

Peter A. Levine  
LERNEN, DEN TIGER ZU REITEN

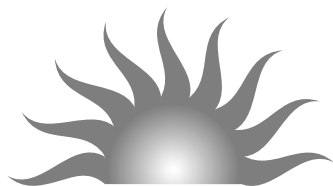


PETER A. LEVINE

# LERNEN, DEN TIGER ZU REITEN

Die Autobiographie  
des wegweisenden  
Trauma-Experten

*Aus dem Amerikanischen  
von Ursula Bischoff*



 KÖSEL

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

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »An Autobiography Of Trauma. A Healing Journey« bei Park Street Press, a division of Inner Traditions International, Rochester/Vermont, USA.

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30161 Hannover.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2024 by Peter A. Levine

Published by Arrangement with Inner Traditions International LTD.,  
Rochester, VT 05767 USA

Copyright © 2024 für die deutsche Ausgabe by Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München,  
nach einer Originalvorlage von Park Street Press

Coverdesign: Aaron Davis

Creative Director: Inner Traditions International

Innenillustration Sonne: © roomoftunes / stock.adobe.com

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34827-5

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)



*Dieses Buch ist den zwei wichtigsten Stützpfeilern  
meiner Reise gewidmet.*

*Laura Regalbuto, deren unerschütterliche redaktionelle Führung  
mir bei diesem abenteuerlichen Vorhaben als Leitstern diente.  
Die scharfsinnigen Herausforderungen, die sie mir beim  
Aufzeigen von Widersprüchen oder Unklarheiten in meinen  
Gedankengängen stellte, waren unverzichtbar.*

*Und meinem Freund Butch Schuman, der unermüdlich  
Hilfsorganisationen unterstützte, die sich für die Heilung  
traumatisierter Kinder einsetzen. Er trug dazu bei, die Welt  
zu einem besseren Ort zu machen.*



# INHALT

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Vorwort: Warum ich dieses Buch geschrieben habe . . . . .  | 9   |
| 1 GEBOREN IN EINER WELT DER GEWALT. . . . .                | 13  |
| 2 HEILUNG MIT WISSENSCHAFT UND SCHAMANISMUS . . . . .      | 31  |
| 3 TRÄUME WEISEN UNS DEN WEG. . . . .                       | 67  |
| 4 VERBORGENE TRÄNEN: EIN PSYCHEDELISCHER AUFTAKT . . . . . | 75  |
| 5 DIE WUNDEN DES VERRATS. . . . .                          | 89  |
| 6 POUNCER, DER DINGO-MISCHLING . . . . .                   | 101 |
| 7 SEXUELLES ERWACHEN, VERSPÄTET. . . . .                   | 111 |
| 8 VIELE KULTUREN, EINE MENSCHHEIT . . . . .                | 143 |
| 9 DIE VIER WICHTIGSTEN FRAUEN IN MEINEM LEBEN . . . . .    | 167 |
| 10 DIE VIER WICHTIGSTEN MÄNNER IN MEINEM LEBEN . . . . .   | 193 |
| 11 REFLEXIONEN EINES NICHTS AHNENDEN PROPHETEN. . . . .    | 221 |
| 12 MEIN STERBEN LEBEN . . . . .                            | 229 |
| Anhang . . . . .                                           | 239 |
| Anmerkungen . . . . .                                      | 239 |
| Über Somatic Experiencing (SE) ®. . . . .                  | 246 |
| Literaturempfehlungen. . . . .                             | 250 |
| Weitere Bücher von Peter A. Levine . . . . .               | 251 |



# VORWORT: WARUM ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE

Obwohl ich viel Zeit im Blickpunkt der Öffentlichkeit verbracht habe, können diejenigen, die mich gut kennen, bestätigen, dass ich normalerweise ein zurückhaltender Mensch bin und bisweilen sogar unbeholfen wirke. Da ich außerdem großen Wert auf meine Privatsphäre lege, zögere ich oft, ins Rampenlicht zu treten oder die Aufmerksamkeit auf mich zu lenken. In Anbetracht der Entscheidung, dieses Buch zu schreiben und zahlreiche intime Einzelheiten meines Lebens preiszugeben, fühlte ich mich ungeschützt und verletzlich. Noch belastender war der Gedanke, dass es früher einmal sowohl für mich selbst als auch für meine Herkunftsfamilie lebensbedrohlich gewesen wäre, mich in irgendeiner Form auffällig zu verhalten; auf die Gründe gehe ich in Kürze näher ein. Deshalb hatte ich seit frühester Kindheit Angst, aus der Masse herauszustechen oder Verdacht zu erregen.

