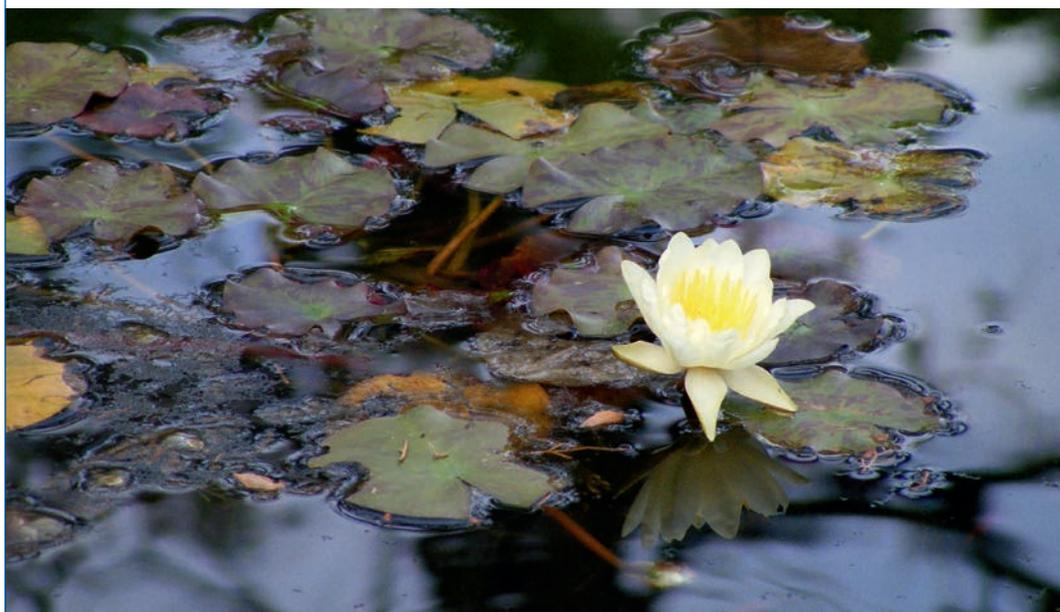


LYDIA HANTKE & HANS-J. GÖRGES

Handbuch Traumakompetenz



Basiswissen für Therapie,
Beratung und Pädagogik

Mit einem Vorwort von Michaela Huber

Lydia Hantke & Hans-Joachim Gorges
Handbuch Traumakompetenz
Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter www.junfermann.de. Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren.

LYDIA HANTKE & HANS-JOACHIM GÖRGES

HANDBUCH TRAUMAKOMPETENZ

BASISWISSEN FÜR THERAPIE, BERATUNG UND PÄDAGOGIK

Junfermann Verlag
Paderborn
2012



Copyright © Junfermannsche Verlagsbuchhandlung,
Paderborn 2012

Illustrationen Kai Pannen

Coverfoto Hans-Joachim Görges

Covergestaltung/Reihenentwurf Christian Tschepp

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-263-1

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (978-3-87387-868-6).

Für Gunther Schmidt, der aus systemischem Denken und Hypnotherapie etwas völlig Neues geschaffen hat. Vielleicht kann dieses Buch ein wenig von dem vermitteln, was Ressourcenorientierung im hypnosystemischen Denken heißt und wie sie Basis für die Traumabewältigung sein kann.

Dank dir!

Für die traumatheoretischen Grundlagen und Denkanstöße sei hier einmal den Großvätern gedankt: Ohne Pierre Janet und Morton Prince hätten wir den Gedanken der Dissoziation wohl weiter verdrängen müssen.

Dank auch all denen, die uns bei Entwicklung und Formulierung der Ideen, Techniken und Modelle über die Jahre hinweg mit fragenden Gesichtern und irritierten Kommentaren geholfen haben: KlientInnen, KollegInnen in Zusammenarbeit, Weiterbildungen und Supervisionen, FreundInnen und Tochter!

Inhalt

Vorwort von Michaela Huber	16
Teil I: Theoretische Grundlagen	19
1. Einleitung	21
1.1 Theorien, Wahrheiten und Aussagen	24
1.2 Wovon wir ausgehen	26
2. Vom Herzschlag bis zum Sinn der Welt – unser Gehirn entwickelt sich so, wie wir es nutzen	31
2.1 Die Funktionen der verschiedenen Teile des Gehirns	32
2.1.1 Entwicklungsschritte des Gehirns.....	38
3. Der Mensch ist nicht alleine – Selbstregulierung und Empathieentwicklung	41
3.1 Die Grundlagen: Rhythmen, Schwingungen und Spannung	41
3.1.1 Der Ressourcenbereich.....	42
3.2 So oder so – Möglichkeiten in der Entwicklung	45
3.3 Zeit- und Raumwahrnehmung	50
3.3.1 Raum	50
3.3.2 Zeit.....	51
4. Was ist ein Trauma?	53
4.1 Begriffsklärung	53
4.2 Unterschiedliche Reaktionen	54
4.2.1 Beispiele	55
4.3 So sichern wir das Überleben	57
4.3.1 Orientierungsreaktion.....	57
4.3.2 Notfallreaktion	58
Unterscheidung: Stress und Notfallreaktion • Freeze-Zustand und Totstellreflex • Überlegtes, sinnvolles Handeln trotz Notfallsituation? • Zusammenfassung: Notfallsituation	
4.4 Die Spannungskurve	64
4.5 Folgen für Zeitwahrnehmung und Erinnerung	66
4.5.1 Wiedererleben und Generalisierungen.....	67
4.6 Was im Körper passiert	70
4.7 Dissoziation	73
4.7.1 Was bedeutet „Dissoziation“?.....	74
Primäre strukturelle Dissoziation • Sekundäre strukturelle Dissoziation • Tertiäre strukturelle Dissoziation	
4.7.2 Beispiel Emma: Notfallreaktion, aber kein Trauma	80

4.7.3	Beispiel Leon: Vernachlässigung	81
4.7.4	Beispiel Pathologe: keine Notfallreaktion	83
4.7.5	Beispiel Frau im Leichenschauhaus: Notfallreaktion und keine Versorgung – Trauma	84
4.7.6	Beispiel Frau R mit Jenny: Notfallreaktion und Versorgung	85
4.8	Symptome oder Überlebensstrategien?	86
4.8.1	Symptome	87
	Neue Diagnosevorschläge – Entwicklungstrauma und Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung	
4.9	Auf der Suche nach Sinn – Was macht der Denker?	95
4.9.1	Werte	96
4.9.2	Was ist normal?	97
4.9.3	Bin ich verrückt?	98
4.9.4	Generalisierte Überzeugungen	98
4.9.5	Der andere hilft nicht – menschengemachte Traumata	99
4.9.6	Die Ohnmacht kontrollieren	100
4.10	Zusammenfassung	101
5.	Konsequenzen für die Praxis	103
5.1	Konsequenz für die Praxis 1: Stabilität erarbeiten	103
5.1.1	Stabilität	103
	Was heißt Stabilisierung in diesem Buch?	
5.1.2	Stabilität und Traumaverarbeitung	107
	Therapiefähigkeit • Integration durch Erweiterung der Handlungs- und Wahrnehmungsmöglichkeiten	
5.2	Konsequenz für die Praxis 2: Die Notfallreaktion erklären und eine Zeitlinie erarbeiten	110
5.2.1	Dem Denker die Einordnung ermöglichen	110
	Auswirkungen der Notfallreaktion • Umgang mit Diagnosen • Wem sollen wir die Notfallreaktion erklären?	
5.2.2	Dem Erinnern Raum schaffen – die Erarbeitung der Lebenslinie	114
5.3	Konsequenz für die Praxis 3: Neue Strukturen anbieten	116
5.3.1	Früh übt sich – das neurosequenzielle Modell der Therapie	116
	Entwicklungsfenster • Das neurosequenzielle Modell der Therapie • Neue Rhythmen für den Hirnstamm • Das Kleinhirn bewegen • Beziehungen im limbischen System neu regulieren	
5.3.2	Sinn, Sprache und Selbstwahrnehmung – Strukturen für die Großhirnrinde	123
	Sprache neu entdecken • Zeit, Kultur und Selbstwahrnehmung • Versprengte Erinnerungen	
5.4	Konsequenz für die Praxis 4: Trauma und System	129
5.4.1	Dynamiken	129
	Die Ressourcen im System suchen	
5.4.2	Transgenerationale Traumatisierung	132
5.4.3	Verantwortung	133
	Resilienz	

