

BRITTANY PIPER  
Körperorientierte Traumaheilung





Brittany Piper

# KÖRPER ORIENTIERTE TRAUMA HEILUNG

Angst und Panik besiegen  
durch sanfte Kommunikation mit  
dem Körperedächtnis

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Jochen Lehner

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2025 unter dem Titel  
»Body-First Healing« bei Avery, New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig  
erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.  
Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für  
Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage  
Deutsche Erstausgabe Juni 2025  
Copyright © 2025 Brittany Piper LLC  
Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe:  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Andrea Kalbe  
Umschlag: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: © FinePic®, München  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
LG · CB  
ISBN 978-3-442-22401-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Dieses Buch widme ich dem Kind in jedem von uns. All den Kindern, die für unsere Freiheit gekämpft haben und deren Harnisch uns weiterhin schützt. Jetzt sollen sie Frieden haben und spielen und träumen. Von hier aus schaffen wir es allein.*



# Inhalt

Vorbemerkung der Autorin .....	9
Einleitung: Von der harten Landung zu Widerstandskraft und Heilung .....	11
 <b>ERSTER TEIL:</b>	
<b>Wie und weshalb der Körper Trauma speichert ...</b>	17
Hilfsmittel ausfindig machen – eine Einführung .....	19
1 Körperorientierte Traumaheilung .....	21
2 Traumaheilung »von oben« oder »von unten« .....	50
3 Definition von Trauma .....	63
4 Traumatische Erinnerungen .....	80
5 Einführungskurs Nervensystem .....	102
6 Die Auswirkungen kindlicher Bindungserfahrungen auf spätere Beziehungen .....	137
7 Der Trauma-Panzer und die fünf Persönlichkeitssackgassen	174
8 Gesunde Aggression: In Ihre Kraft zurückfinden .....	216
 <b>ZWEITER TEIL:</b>	
<b>Anleitung zum Somatic Experiencing .....</b>	235
9 Die Grundzüge des Somatic Experiencing .....	237
10 Selbstgeführtes Erleben: Bevor Sie anfangen .....	269
11 Zorn und die Rüstung des Kampfs .....	277
12 Furcht, Angst und die Rüstung der Flucht .....	285

13	Depression, Burnout und die Rüstung des Abschaltens . . . . .	293
14	Dissoziation und die Rüstung der Erstarrung . . . . .	302
15	Nachgiebigkeit und die Rüstung des Beschwichtigens . . . . .	309
16	Hilfsmittel bei häufigen Gesundheitsstörungen und alltäglichen Triggern . . . . .	313
	 Ausblick: Auf zu allem, was wild ist! . . . . .	325
	Anhang A: Die Regungen des Nervensystems verfolgen und verzeichnen . . . . .	332
	Anhang B: Wie Sie Anwender des Somatic Experiencing finden . . . . .	345
	Anhang C: Quellen . . . . .	348
	 Dank . . . . .	356
	Anmerkungen . . . . .	359
	Register . . . . .	362

# **Vorbemerkung der Autorin**

Die Therapieform des *Somatic Experiencing* (SE)® wird hier ausschließlich zu Bildungs- und Informationszwecken vorgestellt. Damit ist weder eine medizinische Beratung oder Diagnostik noch eine Behandlung von gesundheitlichen Problemen oder Krankheiten intendiert. Wenn Sie medizinischen Rat einholen möchten, wenden Sie sich bitte an approbierte Ärzte. Mehr über Somatic Experiencing erfahren Sie unter [www.traumahealing.org](http://www.traumahealing.org) oder [www.somatic-experiencing.de](http://www.somatic-experiencing.de)



## **EINLEITUNG:**

# **Von der harten Landung zu Widerstandskraft und Heilung**

*A hero lies in you.*

Mariah Carey

**B**eim Schreiben dieses Briefs an Sie, liebe Leserinnen und Leser, sitze ich an meiner Küchentheke, neben mir meine noch in ihrem Autositz schlafende vier Monate alte Tochter. Wir hatten ein paar Besorgungen und sind eben erst wieder nach Hause gekommen. Mein dreijähriger Sohn ist mit seiner Nanny im Park und mein Mann arbeitet oben in seinem Büro. Über die Musikanlage des Hauses läuft gedämpft eine Mischung von Céline-Dion-Songs und erfüllt mein sonnendurchflutetes Zuhause mit dem Echo von Melodien aus meiner Kindheit – Whitney Houston, Mariah Carey, Phil Collins ...

