

Haftungsausschluss:

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden von der Verfasserin und dem Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung kann jedoch nicht übernommen werden. Die Durchführung der im Buch enthaltenen Übungen erfolgt in Selbstverantwortung.

Privatsphäre:

Die Namen und die Geschichten der Personen, die als Fallbeispiele dienen, sind so abgewandelt, dass die Privatsphäre der Betreffenden unangetastet bleibt.



Katrin Jonas

Der innere Bodyguard

Selbstschutz als Schlüssel zur Selbsthilfe

1. Auflage 2023

Umschlaggestaltung:

Copyright© 2023, Innenwelt Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,

nur mit Genehmigung des Verlags

www.innenwelt-verlag.de

CPI books, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-947508-64-8

Inhalt

Einleitung

Innerer und äußerer Selbstschutz: Die Roadmap zu einem organischen Körperverständnis

1. Das innere Bodyguardsystem des Körpers und sein Wirken

Den inneren Selbstschutz als Survivalguide des Organismus verstehen

Die Folgen der Stress- und Traumareflexe erkennen

2. Vom Reflex zur Reflexion: Die Auflösung der inneren Selbstschutzmechanismen

Dem primären Selbstschutzfaktor folgen und die ersten drei Selbstschutzschritte gehen

Das Körperbewusstsein vertiefen und die drei somatischen Lichtblickmittel nutzen

Das Unterbewusstsein mittels Dehypnose und Meditation klären

3. Der äußere Selbstschutz und ein somatisch gesundes Leben

Achtsamkeit als äußeren Bodyguard etablieren und den Selbstschutz-TÜV bestehen

Sich in der Selbst-Sicherheit behütet fühlen

Literaturverzeichnis

Unser empfindsamer Körper

Wenn wir unseren Körper ins Verhältnis zur Dimension und Kraft unseres Lebensraums, der Natur oder sogar des ganzen Kosmos setzen, muss er uns wie eine Miniatur vorkommen. Und vor allem wird uns seine Zartheit bewusst. Der sensible Stoff, aus dem er gemacht ist, seine dünne Haut, seine weichen Organe, die tofuähnliche Hirnmasse und sein fühlendes Herz sind Ausdruck seiner Fragilität. Da er im Laufe der Evolution sogar sein beschützendes Fell abgelegt hat, ist er seiner Umgebung ausgelieferter, als es der Körper eines Lebewesens jemals zuvor war.

Darüber hinaus ist auch die menschliche Motorik begrenzt. Wir können nicht wie die Vögel davonfliegen oder wie die Wale, Delphine und Reptilien einfach abtauchen. Und mit unserer Fähigkeit zur Selbstverteidigung sieht es auch nicht rosiger aus. Wir haben keine scharfen Krallen, weder gefährliche Reißzähne noch Gift speiende Drüsen, die unsere Unversehrtheit sichern.

Wie es sich in der Evolution auch immer zugetragen hat: Der menschliche Organismus ist der feinste, der je geboren wurde. Und das bringt mit sich, dass er verwundbar ist und Schutz braucht.

Einleitung

Innerer und äußerer Selbstschutz:

Die Roadmap zu einem organischen Körperverständnis

Es ist kein Zufall, dass die Natur unseren Organismus mit so viel Zartheit ausgestattet hat. Das hängt damit zusammen, dass der Homo Sapiens in der Entwicklung ein paar Stufen auf einmal genommen hat und in ihm ein Bewusstsein wohnt. Dieses braucht offenbar eine durchlässigere Hülle als unsere dickfelligen Vorfahren, sodass es eingehüllt in die Schichten des Körpers wachsen und durch diese hindurchscheinen kann.

Doch damit unser Organismus dabei auch genug Schutz erfährt, ist der Natur ein Geniestreich gegückt: Sie hat in uns ein Sicherheitssystem installiert und die Funktionsweise des Zentralen Nervensystems so eingerichtet, dass es wie ein hochspezialisierter Bodyguard wirkt. Dieser filtert alle Gefahren im Außen heraus und entwirft daraufhin die exakt passende Sicherheitsstrategie. Die damit verbundenen Reaktionen, wie der Stress- oder der Traumareflex, bilden unseren somatischen Survivalguide und helfen uns, in Gefahren- und Stresssituationen bestmöglich behütet zu sein.