5.4.4	Das Umfeld/ die Community einbeziehen.....	134
5.4.5	Netzwerke und Helfersysteme aufbauen	136
5.4.6	Dynamiken im Helfersystem	137
	Das Trauma-Viereck: Täter – Opfer – Retter – Mitwisser • Was tun?	
5.5	Grundsätze im Kontakt mit traumatisierten Menschen	143
5.5.1	Das Wiedererlangen von Kontrolle unterstützen	143
	Struktur, Klarheit und Transparenz • Respekt, Akzeptanz und Wertschätzung	
5.5.2	Wer will was? Auftragsorientierung	147
	Andere Aufträge • Wenn jemand keinen Auftrag hat • Zwangskontexte • Umgang mit Selbst- und Fremdgefährdung	
5.5.3	Ressourcenorientierung	153
5.6	Konsequenz für die Praxis 5: Selbstfürsorge	158
5.6.1	Den Ressourcenbereich ausdehnen	159
5.6.2	Orientierung bieten	162
5.6.3	Täter – Opfer – Retter – Mitwisser	164
5.6.4	Die empathische Zeugin	168
5.6.5	Kraft tanken	171
5.6.6	Mir selbst etwas bieten	174
	Ressourcenorientiert arbeiten • Den Arbeitsplatz gestalten • Teamarbeit und Supervision • Sich um sich selbst kümmern • Anregungen zur praktischen Selbstfürsorge	178
5.6.7	Übungen aus diesem Buch, die besonders für die Selbst- fürsorge der Pädagogen und Beraterinnen geeignet sind	179
Teil II: Übungen		181
1.	Allgemeines zu den Übungen	183
1.1	Unser Vorhaben	183
1.2	Unterteilung der Kapitel	184
1.2.1	Welche Übung soll ich wählen?	186
1.3	Allgemeine Hinweise zur Arbeit mit den Übungen	187
1.3.1	Was die Klientin mitbringt	187
1.3.2	Wählen Sie zuerst!	187
1.3.3	Weniger ist oft mehr	188
1.3.4	Wozu so viele Übungen?	189
1.3.5	Das Hier und Jetzt als Ausgangspunkt	189
1.3.6	Außenorientierung	190
1.3.7	Verlaufscharakter der Übungen	191
1.3.8	Aber ich muss doch ...! Handlungsbögen und Transparenz	192
1.3.9	Erleichterung der Übung durch Bagatellisierung, Humor und Transparenz – Fragen hilft!	193
1.3.10	Einladung durch Mitarbeit: Machen Sie mit, aber lassen Sie sich selbst aus dem Spiel!	193
1.3.11	Nutzen des Körpers: lapidar statt wesentlich werden	194

1.3.12	Körperkontakt	196
1.3.13	Achten Sie auf sich selbst	198
1.3.14	Übertragbarkeit in andere theoretische Ansätze und Arbeitsweisen	199
1.3.15	Zeit lassen	200
1.3.16	Besonderheiten in der Arbeit mit Gruppen	200
1.3.17	Übungsanleitungen und der Umgang mit Sprache	202
	Individualisieren von Sprachwahrnehmung • Wohin geht die Aufmerksamkeit? • Wohin lenken wir die Aufmerksamkeit? • Bilder sind wirksam • Auswahl ermöglicht es, eigene Eindrücke auszumachen • Sprache ist die Verbindung von Wörtern durch Grammatik • Ursachen und Wirkungen	
1.3.18	Winzige Anleitung für die Formulierung von Übungen	208
2.	Im Hier und Jetzt orientieren – das Häschen beruhigen	209
2.1	Reorientierung/Dissoziationsstopps	210
2.1.1	Wann, warum und wie? Rahmenbedingungen der Übung	212
2.1.2	Anleitung	215
2.1.3	Woran erkenne ich Dissoziationen?	215
2.1.4	Dissoziationsstopps	217
	Notfallkoffer • Atmen • Erdung • Bewegung • Berührungsreize, Geruch und Geschmack • Sehen und Hören im Hier und Jetzt • Musterunterbrechungen jeder Art • Den Denker ansprechen – kognitive Reorientierung • Wegpacken • Körperkontakt herstellen – wenn das vorher besprochen wurde	
2.1.5	Wie geht es danach weiter? – Was sind mögliche Auswirkungen?	234
2.1.6	Umgang mit möglichen Schwierigkeiten	235
2.1.7	Besonderheiten im Kontakt	238
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
2.1.8	Transkripte/Beispiele	242
	Dissoziationsstopp im Kontakt • Dissoziationsstopps zum Mitgeben	
2.2	Die 5-4-3-2-1-Übung	246
2.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung	247
2.2.2	Anleitung	248
	Variante 1: zur Beruhigung • Variante 2: Reorientierung durch Umkehr – als 1-2-3-4-5-Übung • Variante 3: Nutzung zur Reorientierung durch die Beraterin • Variante 4: Anwendung der Übung beim Spazierengehen und anderen (neutral oder positiv erlebten) Aktivitäten	
2.2.3	Wie geht es danach weiter?	252
2.2.4	Umgang mit möglichen Schwierigkeiten	252
2.2.5	Besonderheiten im Kontakt	254
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
2.2.6	Beispiele	255
	Einschlafen • Panik	

3.	Die Modelle erklären – den Denker beruhigen	257
3.1	Notfallreaktion, Spannungskurve und Zeitlinie – die Normalisierungsintervention	258
3.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	259
3.1.2	Anleitung	261
	Einführung • Aufbau des Gehirns und Integration • Notfallreaktion • Wiederaufnahme des Kontakts zwischen Denker und Häschen – unwillkürliches Wiedererleben • Was nicht erfolgt ist: die Einordnung in die Zeit • Zeitlinie • Der Ressourcenbereich • Trigger und die Spannungskurve im Wiedererleben • Den Ressourcenbereich erweitern • Das Hier und Jetzt stärken	
3.1.3	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?	272
3.1.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	273
3.1.5	Besonderheiten im Kontakt	274
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
3.1.6	Beispiele: Erklärungen für Kinder	276
4.	Wo bin ich? – Übungen für die Wahrnehmung von Unterschieden in Zeit und Raum	279
4.1	Ressourcenbarometer	281
4.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	283
4.1.2	Anleitung	284
	Erklärung • Einführung – Auffinden einer neutralen oder angenehmen Körperstelle • Beschreiben der Körperstelle und beim Umformulieren helfen • Das Barometer einrichten und Skalenwerte ablesen • Wozu das Ganze? • Niedrigschwellige Einführung	
4.1.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	290
4.1.4	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?.....	291
4.1.5	Besonderheiten im Kontakt	292
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
4.1.6	Transkript	294
4.2	Duale Wahrnehmung, Original und Fälschung	296
4.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	296
4.2.2	Anleitung 1: Kontrolle von Flashbacks durch duale Wahrnehmung	298
	Benennen • Wohin gehört das? • Noch einmal: Was ist jetzt? • Das Gefühl ist eine Erinnerung • Für die Eigenanwendung • Für Beziehungssituationen	
4.2.3	Anleitung 2: Original und Fälschung	303
	Das Bild der Person aus dem Heute • Das Bild der Person aus der Vergangenheit • Nebeneinanderstellen der Bilder	
4.2.4	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?	304

4.2.5	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	305
4.2.6	Besonderheiten im Kontakt	307
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
4.2.7	Transkript: Original und Fälschung	309
4.3	Erarbeiten der Zeitlinie	311
4.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	311
4.3.2	Anleitung.....	313
	Im Hier und Jetzt verankern • Ressourcen der Gegenwart sammeln • Benennen • Wohin gehört das? • Markieren von vergangenen Ereignissen • Versorgen des alten Gefühls • Abgleich mit der Gegenwart • Ordnen der Geschichte • Wohin mit dem Blatt?	
4.3.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	316
4.3.4	Besonderheiten im Kontakt	317
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
4.3.5	Beispiel/Transkript	319
	Beispiel • Transkript	
5.	Den Ressourcenbereich erweitern	321
5.1	Tresore und andere Zwischenlager	323
5.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	323
5.1.2	Anleitung	324
5.1.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	326
5.1.4	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?	327
5.1.5	Besonderheiten im Kontakt	327
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
5.2	Wohlfühlort/Sicherer Ort	328
5.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	329
5.2.2	Anleitung	330
	Einführung • Den Ort bestimmen • Den Ort spüren • Schutz • Helfer statt Menschen • Genießen • Selbstaussage • Probe aufs Exempel • Symbol	
5.2.3	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?	334
5.2.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	335
5.2.5	Besonderheiten im Kontakt	335
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
5.2.6	Beispiel: Gruppenarbeit	337