Ein ereignisloser Tag, möchte man meinen, aber ein Tag wie dieser war früher einmal, als ich um die zwanzig war, ein unerreichbarer Wunschtraum für mich – ein Tag ohne Chaos und selbstschädigendes Verhalten und pure Verzweiflung. Vielleicht wissen Sie, wie sich das anfühlt: einerseits das heftige Verlangen nach dem Ende dieser wilden Achterbahnfahrt, andererseits die Scheu, aus einem so wohlbekannten Leben auszusteigen.

Als Überlebende und Ausgestiegene sehe ich mich jetzt in der Rolle, Ihnen zu erzählen, dass die Achterbahnfahrt kein Schicksal auf Lebenszeit sein muss. Und dass das Rettende, das Sie aus der Geiselhaft des Chaos befreit, nicht irgendwo anders zu finden ist, sondern *in Ihnen*. Wirklich, der Held dieser Geschichte ist nicht Ihr Therapeut, Ihr Medikament, Ihr Partner, Ihre Kinder, ja nicht einmal dieses Buch, der Held in Ihrem Leben, so kitschig es klingen mag, sind immer einfach Sie. Ob Sie es glauben oder nicht, Ihr Körper und Ihr Gehirn sind von Natur aus so raffiniert angelegt, dass Sie nicht nur unter den denkbar widrigsten Umständen überleben können, sondern dass Sie auch imstande sind, wahrhaft zu leben und zu gedeihen. Sie und sonst niemand sind Ihre eigene Heilerin, Ihr eigener Heiler. Passenderweise läuft gerade Mariah Careys hymnischer Song »Hero« im Hintergrund. *Look inside you and be strong ...*

Sowohl im Leben als auch im Beruf habe ich erfahren, dass Genesung nicht darin besteht, sich irgendwie neu zu erfinden. Sie werden gesund, wenn Ihnen bewusst wird, wer Sie waren, bevor Ihr Nervensystem Ihnen einflüsterte, wer Sie sein sollten. Nach einem als überwältigend empfundenen Trauma verfängt sich das Nervensystem gern in einem chronischen Überlebensmodus (Kampf, Flucht, Abschalten, Erstarren oder Beschwichtigen, worauf wir später noch detailliert eingehen werden). Somit bleiben wir scheinbar in einer adrenalingetränkten Überlebensreaktion gefangen – man spricht hier auch vom »Zyklus der Bedrohungsreaktion« –, auch wenn wir gegenwärtig längst in Sicherheit sind. Peter Levine, der Entwickler des Somatic Experiencing als Methode der Traumaheilung, um die es in diesem Buch gehen wird, umschreibt es treffend mit folgenden Worten:

*Trauma ist eine innere Zwangsjacke, die entsteht, wenn ein vernichtender Augenblick gleichsam eingefroren wird und*

*dann in der Zeit stillzustehen scheint. Trauma unterdrückt die Entfaltung des Lebens und erstickt alle unsere Bemühungen, mit unserem Leben irgendwie weiterzukommen. Es trennt uns von uns selbst, von anderen, von der Natur und vom Geist. Wenn uns etwas Bedrohliches überfordert, erstarren wir angstvoll, als wäre unsere instinktive Überlebensenergie (Adrenalin) ausgefein herausgeputzt, hätte aber nichts, wohin sie gehen könnte.*

Mit diesem Bild vor Augen lässt sich ermessen, dass Heilung drauf abzielt, uns – oder besser unser Nervensystem – aus der überwältigenden Vergangenheit herauszuziehen und uns auf den Stand der inzwischen sicheren Gegenwart zu bringen.

Mit »Soma« ist der Leib oder Körper gemeint, und beim Somatic Experiencing werden wir sanft aus unserem Kopf in das Erleben unseres Körpers geleitet, wo wir Zugang zum Nervensystem haben. Indem Sie Ihren Körper über Empfindungen, Gefühle und Emotionen kennenlernen, fällt es Ihnen leichter, all das zu verarbeiten, was einst liegen geblieben ist, weil es zu überwältigend war. Damit schließen Sie den damals abgebrochenen Reaktionszyklus ab, sodass die aufgestaute adrenalingesteuerte Überlebensenergie wieder fließen kann. Somatic Experiencing erlaubt Ihnen mehr Präsenz und bessere Selbstregulation.

