

Abb. 2: Wechselseitige Beziehungen zwischen Gedächtnissystemen

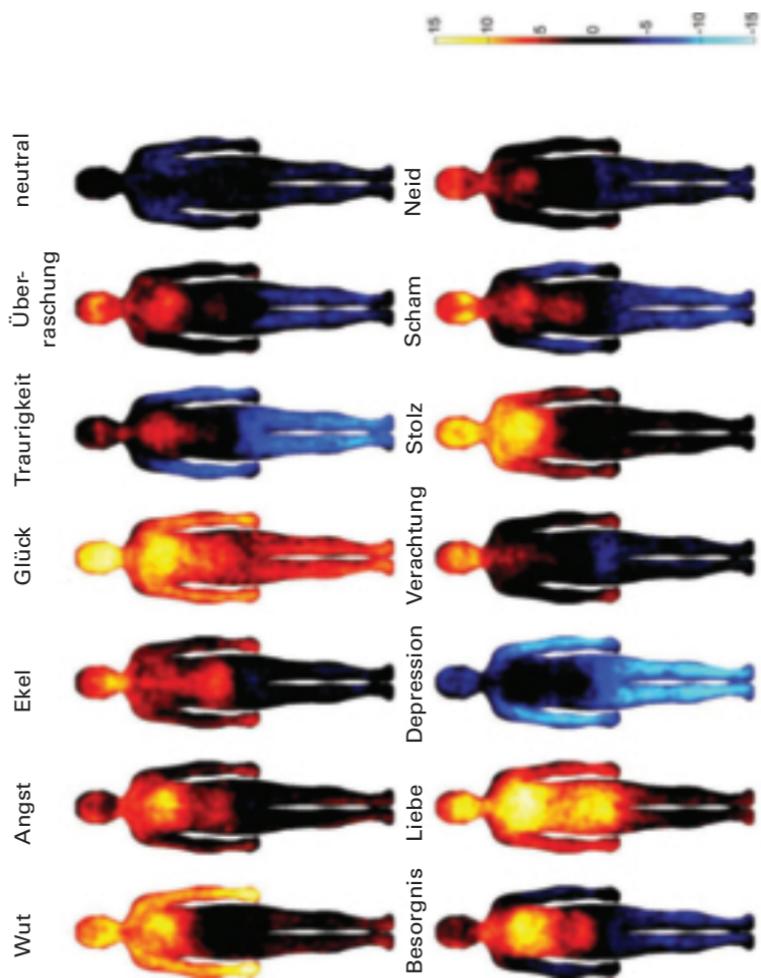


Abb. 3: Die emotionale Signatur des Körpers (Quelle: Lauri Nummenmaa, Enrico Glerean, Riitta Hari und Jari K. Hietanen: »Bodily Maps of Emotions«, in: *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111, Nr. 2 (Januar 2014): S. 646–651, [www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1321664111](http://www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1321664111)

