

## **Die Sprache des Körpers**

### **Wie unser Organismus Traumata speichert**

Ein Trauma ist weder eine Krankheit noch eine Störung, es ist eine Verletzung, die ein Mensch im Laufe seiner Entwicklung erlitten hat. Die Verletzung selbst mag geheilt sein, doch die Erfahrung von lähmender Furcht und Hilflosigkeit hat sich im Körper eingenistet und blockiert den Lebensfluss auf vielfältige Weise.

Wenn wir einem traumatischen Ereignis ausgesetzt sind – sei es ein Unfall oder Gewalt, sei es ein sexueller Übergriff oder eine Naturkatastrophe, die unser Leben bedroht – dann reagiert unser Organismus wie der aller Säugetiere. Stresshormone und Botenstoffe werden ausgeschüttet, das Herz schlägt schneller, die Muskeln spannen an, unser gesamtes Nervensystem arbeitet auf Hochtouren und setzt den Körper in Kampf- oder Fluchtbereitschaft. Dies alles geschieht vollkommen unwillkürlich und in Sekundenbruchteilen, so dass wir es meist gar nicht bewusst wahrnehmen. Traumata entstehen, wenn wir keine Kontrolle über die bedrohliche Situation haben, der Gefahr nicht ausweichen können und die Bewegungsimpulse, zu denen uns unser Organismus in diesem Moment befähigt, nicht ausgeführt werden können. So wird die Energie nicht freigesetzt und wirkt in den Zellen weiter. Der Körper vergisst nicht.

Der Behandlung solcher Schocktraumata widmen sich einige Methoden der körperorientierten Psychotherapie wie beispielsweise das maßgeblich von Peter Levine entwickelte Somatic Experiencing (SE) mit Erfolg.

Oft jedoch bleiben nach einer Behandlung des Schocktraumas Symptome wie Panik, Schlafstörungen oder dissoziative Zustände hartnäckig bestehen. Solche Zustände kennen viele Menschen in ihrer milden Ausprägung, z. B. nach dem Verlust eines nahen Angehörigen. Dann erledigt man alle notwendigen Aufgaben, „funktioniert“ im Alltag, aber kann vielleicht nicht weinen, spürt wenig Emotionen und fühlt sich oft erschöpft oder „wie abgeschnitten“ vom Leben.

Wenn sich ein Mensch nach einem solchen Schock lange nicht erholen kann und diese Einschränkungen noch nach Monaten oder Jahren verspürt, dann liegt die Vermutung nahe, dass unter diesem Schocktrauma eine wesentlich ältere Verletzung der Seele verborgen liegt. Diese kann in der frühen Kindheit, mitunter sogar im Mutterleib ihren Ursprung haben und prägte die Entwicklung dieses Menschen. Wir sprechen hier von einem Entwicklungs-trauma.

Störungen in der Bindung zwischen Mutter und Kind können eine Ursache dafür sein, dass der Mensch später als Erwachsener beispielsweise das Gefühl hat, nicht das zu bekommen, was er wirklich braucht, nicht den richtigen Job, nicht den richtigen Partner gefunden zu haben und sich mit dem begnügen zu müssen, was eben für ihn übrig blieb. Und wenn dann noch der Job gekündigt wird, der Partner weggeht, dann kann das durchaus traumatische Reaktionen hervorrufen.

Das von der Dänin Lisbeth Marcher in den vergangenen 40 Jahren entwickelte Bodydynamic-Modell ist eine wegberreitende, neue Methodik der somatischen Entwicklungspsychologie und der körperorientierten Psychotherapie, die insbesondere in der Behandlung von Entwicklungs-traumata große Erfolge hat. In ihr werden aktuelle Untersuchungsergebnisse aus der Tiefenpsychologie und der Hirnforschung sowie aus der psychomotorischen Entwicklung von Kindern integriert. In der Psychomotorik geht es darum, welche Muskeln ein Kind in einem spezifischen Alter entwickelt und gebrauchen kann und wie dies mit der Entwicklung der Bindung und der Gefühle einhergeht.

Derjenige, der glaubt, stets das Falsche vom Leben zu bekommen, hatte als Kind vielleicht genau das erlebt. Streckte er die Arme aus, um die Mama heranzuziehen, wurde ihm eine Rassel in die Hand gedrückt, wollte er nach einem Spielzeug greifen, bekam er die Flasche und so weiter...

Alle Kinder erleben es, dass ihre Bedürfnisse nicht gesehen, falsch verstanden oder aus anderen Gründen nicht befriedigt werden. Traumatische Folgen für die Entwicklung des Kinds hat das nur, wenn es über einen langen Zeitraum immer und immer wieder geschieht.

Selbstverständlich kann der Mensch sich als Erwachsener nicht mehr bewusst daran erinnern. Doch die Muskeln, die der Säugling zum Ausstrecken der Arme aktivierte – Oberarm-, Brust- Schulter- und Rückenmuskeln sind daran beteiligt – haben diese Erfahrung gespeichert. Unabhängig von der körperlichen Kraft, die der Betreffende beispielsweise durch Sport erwerben kann, werden diese Muskeln immer dann reagieren, wenn es darum geht, nach dem zu greifen, was für ihn wirklich wichtig ist, nach dem beruflichen Erfolg, dem richtigen Partner etc. Und dieses Erschlaffen spiegelt sich wider in der inneren Einstellung „Ich schaffe es ja doch nicht“. Dies führt zu immer neuen Enttäuschungen.

In der Behandlung nach dem Bodydynamic-Modell werden emotionale Themen und die damit verbundenen Muskelpartien gleichermaßen berücksichtigt und aktiviert, so dass Entwicklungstraumata heilen dürfen. In meiner Praxis für körperorientierte Psychotherapie arbeite ich seit langem erfolgreich mit dieser einzigartigen Kombination von psychotherapeutischem Gespräch, emotionaler Aktivierung, Imagination und Körperübungen.