Stellen Sie sich die Schutzzschichten, die Sie sich zulegen mussten, um Ihr Trauma zu überleben, als eine Matjoschka vor. Zur Heilung ist erforderlich, dass alle diese Schichten – der *People Pleaser* in Ihnen, der Angsthase, der in Abwehrhaltung Erstarre, der sich selbst Absondernde und der taub oder gefühllos Gewordene – erst einmal aufgebrochen und abgestoßen werden. Heilung besteht darin, allen diesen Anteilen oder Seiten von Ihnen mitfühlenden Raum zu bieten und Verständnis entgegenzubringen und sich gleichzei-

tig ins Gedächtnis zu rufen, dass der Kern dessen, was Sie sind, nie verloren gegangen ist, sondern einfach unter diesen Schutzschilden verborgen war.

In diesem Buch werde ich auch von meiner eigenen Konfrontation mit all den Rüstungen und Panzern erzählen, die anfangs mein Überleben sicherten, dann jedoch immer hinderlicher wurden. Außerdem werden Sie eine somatische »Landkarte« bekommen, die Ihnen einen sanften und doch tiefgründigen Weg zur Bekanntschaft mit Ihrem eigenen Panzer weist. Zu welchem Zeitpunkt hat sich Ihr Nervensystem eingekettet, und welcher Methode hat es sich bedient – Kampf, Flucht, Abschalten, Erstarren oder Beschwichtigen? Was sind die typischen Eigenschaften dieses Panzers, und wie schlägt er sich in Ihren Verhaltens- und Denkmustern, Ihren Überzeugungen, Ihren Gefühlszuständen, Ihrer gesundheitlichen Verfassung und dergleichen nieder? Und warum tragen Sie ihn immer noch, auch wenn das Trauma vorbei und der Kampf beendet ist? Wie können Sie ihn behutsam ablegen, und was wird dann seine Stelle einnehmen?

Ich hoffe sehr, dass Sie beim Lesen dieses Buchs die Anteile Ihrer selbst, die Sie so lange als belastend und selbstzerstörerisch empfunden haben, immer freundlicher betrachten können, um dann zu erkennen, dass es sich lediglich um ungünstige Bewältigungsstile und um Selbstschutz handelte. Ich hoffe auch, dass Sie gegenüber diesen Mustern offen und wissbegierig bleiben können und die zugrunde liegende Wissenschaft Ihnen klarmacht, dass Sie nicht wirklich beschädigt und reparaturbedürftig sind, sondern Ihre Überlebensstrategien genau Ihren Instinktreaktionen auf frühere Erlebnisse entsprachen. Wenn ich mir meinen eigenen Heilungsweg vor Augen halte, dann hätte ich mir das für mich selbst auch gewünscht. Dieses Buch führt all das zusammen, worauf ich in meinen dunkelsten Jahren wirklich gern zurückgegriffen hätte. Dabei handelt es sich um eine Übersetzungsaarbeit, es geht weniger um

neue Erkenntnisse. Es beinhaltet einfache somatische Praktiken, revolutionäre Ideen, Inspiration und schlichtes Mitgefühl – alles Dinge, die für mich sehr viel mehr Leben und sehr viel weniger bloßes Überleben mit sich gebracht hätten.

Da Sie dieses Buch lesen, gehe ich davon aus, dass Sie wie ich bereits eine ganze Liste von Heilungsansätzen abgearbeitet haben und noch nicht weitergekommen sind. Aber wie gut, dass Sie dieses Buch jetzt lesen und darin vielleicht endlich auf die Mittel der Selbstheilung stoßen, die Ihrem Körper von Anfang an mitgegeben sind. Während ich diese Zeilen schreibe, höre ich innerlich so viele meiner Klientinnen und Klienten, die im Laufe der Jahre wehklagten: »All diese Leidensjahre, hätte ich doch nur früher von diesem Ansatz gewusst!« Nun, immerhin stehen Sie jetzt am Beginn wahrer und dauerhafter Heilung. Ich freue mich so für Sie.