Doch so hilfreich diese Schutzreflexe in Stress- oder Gefahrensituationen für uns sind, so viele Probleme können sie bereiten, wenn sie bleiben. Wie Neuro- und Traumaforscher herausstellen, ziehen sie sich nämlich nicht immer automatisch zurück, wenn die Gefahr verebbt ist. Sie hinterlassen

Spuren und führen zu Ungleichgewichten im Organismus, die nicht nur sein natürliches Funktionieren hemmen, sondern die Ursache von vielen gesundheitlichen und für unsere Zeit typischen Symptome sind. Also hat dieser gutgemeinte Selbstschutz auch eine Kehrseite. Und deshalb ist es wichtig, dass wir den Ist-Zustand unserer inneren Schutzmechanismen kennen und aktualisieren – und gleichzeitig unseren äußeren Selbstschutz im Blick behalten.

Wenn wir diese beiden Aspekte, den inneren und den äußeren Selbstschutz, verstehen und leben, übernehmen wir einen großen Teil der Bodyguard-Leistungen sogar selbst. Und das kommt unserer Gesundheit immens zugute:

1. Indem wir erkennen, dass die Selbstschutzreflexe die Ursache zahlreicher gesundheitlicher Probleme sind, wird uns klar, warum sich viele von ihnen durch die Anwendung herkömmlicher Methoden nicht zurückziehen. Allein diese Erkenntnis kann eine Riesenüberraschung für Menschen mit Langzeitsymptomen sein.
2. Indem wir erfahren, welche somatisch klugen Schritte wir gehen können, damit sich die Schutzreflexe zurückziehen, gehen wir mit unserer Selbstregulation Hand in Hand. Körperliche, emotionale und seelische Symptome dürfen heilen, und das versetzt uns einen Wohlfühlbooster ohnegleichen.
3. Indem wir sehen, welche Lebensweise und persönlichen Prioritäten unseren Selbstschutz stärken, tragen wir dazu bei, dass sich keine neuen Schutzreflexe manifestieren. So

können wir uns inmitten einer unkontrollierbaren Welt dennoch wohl und gut behütet fühlen.

In diesem Buch entblättere ich, welches somatische Wissen wir beim Umgang mit Stress- und Traumareflexen benötigen und woran wir uns dabei orientieren können. Gehen wir's an!

1

Das innere Bodyguardsystem des Körpers und sein Wirken

Den inneren Selbstschutz als Survivalguide des Organismus verstehen

Wann immer ich mir die Dienstleistungen unseres inneren Selbstschutzes etwas genauer ansehe, beginne ich sofort, den menschlichen Körper zu bewundern. Mich erfasst eine Ehrfurcht davor, mit welcher Weisheit die Natur uns Menschen erschaffen hat.

Erstmals kam ich mit dem Thema des inneren Selbstschutzes in den neunziger Jahren in Kontakt, als ich meine Ausbildung zur Feldenkraislehrerin absolvierte. Bis dahin hatte ich von Schutzreflexen, die sich in unserem Organismus einnisteten können, noch nie etwas gehört, obwohl ich damals mein berufliches Zuhause bereits auf dem Gebiet der Körper-Mind-Integration und des Körperbewusstseins gefunden hatte. Ich erfuhr, dass der Physiker Dr. Moshe Feldenkrais bereits Jahrzehnte zuvor auf solche Schutzmechanismen in seiner praktischen Arbeit mit der Feldenkraismethode eingegangen war. Danach verschlang ich die Bücher des kanadischen Arztes Dr. Thomas Hanna, der Begründer von *Hanna Somatics*, in denen er die Konsequenzen

der Schutzreflexe für das neuromuskuläre System und die Sensomotorik beschrieb. Und ich werde die vielen Aha-Momente nicht vergessen, als ich dieses Verständnis sowohl in meinem eigenen Körper als auch später im Zuge meiner therapeutisch-coachenden Arbeit bei anderen Menschen wiederfand.

Gleichzeitig sah ich damals, dass dieses Wissen über die Selbstschutzmechanismen in der Medizin- und Therapielandschaft damals so gut wie keine Rolle spielte. Weil es sich nur bis in ein paar alternative Nischen vorgearbeitet hatte und somit Insiderwissen blieb, wurde es so vielen Menschen mit gesundheitlichen, emotionalen und seelischen Problemen vorenthalten. Diese steckten in Therapiekreisläufen fest, schluckten unnötigerweise Medikamente, unterzogen sich überflüssigen Operationen und verpassten so ihre Chance auf ein gesundes Leben. Der symptomorientierte Ansatz in Therapie und Heilung war so übermächtig, dass es in diesem keine Schlupfwinkel für die Beobachtungen der Somatiker und Body-Mind-Mediziner zu den Schutzmechanismen gab.