5.3	Wohlfühlzustand	339
5.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	340
5.3.2	Anleitung	341
	Erfragen eines gewünschten Gefühls • Das Gefühl im Körper beschreiben lassen und verankern • Eine Skala einrichten • Subjektive Einschätzung des Skalenwertes • Ein- und Aussteigen üben • Um einen Punkt verschlechtern • Variante: Kompetenzerleben	
5.3.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	348
5.3.4	Wie es danach weitergeht.....	349
5.3.5	Besonderheiten im Kontakt	350
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
5.4	Vorbilder und innere Helfer	351
5.4.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	352
5.4.2	Anleitung	353
	Wobei braucht jemand Hilfe? • Kategorien innerer Helfer • Dem hilfreichen Wesen näherkommen • Variante 1: Inneren Kontakt mit dem Helfer aufnehmen • Variante 2: Mit dem Helfer in Dialog gehen • Abschluss und weitere Gestaltung des Kontakts • Sonderfall: Innere Helfer für Innere Kinder	
5.4.3	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?	357
5.4.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	357
5.4.5	Besonderheiten im Kontakt	358
5.4.6	Transkript/ Beispiel	360
5.5	Eine Tarnkappe voll Kraft – Schutzmantel oder Schutzhülle	361
5.5.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	362
5.5.2	Anleitung	363
	Einführung und Erklärung • Begrenzung der Schutzhülle errichten • Grenzmaterial ertasten • Kontaktregulierung • Innenausstattung • Merksatz • Einpacken zum Wiederauspacken-Können • Einüben • Übertragung in den Alltag	
5.5.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	367
5.5.4	Wie es danach weitergeht	368
5.5.5	Besonderheiten im Kontakt	368
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
5.6	Ressourcenorientierte Fragen	370
5.6.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	371
5.6.2	Anleitung	372
	Fragen nach Ressourcen aus der Vergangenheit • Fragen nach gegenwärtigen Ressourcen • Fragen nach Ressourcen aus der Zukunft	
5.6.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?	377

5.6.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	378
5.6.5	Besonderheiten im Kontakt	378
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
5.7	Notfall-/Ressourcenkoffer	381
5.7.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung	382
5.7.2	Anleitung	383
	Notfallkoffer: Einführung • Sammeln • Beispiele • Wie wirkt was? • Verfügbarkeit • Sicherheit • Kontakte zu anderen Menschen aufnehmen • Wohin damit? • Variante: Ressourcenkoffer	
5.7.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?	387
5.7.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	387
5.7.5	Besonderheiten im Kontakt	388
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
5.8	Schreiben	391
5.8.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übungen	392
5.8.2	Anleitung	393
	Das ressourcenorientierte Tagebuch • Regentag-Brief	
5.8.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?	395
5.8.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	396
5.8.5	Besonderheiten im Kontakt	397
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
6.	Im Abstand betrachten und Verantwortung übernehmen	399
6.1	Bildschirm mit Storyboard	400
6.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung	401
6.1.2	Anleitung	403
	Bildschirmtechnik mit Storyboard: Vorbereitung • Einrichten des Bildschirms • Ein Behältnis für den Film • Veränderung der Position: vom Erleben zum Betrachten • Einüben der Veränderungsmöglichkeiten • Ressourcenbarometer mit beobachtbarer Skala etablieren • Die Skala als Orientierung im Hier und Jetzt etablieren • Auswahl und Benennen des Films • Vor- und Abspann bestimmen • Erstellen des Storyboards • Den Film einlegen • Wegpacken des Films	
6.1.3	Der Bildschirm als Flashbackkontrolle	412
6.1.4	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?	413
6.1.5	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	413

6.1.6	Besonderheiten im Kontakt	416
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
6.1.7	Transkript	418
6.2	Das Symptom betrachten – Externalisierungen	420
6.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	420
6.2.2	Anleitung	422
	Einführung • Beschreiben lassen • Nähe und Distanz regulieren • Einfluss nehmen • Das externalisierte Problem als Ressource • Abschluss • Variante: Wörtlich nehmen • Variante: Projizieren in konkrete Gegenstände im Raum • Variante: Eine Externalisierung malen oder formen lassen • Externalisierungen ernst nehmen	
6.2.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?	428
6.2.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	429
6.2.5	Besonderheiten im Kontakt	430
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
6.2.6	Transkript	431
6.3	Teilearbeit	433
6.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	435
6.3.2	Anleitung: Grundidee und Betrachtung der Teile	437
	Ausgangssituation • Grundidee	
6.3.3	Teilearbeit am Flipchart	439
	Bestandsaufnahme: Wer ist denn da? • Fragen zu den Teilen • Abschluss	
6.3.4	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?	444
6.3.5	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	445
6.3.6	Besonderheiten im Kontakt	445
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
6.3.7	Transkript	446
6.4	Arbeit mit dem Inneren Kind	449
6.4.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	450
6.4.2	Anleitung	453
	Allgemeine Einführung: Erläuterung des Konzepts • Das jeweilige Innere Kind identifizieren • Externalisieren des Kindes • Wer kennt wen? – Kontaktaufnahme • Sichere Orte und (innere) Helferinnen • Beziehungsaufbau • Planung von Fürsorge- oder anderen gemeinsamen Aktivitäten • Versorgung des Inneren Kindes in der Flashbacksituation	
6.4.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	461
6.4.4	Besonderheiten im Kontakt	463
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	

7.	Die anderen einbeziehen	465
7.1	Problem- / Lösungs-Portrait	466
7.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung	468
7.1.2	Anleitung	469
	Einführung • Wichtige andere • Was ist mir wichtig? • Die lösungsorientierte Variante	
7.1.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	474
7.1.4	Wie geht es danach weiter – was sind mögliche Auswirkungen?	474
7.1.5	Besonderheiten im Kontakt	475
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
7.2	Ressourcenfamilie	476
7.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung	477
7.2.2	Anleitung	479
	Ausgangssituation und Anleitung • Variante: Konkreter Anlass	
7.2.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?	482
7.2.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	483
7.2.5	Besonderheiten im Kontakt	484
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
7.2.6	Transkript.....	485
7.3	Bonbonaufstellung zur Überprüfung von Entscheidungen	487
7.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung	488
7.3.2	Anleitung	490
	Erklärung • Zuordnung der Bonbons • Auslegen der Jetzt-Situation • Die Ist-Situation beschreiben lassen • Einführen der Veränderung / Entscheidung durch Bewegen der eigenen Figur • Vermutete Veränderung der Position anderer Personen im zweiten Schritt • Zurück auf Los: der erste Schritt	
7.3.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?	494
7.3.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	495
7.3.5	Besonderheiten im Kontakt	496
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
7.3.6	Transkript	497
	Literatur.....	501

Vorwort von Michaela Huber

Geben wir es ruhig offen zu: Wir können uns normalerweise so kompetent fühlen, dass wir glauben, wir hätten schon alles gesehen, könnten alles bewältigen, kämen mit allem klar, privat wie beruflich. Aber wenn uns jemand begegnet, der oder die am Ende mit den Nerven ist, reglos vor sich hin starrt, zusammengekrümmt da liegt oder gar ausrastet, haltlos weint oder schreit und dabei sich oder andere verletzt – dann sind wir hilflos. Was sollen wir dann bloß machen? Privat werden sich viele wegducken oder hilflos irgendetwas versuchen, in der Hoffnung, es möge helfen. Doch wer als Profi täglich mit solchen emotional instabilen Personen umgehen muss, der oder die muss sich etwas einfallen lassen, und das möglichst klar, ruhig und bestimmt auch tun. Dabei sind Profis ebenfalls oft hilflos – und nicht selten täuschen sie Sicherheit nur vor. Tatsächlich gehen sie innerlich entweder ganz weit weg und / oder werden zynisch, beschuldigen (zumindest innerlich) den außer Kontrolle geratenen Menschen, selbst schuld zu sein an seinem Zustand. Oder sie werden selbst sehr aufgeregt und als Konsequenz überengagiert, „stülpen“ sich über die Betroffenen, drängen ihnen alle möglichen guten Ratschläge auf, hantieren irgendwie herum – und klagen nach einer Weile über die Undankbarkeit der Menschen bzw. über eigene Burnout-Symptome.

Nicht, dass wir das nicht alle auch schon einmal (oder mehrmals) so getan hätten; niemand – auch kein Profi – ist gefeit vor solchen Reaktionen. Hilflosigkeit, Verzweiflung, Ohnmacht, Erstarrung, das Bedürfnis zu flüchten, das Gegen-an-Kämpfen gegen das drohende Unheil bzw. das Sich-Ergeben in die anscheinend aussichtslose Situation, das alles kennen wir deshalb, weil es Bestandteile von Hochstress-Situationen sind, und wir haben so gut wie alle solche Situationen tatsächlich am eigenen Leibe schon erlebt. Wenn wir nun Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen begegnen, die selbst ihre schlimmen Erfahrungen nicht im Griff zu haben scheinen und daher „außer sich“ sind, werden wir versucht sein, entweder dasselbe zu fühlen wie sie oder uns innerlich möglichst weit weg davon zu bewegen, aus Selbstschutz. Privat mag Vermeidung ja möglich sein. Beruflich können alle, die im Sozial- und Gesundheitswesen sowie im pädagogischen oder Justiz-Bereich arbeiten, sich jedoch nicht vor Herausforderungen ans eigene sichere und beruhigende Handeln schützen. Und wer fachlich mit traumatisierten – also mit unaushaltbarem Hochstress in Kontakt gewesenen – Menschen arbeiten will oder muss, kommt gar nicht darum herum, sich mehr Kompetenz im Umgang mit diesen KlientInnen bzw. PatientInnen anzueignen.

