

Diane Poole Heller
Tief verbunden

DIANE POOLE HELLER

Tief verbunden

Wie wir alte
Bindungsmuster auflösen und
dauerhafte Partnerschaften
eingehen

Mit einem Vorwort von Peter A. Levine

Aus dem Amerikanischen von Gabriel Stein



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.

Alle Namen der im Buch erwähnten Personen wurden geändert,
um ihre Persönlichkeitsrechte zu wahren.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

Deutsche Erstausgabe

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *The Power of Attachment. How to Create Deep and Lasting Intimate Relationships* bei Sounds True, Boulder, Colorado.

3. Auflage 2025

Copyright der deutschen Ausgabe © 2020 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Copyright © 2019 Diane Poole Heller

Copyright des Vorworts © 2019 Peter A. Levine

This translation published by arrangement with Sounds True
and by the agency of Agence Schweiger.

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: DEEPOL by plainpicture / William Perugini

Redaktion: Ralf Lay

Satz: dtp im Verlag

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34751-3

www.koesel.de

Für alle,
die den Mut haben, in Tiefen einzutauchen,
die die Wahrheit ihrer Geschichte leben,
Mitgefühl empfinden für den Schmerz
und ihre daraus gewonnenen Weisheiten
mit anderen teilen.

Inhalt

Vorwort von Peter A. Levine	9
Einleitung	14
Sichere Bindung	49
Unterstützung erhalten	55
Die sichere Bindung in sich selbst und in anderen fördern	56
Fragen zur Beurteilung der sicheren Bindung	88
Vermeidende Bindung	91
Faktoren, die zur vermeidenden Bindung beitragen	93
Wie eine vermeidende Bindung nach außen wirkt	97
Wüste oder Oase?	119
Fragen zur Beurteilung der vermeidenden Bindung	121
Ambivalente Bindung	123
Die Rolle der Objektpermanenz und -konstanz	124
Wie eine ambivalente Bindung aussieht	128
Weiter voranschreiten	144
Fragen zur Beurteilung der ambivalenten Bindung	156
Desorientierte Bindung	159
Die Bandbreite der Resilienz	163
Faktoren, die zur desorientierten Bindung beitragen	165
Wie eine desorientierte Bindung aussieht	178
Desorientierten Mustern entgegenwirken	187
Fragen zur Beurteilung der desorientierten Bindung	207

Bindungstypen und Liebesbeziehungen	209
Paare mit sicherer Bindung	215
Sicherer und unsicherer Partner	222
Unsicher gebundene Paare	223
Einen Partner finden	224
Die Beziehung sicherer machen	235
Sich von einer Beziehung verabschieden	248
Ein abschließendes Wort	251
Dank	253
Anhang	257
Verzeichnis der Übungen	257
Literatur	259
Anmerkungen	266
Über die Autorin	271

Vorwort

Jeder Mensch trägt in sich die Möglichkeit, eine Heldenreise in ihrer ganzen Tragweite zu unternehmen. Davon bin ich überzeugt, und ich habe es in meinen 45 Jahren klinischer Praxis Tausende Male bestätigt gesehen. Viele unserer grundsätzlichen Entscheidungen werden angeregt durch die Fähigkeit, an dieser vollkommen einzigartigen Vision, wer man sein möchte und wie ein solches Ziel zu erreichen sei, festzuhalten – oder auch nicht.

Der Held in uns allen ist mit einer äußereren Bedrohung oder Zwangslage konfrontiert, einem gewaltigen Feind. Dieser Feind repräsentiert in unserem Leben ein Hindernis für innere Ordnung, Frieden, Liebe, Gedeihen, Verbundenheit und das höhere Wohl. Mit seiner Stärke und Macht scheint er geradezu erdrückend. Er will den Helden bestrafen, in eine dunkle Wolke hüllen oder gar vernichten.

Offenkundig bestehen Parallelen zwischen jenem Feind und dem Trauma. Im Wesentlichen handelt das Trauma (und die tiefe emotionale Verletzung) von Überforderung und Hilflosigkeit. Es hemmt unsere Vitalität, trübt unsere Sinne und schwächt uns, indem es uns mittels der Angst und des Leidens von anderen abschottet. Diese Trennung voneinander ist eine der wirksamsten Methoden, Beziehungen – ja selbst Zivilisationen – zu untergraben. Daneben gibt es eine gleichnishaft Beziehung zwischen der Qual der Zivilisation und der Qual des Selbst: Der Schrecken zerstört die Verbindung zu uns selbst, zum verkörperten Selbst, zum Wahren und Ewigen in uns. Wir werden einsam und haltlos, gehen nicht mehr vor die Tür, um unsere Gärten zu bewässern, und verlieren dabei die Gabe gegenseitiger Hege und Pflege.

Wenn das Trauma der Gegner ist, liegt in der Verbindung zu sich selbst und zu anderen die innere Aufgabe des Helden. Sie symbo-

lisiert, woher er kommt, und gibt zugleich einen Weg vor, der zu beschreiten ist. Helden werden nicht als solche geboren, sondern entwickeln sich durch die Auseinandersetzung mit Missgeschick und Not. Die faszinierendsten Helden der antiken Sagenwelt sind jene, die schwere Enttäuschungen und Verluste erleiden. Sie sind nicht bereit für die anstehende Aufgabe. Deshalb scheitern sie zunächst. Dann aber machen sie eine Wandlung durch, beweisen sich vor den Augen der anderen wie auch in ihren eigenen. So gewinnen sie die Unterstützung von Freunden und Verbündeten. Sie bleiben standhaft, erlangen zunehmend die Herrschaft über sich selbst. Schließlich triumphieren sie über das Unheil.

Von der Mythologie einmal abgesehen, haben wir im realen Alltag eher nur sporadisch Bezug zur Rolle des inneren Helden. Es ist uns nicht bestimmt, sie ständig einzunehmen. Wenn wir den Helden spielen, lässt uns das vielleicht sogar umso anfälliger werden für Menschen, die unsere wohlwollenden Absichten ausnutzen. Zudem verzerrt und verdirbt die Medienbranche oft unseren Glauben an Helden. In diesen heutigen Zeiten ist der Mythos zu einem seltenen Gut geworden.