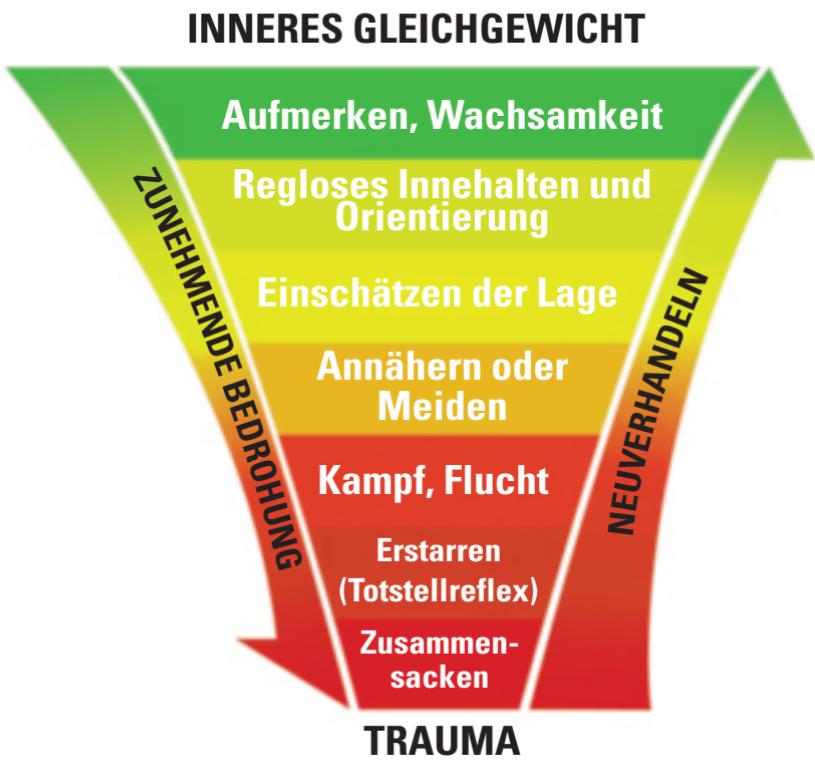
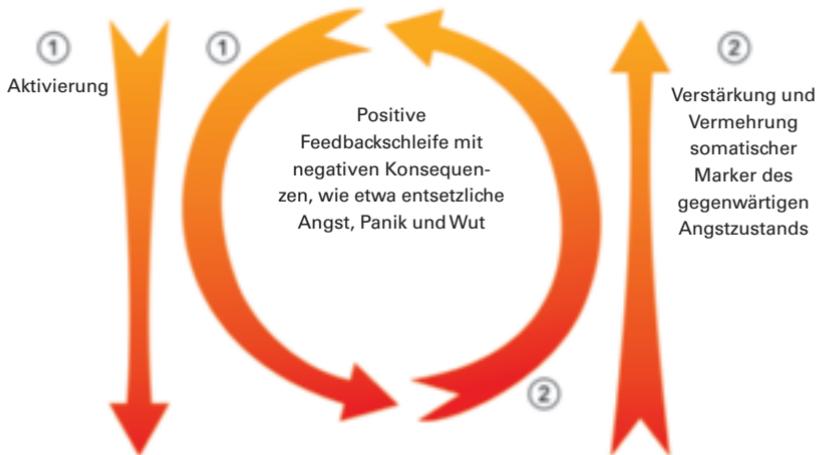


Abb. 4: Ein eskalierendes Ausmaß an erlebter Bedrohung (linke Seite der Abbildung) führt zu Traumazuständen. Zu einem »Neuverhandeln« der Bedrohungslage gelangen wir, indem wir uns vom Trauma nach oben bewegen in Richtung Wachsamkeit, Orientierung und inneres Gleichgewicht (rechte Seite der Abbildung).

## Gegenwärtiger, verschlüsselt gespeicherter Angstzustand, interzeptiv in Form somatischer Marker\*



### Gedächtnisengramme mit ähnlichen somatischen Markern

\* Somatische Marker enthalten: Muskelanspannung; Zusammenziehen; Vibrieren; Zittern; Schwäche; erhöhte (oder herabgesetzte) Herzfrequenz; Bluthochdruck (Pochen); niedriger Blutdruck (Schwindel); Ohnmacht oder Benommenheit; kalte, feuchte Hände; Hypo- oder Hyperventilation (flache oder übertriebene Atmung).

Abb. 5: Somatische Marker. Die obige Grafik zeigt, wie unser gegenwärtiger interzeptiver Zustand mit emotionalen und prozeduralen Erinnerungen verknüpft wird, die von ähnlichen Befindlichkeiten geprägt sind. Unsere aktuelle physische/physiologische und emotionale Reaktion steuert unbewusst, welche Arten von Erinnerungen und Assoziationen erinnert werden. Gegenwärtige Angstzustände evozieren auf Angst basierende Erinnerungen, die wiederum den aufgewühlten derzeitigen Zustand verstärken. Dies kann in eine positive (»galoppierende«) Feedbackschleife münden, die zunehmend bedrängend und potenziell retraumatisierend erlebt wird.