Das vorliegende Buch ist dazu eine wunderbare Gelegenheit. Lydia Hantke und Hans-Joachim Görge haben ein enorm praktisches, sehr gut geschriebenes Handbuch verfasst, das theoretische Zusammenhänge anschaulich erklärt und zahlreiche, direkt umsetzbare und verständlich erläuterte Übungen enthält. Beim Lesen des Theorieteils kam mir das Ausdrucks-Paar „Denker“ (für das beobachtende und bewertende Großhirn) und „Häschen“ (für die Reaktionen von Angst und Flüchten bis Schockstarre) etwas seltsam vor; aber mit der Zeit und weiterer Lektüre konnte ich mir gut vorstellen, dass besonders Kinder und Jugendliche mit diesem „Paar“, das möglichst oft zusammengebracht werden sollte, damit der eine das andere beschützen und abschirmen kann, etwas anfangen können. Denn das ist ja das Dilemma derjenigen, die so oft „außer sich“ sind: Dass sie in ihrem Alltags-Ich (Denker) sagen würden: „So etwas würde ich nie (wieder) tun.“ Um es dann in einem Zustand von Not bzw. äußerstem Stress („Häschen“) doch wieder zu tun – weil der „Denker“ dann keinen Einfluss auf das „Häschen“ hat, wenn der Stress zu groß ist oder eine Situation eintritt, in der dem „Denker“ alles egal ist, etwa weil er sich zu erschöpft fühlt. Mit anderen Worten: Wer Erfahrungen von extremem Stress noch nicht gut verarbeitet hat, neigt dazu, in Zuständen von Übererregung oder Untererregung das eigene Alltags-Ich auszuschalten; und wenn dann das Säugetier- oder gar das Reptilienhirn regiert (archaische Reaktionen wie Kampf, Flucht, Starre, Aufgeben), hat das Großhirn nichts mehr zu melden. Wenn dieses sich dann wieder einschaltet, ist es meist zu spät. Die Dummheit ist gemacht, der Ausraster hat stattgefunden, der Kummer ist groß, das Selbstwertgefühl hat den nächsten Dämpfer bekommen. Nur wer kein Gewissen hat, also keine Fähigkeit zu Mitgefühl, dem wird das egal sein; oder er wird es sogar gut finden, gelegentlich „Dampf abzulassen“ – etwa wenn er Täterschaft vor sich selbst als „Notwehr“ rechtfertigt. Chronisch traumatisierte Menschen kennen die Dualität zwischen Vernunft und Gefühl, zwischen Klugheit und Ausrasten, Nachdenken und Nichts-mehr-denken-Können, Mitgefühl und Hass nur allzu gut, sie ist Bestandteil ihres täglichen Lebens. Grund dafür sind die noch nicht integrierten, nicht verarbeiteten, oft zahlreichen und vielleicht schon früh gemachten Erfahrungen von unaushaltbarer Not und Verzweiflung, die zum inneren Um- und Abschalten zwangen – mit anderen Worten: Grund ist der unverarbeitete traumatische Stress.

Lydia Hantke und Hans-Joachim Görge sind beruflich in ihrem Trauma-institut berlin damit beschäftigt, KlientInnen zu begleiten, sich selbst zu helfen. Und sie haben viel Erfahrung darin, KollegInnen fortzubilden, nicht nur PsychologInnen oder ÄrztInnen; sondern auch LehrerInnen, SozialarbeiterInnen, Pflegekräfte, SeelsorgeInnen oder Polizisten – also Berufsgruppen, die gar nicht therapeutisch arbeiten, sondern möglichst pragmatische Hilfen an die Hand brauchen, um kurz- oder mittelfristig ihren Schutzbefohlenen Anleitungen zur Selbsthilfe geben zu können.

Das vorliegende Handbuch bietet ein breites Spektrum solcher Interventionen, von kurzen Reorientierungs-Anleitungen über die Möglichkeiten der Distanzierung von Schrecken bis zur Arbeit an inneren Konflikten. Hantkes und Görges Einfallsreichtum und Pragmatismus sind bewundernswert; oft genügen einfache Materialien und klare Anleitungen, um Interventionen zu beschreiben, die sich als ausgesprochen hilfreich erwiesen haben. Sehr gut gefallen haben mir zum Beispiel das „Ressourcenbarometer“ und die „Bonbonaufstellung“. Ersteres bietet nach dem kurzen Einüben den Betroffenen jederzeit – auch zu Hause – die Möglichkeit, sich in Zuständen von geistiger und körperlicher Not „neutrale bis positive“ Alternativzustände innerlich herbeizuholen; Letztere stellt eine, vielleicht sogar vergnügliche, Möglichkeit dar, sich das sogenannte „soziale Atom“ (Wer ist mir wie nahe und wie nah oder fern will ich die Menschen um mich herum eigentlich haben?) mithilfe unterschiedlichster Bonbons klarzumachen – wobei man das hergestellte „Bild“, also die Bonbons, hinterher aufessen kann.

Der freundlich-nüchterne Ton, die vielen guten Ideen und die klar verständlichen Erläuterungen machen dieses Handbuch zu einem sicher für alle im Sozial- und Gesundheitswesen Arbeitenden äußerst praktischen Nachschlagewerk – und auch Betroffene sowie Angehörige und Berufsgruppen, die nur am Rande mit traumatisierten Menschen Kontakt haben oder selten eingreifen müssen, können von den vielen guten Ideen und Erklärungen profitieren. Ich gratuliere den beiden Autoren und wünsche dem Buch zahlreiche interessierte LeserInnen.

Michaela Huber

Dezember 2011

Teil I

THEORETISCHE GRUNDLAGEN

1. | Einleitung

Kennen Sie das? Der Junge in der Notaufnahme rastet permanent aus und Sie wissen nicht mehr, wie Sie die anderen Kinder vor ihm schützen sollen. Natürlich ist er traumatisiert, sein Vater hat ihn regelmäßiger geschlagen, als es Essen gab. Aber was hilft Ihnen das? Soll er doch in die Therapie! Aber Sie finden ja noch nicht mal einen Heimplatz für ihn. Was tun?

Die junge Frau sitzt Woche für Woche mit frischen Schnittwunden in der Beratung. Sie war schon in der Psychiatrie, aber die Gruppenarbeit dort hat alles noch viel schlimmer gemacht. Sie kommt regelmäßig, das ist schon viel. Aber die Hilflosigkeit aufseiten der jungen Frau und bald auch schon bei Ihnen ist kaum auszuhalten.

Mera ist im Heim groß geworden, dort war es nicht nur gut. Nun begleiten Sie sie im Einzelwohnen. Aber es gibt immer wieder Situationen, die sie überfordern: mit den Kollegen klarzukommen, einen Antrag zu stellen, die Amtspost zu öffnen. Sie reagiert dann ängstlich und zieht sich zurück. Manchmal kann sie sich kaum mehr bewegen, sitzt wie erstarrt in der Ecke. Wenn Sie sie nach draußen holen wollen, wird alles nur schlimmer.

Dies ist ein Buch für die Praxis der Arbeit mit traumatisierten Menschen. Es ist ein Buch für all jene, die Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen dabei helfen wollen, sich in der Vielfalt der Alltagsanforderungen zurechtzufinden und stabil zu werden für einen Umgang mit den erlittenen Verletzungen. Ein Buch für die Menschen, die herausfinden wollen, was die Betroffenen gelernt haben aus all dem, was hinter ihnen liegt – die neugierig sind auf die Stärken, die im Überleben entstehen, und auf die unterschiedlichsten Arten von Kraft, die sich in den ganz eigenen Formen von Weiterleben zeigen. Es ist ein Buch für jene, die wissen wollen, wie sich Erfahrungen, die ein Mensch zwar überleben, aber nicht so einfach verarbeiten kann, auf das Verhalten und die Beziehungen auswirken. Und vor allem für jene, die versuchen wollen, auch dort, wo es scheinbar sehr schwierig ist, weiterzumachen und mit den Betroffenen zusammen nach Auswegen zu suchen.

Wir wollen Beraterinnen ansprechen und Pädagogen, Erzieherinnen und Lehrer, Pflegekräfte, Einzelfallhelferinnen, Therapeuten, Vollzugshelfer und Polizeibeamte, Notfallseelsorger. Menschen, die mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen arbeiten, die ganz unterschiedlich intelligent oder begabt sein dürfen. Das können allein reisende Flüchtlingskinder sein, eine ältere Frau in der Beratungsstelle, eine Jugendliche, die Sie in der Psychosomatik kennenlernen, ein Mann, der aus dem Krieg kommt, oder eine Frau, die vergewaltigt wurde, ein Mädchen in einem Kinderheim,

ein junger Mann in der Behindertenwerkstatt – für alle werden Sie hier etwas finden.
– Wie das?