Im Rahmen der Entwicklung einer Verbindung zum Selbst, der Erlangung von Sicherheit und Gewissheit in uns und durch andere, der Bewältigung unserer täglichen Aufgaben (vom Kleinen und Gewöhnlichen zu den »großen« Entscheidungen über Liebe, Beruf, Familie, Freunde, Wohnort) ist es buchstäblich erhebend, auf konkrete und bewusste Weise in Kontakt zu treten mit unserem »höheren Selbst« und so die eigenen Beschlüsse und Handlungen in eine bestimmte Richtung zu lenken.

Das führt uns zurück zum Thema der inneren Bindung, da diese auf Verbindung hindeutet. Die Bindung beschreibt nicht nur, wie wir Kontakt und Verbindung zu anderen herstellen, sondern auch zu uns selbst und zu unserem Körper. Aus diesem Grund ist das Verständnis dafür, wie ein Trauma unser Gewebe, unser Nervensystem und

dadurch unser Gefühl von Sicherheit beeinträchtigt, äußerst wichtig, um die Verwicklungen unserer Bindungsmuster besser durchschauen zu können.

Sobald wir einer vermeintlichen Bedrohung ausgesetzt sind, schüttet unser Körper riesige Mengen an Überlebensenergie aus (um zu rennen, zu springen, zu treten, zu schlagen, zu fliehen, zu zerstören – oder zu binden). Verharren wir, durch die Umstände bedingt, allzu lange in diesem aufgeladenen Zustand, ist das so, als würde ein Trennschalter plötzlich unseren Kraftstrom unterbrechen, eine lebensrettende Anpassung uns zu schnell vor zu großer Bedrohung bewahren (oder vor zu geringer, zu lange fehlender Unterstützung). Mit anderen Worten: Wir fallen auseinander, wir dissoziieren. Die gleiche lebensrettende Energie, die uns gewöhnlich mobilisiert und in die Lage versetzt, eine Bedrohung abzuwehren oder ihr zu entkommen, bleibt aufgrund völliger Überforderung im Körper gefangen. Diese eingeschlossene Kraft der Bedrohungsreaktion gerät dann in eine Rückkopplungsschleife: eine sinnlose, zerstörerische und sich ständig wiederholende Konversation zwischen Körper und Gehirn. Unerbittlich verstärkt sie sich selbst, als spräche ein Redner ins Mikrofon. Das Gehirn fragt: »Sind wir okay?«, und unser Körper erwidert: »Ich spüre nichts als totale Anspannung. Sind wir nicht im Begriff zu sterben?« Worauf das Gehirn vermutet: »Dann liegen wir wohl im Sterben. Also müssen wir härter arbeiten.«

Unsere Physiologie überzeugt uns von unseren Emotionen. Die eigentliche Grundlage von heiler Seele und gesundem Körper – die Fähigkeit, uns *sicher* zu fühlen – wird vom Feind namens Trauma ausgehöhlt. Wenn unser Körper feststeckt im Überlebensmodus, richten Empfindungen und Gefühle die Aufmerksamkeit zwanghaft darauf, nach Sicherheit zu suchen. Das wiederum hemmt unsere Lebenskraft, weshalb wir jedes Risiko meiden. Die eingehenden Erfahrungen nehmen tendenziell einen bedrohlichen Charakter an, was unser Vermögen mindert, Kontakt zu anderen herzustellen.

Die schlechte Nachricht lautet: Das Trauma ist eine Tatsache des Lebens, aber (und das ist die gute Nachricht) es muss keine lebenslange Strafe sein. Im Laufe der Jahre habe ich Tausenden von Klienten und Kursteilnehmern vermittelt, dass der Schlüssel zur Bändigung dieses weiten Meeres voll Kummer darin liegt zu lernen, wie man mit winzigen Teilen der Erfahrung (einschließlich körperlichen Regungen, Gefühlen, Bildern, Gedanken, Energien) in Berührung kommt und einem nach dem anderen stückchenweise begegnet. Diese Teile bilden kleine Inseln der Sicherheit inmitten der tobenden Brandung des Traumas. Allmählich verbinden sich dann die Inseln, nach und nach entsteht eine solide Landmasse der (relativen) Sicherheit – ein Ort, an dem wir zurücktreten und jene schmerzlichen Empfindungen und quälenden Gefühle beobachten können, um langsam mit ihnen Frieden zu schließen.

Bald stellen sich wesentliche Fragen, etwa: »Wie viel kann ich fühlen, während ich im Hier und Jetzt präsent bleibe?« Oder: »Wie viel kann ich ertragen, bevor ich mich zurückziehe?« Und: »Was kann ich tun, um innerhalb meiner Bandbreite der Toleranz zu bleiben?« Die Weisheit unseres Körpers liefert die Antworten darauf, wie wir in den reißenden Strömungen von Schrecken, Angst und Hilflosigkeit einen geschützten Raum schaffen: einen kleinen sicheren Hafen, der uns genügend Zeit gibt, jenes herausgelöste Bruchstück der Erfahrung zu erforschen, zu bedenken, auseinanderzunehmen – und zu behalten, was wertvoll ist, und anderes zu verwerfen. Auf diese Weise wandeln wir sukzessive die Botschaft unserer Physiologie um, bis aus Schrecken irgendwann Sicherheit wird. Der Fokus wechselt von Schutzmaßnahme und Fluchtreaktion zu Warmherzigkeit und Verbundenheit, von Panik oder Verschlossenheit zu Erkundung und Mitgefühl. Unser Feind ist geschlagen, die Gefahr gebannt. Wir kommen aus unserem Gehäuse und kümmern uns darum, was uns selbst wie auch anderen Menschen Kraft und Halt verleiht. In solchem Reich herrschen nun Friede und Wohlbefinden. Das Leben gedeiht in einer Fülle von Gefühlen.

