

DR. CHRISTOPHER WILLARD

Klinischer Psychologe und Harvard-Dozent

TRAUMA TOOLS

Wie wir durch Meditationen
und Übungen in Selbstmitgefühl
alte Wunden heilen

unum

INHALT

Vorwort	4
Kapitel 1	
Gut verdrahtet für Resilienz	10
Die vier Traumareaktionen	14
Kapitel 2	
Der resiliente Körper	30
Der Körper im Trauma	33
Der Atem: Die Fernbedienung des Nervensystems	35
Regulierte Atmung	39
Ein selbstbewusster Körper	46
Einen Muskel bewegen – einen Gedanken ändern: Verkörperte Bewegung	55
Nahrung für unsere Resilienz	69
Schlaf ist Medizin	79
Kapitel 3	
Der resiliente Geist	88
Benennen ist Achtsamkeit	93
Der Körper zähmt den Geist	99
Sicherheit im gegenwärtigen Moment	103
Dankbarkeit macht Sinn	111
Andacht für Geist und Körper	121

Kapitel 4

Das resiliente Herz 126

Heilung durch andere Menschen	133
Resilienz ist Widerstand	136
Selbstmitgefühl und die kritische Stimme	139
Festlegung klarer Grenzen	147
Wer versteht uns?	151
Damit mitfühlende Gespräche gelingen: Erst denken, dann sprechen!	155
Mitgefühl ist ansteckend	160
Posttraumatisches Wachstum, um ein guter Vorfahre zu sein	163
Aufbau von Vertrauen und Sicherheit	169
Schlussgedanken	171

Anhang 176

Literatur	177
Dank	183
Übungsverzeichnis	185
Sachregister	186
Bildnachweis	188
Über den Autor	189
Impressum	190

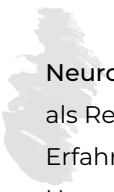
auf ihrem Laufband Marathon liefen oder fünf neue Sprachen lernten, ging es in *meinen* Gesprächen mit Freunden und Klienten weniger darum, was wir in dieser Zeit *tun* sollten, sondern vielmehr um die Frage, wer wir in der Pandemie und danach *sein* wollten.

Wer will ich sein? Diese Frage ließ mir in dieser Zeit keine Ruhe, als Milliarden von Menschen auf der ganzen Welt »drinnen blieben« und zum ersten Mal realisierten, dass »systemrelevante Beschäftigte« trotz der Angst vor einer Infektion weiterschufteten. Das Leben einiger Menschen änderte sich kaum, das der meisten anderen änderte sich gewaltig. Einige erlebten das Trauma des Todes und des Sterbens zusammen mit Familie und Freunden. Andere verabschiedeten sich von geliebten Menschen über das iPad. Millionen Menschen verloren ihre Arbeitsplätze, Wohnungen, Karrieren und Ausbildungen. Die häusliche Gewalt nahm durch Drogen und Missbrauch zu. Und mittendrin brachen neue Bürgerrechtsproteste aus, zuerst in Minneapolis und dann landes- und weltweit, als sich die Aufmerksamkeit auf eine andere Pandemie richtete – eine von Rassismus, Ungerechtigkeit und Gewalt gegen Afroamerikaner, die seit Generationen anhält. Ich dachte weiter nach: *Was für ein Verbündeter bin ich? Welche Art von Verbündeter möchte ich in Zukunft sein?* Ich traf Entscheidungen aufgrund dieser Fragen, und sie führten mich hierher.

Dieses Buch ist meine Antwort auf diese Fragen – oder, um genau zu sein, meine »Reaktion« auf sie. Als Individuen, als Gemeinschaften, als Menschen können wir zulassen, dass Traumata uns mehr Krankheit, Traurigkeit, Angst und Spal-

tung bringen – oder wir können sie nutzen, um den Samen für unser Wachstum und unsere Entwicklung zu legen. Die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist in aller Munde, aber in der Realität ist das posttraumatische Wachstum das weitaus wahrscheinlichere Ergebnis der Herausforderungen des Lebens.

In meiner Forschung habe ich die Grundlagen des posttraumatischen Wachstums nicht nur in den Neurowissenschaften und in der Psychologie entdeckt, sondern auch in der Anthropologie und in der Geschichte der Menschheit. Wir können uns verändern und wachsen. Wir können auf die Werkzeuge in unserem Körper zurückgreifen, um resilienter und handlungsfähiger zu werden. Wir können unseren Verstand und unser Herz trainieren, und durch das Wunder der Neuroplastizität neue Verbindungen in unseren Gehirnen wachsen lassen.