Dies ist ein Buch über die grundlegenden Prozesse, die in der Traumatisierung passieren und die für eine Stabilisierung wichtig sind. Über all jene Aspekte, die damit zu tun haben, dass sich jemand wieder im Alltag orientieren kann. Dass er teilnehmen, Beziehungen aufnehmen kann und nutzen lernt, was er hinter sich gelassen hat. Dass sie überprüfen kann, wo sie hin will, oder erst einmal ein erstes Ziel findet. Dass sie herausfinden lernt, wie ein gutes Gefühl sich anfühlt und immer wieder herzustellen ist. Sie können hier lesen, wie man sich Erinnerungen vom Leib hält und wieder schlafen kann. Wie man sich abgrenzt und mit anderen in Kontakt geht. Wie man überprüft, ob einem guttut, was man tut. Wie man Interessen, Fähigkeiten, Vorlieben, Wünsche, Visionen, Vorbilder und Hoffnung – Ressourcen – finden, sammeln und nutzen kann.

All das braucht eine Basis, einen Ausgangs- und Bezugspunkt. Wir haben für Sie zusammengefasst, was Traumatheorie, Entwicklungspsychologie und Neurowissenschaften für die Arbeit mit traumatisierten Menschen zu sagen haben. Dafür haben wir seit vielen Jahren alles uns verfügbare Wissen immer wieder gesiebt und geschüttelt – um herauszufinden, was hängen bleibt: Was man sich noch merken kann, wenn man vor einem Kind steht, das nicht mehr anwesend zu sein scheint, fast ohnmächtig wirkt. Wenn die Anruferin fordert, schreit, Drohungen ausstößt. Wenn der Mann drängt, dass er keinen Ausweg mehr weiß. Wenn der Achtjährige droht, das Zimmer zu zerlegen. Wenn Sie nur noch ganz wenig Zeit mit der Jugendlichen haben, bevor der Amtsarzt kommt und sie zwangsweise in eine Klinik einweist.

Herausgekommen ist ein ziemlich einfaches Modell, das Sie als Schablone über Ihre Fragen, Ihr Wissen und die Anforderungen der Situation legen können. Was Sie damit schneiden, könnten passgenaue Techniken für jede einzelne Klientin sein – in Traumaberatung, -pädagogik und -therapie.

Zum Inhalt

Das zentrale Anliegen dieses Buches ist, Ihnen einen Leitfaden zu geben, der eine Orientierung in Stabilisierung und Begleitung sein kann. Dafür braucht es eine einfache Möglichkeit, darzustellen, was in der Traumaverarbeitung passiert, und eine Handhabe dafür, zu entscheiden, mit wem Sie welche Übungen wann und wie anwenden können.

Teil I: Zunächst stellen wir Ihnen im **ersten** Kapitel unsere eigenen Hintergründe vor, die unsere Auswahl bestimmen. Im **zweiten** Kapitel folgt ein Überblick, wie

unser Gehirn und unser Körper sich entwickeln, wenn alles gut läuft. Nur dann, das beschreiben wir im **dritten** Kapitel, kann man auf der Grundlage von förderlicher Bindung und Vertrauen lernen, wie man sich selbst trösten und beruhigen kann, und wahrnehmen lernen, was in anderen vorgeht. Nun können wir im **vierten** Kapitel einordnen, wie man sich Traumatisierung und ihre Folgen aus der Notfallreaktion erklärt, was das mit unserer Körperspannung zu tun hat und welche Folgen es für Gedächtnis und Selbstwahrnehmung hat. Im **fünften** Kapitel schlagen wir Ihnen als Konsequenz für die Praxis und grundsätzliche Haltung in der Arbeit mit traumatisierten Menschen eine durchgehende Ressourcenorientierung vor – anders kann man eigentlich gar nicht arbeiten, wenn man die traumatheoretischen Grundlagen beherzigt. Dazu gehören zunächst ein etwas anderes Verständnis von Stabilität und eine Beschreibung des Anwendungsbereichs der Erklärung der Notfallreaktion und ihrer Folgen. Grundlegend finden wir zudem die Ansätze von Bruce Perry und Kolleginnen, die wir in Vorschläge der Arbeit mit frühen Traumatisierungen umgesetzt haben. Zu den Grundsätzen im Umgang mit traumatisierten Menschen gehören natürlich auch Auftragsorientierung und Berücksichtigung des Systems, in dem sich die Beteiligten bewegen. In diesem Zusammenhang stellen wir Ihnen unser Trauma- viereck und dessen Auflösung vor. So können Sie überprüfen, in welche misslichen Positionen Sie und Ihre Klientinnen oft rutschen. Und weil Sie die allererste Person sind, auf die Sie in der Arbeit mit Menschen achten sollten, folgt als Abschluss ein Abschnitt über Selbstfürsorge. Da können Sie die gelernten Prinzipien schon einmal auf sich selbst anwenden und einige grundlegende Übungen ausprobieren, bevor Sie sich an Klientinnen versuchen.

In **Teil II**, unserem Hauptteil, wollen wir Ihnen die Übungen vorstellen. Wir beginnen mit einigen **allgemeinen Ausführungen zur Durchführung**: Da kommt in Kapitel 1 zur Sprache, wie wichtig Ihre eigene Präsenz, die Transparenz im Vorgehen und die gemeinsame Abstimmung mit der Klientin ist, und wir geben Ihnen erste Anhaltspunkte dafür, wie Sie passende Übungen finden. Wir geben Ihnen Anregungen für die Durchführung, erörtern Fragen wie Körperkontakt, Bewegung, Anfang und Ende oder den zeitlichen Umfang der Übungen. Wir stellen einige generelle Empfehlungen für die Arbeit mit Gruppen traumatisierter Menschen vor und widmen uns danach ausführlich einer wichtigen Vermittlungsebene zwischen Klient und Behandlerin: In der Thematisierung von Sprache greifen wir auf die Erkenntnisse aus Hypnotherapie und NLP zurück.

Im Anschluss folgen die **Übungen** (Kapitel 2-7), die wir in **sechs Bereiche** einteilen: Da sind zunächst die Techniken, mit denen Sie das Häschen wieder im Hier und Jetzt orientieren (Kapitel 2). Danach geht es darum, auch dem Denker Möglichkeiten der Einordnung zu geben (Kapitel 3). Kapitel 4 bietet wichtige Hilfen zur Unterscheidung von damals und heute, zur Orientierung in der Zeit. Danach folgen

einige klassische Imaginationsübungen im neuen Gewand (Kapitel 5); sie dienen zur Ausweitung des Ressourcenbereichs. Erst mit beiden Beinen im Hier und Jetzt kann man das Vergangene im Abstand betrachten (Kapitel 6) und noch einmal anders Verantwortung für sich selbst übernehmen. Dazu verhelfen auch die Techniken, die in Kapitel 7 mit einbeziehen, was jemand an Ressourcen aus seiner Familie mitgenommen hat, was andere wohl sagen würden und wie sich sein Handeln im Umfeld auswirken könnte. – Jede Übung ist nach einem übersichtlichen und durchgängigen Schema unterteilt, damit Sie einfach finden, was Sie brauchen – aber auch weglassen können, was Sie gerade gar nicht interessiert.

Ein kommentiertes **Literaturverzeichnis** soll Ihnen Anregungen zum Weiterlesen geben. Im Text werden wir dort, wo wir uns an anderen Autorinnen orientieren oder von ihnen Übungen ausgeliehen haben, natürlich darauf hinweisen.

Noch ein allgemeiner Hinweis: Wir wechseln bunt die männlichen und weiblichen Bezeichnungen, weil wir alle abbilden wollen. Auch Kinder und Jugendliche finden sich zwischen den Erwachsenen immer wieder ein, sodass Sie sich bitte nicht wundern, wenn da auf einmal ein „Du“ steht – das bezieht sich immer auf ein Kind.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

1.1 Theorien, Wahrheiten und Aussagen

Immer haben wir irgendeinen Standpunkt, von dem aus wir die Welt betrachten. Und unsere Klientinnen kommen zu uns, weil sie selbst das Gefühl haben, dass Ihnen ihre momentane Perspektive nicht mehr weiterhilft, dass sie eine andere finden müssen. Sie kommen, weil sie neue Ideen brauchen, ihre Geschichte neu schreiben wollen, weil sie mit ihrem Latein am Ende sind. Oder weil andere meinen, dass sie etwas tun sollten, sich verändern, die Dinge anders sehen müssten. Welches Wagnis!

Auch wir selbst suchen immer wieder nach neuen Ideen, wenn wir nicht mehr weiterwissen. Ob wir uns mit einer Freundin darüber unterhalten, wie die Lage des Ökosystems einzuschätzen ist, oder mit unserer Großmutter über ihre Erfahrungen am Ende des Krieges sprechen – immerzu suchen und bilden wir neue Theorien über das, was uns widerfährt, um uns einordnen zu können, um neue Wege zu finden.

So lesen auch Sie dieses Buch auf der Suche nach neuen Arten der Darstellung, der Vermittlung, neuen Zusammenhängen, nach neuen Möglichkeiten zu verstehen. Und wir bieten Ihnen neue Begründungen, Aufbereitungen und Einordnungen an,

in der Hoffnung, dass sie Ihnen in der Arbeit mit traumatisierten Menschen behilflich sein können.