Da es zutrifft, dass wir alle einige Schwierigkeiten mit »gesunder« Bindung haben, ist es mir eine große Freude, Sie mit dem vorliegenden Werk bekannt zu machen. Ich wähne mich glücklich, seine Autorin Dr. Heller seit mehreren Jahrzehnten zu kennen. Sie war eine meiner glänzendsten Schülerinnen, eine Person, die ich nach wie vor bewundere und in hohem Maße schätze. Ihre Herzlichkeit und Tatkraft, ihre Fürsorglichkeit und ihr Verständnis sind im Lauf der Jahre Tausenden ihrer Klienten und Kursteilnehmern zugutegekommen. Solche Gaben und Einsichten sind in *Tief verbunden* allgegenwärtig: ein Buch, das Ihnen einen zugänglichen und gleichzeitig beispielhaften Rahmen bietet, Ihre persönlichen, manchmal komplizierten Auseinandersetzungen mit der Bindung zu erkennen, die Diane mit Scharfsinn und in lebhaftem, unprätentiösem Ton darstellt. Die integrierten Übungen werden Ihnen gewiss helfen, Ihr wahres verkörpertes Selbst wiederzuentdecken, und Sie anleiten, Ihre eigenen Hindernisse gegenüber Verbindungen mit anderen einmal mehr zu überwinden.

Es ist ein Buch für Therapeuten, die mit ihren Klienten an Bindungsproblemen arbeiten, zugleich aber auch für jene unter uns, die gerade neue Beziehungen eingehen oder langjährige Verbindungen bereichern möchten oder dabei sind, eine Beziehung zu beenden – und von diesem Abschluss zu lernen und zu genesen. Die Vorstellung, dass Sie eine solch aufregende Reise unternehmen, begeistert mich. Mögen wir alle heldenhaft unsere Widersacher überwinden und Ganzheit, Wohlbefinden und Sinnhaftigkeit in die große Zivilisation einbringen wie auch in die Zivilisation des Selbst.

Peter A. Levine¹

Einleitung

Ich möchte damit beginnen, Ihnen eine Geschichte zu erzählen, die mir 1988 passierte, als ich gerade meine Hochzeit vorbereitete. Bis dahin blieben nur noch zwei Wochen, und ich war äußerst aufgereggt, aber auch unglaublich beschäftigt, wie Menschen es oft sind kurz vor dem »großen Tag«. Ich fuhr in Denver herum, erledigte hektisch Einkäufe und kümmerte mich um Details, die mit dem bevorstehenden Ereignis zusammenhingen. Bei etwa neunzig Kilometer pro Stunde sah ich aus dem Augenwinkel, wie etwas von meinem Terminplaner zu Boden glitt. Es war eine Porzellanfigur – eine jener Darstellungen von Braut und Bräutigam auf Hochzeitstorten –, und da es meiner künftigen Schwiegermutter viel bedeutet hatte, sie mir zu geben, wollte ich wirklich nicht, dass sie zu Bruch ging. So löste ich im dichten Verkehr auf dem Sante Fe Drive fatalerweise den Sicherheitsgurt und beugte mich vornüber, um die fliehende Figur zu ergreifen. Dabei bewegte ich ungewollt das Lenkrad, wodurch der Wagen einen Schlenker machte und frontal auf ein entgegenkommendes Fahrzeug prallte.

Der Mann im anderen Auto fuhr etwa genauso schnell wie ich. Der Zusammenstoß hatte zur Folge, dass es in die Luft geschleudert wurde und mit dem Dach auf der Straße landete. Zum Glück saß er in einem alten Volvo, der wie ein Panzer gebaut war, und überstand den Unfall verhältnismäßig unbeschadet. Dafür werde ich immer dankbar sein.

Ich hatte nicht so viel Glück. Ohne angeschnallt zu sein, wirbelte mein Körper nach vorn, und mein Kopf zertrümmerte die Windschutzscheibe, was bei mir ein Schädel-Hirn-Trauma verursachte. Das versetzte meiner baldigen Hochzeit zwar einen kleinen Dämpfer, aber ich sagte sie trotzdem nicht ab. Mein Kopf schwoll an wie ein

unförmiger roter Basketball, was schon schlimm genug war; darüber hinaus litt ich aber auch an allen Arten unangenehmer Symptome. Ich brachte Zahlen durcheinander. Ich fing an, mich seltsam zu benehmen. Ich stellte das Bügeleisen in den Kühlschrank. Ich vergaß die Milch in der Mikrowelle. Und dann geschah es, dass ich mein Auto den ganzen Tag mit laufendem Motor im Parkhaus bei der Arbeit zurückließ, während der Schlüssel im verschlossenen Fahrzeug steckte. Unnötig zu erwähnen, dass dies eine verwirrende, beängstigende und beschämende Zeit war.

Doch hier kommt der interessante Teil der Geschichte: Ich erlebte auch Momente unglaublicher Glückseligkeit. Bisweilen hatte ich Zustände erweiterter Sinneseindrücke. Ich konnte Dinge sehen und empfinden, die weit jenseits meiner normalen alltäglichen Wahrnehmung lagen. Zugleich fühlte ich mich sanftmütig und offenherzig. Ich erkannte das Beste in anderen, als strahlte es auf natürliche Weise aus ihrem tiefsten Wesen hervor. Diese wunderbaren Erfahrungen hielten etwa sechs Wochen an, und während jener Phase schien ich ein Übermaß von Mitgefühl und Verständnis zu empfangen.

Leider enthüllte diese Erweiterung der Sinne auch einige unerwartete und schwierige Erfahrungen. Abrupt schlug ich eine ungünstige Richtung ein, als stürzte ich durch einen Aufzugsschacht mitten hinein in die finstere Nacht der Seele. Tatsächlich musste ich die nächsten drei oder vier Jahre ziemlich hart kämpfen. Der Autounfall hatte Erinnerungen aus meiner Kindheit wachgerufen – eine traumatische Geschichte, von der ich lange innerlich abgetrennt gewesen war. Mühsam versuchte ich, all die verschiedenen Höhen und Tiefen miteinander in Einklang zu bringen. Offenbar widerfährt dergleichen – insbesondere das Wiedererwachen von traumatischen Erinnerungen – vielen Menschen, die folgenschwere Unfälle überleben.