Wichtige Stationen und Ereignisse in meinem Leben schriftlich festzuhalten, war zunächst als ganz privates Unterfangen gedacht. Ursprünglich sollte es dazu dienen, verborgene oder verleugnete Aspekte meiner Vergangenheit oder meiner Persönlichkeit aufzudecken und mir zu helfen, Bruchstücke zusammenzufügen, um sie uneingeschränkt akzeptieren und integrieren zu können. In der Zeit, als ich mit der Entscheidung rang, ob ich meine Geschichte teilen sollte, hatte ich einen Traum: Ich stehe am Rand einer weitläufigen Wiese, in der Hand einen Stapel maschinege-

schriebener Seiten. Während mein Blick über die offene Graslandschaft schweift, spüre ich, wie hinter mir eine starke Brise aufkommt. Ich hebe die Arme und öffne die Hände, überlasse die Blätter dem Wind, der sie, wohin auch immer, tragen wird ... Und deshalb, liebe Leserinnen und Leser, überlasse ich Ihnen die nachfolgenden Seiten, die von Herzen kommen und Aufschluss über ganz persönliche und verletzbare Aspekte und Bereiche meines Lebens geben. Ich lade Sie ein, mich auf eine Reise zu begleiten, die schwierig und herausfordernd war, sich am Ende aber als heilsam erwiesen und mich innerlich gestärkt hat.

Mein Wunsch wäre, dass meine Lebensgeschichte als Katalysator dient und ich Ihnen anhand meiner Gefühle und meiner Geschichte vor Augen führen kann, dass wir auch nach einem verheerenden Trauma in der Lage sind, inneren Frieden zu finden und uns in unserer Ganzheit zu erleben, das heißt, uns mit Körper, Geist und Seele wahrzunehmen, deren Zusammenwirken uns zu dem Menschen macht, der wir sind. Ich hoffe, dass dieses Buch Sie ermutigt, Ihre eigene Geschichte zu erzählen. Ich bin fest davon überzeugt, dass diese Offenheit wichtig ist und uns hilft, uns der eigenen Vergangenheit zu stellen, um zu wachsen und auf den Weg der Genesung zu gelangen.

Und schließlich stelle ich mir die Frage: Wenn eine Geschichte ein gelebtes Leben verkörpert, kann ich sie dann loslassen, sobald ich sie erzählt habe? Mit der Entscheidung, sie dem Wind zu überlassen, habe ich genau das getan, sowohl für mich selbst als auch für alle, die sie gelesen und Anteil daran genommen haben. Deshalb lassen Sie mich von vorn beginnen.

Da es in diesem Buch um unverarbeitete traumatische Erfahrungen geht, könnte die Lektüre schwierige Körperempfindungen, Gefühle und Vorstellungsbilder auslösen oder reaktivieren. Falls das gesche-

hen sollte, hoffe ich, dass Sie darin eine Chance sehen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Informationen zu Therapeutinnen und Therapeuten, die auf Somatic Experiencing spezialisiert sind, finden Sie unter [www.traumahealing.org](http://www.traumahealing.org), mehr Informationen zu dieser Arbeit am Ende des Buches.





# GEBOREN IN EINER WELT DER GEWALT

*»Was ist wahrhafter als die Wahrheit?*

*Antwort: die Geschichte.«*

Jüdisches Sprichwort<sup>1</sup>

## Eine Geschichte, die sich Schritt für Schritt entfaltet

Wir alle haben unsere Geschichte, und das ist meine. Es ist meine Wahrheit. Wie bei den russischen Matrjoschka-Puppen handelt es sich um eine Geschichte, die in mehreren anderen Geschichten enthalten ist. Wie mein Freund Ian einmal sagte: »Die kürzeste Entfernung zwischen zwei Punkten ist nicht zwangsläufig eine gerade Linie.« In meiner Autobiographie mit ihren ineinander verschachtelten Geschichten geht es um eine Seelenreise. Oft erfolgt sie auf einsamen Pfaden, die wir einschlagen, wenn wir nichts ahnend einem inneren Ruf folgen und uns auf eine Suche voller Herausforderungen begeben, die bisweilen unlösbar erscheinen.