Aber jede Theorie hat ihre Beschränkungen innerhalb des Zusammenhangs, in dem sie entstanden ist. Was wir denken und glauben, was wir für richtig halten und woraus wir Überzeugungen ableiten, ist immer abhängig davon, was um uns herum gedacht, getan und für wichtig erachtet wird. Innerhalb weniger Jahre werden viele der Aussagen, die wir heute über die Traumatheorie und die Entwicklungspsychologie machen, neu bewertet worden sein. Auch in den letzten Jahrzehnten hat sich viel verändert. So waren zum Beispiel kleine Kinder vor nicht allzu langer Zeit vor allem ein Feld der Disziplinierung, sie mussten in bestimmte Bahnen gelenkt werden, damit etwas „Anständiges“ aus ihnen würde. Mittlerweile haben wir einen etwas anderen Blick auf das, was für Kinder förderlich ist. Wir haben gelernt, schon Säuglinge als eigenständige Wesen wahrzunehmen, die von klein auf an der eigenen Entwicklung arbeiten und gute Bedingungen für ihr Aufwachsen brauchen. Die Traumatheorie war noch vor 30 Jahren im besten Fall eine psychoanalytisch geprägte Sicht auf die orale, anale und ödipale Phase. Konflikte waren im Ödipuskomplex, später in dem der Elektra angesiedelt. Inzwischen mutet es fast ein wenig skurril an, dass Theorien über die Entstehung von psychischen Problemen aus der griechischen Mythologie abgeleitet wurden. Noch vor einigen Jahrzehnten aber war diese Überlegung interessant und überzeugend.

Unsere heutige Entwicklungsrealität wird durch Neurowissenschaften und Säuglingsforschung beschrieben; klinische Studien kommen hinzu. Auch hier sind Relativierungen angezeigt, könnte man sich fragen: Wie kann aus der Beobachtung eines so einfachen Versuchsaufbaus wie der „Fremden Situation“ (in der Bindungstheorie), der Reaktion auf einzelne Reize am Computer (z. B. in der Forschung zum Mitgefühl) oder durch eine Kernspintomografie (für die Aussagen über das Gehirn) auf das komplexe, situationsbedingte Handeln von Menschen geschlossen werden? Auch wenn zunehmend ganzheitlichere Sichtweisen der Welt einfließen, so werden Gelder doch oft nach „wissenschaftlichen Kriterien“ verteilt. Und Wissenschaft braucht die Beschränkung auf wenige vergleichbare Aspekte, die oft die Komplexität menschlichen Handelns nicht berücksichtigen kann.

Welche Theorien haben wir ausgewählt, welche praktischen Ansätze werden wir Ihnen vermitteln und weshalb? Gerade weil das meiste „auf unserem Mist gewachsen ist“ und wir die volle Verantwortung übernehmen, sollten Sie wissen, woraus sich der Nährboden unserer Gedanken zusammensetzt.

1.2 Wovon wir ausgehen

Wir beide, Autorin und Autor, sind im mittelständischen Milieu aufgewachsen, in kleinen Orten im damaligen „Westdeutschland“ – mit Berliner, ostwestfälischen und schlesischen Hintergründen. In beiden Herkunftsfamilien spielten Flucht und Vertreibung und die Vernichtung „mensenunwerten Lebens“ im Nationalsozialismus eine Rolle. LH ist mit 120 psychisch kranken Männern aufgewachsen, ihre Eltern leiteten ein Wohnheim für „geistig behinderte Männer“ (so hieß das damals!). Krisen waren für sie an der Tagesordnung und ver-rücktes Sein Normalität. HG ist ausgebildeter Pantomime und hat lange eine indonesische Bewegungsarbeit (alive movement) praktiziert und unterrichtet. Für die Pantomime war er auch als Ausbilder tätig. LH hat Theaterwissenschaft, lateinamerikanische Literatur und Soziologie studiert und einige Jahre als Übersetzerin aus dem lateinamerikanischen Spanisch gearbeitet. Wir haben beide Psychologie studiert und in der Psychiatrie und Psychosomatik sowie in unterschiedlichen Beratungsstellen und Kriseneinrichtungen gearbeitet.

Beide haben wir in unserem Leben viele Bereiche der Gesellschaft kennengelernt – in all den Jahren, in denen wir uns mit den verschiedensten Jobs finanzierten, um Zeit und Raum für gesellschaftliches, politisches und künstlerisches Engagement zu haben: Taxifahren, Putzen oder Kellnern, um zu tanzen, Bauzäune zu belagern, Revolutionen zu unterstützen und feministische Freiräume zu schaffen. LH hat geschrieben und im pädagogischen Bereich gewerkelt, mit (Vorschul-)Kindern, Müttern und Jugendlichen, in Anknüpfung an das Leben mit der inzwischen längst erwachsenen Tochter und in unterschiedlichen pädagogischen Einrichtungen. HG hat sich Gedanken über die Verbindung von Körperarbeit und Psychologie und die Arbeit mit kreativen Krisen gemacht.

Nach vielen Diskussionen um die richtige Art, Psychologie zu betreiben und den Menschen zu betrachten, sind wir beim systemischen Denken gelandet. Das heißt für uns: Wir alle konstruieren uns die Welt immer wieder neu aus dem, was wir gelernt und zur Verfügung haben. Jeder tut das für sich und zusammen mit anderen, aber es ist nie ganz klar, was dabei herauskommt. „Die Bedeutung der Botschaft bestimmt der Empfänger“ – das ist eines der Schlagworte dieser Herangehensweise. Es soll heißen: Wir versuchen hier zum Beispiel, so klar wie möglich zu schreiben, aber Sie lesen ohnehin das heraus oder hinein, was für Sie richtig und wichtig ist. Oder kennen Sie auch nur eine einzige Person, die genau dasselbe meint und versteht wie Sie?

Zu dieser Sicht auf die Welt kam die Forschung zu Dissoziation und die Annäherung an Hypnose und Hypnotherapie – weil die Traumatheorie ja letztlich aus der Hyp-

noseforschung entstanden ist. Wir haben beide neben der systemischen Therapieausbildung eine Weiterbildung in Hypnotherapie nach Milton Erickson absolviert. Das ist eine Form der Arbeit mit Trancezuständen, die sehr genau hinsieht und forscht: Was ist da schon, was macht die Klientin, wie baut sie ihre Wahrnehmung der Welt auf? Das ist gar nicht so weit entfernt von der Art, wie man im systemischen Ansatz die Klienten betrachtet. Aber es gibt einen zusätzlichen wichtigen Schwerpunkt: das Wissen darum, wie unterschiedliche Bewusstseinszustände analysiert werden können.

Lassen Sie uns das veranschaulichen. Sie suchen an einem verschlafenen Sonntagmorgen nach der Kaffeetasse, die Kinder sind bei Freunden und Sie wissen irgendwo weit hinten in Ihrem Bewusstsein, dass die Sonntagsausgabe Ihrer Lieblingszeitung im Briefkasten auf Sie wartet – aber es wird noch ein Weilchen dauern, ehe Sie dafür wach genug sein wollen. In diesem Zustand ist Ihre Aufmerksamkeit noch ein wenig torklig, mal bei irgendwelchen Traumfetzen, mal beim Sonnenlicht, das die Kaffeekanne streift, mal bei dem netten Abend gestern. An zielgerichtetes Überlegen oder Lesen ist noch nicht zu denken, Sie haben eine weite weiche Wahrnehmung des Raumes und das Gefühl von unendlich viel Zeit, Ihr Körper fühlt sich wohl an. Wenn es jetzt unerwartet Sturm klingelt an der Tür, dann passiert sehr viel auf einmal: Ihr Körper spannt sich an, Ihre Aufmerksamkeit wird scharf wie ein Messer. Wenn Sie nicht Alkoholreste im Körper haben, werden Sie ziemlich schnell reagieren: die Kaffeetasse hinstellen, den Bademantel zurechtziehen, und schon stehen Sie hinter der Tür und fragen laut, wer da sei. Wenn wir Sie in diesem Moment nach Ihrem Körpergefühl fragten, dann wären sie irritiert. Sie nehmen Ihren Körper gerade gar nicht wahr. Ihr Zeitgefühl ist nicht mehr so ozeanisch wie ein paar Augenblicke vorher, Sie sind ganz im Moment. Und Ihre gesamte Aufmerksamkeit ist darauf ausgerichtet, die Situation zu klären.

Wozu es gut sein soll, das zu unterscheiden? Es wird uns in der Einschätzung der Zustände, in denen wir traumatisierte Klientinnen erleben, sehr hilfreich sein. Wenn wir Kriterien haben, nach denen wir Ausschau halten können, dann können wir das nutzen und den Klientinnen helfen, aus den Zuständen wieder herauszufinden. In der Hypnotherapie sagt man: Menschen mit Traumaerfahrungen braucht man nicht zu hypnotisieren, sondern man muss sie im Gegenteil aus einer Trance, in der sie sich befinden, herausholen.