Ich tat alles Erdenkliche, um zu verstehen, was in mir vorging. In den Gelben Seiten (für diejenigen unter Ihnen, die sie noch kennen ...) suchte ich mehrere Experten heraus und befragte sie. Ich probierte vie-

Einleitung

lerlei Therapien aus. Ich las alles über Trauma und Heilung, was mir in die Hände fiel, und nahm an zahllosen Vorträgen und Workshops zu diesem Thema teil. Im Grunde begab ich mich landesweit auf die Suche, um irgendjemanden zu finden, der mir würde helfen können. Aber nichts entfaltete eine nachhaltige Wirkung. Hier und da stieß ich auf ein paar interessante Angebote und wollte diese Erfahrungen miteinander verbinden, doch nichts bescherte mir die Einsicht und die Erleichterung, deren ich bedurfte.

Dann begegnete ich Peter A. Levine und besuchte einen seiner Workshops mit der Bezeichnung *Somatic Experiencing®* (SE, das ist ein körperorientierter Ansatz zur Lösung von traumatischem Stress). Zu jener Zeit konnte ich mit Peters Verfahren noch nicht viel anfangen, wusste aber, dass es mit einer Regulation des Nervensystems zu tun hatte. Wichtiger noch, ich merkte sofort, dass SE bei mir funktionieren würde. Mit Peters Unterstützung begann ich, mich langsam zu erholen und die Beziehung zwischen Physiologie und Trauma anzuerkennen. Ich lernte Mittel und Wege kennen, effektiv mit meinem Nervensystem zu arbeiten und die Intensität bestimmter Traumafolgestörungen zu verringern. Außerdem eignete ich mir etliche Methoden an, extreme Erfahrungen aufzudecken und in mein Leben zu integrieren. Nach wie vor bleibt Peters Arbeit über SE für mich ebenso höchst lehr- wie hilfreich.

Im Lauf meines Heilungsprozesses beschloss ich, bei Peter zu studieren, und wurde so eine der ersten Vermittlerinnen seiner Methode. Mir bot sich die äußerst schätzenswerte Gelegenheit, mehr als fünfundzwanzig Jahre in der ganzen Welt zu unterrichten. Ich lernte – neben vielem anderem – sehr viel über die Arbeit mit der autonomen Regulation des Nervensystems, wie Symptome die übermäßige Erregung infolge bestürzender Lebensereignisse unterbinden, wie man bisher nicht verarbeitete oder unterdrückte Reaktionen zum Selbstschutz hervorruft und schließlich abstellt. Auch dafür bin ich weiterhin stets dankbar.

Einleitung

Mit der Zeit richtete ich meine Aufmerksamkeit darauf, wie man in Anbetracht von Isolation und Dissoziation, die aus traumatischen Erfahrungen resultieren können, in der Beziehung wieder Verbindungen knüpft. Durch Peter A. Levines Beistand – und die schwer errungenen Lektionen während meines eigenen Heilungsprozesses – erlangte ich die Fähigkeit, Menschen an einigen unfassbar dunklen Orten zu begegnen und mit ihnen zu arbeiten. Ich konnte ihnen helfen, die Heftigkeit ihrer Symptome abzumildern, ihre psychische Widerstandskraft zu stärken und oftmals tatsächlich vollständig zu genesen. Es ist ein echtes Privileg, diese Reise mit anderen zu unternehmen und zu beobachten, wie sie allmählich ihr Leben wieder genießen. Das ist zu meiner Lebensarbeit geworden, und ich habe die feste Absicht, bis ans Ende meiner Tage die mit Trauma und Resilienz einhergehenden Probleme zu erforschen sowie Menschen darin zu unterstützen, ihre Lebendigkeit und ihr Wohlbefinden zurückzugewinnen.

Im Folgenden sind die wichtigsten Themen und Fragen aufgelistet, auf die ich regelmäßig Bezug nehme:

- Wie heilen wir unterbrochene Verbindungen zu uns selbst und zu anderen, und wie können wir zurückfinden zu einem Gefühl von Ganzheit?
- Wie verknüpfen wir unsere vielfältigen Erfahrungen und all die Teile unserer selbst, die sich derart zerbrochen und bruchstückhaft anfühlen?
- Wie überwinden wir unsagbaren Verlust, panische Angst und Machtlosigkeit, um Stärke und Widerstandsfähigkeit wiederzugewinnen?
- Wie gelangen wir zurück in unseren Körper und fühlen uns wieder in sicherer Weise verbunden, wenn uns das Trauma durch Disso-

ziation oder den Verlust von Grenzen unseres physischen Selbst beraubt?

- Wie beanspruchen wir erneut unser Geburtsrecht, uns geerdet und zentriert zu fühlen, Verbindung und Mitgefühl zu empfinden, Zugang zu haben zu allen Aspekten unserer Menschlichkeit und unserer geistigen Natur?

Ich habe gelernt, dass wir einen Schlüssel zur Beantwortung dieser Fragen finden können, wenn wir die Grundmuster der eigenen frühen Beziehungen (und jener der anderen) mitühlend verstehen, dann bestimmte Eingriffe vornehmen und/oder maßgebliche korrigierende Erfahrungen machen, indem wir die Bindungstheorie in die Praxis umsetzen. Das Verständnis für den Wert der Bindungstheorie in der Paartherapie, in der individuellen Heilung durch Therapie sowie zwischen bereitwilligen Partnern oder Elternteilen, die für die Weisheit jener Theorie offen sind, ist wirklich revolutionär und unglaublich effizient.