Und in diesem Augenblick führt mich etwas zurück in die Gegenwart mit meiner Tochter. Sie schläft nach wie vor völlig entspannt mit diesem breiten Lächeln im Gesicht. Ich erkenne mich in ihr wieder und erinnere mich noch einmal an die jüngere Britt. Hätten Sie ihr gesagt, sie würde einmal ein Buch mit ihren persönlichen Geschichten von Hoffnung und Heilung und einer altbewährten Wegekarte zur Genesung schreiben, hätte sie Ihnen nicht geglaubt. Tatsächlich war es so, dass mein Gehirn viele der Erinnerungen, von denen ich Ihnen hier erzählen werde, über lange Zeit gnädig verdrängt hat. Ich würde die Arbeit an diesem Buch mit dem Durchstöbern einer staubigen Dachkammer voller Andenken, Porträts und verschnürter Schachteln vergleichen – und jede dieser Schachteln voller Erinnerungen an gute und schlechte Erlebnisse, die aus den Augen, aus dem Sinn geräumt worden waren.

Auch Sie haben einen solchen Dachboden, auf dem es allerlei zu entdecken gibt, das ganze Spektrum von Erfahrungen – Freude, Kummer, Liebe, Angst und mehr. Wenn ich meine Erlebnisse hier nach und nach, Stück für Stück durchgehe, verbinde ich damit die

Hoffnung, dass mein therapeutischer Weg und die dabei erlernten Hilfsmittel Ihnen Trost spenden und den Mut geben, es genauso zu machen. In *Körperorientierte Traumaheilung* gebe ich Ihnen ein bewährtes Heilungsgerüst an die Hand, das Tausenden von Klientinnen und Klienten aus aller Welt einfühlsame Begleitung geboten und die hinderlichen Schutzmauern beseitigt hat, sodass sie sich ein Leben voll Präsenz, Verbundenheit, Vitalität und Freude zurückerobern konnten. Welcher Schmerz auch immer Sie hierhergeführt hat, möge es Ihnen vergönnt sein zu erkennen, dass Leben mehr ist als bloßes Überleben.

Jetzt müssen wir herausfinden, wer Sie sind – das heißt vielmehr, wer Sie waren, bevor Schmerz und Panzer Ihnen sagten, wer Sie sein sollten.

In Liebe  
Britt

## ERSTER TEIL

# Wie und weshalb der Körper Trauma speichert



# Hilfsmittel ausfindig machen – eine Einführung

Während Sie dieses Buch lesen, könnte es sein, dass manche Berichte oder Ideen Unbehagen in Ihnen auslösen. Bei Traumata und ihren heutigen Erscheinungsformen ist das nicht anders zu erwarten. Damit Sie über solche Verunsicherungen besser hinwegkommen, möchte ich Ihnen ein Grundelement des Somatic Experiencing vorstellen, das »Resourcing« genannt wird – Suche und Beschaffung von Hilfsmitteln.

Eine solche Ressource ist alles, was auf Körper und Nervensystem ausgleichend, stabilisierend und beruhigend wirkt und mehr Präsenz, Raum und Atemspielraum schafft. Das ist der erste Schritt zu einer verbesserten Selbstregulierung des Nervensystems und notwendig für die Stressbewältigung. Wir brauchen einen Fundus an solchen Mitteln, einen »Werkzeugkasten« mit lauter Ressourcen, die uns das Gefühl geben, dass alles gut, einigermaßen gut oder zumindest ein bisschen besser ist.

Das können innere Ressourcen wie wohlige Gefühle, beruhigende Empfindungen, Bilder oder schöne Erinnerungen sein, oder es sind Impulse von außen, etwa durch geruhsames Wahrnehmen der unmittelbaren Umgebung, durch Koregulation über die Kontaktaufnahme mit anderen oder durch unterstützende Bewegung.

Lassen Sie sich also bei der Lektüre dieses Buchs gegebenenfalls von geeigneten Mitteln und Maßnahmen unterstützen. Weitere Anregungen zum Thema Resourcing finden Sie in Kapitel 16, darunter auch Anleitungen, die Sie Schritt für Schritt an das jeweilige Vorgehen heranführen.