Das Wissen um Bewusstseinsphänomene, um die Wirkung verschiedener Sprechweisen und die Auswirkung von Aufmerksamkeitsfokussierung – das sind einige Punkte aus der Hypnotherapie, die wir nutzen. Wesentlich für unsere Herangehensweise war aber die Begegnung mit Gunther Schmidt, Arzt aus Heidelberg und Vater der Konzeption einer Klinik, in der wir gearbeitet haben. Er hat aus systemischer

und Hypnotherapie etwas Neues entwickelt: die hypnosystemische Herangehensweise. Das hypnosystemische Denken geht vom Einzelnen aus, von dem, was unsere Klientinnen, Schülerinnen, Bewohner und Patientinnen über ihre Welt denken und aus ihr machen. Unsere eigenen Theorien, die der Begleiter oder Therapeutinnen sind nachrangig – wir sollten sie uns klarmachen und auch unserem Gegenüber erklären, damit wir sie gemeinsam verändern können. Im Mittelpunkt steht die Wertschätzung des Klienten und seiner Versuche, mit seinen Problemen zurechtzukommen. Denn auf diesen Lösungsversuchen können wir aufbauen und die Ressourcen des Klienten nutzen.

Wie passen solche Ansätze zu den Aussagen der Hirnphysiologie und der Traumatheorie, die doch sehr eindeutige und allgemeingültige Aussagen über den Menschen machen wollen? Eine ganze Weile war uns das selbst ein Rätsel: Wie passt die Suche nach individuellen Bedeutungen in das Reiz-Reaktions-Modell der Traumatheorie? Ganz gut, denken wir inzwischen. Das Systemische sagt uns immer wieder, dass Wahrheiten nur für jeden Einzelnen gelten und Bedeutungen im Miteinander entstehen. Es erinnert daran, dass Menschen keine Einzelwesen sind, sondern zusammen mit anderen leben und nicht für sich alleine betrachtet werden können. So ist Ihre Klientin ein Mensch mit Beziehungen zu anderen, die vielleicht gerade gar nicht präsent sind. Aber in ihrem Kopf, in dem, was Menschsein und Vergangenheit für sie ausmachen, werden sie immer eine Rolle spielen. Die Hypnotherapie fließt ganz grundlegend in unsere Vorgehensweise ein. Da ist die Grundhaltung, die heißt: Jeder macht etwas aus seinem Leben, und es ist wichtig zu betrachten, was er tut, damit wir herausfinden können, was er schon alles kann und wie er sich am besten hilft. Und mit den Erkenntnissen der Hypnose über die Trancephänomene fließen neue Parameter, neue Unterscheidungskriterien in die Arbeit mit Traumatisierungen, in die Auswahl von Methoden ein. Was das genau heißt, werden wir Ihnen weiter unten vorstellen.

Die Traumatheorie, vor allem die verschiedenen Erkenntnisse und Theoriebildungen um Dissoziation, Bewusstsein und Körper, um die Notfallreaktion und die tiefer gelegenen Schichten unseres Gehirns haben uns zunächst sehr verwirrt; wir hatten uns von einem mechanistischen Verständnis des Menschen weit entfernt. Und nun sollte die Beschreibung eines Reiz-Reaktions-Mechanismus zur Befreiung von Menschen beitragen? Wie das? Aber gerade das mechanistische Modell kann Räume öffnen, wenn Menschen sich selbst immer wieder vorwerfen, dass sie nicht mehr eingreifen können. Das Modell sagt ihnen, warum sie es in der Art, wie sie es bisher versucht haben, nicht schaffen können. Und gibt dann ganz konkrete Hinweise darauf, wie es stattdessen gehen kann.

Die Entwicklungspsychologie und das, was hinter dem neuen Wortungetüm der Entwicklungspsychotraumatologie steckt, ist der jüngste Bestandteil dessen, was wir Ihnen vorstellen. Hier nehmen wir vor allem die Arbeiten von Bruce Perry auf, da sie ergänzen, was an Publikationen (etwa von Karl-Heinz Brisch und Silke Gahleitner) im deutschsprachigen Raum vorhanden ist. Vielleicht ist es ein Erfolg der Arbeit mit Traumatisierungen, dass sich endlich die verschiedenen Disziplinen der Psychologie zumindest an diesen Punkten zusammengetan haben. So entstehen Modelle, die erlauben, all den unterschiedlichen Aspekten des Lebens von Menschen Raum zu geben.

Wieder zurück in Berlin, nach einigen Jahren Arbeit in verschiedenen Kliniken im Westen, gründete LH das Institut Berlin, begann als Dozentin am Institut für Traumatherapie, verknüpfte die Konzepte der hypnosystemischen Arbeit mit dem, was sie über Traumatisierung wusste, las, verwarf und beschrieb Dissoziations- und andere Theorien und konzipierte Traumaweiterbildungen für all jene, die in den Traumatherapie-Instituten nicht zugelassen waren. Ziel war und ist – auch mit diesem Buch –, das Wissen um die Traumaverarbeitung an die Menschen weiterzugeben, die den Löwenanteil der Arbeit mit Betroffenen leisten. HG brachte eine körperbezogene Sichtweise aus Pantomime und der indonesischen Bewegungsarbeit in die Arbeit ein, dadurch wurde die Theorie geerdet. Da er eigentlich einmal Lehrer werden wollte, passt es, dass er zudem Lehrtherapeut für systemische Therapie und Beratung ist – als Teammitglied im Bochumer Institut an der Ruhr. Das Traumacurriculum bieten wir seit zehn Jahren an und werden dabei durch Britta Woltereck und Martina Furlan als Mitarbeiterinnen unterstützt. Es ist als Curriculum Traumapädagogik/Traumazentrierte Fachberatung zertifiziert durch die Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT) und die Bundesarbeitsgemeinschaft Traumapädagogik (BAG-TP). Seit ein paar Jahren ergänzt die Strukturierte Traumaintegration (stib) den Methodenkanon für eine auf Stabilität orientierte Konfrontation mit dem Geschehenen.

Nun kennen Sie einige der Hintergründe, die uns bis zur Arbeit an diesem Buch geführt haben. Und Sie können so unsere theoretischen Überlegungen besser einordnen. Was davon Sie übernehmen wollen, sollten Sie selbst entscheiden – vielleicht probieren Sie es einfach aus!

2. Vom Herzschlag bis zum Sinn der Welt – unser Gehirn entwickelt sich so, wie wir es nutzen

Los geht es also mit der Theorie. Doch bevor wir uns den traumatheoretischen Ideen widmen, möchten wir Sie in den Bereich menschlicher Entwicklung einführen, ohne den die Traumatheorien nicht verständlich wären. Denn Traumatisierung heißt, dass etwas nicht verarbeitet wurde. Wir können besser verstehen, was eine neue Bearbeitung fördert, wenn wir wissen, was eigentlich hätte geschehen sollen.

Man kann die Entwicklung des Menschen aus sehr unterschiedlichen Perspektiven betrachten: wie Beziehungen hergestellt werden, wie sich die Organe entwickeln oder der Hormonhaushalt, die Struktur der Haut oder die Wahrnehmung der Welt um uns; welche Art von Sprache in den unterschiedlichen Stadien eine Rolle spielt. An all diesen Prozessen ist unser Gehirn beteiligt. Wenn wir Menschen verstehen und im Umgang mit ihren Traumatisierungen helfen wollen, sollten wir also wissen, wie sich dieses Gebilde formt, was es braucht, um gut zu arbeiten, und was man tun kann, es dabei zu unterstützen. Damit wir wissen, warum wir tun, was wir tun. Und um mit jedem Gegenüber eine neue, passende Theorie über das zu entwickeln, was für ihn oder sie hilfreich sein kann.

Bis vor ein, zwei Jahrzehnten hätte es dieses Kapitel nicht gegeben, aber die Neurophysiologie als Disziplin hat durch immer weiter verfeinerte Forschungsmethoden eine rasante Entwicklung erfahren. Sie ist inzwischen aus keinem ernst zu nehmenden Buch über den Menschen mehr wegzudenken. Und das ist auch gut so, denn sie hält eine Menge spannender Ergebnisse bereit. Aber bei allem, was Sie auf den nächsten Seiten lesen, möchten wir Sie bitten, im Auge zu behalten, dass die Forschung weitergeht und die zukünftigen Erkenntnisse wohl noch spannender sein werden. Etlliches wird nicht mehr stimmen, was heute noch nützlich ist.

Damit ist auch ein wesentlicher Vorgang beschrieben, der in jedem einzelnen Gehirn zeitlebens stattfindet: Wir bilden Theorien auf der Grundlage dessen, was wir momentan wissen. Und egal, ob etwas für uns als Theorie erkennbar ist oder wir es als selbstverständlich empfinden, wir basteln aus allem, was wir erfahren und gelernt haben, immer wieder einen neuen Blick auf die Welt. Was wir für richtig und falsch halten, welche Meinungen wir vertreten und wogegen wir ankämpfen, ist entscheidend davon abhängig, was uns widerfahren ist, was wir erlebt und gelernt haben. Manches verlernen wir wieder, manches scheint uns eingebrannt und unveränder-

bar. Und im Rückblick sehen wir deutlicher, wo eine Veränderung doch noch stattgefunden hat, weil die Umstände es erzwangen oder weil wir es so wollten.