Ein Grundsatz der Trauma-Lösungsmethode, die ich im Verlauf der letzten fünfzig Jahre entwickelt habe, besteht darin, dass wir die Betroffenen nicht auffordern, sich im Sinne einer Konfrontationstherapie mit ihren traumatischen Erlebnissen auseinanderzusetzen. Stattdessen ermutigen wir sie, sich achtsam, Schritt für Schritt, diesen schwierigen Körperempfindungen,

Emotionen und Vorstellungsbildern anzunähern, und helfen ihnen, zuerst Zugang zur bewussten Wahrnehmung bestimmter positiver Körpererfahrungen und -signale zu finden, um einen Wendepunkt einzuleiten. Der Rückblick auf bestimmte positive Erinnerungen dient der Vorbereitung auf die Verarbeitung eines angstausslösenden traumatischen Ereignisses, zum Beispiel eines sexuellen Übergriffs. Deshalb beginne ich mit der Schilderung von zwei positiven Erfahrungen in meiner Kindheit, die mich im späteren Leben verankert haben. Sie waren beide nicht nur ungeheuer spannend, sondern vermittelten mir darüber hinaus auch ein Gefühl von Sicherheit, Wärme und großmütiger Liebe.

## Eine Geburtstagsüberraschung

Obwohl meine Kindheit von Gewalterfahrungen und lebensbedrohlichen Ereignissen geprägt war, gab es Zeiten, in denen ich mich geliebt und geschützt fühlte. Ich erinnere mich noch gut an zwei Begebenheiten, die mein Herz öffneten, positive Gefühle hervorriefen und das Bedürfnis in mir weckten, einen Freudentanz aufzuführen. Ich bin überzeugt, dass mir diese sinnlich wahrnehmbaren und emotional prägenden Erfahrungen halfen, Situationen durchzustehen, an denen ich sonst vielleicht zerbrochen wäre.

Als ich am Morgen meines vierten Geburtstags aufwachte, wartete eine riesige Überraschung auf mich. Mitten in der Nacht, während ich fest schlief, hatten sich meine Eltern auf leisen Sohlen in mein Kinderzimmer geschlichen. Unter meinem Bett beginnend und bis weit in den Raum hinein, hatten sie klammheimlich das kreisförmige Schienensystem einer elektrischen Lionel Modelleisenbahn verlegt.

Können Sie sich vorstellen, wie glücklich ich war, als ich vom Scheppern der Waggons aufwachte, die auf den Schienen entlangtuckerten? Ich sprang aus dem Bett und lief zum Transformator hinüber, mit dem ich die Geschwindigkeit des Zuges regulieren konnte. Voller Begeisterung betätigte ich das Signalthorn. Ich glaube, dass mir diese Überraschung das Gefühl gab, dass doch noch Wunder geschahen und dass ich geliebt und umsorgt wurde. Wenn ich über diese Erinnerung nachdenke, entsinne ich mich wieder an die zweite Situation aus einer noch früheren Zeit meines Lebens, in der ich mich unsäglich freute, weil ich mich nicht nur im wörtlichen Sinn sicher, aufgefangen und besonders wertgeschätzt fühlte.

Als ich ungefähr zwei Jahre alt war, leitete mein Vater ein Sommerferienlager in New England. Ein Schwarz-Weiß-Foto beschwor eine »Körpererinnerung« an ihn herauf, wie er im Schwimmbecken stand, nicht weit vom Rand entfernt. Ich sehe noch vor mir, wie ich loslief und ins Becken sprang. Er wollte sichergehen, dass ich nicht ertrank, als das Wasser über mir zusammenschlug und ich auf den Boden sank. Ich spüre noch heute seine Hände, die sich behutsam um meine Hüften schlossen, mich an die Oberfläche hoben und auf dem Gras neben dem Becken absetzten. Danach fühlte ich mich sicher genug, um immer wieder in vollem Tempo über die Rasenfläche zu laufen und in das Becken zu springen, in die Arme meines Vaters, die mich willkommen hießen. Nach zahlreichen Luftsprüngen wurde mir das Wasser so vertraut wie ein Freund. Mein Vater hielt meine ausgestreckten Arme, während ich auf dem Bauch im Wasser lag, mit den Beinen strampelte und die ersten Schwimmbewegungen machte. Nach dieser Einführung wurde Schwimmen meine Lieblingssportart. Später, als Erwachsener, hielt ich stets nach Möglichkeiten Ausschau, mich vom Wasser tragen zu lassen, gleich ob in einem See oder im Meer.