# 1

## Körperorientierte Traumaheilung

Die meiste Zeit meines sechsunddreißigjährigen Lebens habe ich damit zugebracht, das inzwischen angejährige Puzzle meiner traumatischen jüngeren Jahre zusammenzusetzen. Kaum etwas davon habe ich wirklich in Erinnerung, nur hin und wieder ließen mir näherstehende Angehörige etwas durchblicken. Also nahm ich die Ermittlungen zu meinem Werdegang irgendwann selbst in die Hand. Ich besitze zwar wenig konkrete Kenntnisse darüber, aber wie ich mich *fühlte* – labil, verunsichert, verängstigt und wie von allem abgekoppelt –, habe ich noch in lebhafter Erinnerung. Als diese Gefühle auch beim Eintritt ins Erwachsenenalter nicht verschwanden, ging mir auf, dass der Eindruck, »nicht liebenswert« zu sein, irgendwie ungesund und nicht normal war. Das stand am Beginn meiner beharrlichen Recherche. Ich wollte wissen, wer diese Britt in jüngeren Jahren eigentlich war und wodurch sie das wurde, was inzwischen aus ihr geworden war.

In diesem Buch möchte ich erzählen und behutsam ausloten, was ich herausgefunden habe und welche Besonderheiten meine Geschichte hat. Zunächst werde ich jedoch erst einmal kurz die Jahre meines Heranwachsens umreißen und dabei darstellen, wie sie mich aus jetziger Sicht geprägt haben.

## Die harte Landung

Ich bin 1988 im Sharp Grossmond Hospital in Südkalifornien zur Welt gekommen. Eigentlich hätte es ein unvergesslicher Tag werden sollen, ein Freudentag, doch daraus wurde nichts. Ich hatte Methamphetamin im Blut, weshalb man mich meiner Mutter sofort wegnahm, um mich in Pflege zu geben. Und mein Vater? Der hatte nicht das Verlangen, irgendeine Rolle in meinem Leben zu spielen. Meine Mutter habe ich zwar wiedergefunden, aber damit war nicht automatisch alles in schönster Ordnung. Die Saat der Wertlosigkeit und Verlassenheitsangst war in mir aufgegangen. In meinen frühen Jahren war ich unsicher und mir selbst fremd, und damit begann mein Hang zu Co-Abhängigkeit und beschwichtigendem Verhalten, womit ich mir Anerkennung zu sichern versuchte.

Jahre später brach diese Wunde wieder auf, als mein Bruder bei einem Autounfall jäh aus dem Leben gerissen wurde. Wir waren beide Teenager. Ich verlor jeglichen Halt. Und in dem Bemühen, das Unerträgliche irgendwie erträglicher zu machen, verfiel ich dem Konsum von Alkohol und Drogen. Dieser Selbststrettungsversuch zur Überwindung des Kummers hätte mich beinahe das Leben gekostet, als ich mit einer schweren Alkoholvergiftung im Krankenhaus landete. Aber ich wollte leben und suchte danach Hilfe bei den Anonymen Alkoholikern, denn war nicht der Alkohol das Problem, wie meine Therapeuten sagten?

Zwei Jahre später, ich war zwanzig, wurde ich von einem wildfremden Mann, der mir nach einer Reifenpanne beim Radwechsel geholfen hatte, brutal vergewaltigt und geschlagen. Mit meiner Aussage konnte ich zwar dazu beitragen, dass er für sechzig Jahre hinter Gitter kam, aber der zwei Jahre dauernde öffentliche Prozess mit all seinen Peinlichkeiten vergrößerte meine Traumatisierung noch. Ich fiel in mein altes Muster der Schmerzbetäubung zurück und trank so unmäßig, dass ich keine dreißig Tage nach der Urteils-

verkündung auf dem Betonboden einer Ausnüchterungszelle aufwachte (dazu kommen wir noch im Detail), so voller Wut und Verzweiflung, dass ich mich nicht wiedererkannte.

Es heißt ja, dass man erst ganz unten ankommen muss, bevor man sich zu den notwendigen Veränderungen durchringt, und ganz unten waren bei mir eben diese gut vier Quadratmeter Zellenboden.

Da saß ich nun und hatte nichts anderes im Gepäck als das Unbehagen, das ich mir all die Jahre vom Leib zu halten versucht hatte. Keine Pillen, kein Alkohol, kein Chaos, keine zerrütteten Verhältnisse, die mich hätten ablenken können, nur ich und meine Gefühle allein in einem Käfig. Ich fühlte mich wie ein Dampfkochtopf, der gleich explodieren würde. Die ganze Wut, der Kummer, die Scham, die Angst, all das krachte in heftigen Wellen auf mich herunter. Ich zitterte und schlotterte, dann wieder weinte und wütete ich oder jammerte und stöhnte. Es waren Entladungen des Körpers, wie ich später erfuhr, ein Lösen und Freisetzen von aufgestauter Überlebensenergie (Adrenalin) der Vergangenheit. Ich war vollkommen erstaunt darüber, dass ich da lebend wieder herauskam, und noch erstaunlicher fand ich, dass ich mich erleichtert und so viel besser fühlte.