Die somatische Forschung und inneres Lernen

Doch glücklicherweise ist das Thema des Selbstschutzes in den letzten fünfundzwanzig Jahren nahezu revolutioniert worden. Immer wieder bahnten sich mutige, kluge Visionäre und Pioniere den Weg in die Öffentlichkeit, die durch ihre medizinische, heilende oder wissenschaftliche Arbeit neue Wege aufzeigten. Wissenschaftler, Hirnforscher, Mediziner und Fachautoren brachten das verborgene Wissen über das natürliche Funktionieren des menschlichen Organismus

nachdrücklicher in die öffentliche Diskussion, sodass es immer mehr Menschen zugänglich wurde. Und weil das seit einigen Jahren auch die Neurowissenschaft mit bildgeben- den Verfahren in Bezug auf die Beeinflussbarkeit der Hirnfunktionen unterstützt, verfügen wir heute über ein viel größeres Verständnis davon, wie unser Organismus sich in Stress- und Gefahrensituation organisiert und welche gesundheitlichen Konsequenzen das für uns hat. Das Internet läuft über mit Informationen zur Funktion des reflektorischen Selbstschutzes des Körpers.

Diese Entwicklung spricht mir aus dem Herzen, weil sie bei meiner praktischen Arbeit auf dem Gebiet des Körperbewusstseins, die ich mit dem Begriff *BodyWarenness* überschreibe, und meinen langjährigen Erfahrungen in der somatischen Integration, der Hypnose und der körperorientierten Meditation Hand in Hand geht. Mit der Kraft des Körperbewusstseins helfe ich Klienten und Workshopteilnehmern, die in den verschiedensten Ländern dieser Welt zu Hause sind, die Signale und Symptome ihres Körpers zu verstehen, einzuordnen und zum Aufzulösen einzuladen.

Mich fasziniert die Aussicht, dass wir Menschen mit unserer Innenwelt im Einklang leben können, wenn wir ihr nur mit einem Funken Bewusstsein begegnen. Und so begrüße ich alles, was den modernen Menschen sich selbst besser fühlen und verstehen lässt, ihm beim Bewältigen der täglichen Herausforderungen und im Umgang mit körperlichen Beschwerden und emotionalen Unstimmigkeiten hilft.

In Sachen Selbstschutzreflexe möchte ich, dass so viele Menschen wie möglich ihren eigenen Organismus begreifen lernen, sich im Umgang mit ihm sicher fühlen und „somaticisch selbstkompetent“ werden, wie ich gern sage.

Tatsächlich ist eine neue Ära angebrochen, eine, in der wir Menschen mit unserem Nervensystem, welches unseren Organismus instruiert, eine nie dagewesene Intimität erleben dürfen und den Zugang zu einem neuen Körperverständnis finden.

Und genau das ist ja auch nötig! Wenn wir in dieser unruhigen, bebenden Welt seelisch und körperlich gesund bleiben wollen, muss unser Organismus in der Lage sein, ziemlich viele Herausforderungen zu meistern. Indem abertausende Impulse täglich auf ihn einstürmen, muss er diese ja auch verdauen und ausbalancieren können.

Darüber hinaus steht der Mensch wie auf unsicherem Boden, weil sich persönliche und gesellschaftliche Gefüge verschieben, als sicher Geglubtes sich auflöst und Wertigkeiten neu definiert werden müssen. Und dabei nimmt der allgemeine Stressfaktor zu.

Deutlich wird: Wir haben uns tatsächlich um uns selbst zu kümmern, wenn wir heil sein und gesund bleiben wollen, und das schließt den Umgang mit dem Thema des inneren und äußeren Selbstschutzes ein. Weil die Beschäftigung mit dem Thema Selbstschutz dennoch für viele Menschen immer noch so etwas wie das Betreten von Neuland darstellt und der Bedarf nach real umsetzbaren Schritten und Maßnahmen groß ist, stelle ich hier meine beruflichen Erfahrungen aus über 25 Jahren somatischer Praxis zur Verfügung und wünsche mir, dass die Inhalte dieses Buches zu einer wertvollen Gesundheitsressource für so viele Menschen wie möglich werden.