Diese im »Körpergedächtnis« gespeicherten Erinnerungen daran, beschützt und umsorgt zu werden, ermöglichten mir, mich einigen zutiefst belastenden Situationen zu stellen, ohne mich völlig überwältigt und hilflos zu fühlen. In späteren Jahren unterstützten sie meine Heilreise bei der Bewältigung des folgenden Traumas.

## Ein Moment des grenzenlosen Entsetzens und der Gewalt

In meiner Kindheit und Jugend litt meine Familie lange Zeit unter den lebensbedrohlichen Einschüchterungsversuchen der Cosa Nostra, der New Yorker Mafia sizilianischen Ursprungs. Mein Vater war als Zeuge geladen, um gegen Johnny »Dio« Dioguardi auszusagen, ein skrupelloses Mitglied der Lucchese-Familie, die in der Bronx, ihrem Stammgebiet, weitgehend die organisierte Kriminalität beherrschte.<sup>2</sup> Um meine Mutter, meine jüngeren Brüder und mich vor einem nahezu sicheren Tod zu bewahren, weigerte sich mein Vater, Johnny Dio ans Messer zu liefern, selbst als der junge und ehrgeizige Robert F. Kennedy, damals Chefberater des New Yorker Senatsausschusses, der die illegalen Machenschaften in den Gewerkschaften untersuchte, es unter Strafandrohung von ihm verlangte. Abbildung 1 im Bildteil in der Mitte des Buches zeigt ein Foto von Johnny Dio, das mehr sagt als tausend Worte.

Um dafür zu sorgen, dass mein Vater auch weiterhin Stillschweigen bewahrte, wurde ich als Zwölfjähriger von einer Straßengang in der Bronx, vermutlich den Fordham Daggers, brutal vergewaltigt. Der Überfall fand im dichten Gebüsch eines benachbarten Parks statt, an einem Ort, den ich bisher als Spielplatz und hochgeschätztes Refugium betrachtet hatte. Die Gruppenvergewaltigung war ein grauenvolles Geheimnis, das ich vor allen ver-

barg, insbesondere vor mir selbst. Ich vergrub es im hintersten Winkel meines Gedächtnisses, doch mein Körper erinnerte sich daran. Jeden Tag, wenn ich mich zu Fuß auf den Schulweg begab, war ich von Kopf bis Fuß angespannt und meine Kehle wie zugeschnürt, als wäre mein ganzes Sein darauf gerichtet, hyperwachsam und auf einen weiteren Angriff vorbereitet zu sein. Doch noch zerstörerischer war die fortwährende, quälende Angst, dass sich unsere Familie auflösen und damit jedes noch verbleibende Gefühl der Sicherheit zusammenbrechen könnte.

Ich war nie in der Lage, mit meinen Eltern offen über den Angriff zu sprechen. Mich ihnen anzuvertrauen, hätte die Gewalt nur bestätigt, der ich ausgesetzt war. Und so speicherte ich ihn tief in meiner Psyche ab, in einem Selbstbild, das von einem alles durchdringenden Gefühl der Scham, Schuld und der eigenen Minderwertigkeit geprägt war. Um diese schrecklichen Gefühle zu vermeiden, achtete ich gewissenhaft darauf, nicht auf Risse im Asphalt zu treten, wenn ich den Weg zwischen Schule und Elternhaus, der annähernd eineinhalb Kilometer betrug, zurücklegte. Ich sah in diesem klassischen Ritual eine Art Abwehrzauber, um die Bedrohung irgendwie abzuwenden.