Dieses Buch zielt darauf ab, Ihnen hierbei zu helfen, indem Sie Ihre eigene frühe Geschichte der Bindungen aufdecken, die verschiedenen Bindungstypen verstehen und sich auf praktische Methoden besinnen, um die durch Bindungen verursachten Wunden zu heilen. Es geht also um ein tiefes Eintauchen in unser menschliches Vermögen, wahre, bereichernde Verbindungen einzugehen. Insbesondere werden wir untersuchen, wie jene Wunden unsere Beziehungen als Erwachsene beeinflussen und wie wir die Fähigkeit verbessern können, uns an sicheren Bindungen zu erfreuen, ganz gleich, welche Art von Kindheitserfahrungen wir genossen oder ertragen haben. Durch diese Arbeit werden Sie lernen, was notwendig ist, um tiefe und dauerhafte intime Beziehungen aufzubauen.

• • •

Seien wir ehrlich: Das Leben ist manchmal ziemlich hart. Wer auch immer wir sind – wir alle treffen zwangsläufig auf Herausforderungen und Notlagen, die sich unserer Kontrolle entziehen. Wenn Sie nur lange genug auf diesem Planeten wandeln, werden Sie mit irgendeiner Art von Missstimmung oder Verlust, Misshandlung oder Scheidung, Krankheit oder Autounfall, Umweltkatastrophe oder Krieg – oder was dergleichen sonst noch geschehen mag – konfrontiert worden sein. Bisweilen sind diese Ereignisse so überwältigend, dass wir nicht einmal auf sie reagieren können. Solche Vorkommnisse sind nicht zu vermeiden, sondern bilden nur einen Teil dessen, was unser Menschsein ausmacht. Und um das Ganze noch komplizierter zu machen, belegen seit einiger Zeit epigenetische Studien, dass wir in gewisser Hinsicht die Mühen und Kämpfe unserer Vorfahren erben. Auf die eine oder andere Weise werden wir durch all das beeinflusst, was unsere Großeltern, Urgroßeltern und ihre Ahnen erfahren und erlitten haben. Zugleich aber sind wir auch die Frucht ihrer Widerstandsfähigkeit, also ihrer Resilienz: Im Lauf der Zeitalter und unserer Evolution als Spezies haben wir Menschen Entbehrungen hinnehmen müssen und unser Bestes getan, um sie zu ertragen und zu überleben.

Das Leben kann uns also widrige Umstände präsentieren, aber dies ist nicht unser Fehler. Es ist einfach so, was wiederum bedeutet, dass Sie sich nicht schuldig zu fühlen brauchen, als wären allein Sie verantwortlich. Es gibt für jeden von uns zahllose Möglichkeiten, traumatisches Leiden zu erfahren; und die meisten haben nichts damit zu tun, wie wir unser Leben verbringen oder welche Art von Person wir sind. Das ist die schlechte Nachricht.

Aber es gibt auch eine gute: Wir können etwas dagegen tun. Wir alle besitzen von Geburt an die erstaunliche Fähigkeit, zu überleben, zu gesunden und zu gedeihen, was genau der Grund ist, warum wir es überhaupt so weit gebracht haben. Dafür sind wir geschaffen.

Bevor wir nun fortfahren, möchte ich klarstellen, was hier mit dem Begriff »Trauma« gemeint ist, ohne allzu sehr ins fachwissenschaft-

liche Detail zu gehen: Das Trauma ist die Folge eines Ereignisses, das Sie durchleben, auf das Sie aber kaum Einfluss haben. Manchmal – etwa bei schlimmen Unfällen – bleibt Ihnen nicht einmal die Zeit, sich für den Aufprall zu wappnen. Solche Geschehnisse übersteigen Ihre Fähigkeit, angemessen zu reagieren, was dazu führen mag, dass Sie das Vertrauen in Ihre Gefühle und Gedanken, ja sogar in Ihren Körper verlieren. Dergestalt ist das Trauma eine Form von furchtbarer Angst, Kontrollverlust und tiefer Hilflosigkeit.

Außerdem habe ich angefangen, traumatische Erfahrungen in Zusammenhang mit *Verbindungen* zu sehen. Das Thema der »zerbrochenen Verbindung« ist in meiner Arbeit über die Jahre ständig aufgetaucht: zerbrochene Verbindung zu unserem Körper, zu unserem Selbstgefühl, zu unseren Mitmenschen, zumal jenen, die wir lieben, zerbrochene Verbindung zu dem Gefühl, auf dem Planeten geerdet oder zentriert zu sein, zu Gott, zur Urquelle, zur Lebenskraft, zum Wohlbefinden oder wie immer wir unseren angeborenen Sinn für Spiritualität, offenherzige Bewusstheit und dem Dasein gegenüber beschreiben oder empfinden. Dieses Thema war und ist in meiner Arbeit derart vorherrschend, dass »zerbrochene Verbindung« und »Trauma« für mich fast zu Synonymen geworden sind.

Wenn das Trauma uns heimsucht oder wir viele Beziehungswunden davongetragen haben, mögen wir uns völlig losgelöst fühlen – als wären wir ein winzig kleines Ich, das abgekapselt und mutterseelenallein ist, getrennt von jedem und allem anderen. Meines Erachtens ist es unsere Aufgabe, jene eingebildete Blase platzen zu lassen oder zumindest Brücken zu schlagen zu Menschen, die uns am Herzen liegen. Anscheinend haben unbewältigte Traumata zu einer flächen-deckenden Epidemie von Einsamkeit und Leiden geführt, und das nicht nur in unserem Land. Der Beweis für diese Art von weltweitem Schmerz ist jederzeit vorhanden, sobald man die Nachrichten einschaltet. Zum Glück aber ist das nicht die ganze Geschichte. Wir können gesund werden und uns ändern. Wir alle sind imstande, zu

genesen und die durchtrennten Verbindungen wiederherzustellen: zu uns selbst, zu anderen, zum Planeten Erde oder zu dem, was alles zusammenhält.