In diesen paar Tagen stellte sich durch die Freisetzung und Verarbeitung jahrelanger Schmerzen eine Klarheit ein, die ich noch nicht erlebt hatte. In diesen kristallklaren reflektierenden Augenblicken erkannte ich, dass ich wie mein Peiniger hinter Gittern saß. Vielleicht hatten wir mehr miteinander gemein, als mir anfangs bewusst war. Die Verteidigung hatte im Laufe des Prozesses immer wieder seine traumatischen frühen Jahre herausgestellt. Er war als eines von fünfzehn Kindern von einer Tante großgezogen worden, verfügte über wenig Schulbildung und hatte mit körperlichen und psychischen Problemen zu kämpfen. Offenbar hatten wir beide schlechte Karten und standen beide vor derselben Wahl, nämlich

unsere Schmerzen für Verbesserungen zu nutzen oder ihretwegen zu verbittern. Er hatte seine Wahl getroffen und würde nun die nächsten sechzig Jahre im Gefängnis verbringen. Und wie war es bei mir? Auf der schiefen Bahn war ich anscheinend auch schon, doch jetzt musste ich entscheiden, ob mein Leben wirklich diesen Verlauf nehmen sollte.

Nach drei Tagen im Gefängnis stand mein Verfahren an, und ich sah mich einer Richterin gegenüber, die ich von meinem Vergewaltigungsprozess her kannte. Ihre Worte prägten sich mir unauslöschlich ein: »Wir lassen die gegen Sie gerichteten Beschuldigungen fallen, aber«, und hier legte sie eine bedeutsame kleine Pause ein, »Sie müssen mit Ihren Schmerzen zu leben lernen.«

Mit den Schmerzen leben lernen. Das war der Wendepunkt, da fügte sich alles zusammen. Sie hatte nichts von Überwinden und Neubeginn gesagt. Mit dem Schmerz leben. So einfach.

In diesem Augenblick wurde mir klar, dass ich nicht mehr weglaufen konnte und dass der Weg der Betäubung und des Ausweichens und des geringsten Widerstands letztlich destruktiver war als die Alternative, mich den Schmerzen der Vergangenheit zu stellen. Es war an der Zeit, die Waffen zu strecken und den immer dicker gewordenen Panzer abzulegen. Nur so würde ich Selbstmitgefühl und Widerstandskraft entwickeln, um die Heilung zu erhalten, die mir wirklich zustand.

## **Das fehlende Puzzleteil – der Körper**

Bis dahin hatten meine Genesungsbemühungen darin bestanden, dass ich hinter geschlossenen Türen zugeknöpften Therapeuten gegenüber saß, die unbedingt wollten, dass ich mir alle quälenden Augenblicke meiner gut zwanzig Traumajahre in Erinnerung rief und noch einmal durchspielte. »Konfrontative Therapie« nannten

sie das, alles musste minutiös erinnert und aufgewärmt werden. Wir redeten bis zum Abwinken und blieben immer auf der Überholspur der Story, Gedanken, Bedeutungen und Erkenntnisse. Nur selten wurden wir mal langsam genug, dass auch Gefühle auftauchen konnten. Mein Körper fühlte sich die ganze Zeit wie eine Tretmine an, die bei der geringsten Belastung in die Luft gehen würde. Traten belastende Gefühle auf oder empfand ich sogar Missbehagen, waren meine Therapeuten sofort zur Stelle und forderten mich auf, an »etwas Positives« zu denken. Doch dadurch wurde die Ladung nicht entschärft.

Meine Therapeuten hatten die besten Absichten, aber wenn die Sitzungen zu Ende waren, fühlte ich mich reservierter, angespannter und hoffnungsloser als zuvor. Je mehr ich redete, desto weniger kam ich in Fluss. Ich bekam nichts an die Hand, womit ich irgend etwas gegen das überwältigende Unbehagen meines Körpers hätte tun können. Wut, Trauer, Angst, Enge, Dissoziation und so weiter blieben einfach unbearbeitet, und zur Überbrückung gab es einen Medikamentencocktail, den man mir aufgrund meiner vielen Diagnosen verordnete. Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Angststörung, Depression, posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) und dergleichen. Es war ein Teufelskreis, und ich begann, an der Medizin und auch an mir selbst zu zweifeln. Es musste sich etwas ändern. So viel war klar.