Tasten wir uns zuerst an das Thema des inneren Selbstschutzes heran.

Die Grundlagen des inneren Selbstschutzes

Da ich mich im Folgenden grundsätzlich an der menschlichen Neurophysiologie orientiere, gehe ich hier davon aus, dass die Aufgabe des Zentralen Nervensystems mit seinem Chef, dem Gehirn, darin besteht, das Funktionieren unseres Organismus zu überwachen, zu sichern und aufrechtzuhalten. Und daher stammen auch verschiedenartigste Reflexmechanismen, mit denen unser Körper ausgestattet ist. Dabei unterscheidet man die unbedingten von den bedingten Reflexen.

Zu den unbedingten Schutzreflexen zählen beispielsweise die frühkindlichen Reflexe, die zum größtenteils nur bis in die ersten Lebensmonate aktiv sind. Diese sorgen für die Sicherheit des Fötus im Mutterleib, des Neugeborenen oder des kleinen Kindes und sie ziehen sich mit der zunehmenden Gehirnentwicklung wieder zurück, weil sie überflüssig geworden sind. Zu den frühkindlichen Reflexen gehören der Klammer-, Greif-, Such-, Schwimm-, Babinski-, Landau- oder der Saug-Schluck-Reflex.

Außerdem gibt es die große Gruppe der Fremdreflexe, die unseren Organismus vor äußeren Gefahren schützen. Und diese kennen wir alle: Wenn unsere Hand eine heiße Herdplatte oder einen Rosendorn berührt, ziehen wir sie sofort weg. Oder wir verscheuchen eine Mücke, noch bevor sie uns sticht, krümmen den Fuß, wenn wir am Strand auf einen Seeigel treten, ziehen die Zungenspitze ein, wenn der Kaffee zu heiß ist, und werfen die Hände über den Kopf, wenn etwas auf uns herabzufallen droht. Der Lidschlussreflex setzt ein, wenn uns ein Insekt oder ein Sandkorn ins Auge fliegt, und der Nies- oder Hustenreflex lässt uns so

lange niesen und räuspern, bis die Fremdpartikel aus unseren Atemwegen verschwunden sind. Das heißt, dass ein bestimmter Reiz von außen zur entsprechenden Reaktion führt und unser Organismus vor dessen Einwirkung sicher ist. Und das unterscheidet die unbedingten von den bedingten Schutzreflexen. Bei den bedingten wird das Gehirn in den Reflexbogen einbezogen, sodass eine komplexere Reizantwort entsteht.

Innerhalb dieser bedingten Selbstschutzmechanismen verhält sich unser Zentrales Nervensystem immer noch wie das unserer Vorfahren, für die es überlebensnotwendig war, Bedrohliches möglichst früh zu erkennen und abzuwehren, und leitet deshalb diese alten Überlebensreflexe mit den dazugehörigen Reaktionsschleifen ein. Das heißt, dass unsere Sinnesfunktionen darauf spezialisiert sind, Gefahren im Außen herauszufiltern, das Gehirn über diese zu informieren und damit zu veranlassen, dass es im Interesse unseres Selbstschutzes reflektorisch tätig wird.

Doch weil das Gehirn in den Reflexbogen einbezogen wird, hängt die Reaktion auch davon ab, wie die innere Bodyguardfunktion die Art und Stärke der Gefahr einordnet und bewertet. Und dabei spielt es eine Rolle, wie viel Erfahrung das Zentrale Nervensystem mit Stress und lebensbedrohlichen Umständen hat und für wie gefährdet und beschützenswert es deshalb den individuellen Menschen hält.

Denn: Dieser innere Bodyguard ist nicht jedes Mal aufs Neue überrascht. Das ist er nicht, weil er ein ziemlich smarter Experte ist und lernt. Das heißt, dass unser Gehirn alle Erfahrungen mit Stress und Gefahr registriert, verarbeitet und auf dessen Grundlage unseren persönlichen Sicherheitsstatus erstellt. Je nachdem, wie dieser ausfällt, hält es sich

reaktionsbereit und lässt die inneren Alarmglocken schellen, sobald es bestimmte Situationen auch zukünftig als Bedrohung erkennt.