Doch das können wir nicht allein bewerkstelligen. Zunächst einmal können wir in der Isolation nicht genesen. Wir *brauchen* andere Menschen. Stan Tatkin, klinischer Psychologe, Autor, Vortragsredner und Entwickler des *Psychobiological Approach to Couple Therapy* (PACT, »Psychobiologische Methode zur Paartherapie«), erklärt zusammen mit seiner Frau Tracey Boldemann-Tatkin, dass wir in der Beziehung leiden und in der Beziehung heilen.² Die Gegenwart der uns nahen Personen bewirkt selbst in den schlimmsten Situationen einen Unterschied. Um nur eine Studie unter Tausenden zu erwähnen: Ein Krankenhaus in Illinois wies nach, dass Komapatienten schneller gesund wurden, wenn sie die Stimmen ihrer Familienmitglieder hören konnten.³ Ob wir es wollen oder nicht: Wir alle unternehmen diese verrückte und verblüffende menschliche Reise gemeinsam.

Unsere Kultur mag uns in der Auffassung bestärken, wir seien sozusagen Einzelkämpfer, doch weiter kommen wir nach der Devise: »Gemeinsam sind wir stark.« Sie ermöglicht uns, mit Freunden, Kindern, Partnern, Eltern, Geschwistern und allen übrigen Person, die wir kontaktieren – auch Fremden –, einen gesunden Beziehungsraum zu pflegen.

Interessant finde ich eine weitere Studie, in der die physiologischen Reaktionen von Menschen gemessen wurden, die einen steilen Abhang hinaufkletterten. Sie reagierten am stärksten auf Bedrohungen, als sie allein waren, viel schwächer, wenn ein Fremder sie begleitete, und fast gar nicht mehr, sobald sie mit jemandem gingen, dem sie sich verbunden fühlten.⁴ Dariüber hinaus gibt es unzählige andere Studien, die zum gleichen Schluss kommen: Gehirn und Nervensystem sind nicht voneinander getrennt, sondern miteinander verbunden und sozial orientiert. Im Kern sind wir gesellschaftliche Wesen, reguliert durch die Verbindung mit anderen Menschen.

Natürlich regulieren wir uns auch selbst; und zu lernen, wie man ein Leben lang für sich Sorge trägt, ist von grundlegender Bedeutung. Doch in diesem Buch beschäftigen wir uns insbesondere damit, wie sich das Nervensystem anfangs entwickelt. Idealerweise wachsen Kinder mit Bezugspersonen auf, die als »führende Regulatoren« im Haushalt dienen.⁵ Die Eltern regulieren sowohl sich selbst wie auch einander als Paar und Erziehungsteam. Mehr noch, sie schaffen zu Hause eine regulierende Umgebung, die allen Beteiligten zugutekommt, besonders den Kindern. Die Art von regulierender Umgebung, die uns in früher Kindheit zuteilwird, hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wie wir während unseres gesamten Lebens die Welt betrachten und mit anderen interagieren. Wenn wir zum Beispiel von einem ausgewogenen, achtsamen und liebevollen Menschen gehalten, gestillt und gewiegt werden und unser Körper dadurch mehr Lebendigkeit, Entspannung oder Wohlbehagen empfindet, prägen sich diese Qualitäten und regulierenden Eindrücke mittels impliziter, unbewusster Erinnerung unserem Nervensystem und unserem Körper ein.

So lernt das Nervensystem durch den direkten Empfang von Informationen seitens der Bezugspersonen mitzuregulieren, und diese Regulation bestimmt darüber, wer wir auf neurologischer Ebene sind. Wir brauchen den Haut-zu-Haut-Kontakt, liebevolle Blicke und Lächeln, rhythmische Kommunikation von Herzschlag zu Herzschlag. Leider werden wir jedoch in frühem Alter auch durch weniger ideale Umstände leicht beeinflusst. Wenn man nicht mit der beschriebenen Form von mitfühlendem Austausch aufgewachsen ist, weist das Nervensystem an der Stelle, wo die interaktive Regulation stattfinden sollte, eine Lücke auf, weshalb es mit den Jahren schwieriger wird, anderen zu vertrauen, sie um Hilfe zu bitten oder überhaupt nur daran zu denken, dass man bei Bedarf eine Bitte äußert. Wenn die Bindung gestört ist, wird ein Kind oft nicht nach der menschlichen Nähe suchen, die es braucht, um sich sicher zu fühlen. Wie sich herausstellt, können wir weitaus autonomer sein, wenn wir uns

Einleitung

auf ein Netzwerk verlassen, das uns unterstützt. Dadurch sind wir in der Lage, die erforderlichen Lebens- und Sozialkompetenzen zu erwerben, sie einzuüben und schließlich im Alltag auszuprobieren, während wir unsere Gaben erforschen und zum Ausdruck bringen. Zwar ist die Zeit des Alleinseins für viele Menschen enorm wichtig, aber allzu häufig halten wir die anderen und die Welt von uns fern aus Angst vor Kritik, Ablehnung, Scham, Demütigung – oder einfach weil wir befürchten, Fehler zu machen. Dabei wäre gerade dies sinnvoll, wie ich es einmal in einem Vortrag hörte: »Ich habe aus meinen Fehlern sehr viel gelernt; ich halte es für eine großartige Idee, hinauszugehen in die Welt und noch ein paar mehr zu machen!«

Sowohl Selbstregulation als auch Koregulation sind im Lauf unseres gesamten Lebens notwendig und vorteilhaft. Etliche unter uns haben sich Methoden angeeignet, um ihr eigenes Nervensystem zu regulieren – durch Yoga, Meditation, Atemtechniken, körperliches Training –, und ich möchte deren Bedeutung und Nützlichkeit keineswegs schmälern. Sich in seiner Haut wohlzufühlen und über die entsprechenden Mittel zu verfügen, die zur Entspannung verhelfen, ist wirklich großartig, doch zu lernen, wie man sich in Gegenwart anderer sicher fühlt, ist revolutionär. Wenn Ihr Nervensystem mit Menschen koregulieren kann und Sie sich sicher, ausgelassen und entspannt fühlen, können Sie einen stärkeren Sinn für sichere Bindung entwickeln und deren tiefgründige Belohnungen genießen, ungeachtet dessen, in welcher Umgebung Sie aufgewachsen sind. Daher betrachte ich das *Zusammensein mit anderen* als eine Form von »Ko-Achtsamkeit«. Wir beziehen die anderen in unsere Meditation, unsere Übung und unsere umfassende Reise zur Heilung mit ein, und sie tun das Gleiche mit uns. Die jeweiligen Ergebnisse unterscheiden sich natürlich, aber die Forschung zeigt, dass wir alle besser abschneiden, wenn wir kooperieren.