Die heilsame Erfahrung in der Ausnüchterungszelle hatte ich noch in lebhafter Erinnerung, und so fasste ich den Entschluss, meine Genesung selbst in die Hand zu nehmen. Ich machte mich daran, die Spuren, die meine Traumata hinterlassen hatten, zu erforschen. Schon bald stieß ich auf überzeugende, in der Mainstream-Medizin wenig beachtete Indizien dafür, dass man zur Heilung erst einmal aus dem Kopf und der Story in den Körper gelangen muss. Das war für mich quasi eine Revolution. Hieß das etwa, dass es gar nicht ums *Reden*, sondern ums *Fühlen* ging? Die

Forschung befasst sich schon seit Jahrzehnten mit Traumatisierung und ihren Folgen, und ich konzentrierte mich auf drei Ansätze, die mir bedeutsam erschienen:

- Als Trauma definiert man ein Erlebnis, das so überwältigend ist, dass das Nervensystem damit nicht zurechtkommt. Im Anschluss an ein Trauma kann das Nervensystem in einem Schutzmechanismus (Kampf, Flucht, Abschalten, Erstarren oder Beschwichtigen) gefangen bleiben, der unser Leben, unsere Beziehungen und unsere Gesundheit noch weiter schädigt.
- Das Nervensystem arbeitet nicht mit Gedanken, Wörtern oder Kognition, sondern agiert über das somatische (körperorientierte) Erleben von Gefühlen, Empfindungen und Emotionen. Dabei handelt es sich um eine Sprache, die in der herkömmlichen Therapie kaum je ernsthaft thematisiert wurde.
- Beim Menschen spricht man von einer Orientierung »von unten nach oben«, weil 80 Prozent der über den Vagusnerv (unseren Informations-Superhighway) vermittelten Impulse und Signale vom Körper zum Gehirn verlaufen und nur 20 Prozent die umgekehrte Richtung nehmen. Vereinfachend gesagt hat Ihr Körper sehr viel mehr zu melden, wenn es darum geht, wie Sie in der Welt auftreten. Deshalb hat mir das Reden und der Aufbau eines »positiven Mindsets« nicht viel gebracht, als ich versuchte, mich aus Angst, Depression und Kummer zu befreien. Das geht nur übers *Fühlen*.

Unterm Strich fand ich also heraus, dass ein Trauma nicht durch das traumatische Ereignis selbst entsteht, sondern durch den Impuls des Nervensystems, jene Reaktionen unbewusst zu wiederholen, derer es sich seinerzeit bediente, um das Ereignis zu überleben. Bei manchen Menschen äußert sich das in Rückzug (Abschalten) oder Weglaufen (Flucht), wenn Konflikte auftauchen. Andere nei-

gen zum Beschwichtigen und verzichten darauf, dass ihre Wünsche oder Grenzen geachtet werden. Wieder andere gehen in die Luft (Kampf), wenn die Dinge ihrer Kontrolle entgleiten. Viele von uns zeigen mehrere dieser Reaktionsweisen und wir lassen uns von ihnen beherrschen. Es handelt sich um Überlebens- oder Bewältigungsmechanismen, die über den Moment ihrer Nützlichkeit hinaus aktiv bleiben.

Im Zuge meiner Recherchen tauchte ich tief in Peter Levines Arbeit ein, die mich in die Welt des somatischen oder körperorientierten Heilens einführte. In den 1970er-Jahren führte Levine wegweisende Beobachtungen an wild lebenden Tieren durch, die ihn zu einer faszinierenden Frage führten: Weshalb erleiden Tiere der Wildnis, die immer wieder lebensbedrohlichen Situationen ausgesetzt sind, kaum je ein Trauma? Er fand heraus, dass Wildtiere auf bedrohliche Situationen mit körperlichen Instinktreaktionen (Schütteln, Zittern, Knurren, Totstellen usw.) reagieren. So ist es ihnen möglich, die hohe Energiedichte (Adrenalin), mit der das Nervensystem auf Bedrohungen reagiert, zu verarbeiten, zu neutralisieren und durch Entladung zu zerstreuen. Levine kam zu dem Schluss, dass die Reaktionen des menschlichen Nervensystems mit denen des tierischen Nervensystems zwar annähernd identisch sind (weil beide Gehirne wie Säugetier- und Reptiliengehirne aufgebaut sind, worauf wir noch im Einzelnen zurückkommen werden), die menschlichen Instinktimpulse jedoch vielfach unterbrochen oder durch den menschlichen Neocortex, unseren rationalen Verstand, außer Kraft gesetzt oder überschrieben werden.

