschafft. Dieser Prozess braucht Zeit, um zu sacken. Neurobiologisch gesehen entstehen dabei neue neuronale Netzwerke, die mit dem Gefühl von Sicherheit verbunden sind.

Überreagieren als Hinweis

Vielleicht erscheint Ihnen diese Geschichte weit weg von Ihrem Lebensalltag. Vielleicht kennen Sie Geschichten von Flucht bestenfalls von Ihrer Oma oder aus dem Kino. Doch es geht mir in diesem Beispiel gar nicht in erster Linie um das konkrete Ereignis Flucht, sondern vielmehr um die Art und Weise, wie unser Körper Erinnerungen speichert und in alten, längst überholten Reaktionsmustern feststeckt.

In meiner Praxis arbeite ich mit Klienten, die voll im Leben stehen, ihren Alltag meistern und dennoch oft einen großen Leidensdruck mit sich herumtragen. Bei näherem Hinsehen verbirgt sich dahinter in den meisten Fällen eine Traumageschichte.

Immer wenn jemand »überreagiert«, das heißt, mit heftigen, der Situation nicht angemessenen Emotionen oder mit starken Körpersymptomen auf etwas reagiert, ist das ein Hinweis auf unabgeschlossene traumatische Vorerfahrungen. Ein altes Thema wird aktiviert, und die Reaktion ist angemessen für die damalige Gefahr. Mit der aktuellen Situation hat sie nicht viel zu tun.

Alles Mögliche kann ein Trigger sein – das Erleben oder das Miterleben eines Unfalls oder von Gewalt, live oder im Fernsehen, aber auch eine harmlose Bemerkung, ein Geräusch oder Geruch, ein Gesichtsausdruck etc. Ganz besonders existenzielle Themen wie ein Verlust oder eine Trennung, aber auch finanzielle und gesundheitliche Probleme berühren diesen sensiblen Bereich. Wie wir darauf reagieren, hängt von vielen Faktoren ab – doch ganz entscheidend davon, wie viele unverarbeitete Traumata noch in unserem Körper gespeichert sind.

Harmlose Trigger

Warum springt der eine heftiger und schneller an als der andere? Das hat mit der Höhe des inneren Stresspegels zu tun.

Dieser hängt nicht nur von den äußeren Lebensumständen ab, sondern auch davon, wie viel Anspannung durch unabgeschlossenes Trauma noch im Körper festgehalten wird.

Dieser innere Spannungspegel entscheidet darüber, wie leicht bei uns eine Reaktion getriggert werden kann, das heißt, wie leicht irgendeine Sinneswahrnehmung von uns automatisch als bedrohlich eingestuft wird und uns in höchste Alarmbereitschaft versetzt.

Auf einer Stress-Skala von 0 bis 10 können Sie genau erkennen, bis wohin der grüne Bereich geht und ab wann unsere Reaktionen überwiegend von traumatischen Erinnerungsmustern gesteuert werden. Im nächsten Kapitel lesen Sie mehr darüber, was geschieht, wenn man nicht mehr im grünen Bereich ist, und wie man wieder dorthin zurückkommen kann – mit der Hilfe des Körpers.



Dr. Isa Grüber

Was der Körper zu sagen hat

Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 272 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-517-08908-9

Südwest

Erscheinungstermin: September 2013

Wirksame Hilfe bei psychosomatischen Beschwerden

Unsere ganze Lebensgeschichte ist in unserem Körper gespeichert – die glücklichsten Momente, aber auch traumatische Erlebnisse und lang andauernder Stress. Durch Stress- und traumatische Erfahrungen können die Selbstregulationskräfte mehr oder weniger stark eingeschränkt sein, denn all unsere Körpererinnerungen können jederzeit wachgerufen werden. Das kann zu Schlafstörungen, Angstzuständen und Panikattacken, chronischer Erschöpfung, Migräne, Konzentrationsschwierigkeiten, der Unfähigkeit zu entspannen und vielen weiteren Beschwerden und Problemen führen.

Dieses Buch stellt Ihnen eine Therapieform vor, bei der Ihr Körper selbst Ihnen den Weg weist: Somatic Experiencing® (SE) – „Den Körper erleben“ – nach Dr. Peter Levine. Mit anschaulichen Beispielen aus der eigenen Praxis wird gezeigt, wie diese Methode hilft, die Folgen von Schock- und Traumaerlebnissen aufzulösen und mit Stress anders umzugehen.

Wichtige Grundlage ist dabei das gezielte und achtsame Spüren in den Körper. So kann sich die innere Spannung nach und nach lösen und wieder einem Gefühl von Kraft und Lebendigkeit Platz machen. Vielen psychosomatischen Beschwerden wird dadurch der Nährboden entzogen. Die Lebensqualität steigt, und Sie können sich wieder auf das konzentrieren, was Ihnen wirklich wichtig ist in Ihrem Leben.

 [Der Titel im Katalog](#)