Um gemeinsam zu genesen, müssen wir uns sicher fühlen. Gerade in intimen Beziehungen ist das Gefühl einer Bedrohung kontrapro-

Einleitung

duktiv, um Probleme zu lösen (ganz zu schweigen davon, dass es in mehrfacher Hinsicht nicht wünschenswert ist). Sobald wir uns bedroht fühlen, fällt es uns immer schwerer, Zugang zu jenen Bereichen im Gehirn zu finden, die auf Selbsterkenntnis ausgerichtet sind und darüber hinaus der Verbindung zu anderen dienen. Behalten Sie all das im Kopf, während wir zusammen weiter voranschreiten. Versuchen Sie, sich in Ihren Beziehungen sicher zu fühlen, und vergessen Sie nicht, andere zu unterstützen, damit sie sich ebenso fühlen. Seien Sie offen für neue Möglichkeiten, zu gesunden und zu regulieren – sowohl durch eigene Bemühung wie mithilfe der anderen. Das wird tiefere Verbindungen begünstigen und transformatorische Intimität fördern.

Sie werden feststellen, dass dies ein Handbuch ist, das eine Fülle von Vorschlägen und Übungen enthält. Deshalb möchte ich hier die folgende kurze Visualisierungsübung anbieten, damit wir einen ersten Schritt tun.

Bei allen Übungen empfehle ich Ihnen, die Anleitungen zunächst durchzulesen, ehe Sie sie in die Praxis umsetzen. Längere Übungen können Sie auch mehrfach durchlesen, um sich die wesentlichen Elemente zu merken, bevor Sie sie ausführen. Eine gute Methode ist es, sie auf einen Tonträger aufzunehmen, um sich während der Ausführung dann von Ihrer eigenen Stimme leiten zu lassen. Oder aber eine vertraute Person oder Ihr Partner liest sie Ihnen vor.

Sollten Sie den Eindruck haben, durch den Inhalt einer Übung überfordert zu werden, lassen Sie sie zunächst aus und kehren zu ihr zurück, sobald Sie sich stärker fühlen. Bemühen Sie sich dabei gegebenenfalls um die Unterstützung Ihres Partners, eines guten Freundes oder erfahrenen Therapeuten, ganz wie Sie möchten.

ÜBUNG WER HILFT IHNEN, SICH SICHER UND ENTSPANNNT ZU FÜHLEN?

Nehmen Sie sich einen Moment, um über all die Menschen in Ihrem Leben nachzudenken, bei denen Sie sich sicher und entspannt fühlen. Vielleicht ist es Ihr Ehepartner, ein Elternteil, Ihre Großmutter oder Ihr Großvater, ein Kind, ein Freund, ein Therapeut, vielleicht ein Fremder, dem Sie in einem Workshop begegnet sind, oder sonst eine für Sie wichtige Person. Es mag sogar Ihr bevorzugtes Haustier sein. Wer immer es ist – Sie können mit diesem Gegenüber festen Boden unter den Füßen finden und sich wirklich wohlfühlen. Sie brauchen nicht jeden Menschen zu visualisieren, der Ihnen in den Sinn kommt, wählen Sie einfach einen oder zwei aus. Wenn niemand der Beschreibung entspricht, ist auch das in Ordnung. An späterer Stelle werde ich darlegen, was in diesem Fall zu tun ist. Doch wenn Ihnen sofort jemand einfällt, dann stellen Sie sich ihn oder sie so genau wie möglich vor. Spüren Sie, wie es ist, mit diesem Wesen zusammen zu sein. Welche Empfindungen regen sich in Ihrem Innern? Wo genau nehmen Sie diese in Ihrem Körper wahr? Nehmen Sie sich Zeit, um die Übung auszuprobieren, und überlassen Sie sich jedem Gefühl von Präsenz und Entspannung, das sich bemerkbar macht.

Kehren wir zurück zu der vorher geschilderten positiven Koregulation, bei der ein Säugling auf liebevolle und wohltuende Weise gehalten wird. Gemäß diesem idealen Szenario (das viel zu wenige von uns erleben) wächst das Kind in einer prosozialen Familie auf, die Schutz, Anwesenheit, Spiel, Beständigkeit und Empfänglichkeit wertschätzt. Wann immer es Töne von sich gibt, die Hand ausstreckt oder in die Gesichter seiner Bezugspersonen schaut, erwidern diese den Blick

so, dass das Kind weiß: Es ist etwas Besonderes. Liebe ist fühlbar. Die Bezugspersonen knuddeln das Kind, spielen mit seinen süßen kleinen Fingern und Zehen und berühren es in einer Weise, dass es im tiefsten Innern begreift: Ich bin in Sicherheit. Von frühestem Alter an erkennt das Kind, dass es einen gewissen Einfluss auf die Welt hat, denn sobald es schreit, geschieht etwas Gutes. Noch bevor es über die Wörter verfügt, grundlegende Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken, reagiert jemand – ob Mutter, Vater oder ein anderer –, und so vertraut das Kind allmählich auf ein liebevolles, verlässliches Gegenüber, das es zu verstehen und seine Bedürfnisse zu stillen sucht.

In einer wirklich idealen Situation wird alles noch besser. Die Bezugspersonen beschützen das Kind nicht nur, sondern sind auch da, wenn es nicht optimal reagiert, fühlt oder spricht. Was immer in der Erfahrung des Kindes zum Vorschein kommt – Glück, Kummer, Verwirrung, Aufregung oder Wut: Seine Eltern sind auf liebevolle und empfängliche Weise stets gegenwärtig.