## DIE URSPRÜNGE DES SOMATIC EXPERIENCING

Somatic Experiencing entstand in den 1970er-Jahren und gilt als revolutionäre Therapiemethode bei Traumata, die ehemals als Randgebiet betrachtet wurde. Passenderweise wurde die Methode im kalifornischen Berkeley entwickelt, das damals als Zentrum von Progressivität und intellektueller Wissbegier galt. Dieser Ruf machte Berkeley zum perfekten Wirkungsort für Peter Levine, um mit seinen bahnbrechenden Forschungen zu den Auswirkungen von Traumata auf Körper und Bewusstsein zu beginnen. Er besaß Doktortitel in den Fächern Biophysik (University of California in Berkeley) und Psychologie (International University Los Angeles), und Antrieb waren ihm dabei sein persönliches Schicksal, seine private Arbeit mit Trauma-Überlebenden und seine Beobachtungen zur Verhaltensnormalisierung nach lebensbedrohlichen Situationen bei Wildtieren. Er gelangte zu dem Schluss, dass Gesprächstherapie zur Auflösung von Traumata von begrenztem Nutzen ist, weil sie die aufgestaute Erregungsenergie nicht durchgreifend ableitet, weshalb die ausgeschütteten Stresshormone in Körper und Nervensystem wirksam bleiben.

Als Levine beobachtete, dass Wildtiere offenbar in der Lage sind, die Erregung »abzuschütteln«, stellte er sich die Frage, wieso Menschen im Gegensatz zu diesen Tieren in ihrem Trauma gefangen bleiben. Seine Forschungen bilden die Basis des heutigen Somatic Experiencing. Er schrieb dazu: »Ein Mensch muss nach einer Bedrohungssituation die gesamte mobilisierte Energie entladen, um die Situation zu bewältigen, oder er wird ein Traumaopfer. Die übrige Energie geht nicht einfach von selbst weg, sondern bleibt im Körper wirksam und

erzwingt die Bildung aller möglichen Symptome, zum Beispiel Angst, Depression, psychosomatische Symptome und Verhaltensprobleme. Solche Symptome sind Abbild des Bemühens eines Organismus (Körpers), die nicht entladene Restenergie unter Kontrolle zu halten.«

In der Folge stützte sich Levine hauptsächlich auf seine Naturbeobachtungen und verknüpfte sie mit der von seinem Freund und Kollegen Stephen Porges entwickelten wissenschaftlich fundierten Polyvagal-Theorie. 1990 machten Levine und Porges schließlich die Körperpsychotherapie zum festen Bestandteil ihres Vorgehens. Heute sind über 60 000 Therapeuten in über 45 Ländern in Levines wegweisender Somatic-Experiencing-Methode der körperzentrierten Traumabewältigung ausgebildet und praktizieren sie. Seine visionäre Arbeit findet überall auf der Welt größten Anklang, und er hat dafür einige der höchsten Auszeichnungen der renommiertesten medizinischen Einrichtungen und Organisationen erhalten, darunter den Psychotherapy Networker Lifetime Achievement Award 2020. Levine widmete dieser Ehrung einige anrührende Gedanken, die er in einem Artikel des *International Body Psychotherapy Journal* formulierte: »Da ich diese Auszeichnung nicht von Vertretern der körperzentrierten Arbeit erhalte, sondern von solchen der traditionellen Gesprächstherapie, kann ich sicher sein, dass dieser Ansatz jetzt kein Flaschengeist mehr ist, keine Randerscheinung. Körperpsychotherapie gehört von jetzt an zum Mainstream. Denn, um es zu wiederholen, was ich Ende der Sechziger- und Anfang der Siebzigerjahre entdeckt habe, macht erkennbar, dass Trauma nicht nur das Gehirn affiziert (...) sondern in erster Linie den Körper.«<sup>1</sup>