Wenn ein Mensch also viele verschiedene Erfahrungen macht, die Gefahr, Herausforderung oder Spaltenstress beinhaltet, spielt das seinem hauseigenen Sicherheitssystem immer wieder neue Informationen zu. So entsteht ein ganzer Erfahrungskatalog an Auslösern, Stressoren oder so genannten „Triggerpunkten“, für den es spezielle Schutzmaßnahmen einsatzbereit hält. Wie unsere Computer erhält auch unser persönlicher Sicherheitsstatus im Gehirn regelmäßige Updates, damit es seine Schutzfunktion beim nächsten Mal noch besser wahrnehmen kann.

Die Natur hat uns also ein inneres Hilfssystem zur Verfügung gestellt, das tatsächlich mit einem hochspezialisierten Bodyguard vergleichbar ist, nur dass dieser „undercover“ operiert.

Das Reich des Unterbewusstseins und die 90-10-Ratio

Die Sache ist, dass diese installierten Schutzmechanismen für uns nicht offensichtlich sind. Das ist so, weil sie sich im Unterbewusstsein abspielen. Obwohl der Begriff „Unterbewusstsein“ einen immer größeren Eingang in den allgemeinen Wortschatz findet, möchte ich dennoch kurz auf dessen Bedeutung eingehen, weil dies für das Verständnis der Schutzreflexe wichtig ist.

Tatsächlich gibt es Tausende Vorgänge und Prozesse, die in unserem Organismus in jedem Moment parallel und aufeinander abgestimmt ablaufen, damit er wie ein Uhrwerk funktioniert. Doch von diesen Vorgängen gehen nur die

wenigsten in unser Bewusstsein ein. Dazu zählen beispielsweise die Abläufe im neuromuskulären System, die jede unserer großen, kleinen oder feineren Bewegungen organisieren, wie die Aktivität der Organe, die Atmung, das Herz-Kreislauf-System, die Verdauung oder den Stoffwechsel, und ganz zu schweigen von den komplexen Vorgängen im Immunsystem oder im Gehirn. Es bleibt uns komplett verborgen, wie diese entstehen, wie sie aufeinander abgestimmt werden und miteinander verflochten sind. Und das ist gewissermaßen gut so. Ich glaube, es wäre ein einziges Chaos, wenn wir diese Vorgänge allesamt bewusst aufrechterhalten und koordinieren müssten.

Darüber hinaus sitzen im Unterbewusstsein auch alle Gewohnheiten, Meinungen, Werte, Glaubenssätze und Regeln, – ja alles, was wir je erlernt, als Wahrheit oder Tatsache verinnerlicht und zu unseren eigenen Wissen gemacht haben. Und auch die Organisation der Schutzreflexe spielt sich im Unterbewusstsein ab.

Für das Ausmaß dieser unbewusst ablaufenden Prozesse bekommen wir dann ein Gefühl, wenn wir uns vor Augen halten, dass uns Experten fürs Unterbewusstsein zufolge nur etwa 10 Prozent der Vorgänge in unserem Organismus bewusst werden. Das heißt, dass uns ganze 90 Prozent intern ablaufender Vorgänge verborgen bleiben. Es ist also durchaus gerechtfertigt, wenn ich hier davon ausgehe, dass unser Organismus zum überwiegenden Teil vom Unterbewusstsein gesteuert wird.

Und unter diese 90 Prozent fällt auch die Aktivität unserer Schutzmechanismen. Tatsächlich haben wir keine wirkliche Ahnung davon, wie, warum und wann das Nervensystem diese einleitet, welche Indikatoren es als Gefahr einstuft und

was darüber entscheidet, wie massiv diese Mechanismen sind.

Unterbewusste Prozesse verstehen lernen

Genau hier hake ich mich ein. Tatsächlich ist es möglich, wesentlich mehr Informationen über diese Schutzvorgänge zu erhalten, als wir im Allgemeinen annehmen. Die Zeit ist reif dafür, dass wir Menschen in den Besitz eines solchen inneren Wissens kommen und die Signale, Folgen und Konsequenzen der Schutzmechanismen für unseren Organismus entschlüsseln lernen.

Tatsächlich habe ich vor, hier eine höhere Stufe der somatischen Selbstkompetenz zu betreten. Wenn das Unterbewusstsein unseren Organismus tatsächlich zu 90 Prozent dirigiert, liegt es doch nahe, dass wir uns damit befassen, wie es funktioniert und wie wir es unterstützen, entlasten und pflegen können. Denn genauso, wie wir unsere Körperflege zu einer Routine gemacht haben, weil sie gesund für uns ist, können wir auch lernen, unser Unterbewusstsein einer gewissen Hygiene zu unterziehen. Wir Menschen des 21. Jahrhunderts müssen es nicht mehr komplett dem Zufall überlassen, was in unserem Unterbewusstsein geschieht. Lassen wir uns hier auf diese spannende Aufgabe ein!