Abgesehen davon betete ich fortwährend in der Hoffnung, dass mich eine höhere Macht vor einem weiteren Übergriff bewahren würde. Dabei pflegte ich meine Hände über dem Kopf zu falten, da es bei den orthodoxen Juden während des Gebets erforderlich war, den Kopf zu bedecken. Ich übernahm dieses Verhalten, obwohl meine Eltern in keinerlei Hinsicht praktizierende Juden waren. Als mein Vater mich dabei erwischte, ahmte er mich nach und verspottete mich. Diese Form der Erniedrigung war grauenvoll für mich. Wenn ich heute darüber nachdenke, gehe ich davon aus, dass mich dieser Demoralisierungsversuch davor bewahren sollte (zumindest nach seiner Vorstellung), ein solches Verhalten

in der Öffentlichkeit an den Tag zu legen, wo ich vermutlich Empörung ausgelöst hätte. Leider hatte er damit nicht den gewünschten Erfolg. Es machte alles nur noch schlimmer. Ich fühlte mich von ihm nicht nur verspottet und erniedrigt, sondern auch allein gelassen mit meinen lähmenden Angst- und Panikattacken.

Ich brauchte vierzig Jahre, bis es mir gelang, Zugang zu meiner Körpererinnerung an die brutale Vergewaltigung zu finden und sie aufzulösen. Erst dann war ich in der Lage, Selbstempathie zu entwickeln, also mitfühlend mit mir selbst zu sein, und mein »Selbstwertgefühl« zu stärken. Diese schmerzliche Erinnerung auszugraben und zu verarbeiten, war ein langwieriger Prozess.

## Ein verwundeter Heiler

Zeitraffer: Einige Jahrzehnte später. Während ich Somatic Experiencing (SE), meine Trauma-Lösungsmethode entwickelte, begannen sich auf unerklärliche Weise beunruhigende, anhaltende Körperempfindungen und flüchtig auftauchende Vorstellungsbilder einzuschleichen. Es fühlte sich an, als wären meine Kehle und mein Magen wie zugeschnürt und von einem weißen, zähflüssigen Schleim verstopft. Als diese alarmierenden Symptome nicht nachließen, wurde mir klar, dass es höchste Zeit war, mir eine Dosis meiner eigenen Medizin zu verabreichen. Wie ein altes Sprichwort besagt, versuchen wir, anderen immer das beizubringen, was wir selbst am dringendsten lernen müssten. Chiron, der Archetyp des verwundeten Heilers, forderte mich mit Nachdruck dazu auf.<sup>3</sup>

Da ich mit einem stressreichen Unterfangen rechnete, bat ich eine Therapeutin, die ein SE-Training bei mir absolviert hatte, mir beim Aufspüren der möglichen Ursachen der beunruhigenden Symptome zu helfen. Im Verlauf meiner inneren Erkundungsreise

tauchten zahlreiche Erinnerungsbruchstücke auf. Ich fokussierte mich auf die körperlichen Empfindungen, bevor ich den Blick auf die verstörenden Bilder richtete, die ihre Spuren hinterlassen hatten. So gerieten einige tief vergrabene Gefühle und die damit einhergehende unterdrückte und angestaute Energie innerlich in Bewegung.

## Eine Reise in die Dunkelheit

*»Ein Trauma ist nicht das, was uns widerfährt, sondern woran wir, wenn es keine mitfühlenden Zeugen gibt, innerlich festhalten.«*

Peter A. Levine<sup>4</sup>

Die Schilderung einiger der nachfolgenden Einzelheiten der Vergewaltigung könnten verstörend sein. Ich habe sie eingefügt (auch wenn sie Ihnen beim Lesen vermutlich einiges abverlangen), um zu zeigen, dass es selbst nach einem solchen Martyrium mit den richtigen Lösungsansätzen und kompetenter, empathischer Unterstützung möglich ist, Traumata zu überwinden und in der Vergangenheit zu verorten, ihnen also den Platz zuzuweisen, an den sie gehören.

Meine Kollegin und Wegbegleiterin bei dieser Reise in die Finsternis bemerkte, dass meine Füße zuckten, und lenkte meine Aufmerksamkeit behutsam auf die subtile, beinahe unmerkliche Mikrobewegung. Plötzlich tauchte ein Bild vor mir auf: Ich sah, wie ich in ungebremsstem Tempo die ovale Laufstrecke in der Nähe der Wohnung meiner Eltern entlangrannte. Meine Wegbegleiterin ermutigte mich, mich während dieses imaginären Laufs auf die Stärke und Kraft meiner Beine zu fokussieren. In den