Neuroplastizität beschreibt, wie sich das Gehirn als Reaktion auf unsere Nutzung und auf unsere Erfahrungen physisch »neu verdrahtet« und verändert. Um es mit den Worten des kanadischen Neuropsychologen Donald Hebb zu sagen: »Neuronen, die zusammen feuern, verdrahten sich auch zusammen.« Aktuelle Studien zeigen, dass wir durch Meditation und andere Übungen unser Gehirn nachhaltig verändern können, so wie wir durch regelmäßiges Training Muskeln aufbauen.



Kapitel 1

Gut
verdrahtet für
Resilienz

Ein Trauma verändert alles: unseren Körper und unseren Geist sowie unsere Beziehungen zu anderen und der Welt. Wenn wir eine schwere mentale, emotionale oder körperliche Verletzung erfahren, tauschen wir Perspektive, Wachstum und Lernen gegen Sicherheit ein – zumindest vorübergehend. So gut wie jeder Mensch und jedes Lebewesen erlebt irgendwann eine Form von Trauma, und jeder reagiert individuell und erholt sich anders davon. Laut Berichten erleben Männer häufiger ein Trauma, aber Frauen erfahren häufiger Komplikationen durch das Trauma und entwickeln eine PTBS. Randgruppen – Menschen, die an den Rand einer ungleichen Gesellschaft gedrängt werden – sind noch stärker von Traumata und den kumulierten Auswirkungen des Traumas betroffen und haben weniger Zugang zu Heilressourcen. Bei einigen verfestigt sich die Reaktion des Körpers und hält an; bei anderen klingt sie wieder ab. Aber wir alle sind zu Wachstum und Veränderung fähig, ganz gleich, was wir erlebt haben.

Obwohl 75 Prozent von uns ein Trauma erleben, erleben nur 8 bis 12 Prozent eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), während 60 Prozent ein posttraumatisches Wachstum erfahren, so besagen es zumindest Studien. Das sind gute Zahlen. Eine noch bessere Nachricht: Es geht hier nicht um ein Entweder-oder. Eine posttraumatische Belastungsstörung und ein posttraumatisches Wachstum können gleichzeitig auftreten. Die Neurowissenschaften zeigen, dass Wachstum und Schmerz zusammen erscheinen, so wie es fast jede spirituelle und philosophische Tradition lehrt.

Ich möchte deutlich sagen, dass ein Trauma und dessen Heilung immer schrecklich, zermürbend, langsam und unvorhersehbar sind und niemals geradlinig verlaufen. Nichts kann unseren Schmerz andauernd und umfassend lindern. Tipps aus dem Freundeskreis, von Therapeutinnen und Therapeuten oder Memes werden uns niemals »heilen« oder uns unser altes Ich zurückgeben. Wir können den Schmerz von anderen Personen nie ganz verstehen, aber wir können ihn wahrnehmen – nicht um ihn zu heilen oder zu verlangen, dass er geheilt wird, nicht um uns selbst zu heilen, sondern um mit unserem Schmerz zu sein und ihn wahrzunehmen. Es ist einfacher, für uns und andere da zu sein, wenn wir einige

Werkzeuge haben, um mit Reaktionen auf ein Trauma umzugehen und sie zu lenken.

Sie fragen sich vielleicht, ob Ihr Schmerz derart schlimm ist, dass er als Trauma eingestuft wird. Ein Trauma ist eine normale Reaktion auf ein anormales Erlebnis, wie es so schön heißt, und das stimmt. Es betrifft jeden von uns auf andere Weise, denn »normal« und »anormal« sind rein subjektiv. Unsere eingebauten Stress- und Traumareaktionen sind dazu da, uns während *und nach* einem schmerzhaften Erlebnis zu schützen – wie auch vor zukünftigen Traumata. Am Ende sind wir dann mit sensorischen Triggern für Menschen, Orte und Dinge, die von unserem Nervensystem noch immer als gefährlich eingestuft werden, neu verdrahtet. Mit der Zeit, wenn diese Reaktion sich automatisiert und ihren Nutzen verliert, wird sie als »Störung« bezeichnet, obwohl unser Nervensystem lediglich versucht, aus dem Chaos eine Ordnung zu schaffen. In der Tat wäre es vielleicht einfacher, dieses Buch als ein Mittel zu sehen, sich um unser aus den Fugen geratenes Nervensystem zu kümmern, sich mit ihm anzufreunden, es zurückzusetzen und neu einzustellen, statt sich auf eine Debatte darüber einzulassen, was als Trauma »angesehen wird«.