Wenn ich mich nun also mit den bedingten Selbstschutzreflexen befasse, werde ich verschiedene Bezeichnungen für diese verwenden. Dadurch kann der Eindruck entstehen, dass es sich hier um verschiedene Reflexarten handelt. Doch die unterschiedlichen Namen röhren zumeist daher, dass sich Experten aus diversen Fachgebieten mit diesen befassen. Zum Beispiel fokussieren die Stressforscher auf den

Stressreflex, die Psychologen auf die seelisch-emotionalen Komponenten des Traumareflexes und die Somatiker – wie ich – auf die sensomotorischen und neuromuskulären Reflexantworten wie den *Green-Light-* oder den *Red-Light-*Reflex. Letztere haben mich besonders interessiert, weil dieses somatische Verständnis mit der Entwicklung unseres Körperbewusstseins Hand in Hand geht und im Sinne unserer Selbsthilfe für uns wirklich interessant sein kann. Bei allem habe ich mich für diejenigen Namen entschieden, durch die uns die Wirkung der Reflexe in unserem Körper am besten deutlich wird.

Der Stressreflex

Also gehen wir hier vom Stressreflex aus, der die Grundlage des inneren Schutzgeschehens bildet. Er fasst zusammen, wie das innere Bodyguardsystem grundsätzlich funktioniert.

Wenn wir Menschen einer herausfordernden Aufgabe gegenüberstehen, es in einer Situation „eng“ wird, eine Gefahr auf uns zukommt oder das Gehirn etwas zu Bewältigendes als grenzwertig oder bedrohlich erkennt, besinnt das Zentrale Nervensystem sich auf seine animalischen Sicherheitsstrategien und löst in uns den Stressresponse aus, der in Kampf, Flucht, Rückzug oder Erstarrung besteht. Und dementsprechend fällt auch die Art und Weise der Reflexantwort aus, die je nach Gefahrensituation verschiedene Ausrichtungen hat: Wenn sich das Unterbewusstsein für den Angriff als besten Weg der Verteidigung entscheidet, stellt sich unser Organismus auf die Offensive ein; wir greifen an. Erfasst es hingegen, dass die Fluchtvariante die angemessene Lösung ist, flüchten wir und laufen davon. Wenn wir mit

dem Rücken an der Wand stehen und die Situation eine bestimmte Bedrohlichkeitsgrenze übersteigt, lässt uns das Nervensystem einfrieren und schottet uns bewusstseitsbezogen und sensorisch vom Geschehen ab.

Genauso ist es ja auch entwicklungsgeschichtlich gewachsen: Ein Tier, das definitiv stärker als ein anderes ist, wird sich im Angriff sicher fühlen, während eins, das keine Aussicht auf den Sieg hat, davonlaufen, sich zurückziehen oder unterwerfen wird. Und so beim Menschen: Ist er der Gefahrenquelle gewachsen, wird er sich stark machen, die Fäuste ballen und in die Offensive gehen. Doch wenn beispielsweise ein tobender Chef ein stressauslösender Faktor ist, der offensichtlich die Powerposition und damit Macht über den Arbeitsplatz und das Einkommen hat, scheint es weniger klug, sich offensiv zu benehmen. Wenn sich ein Tier für das Erstarren und Totstellen entscheidet, hat es instinktiv erfasst, dass der einzige Ausweg darin besteht, am besten zu überleben oder der Gefahr zu entgehen. Und so friert auch ein Mensch sensomotorisch ein und geht in eine Art Lähmung, wenn sich sein Körper in einer physischen oder emotionalen Ausnahmesituation befindet, aus der es kein Entrinnen gibt. Schließlich kann es vorkommen, dass sich ein Mensch auch mit dem Bewusstsein aus dem Geschehen herausziehen muss. Das geschieht, indem er kollabiert.

Wie die Schutzreaktion auch immer ausfällt, – wir können davon ausgehen, dass unser inneres Selbstschutzsystem sich für diejenige Strategie entscheidet, die es nach dem Abgleichen mit unseren Erfahrungen, unserer nervalen Konstitution oder der Höhe des Gefährdungslevels für die sinnvollste hält und uns die größte „Überlebenschance“ in Aussicht stellt.