Natürlich bezeichne ich das als *ideale* Situation, weil unsere Kindheit so aussehen sollte. So wachsen wir auf mit sicherer Bindung, zu der wir nach John Bowlby, einem der Pioniere der Bindungstheorie, biologisch bestimmt sind. Tatsächlich sind wir programmiert, Bindungen mit anderen herzustellen und zu bewahren. Alle sozialen Säugetiere – einschließlich Menschen – wurden durch die Evolution gestaltet, um sie zusammenzuhalten und ihre Sicherheit zu gewährleisten, bis sie bereit sind, selbstständig in die Welt hinauszugehen und den Zyklus mit den eigenen Nachkommen fortzusetzen, die wiederum sichere Bindungen bei ihren Nachkommen fördern.

Wie wir wissen, läuft das oft nicht wie geplant. Doch unter den Narben und falsch erlernten Verhaltensweisen tragen wir alle dieses Bindungssystem in uns, das auf Vertrauen und das Zusammensein mit geliebten Menschen abzielt. Und je öfter wir auf eine ideale Situation wie die hier geschilderte treffen, desto besser wird das uns innenwohnende, auf sichere Bindung angelegte Grundmuster zur Ent-

Einleitung

faltung kommen. Es bildet sich im Körper auf somatische Weise und formt Nervensystem, Gehirn, ja sogar Gewebe und Muskeln.

Es gibt einen Begriff, den ich hier einführen möchte: Kontingenz. Seine Bedeutung weicht ein wenig ab von dem, was wir uns sonst darunter vorstellen mögen. In diesem Zusammenhang meint Kontingenz eine Beziehungserfahrung, bei der man sich vom Gegenüber verstanden fühlt. Sie spüren deutlich, dass diese Person gut zu Ihnen passt, dass sie mit Ihrer inneren Welt in Einklang ist, dass sie einfach weiß, wer Sie sind. Kurzum, Sie werden begriffen und fühlen sich wahrgenommen. Wenn Sie ihr eine Geschichte oder etwas über eine Ihrer Erfahrungen erzählen, merken Sie, dass sie Ihnen gefühlsbetont und sogar auf geistiger Ebene begegnet. Das ruft eine tiefe Empfindung von Verbundenheit hervor. Natürlich geschieht dergleichen zu selten, denn wenn wir mit anderen sprechen oder ihnen zuhören, sind wir meist nicht aufmerksam genug oder forschen nicht weiter nach, um dieses Gefühl von Kontingenz so zu stärken, dass es zum Ausdruck kommt.

Wichtige Randnotiz: Kontingenz bewirken Sie zum Beispiel durch erhellende Fragen, die Sie Ihrem Gesprächspartner stellen. Solche Fragen zeigen, dass Sie wirklich zuhören und darauf achten, ihn gründlich zu verstehen.

Als Neugeborene haben wir nicht viele Möglichkeiten, uns anders zu bekunden als durch Weinen. Manchmal tun wir das, weil wir offensichtlich ein Bedürfnis verspüren, etwa Hunger, oder wünschen, dass die Windel gewechselt wird. Aber Säuglinge weinen auch, um andere Bedürfnisse mitzuteilen. Ein idealer Elternteil oder Betreuer wird diesen Schreien Gehör schenken und herauszufinden versuchen, was jeder von ihnen bedeutet. Manchmal braucht das Baby ein Schläfchen, dann wieder will es hochgehoben und gehalten oder, im Gegenteil, in Ruhe gelassen werden. Doch entscheidend ist, dass die Bezugsperson zu *verstehen* sucht, was in dem Kind vorgeht. Dadurch kann es sich sicher und entspannt fühlen, vor allem wenn es ein Bedürfnis hat, das jene stillen kann.

Gemäß Daniel J. Siegel, klinischer Professor der Psychologie, Mitgründer und -direktor des *Mindful Awareness Research Center* an der University of California, sind wir »von Natur aus Detektoren der Kontingenz«.⁶ Instinktiv wissen wir, wann jemand uns versteht und wann nicht. Unser Gehirn ist fein darauf eingestellt; es reagiert äußerst empfindlich sowohl auf Ungereimtheiten als auch auf Authentisches. Beispielsweise haben Sie bestimmt schon einmal die Erfahrung gemacht, dass Sie jemandem eine heikle persönliche Geschichte erzählten, worauf Ihr Gegenüber in etwa erwiderte: »Ah ja, ich verstehe. Ich weiß genau, was du meinst«, Sie aber die Unrichtigkeit dieser Aussage genau erkannten. Die andere Person glaubte vielleicht, Sie zu verstehen, doch Sie waren überzeugt, dass dies eigentlich nicht zutraf. Ist es nicht verblüffend, dass wir eine solche Unterscheidung treffen können? Wir wachsen auf mit diesem deutlichen Gespür, wann Leute uns verstehen und wann nicht. Das erscheint mir bemerkenswert.

In unseren erwachsenen Beziehungen sieht es so aus, als sollten wir weitaus mehr Mittel zur Verfügung haben als Säuglinge, denn wir können all die Worte benutzen. Doch leider sind wir nicht so gut darin, unsere Bedürfnisse zu artikulieren oder andere zu verstehen, wie wir denken. Bisweilen missverstehen wir einander und fühlen uns möglicherweise nicht nur uneins, sondern auch entfremdet, beschämtd oder angegriffen – oder verleiten unabsichtlich andere, sich so zu fühlen. Deshalb ist die Bemühung entscheidend, empfänglicher füreinander zu werden und wirklich zu begreifen, worüber die andere Person spricht. Für Erwachsene ist es enorm wichtig, Kontingenz zu finden, unabhängig davon, ob wir einen Augenblick des K ummers und Leidens oder des Glücks und Vergnügens miteinander teilen. Dieses Gefühl von Einklang und Widerhall ist äußerst förderlich.

Vieles von dem, was in unseren erwachsenen Beziehungen zu geschehen scheint, stammt direkt aus der Geschichte unserer frühen Bindungen. Das Verständnis dafür wird dazu beitragen, uns selbst und andere mit mehr Mitgefühl zu betrachten, weil wir erkennen,