Die Abwehrmechanismen, die wir bei Bedrohung aktivieren, sind normal und evolutionär erklärbar. Sie halfen uns und unseren Vorfahren beim Überleben. Je schlimmer oder länger die Bedrohung ist, desto stärker verdrahten diese Abwehrmechanismen unser Gehirn neu. Die Reaktionen werden ausgelöst, sobald wir eine Bedrohung spüren, nicht unbedingt, wenn eine Bedrohung vorliegt.

POLYVAGAL-ÜBERSICHT

	Erstarrung oder Unterwerfung	Kampf oder Flucht
Erregungs-level	Unter 30%: Hypoarousal-Stadium, dorsovagales/parasympathisches Nervensystem aktiviert, außerhalb des Toleranzfensters	Über 80%: Hyperarousal-Stadium, sympathisches Nervensystem aktiviert, außerhalb des Toleranzfensters
Körper	Zusammengesunkene Körperhaltung, langsame, flache Atmung; niedriger Blutdruck, schwache Herzfrequenz, verringerte Immunität, langsamer Stoffwechsel und Heißhunger auf energiereiche Nahrung, Cortisolspiegel führt zu körperlicher Erschöpfung, Unbeweglichkeit	Drohende Körperhaltung, kurze, flache, unregelmäßige Atmung, Blutdruck und Herzfrequenz erhöht, Immunsystem schaltet sich ab, Verdauungsapparat stoppt, Adrenalin-, Testosteron- und Cortisolspiegel führen zu Aggression und zum Handeln
Emotionen	Überwältigt, aufgeben, beschämt, geringes Vertrauen, geringe Motivation zur Abgrenzung, Hoffnungslosigkeit	Angst, Panik, Furcht, Frustration, Wut, Irritation, Panik, herausgefordert sein
Wahrnehmungen	Scan nach Signalen zum besseren Verstecken/Vermeiden	Verstärkte Farb- und Geräuschwahrnehmung, neutrale soziale Anlässe werden als feindlich wahrgenommen
Gehirnzustand und Kognition	Reduzierte neuronale Aktivität und reduzierte kognitive Funktion, verlangsamte geistige Prozesse, geringe Motivation	Amygdala aktiviert, äußere Kortizes deaktiviert, Individualisierung, Schwarzmalerei, Negativitätsbias, Pessimismus, Entweder-oder, starres Denken, Impulse deaktiviert
Soziales	Blickkontakt und Körpersprache nehmen ab, Stimme leise und sanft, Vermeidung statt Annäherung, Isolation, Misstrauen, Rückzug	Körpersprache wird bedrohlich, Stimme laut, Beziehungs- und Empathie-Kompetenzen werden heruntergefahren, Schuldzuweisungen, Sündenbockverhalten

GUT VERDRAHTET FÜR RESILIENZ

	Verletzt und nicht geschädigt	Kümmern und anfreunden
Erregungslevel	60–80 %: Wachstumszone, Nervensystem wach und aktiv, innerhalb des Toleranzfensters	50 %: Komfortzone, ventro-vagaler Zustand, innerhalb des Toleranzfensters
Körper	Aufrechte, selbstbewusste Haltung, tiefe und langsame Atmung, 5–6 Zyklen pro Minute, Herzfrequenz gleichmäßig, Immunsystem und Verdauungssystem arbeiten, Oxytocin- und Testosteronspiegel steigern das Selbstvertrauen	Entspannte Körperhaltung, geregelte und langsame Atmung, Herz langsam, Kreislauf gleichmäßig, Immunsystem und Verdauung optimal, Oxytocinspiegel blockiert Cortisol, schafft Raum für Bindung und Sicherheitsgefühle
Emotionen	Unbehagen, das nicht überwältigt, Engagement, Aufregung, Sicherheit, Flow-Zustände, starke Motivation, Dankbarkeit, Mitgefühl, Selbstmitgefühl, sich Herausforderungen stellen	Zufriedenheit, geerdet, sicher, warm, gemütlich, geschützt, verbunden, Kontrolle über Dinge, nicht herausgefordert
Wahrnehmungen	Gesamtes Spektrum der Sinneswahrnehmung, Suchen und Finden von Bedeutung, Achtsamkeit	Weitgehend genau, Ausschau halten nach Zeichen zur Stärkung der Sicherheit
Gehirnzustand und Kognition	Äußere Kortex aktiviert, gut reguliert, kognitive Spitzenleistung, kritisches, differenziertes Denken, Planung, Impulskontrolle, Ziele setzen, aktives Lernen, Überschreiten von Grenzen, Aktivierung der Neugierde	Gehirn denkt klar, ist aber nicht überaktiviert, klares Denken, regulierte Gedanken nicht herausgefordert, geringes Risiko, geringe Belohnung
Soziales	Augen nehmen großen mittleren Reiz-Bereich wahr, volle Bewegungsfreiheit, ruhige und gleichmäßige Stimme, Empathie für andere und Verbindung zu anderen	Augenbewegung und Sinneseindrücke leicht reduziert, nicht nach Gefahren suchend, volle Bewegungsfreiheit, tiefere und langsamere Stimme, soziales Gehirn aktiv



Reflexion über die vier Traumareaktionen

- Können Sie sich an eine Zeit erinnern, in der Sie auf eine der vier Traumareaktionen zurückgriffen?
- Ist das aktuell der Fall? Wenn ja, was hat sie ausgelöst?
- Wenn Sie an Stressfaktoren im Alltag denken – eine bestimmte Person auf der Arbeit, eine finanzielle Herausforderung, ein familiärer Konflikt –, entspricht eine der vier Traumareaktionen Ihrer automatischen Reaktion?
- Wie haben sich Ihre Stressreaktionen auf Körper, Geist und Beziehungen ausgewirkt?
- Welche Symptome der vier Traumareaktionen lassen sich jetzt oder in der Vergangenheit auf Sie anwenden?

Kommen wir noch einmal zurück auf die Löwenbändigerin aus Texas. Sie hat gelernt, die Stressreaktion außer Kraft zu setzen, während sich die meisten von uns wünschen, sie möge einsetzen. Sie hat die Kontrolle über ihr Nervensystem wiedererlangt, sodass sie, wenn sie zum Löwen in den Käfig geht, ruhig bleibt und sich beherrschen kann. Sie nähert sich ihm, statt ihm auszuweichen. Sie kümmert sich um den Löwen und freundet sich sogar mit ihm an. Sie hat für sich einen guten Mittelweg gefunden.

Dieser Mittelweg hat viele Namen, spirituell wie wissenschaftlich. Es ist der Zustand, in dem wir ruhen und verdauen, uns ernähren und vermehren, Verbindung und Orientierung finden, und andere sinnvolle Dinge tun. Wir können ihn parasympathisches Nervensystem, ventrovagalen Zustand, grüne Zone, »Toleranzfenster« nennen, wie Daniel Siegel es tut, oder ihn als »im Selbst sein« (nach dem Modell der Systemischen Therapie mit der Inneren Familie) bezeichnen.

In spiritueller Hinsicht können wir an Buddhas Mittleren Weg der Mäßigung denken, die Fähigkeit, unsere Reaktion »wählen« zu können, das achtsame Bewusstsein, das zu mitfühlendem Handeln führt, oder das »rechte Mühen« (weder Über- noch Unterforderung für das, was eine Situation erfordert). Ich nenne diese Reaktion »Kümmern und Anfreunden«.



Kümmern und Anfreunden

Sie bekommen eine Vorstellung vom Kümmern, indem Sie selbstbewusst aufrecht stehen, wobei die Handflächen nach oben gerichtet sind. Zum Anfreunden

WIE AUS TRAUMA KRAFT ERWÄCHST

Wir alle werden in unserem Leben mit traumatisierenden Erfahrungen konfrontiert. Doch mit den richtigen Methoden sowie Selbstmitgefühl lässt sich post-traumatischer Stress, der durch Kindheits- oder aktuelle Traumata ausgelöst wird, in Wachstum verwandeln.

Der klinische Psychologe Dr. Christopher Willard zeigt uns, wie wir mit besonderen Praktiken und Tools unsere Resilienz stärken, schwierige Erfahrungen überwinden und endlich in kraftvoller Balance leben können.

SIE LERNEN:

- Ihr Nervensystem durch die Regulierung des Atems und des Körpers ins Gleichgewicht zu bringen,
- mit traumainformierten Praktiken und Selbstmitgefühl widerstandsfähiger gegenüber der Welt zu werden,
- Grenzen zu setzen, um Ihre Heilung zu unterstützen.



WG 470 Spiritualität
ISBN 978-3-8338-8990-5



www.unum-verlag.de