In den letzten Jahren haben wir gelernt, das Gehirn als wesentliches Organ dieser Anpassung der Umwelt an uns und unserer Person an die Umwelt zu betrachten. Seine unterschiedlichen Bereiche und vielfältigen Funktionen des Speicherns und Neustrukturierens sind dafür verantwortlich, wie gut dieser Abgleich vonstattengeht. Lassen Sie uns also betrachten, was hier alles passiert, denn Traumatisierung – genauer gehen wir auf diesen Begriff erst in Kapitel I.4 ein – verändert diesen Strukturierungsprozess. Traumatisierung verhindert manche Entwicklungen und begünstigt andere; sie verändert das Gehirn und die Art, wie es arbeitet.

2.1 Die Funktionen der verschiedenen Teile des Gehirns

Wenn Sie versuchen, sich in der einschlägigen (populär)wissenschaftlichen Literatur oder im Internet einen Überblick über die Teile und Funktionen des Gehirns zu verschaffen, so werden Sie mit unterschiedlichen Bezeichnungen und Definitionen konfrontiert. Das liegt daran, dass man natürlich auch die Substanzen des Gehirns unterschiedlich betrachten kann. Über die Jahrhunderte hinweg haben sich die Forschungsmethoden und -Interessen verändert. Man unterscheidet als große Strukturen des Zentralen Nervensystems (ZNS) das Rückenmark, den Hirnstamm, das Kleinhirn und das Großhirn, wobei das Großhirn für die Traumatheorie sinnvollerweise in Großhirnrinde und limbisches System untergliedert wird.

Nun lassen Sie uns die Funktionen dieser Bereiche ihrer Lage nach von unten nach oben betrachten. Die weiter außen (und oben) liegenden Schichten sind sehr viel jünger, die innen liegenden (tieferen) sehr viel früher in der Geschichte der Arten entstanden.

Das **Rückenmark** ist für die Weiterleitung der Informationen aus dem Körper in die Schaltstellen der Gehirnregionen verantwortlich. Wird es in seiner Arbeit behindert, so kommt es zu Übertragungsfehlern oder auch Unterbrechungen, wie im Falle von Rückenmarksverletzungen. Aber auch bei einseitigen Belastungen und einer schlechten Muskelausprägung um die Rückenmarksnerven herum sind die Folgen schnell spürbar und äußern sich vor allem durch Schmerzen.

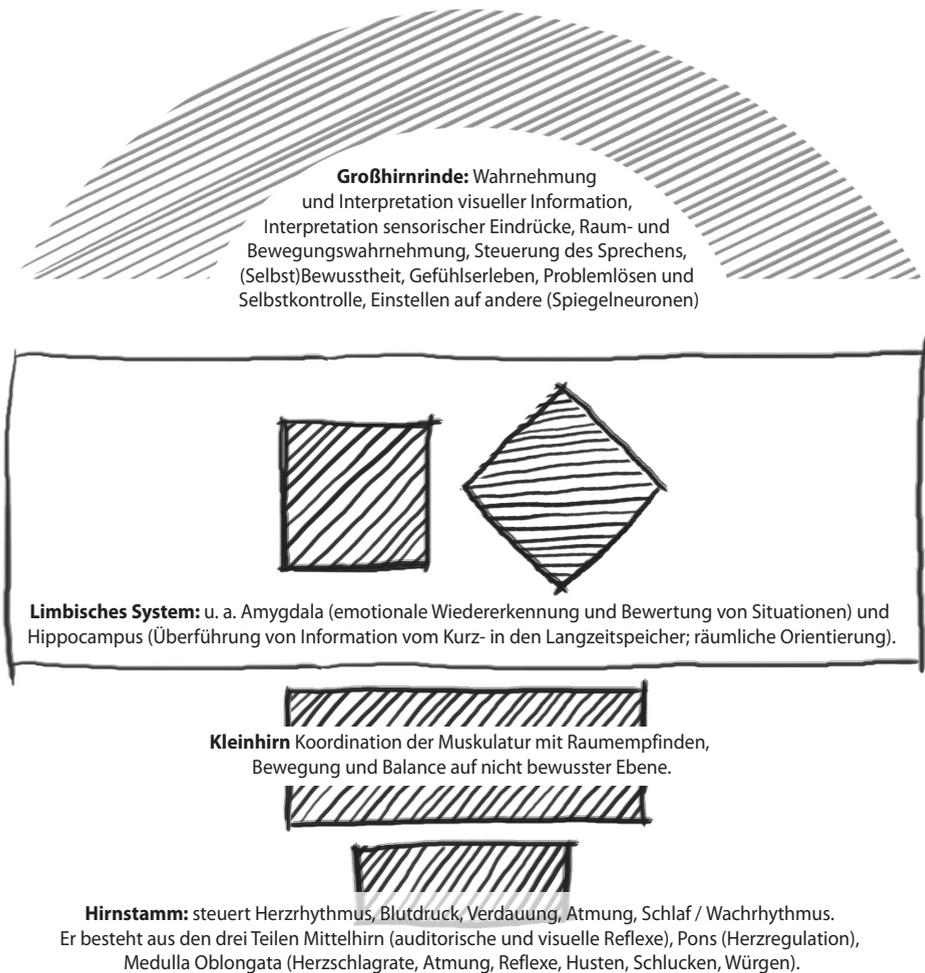


Abbildung 1: Aufbau des Gehirns

Der **Hirnstamm** reguliert die grundlegenden Funktionen unseres Körpers, ohne die kein Leben möglich ist: das Pumpen des Blutes durch unsere Adern, das Wachstums der Körperzellen, Atmung, Körpertemperatur, Stoffwechsel, Herzschlag. Diese Funktionen sind in ihrer Feinabstimmung nicht vorab festgelegt, sondern werden je nach Erfordernis der Umgebung angepasst. Die Art unseres Körperaufbaus legt einen Rahmen fest. Unser Herz z. B. darf nicht für längere Zeit aussetzen und sollte nicht schneller als 180-mal in der Minute schlagen – der Mittelwert eines gesunden Erwachsenen liegt bei 70, der eines Säuglings bei 120 Schlägen pro Minute. Innerhalb der Bandbreite der Funktionstüchtigkeit der Körperperrhythmen stellt sich der Organismus auf die jeweiligen Gegebenheiten ein. Wenn ein Mensch in einer tropischen Umwelt aufwächst, muss sich sein Körper anders regulieren als der eines Inuit im nördlichen Polargebiet. Diese Bandbreite wird in der frühen Entwicklung des Körpers voreingestellt. Wenn die Mutter in der Schwangerschaft Angst hat, geschlagen wird oder nicht weiß, wie das Leben weitergehen soll, dann wird der Körper des Säuglings darauf reagieren und schon spannungsbereiter sein, wenn er auf die Welt kommt. Wenn die Mutter hingegen geschützt war und sich mit Ruhe, Freude und Gelassenheit auf das Kind vorbereiten konnte, wird es mit größerer Wahrscheinlichkeit ein ausgeglicheneres Baby sein.

Das **Kleinhirn** ist eine sehr raumgreifende Struktur in unserem Hinterkopf: Hier wird unsere Bewegung koordiniert – vom großen Zeh, den wir als Säugling noch so leicht in den Mund stecken können, bis zum Schuheschnüren oder Klavierspielen. Der Gleichgewichtssinn ist mit dem Kleinhirn eng verknüpft; Haltung, Bewegung und zielgerichtete Steuerung im Raum werden hier zusammengeführt.

Das Großhirn unterteilen wir in das limbische System und die Großhirnrinde. Das **limbische System** ist ein erst seit relativ kurzer Zeit als Einheit betrachteter Zusammenhang von Nervenleitbahnen, Drüsen und Einzelstrukturen, das man auch als die Schaltzentrale für den Gefühlshaushalt bezeichnet. Kein Wunder, dass dieser Bereich in der Psychotraumatologie eine wichtige Rolle spielt. Zunächst war nur davon die Rede, dass negative Gefühle hier entstehen und geregelt werden. Inzwischen geht man davon aus, dass auch positive arterhaltende Gefühle hier ihren Ursprung haben.

Im Einzelnen: Der **Hypothalamus** ist für Spannung und Entspannung verantwortlich und gibt seine entsprechenden Befehle weiter an die **Amygdala** (Mandelkern), die sie dann umsetzt. Die Amygdala ist auf verschiedenen Bahnen mit den Regulationsmechanismen für Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Verdauung und Stoffwechsel, Reflexe, Angstausdruck im Gesicht, Magen/Darm-Reaktion und mit den Produktionszentren für jene Botenstoffe im Gehirn (Neurotransmitter) verbunden, die unsere Wachsamkeit erhöhen und uns flinker machen. Besonders schnell reagiert sie übrigens, wenn ein Geruch eintrifft, die Eindrücke aus dem Geruchssinn sind

direkt mit ihr verknüpft. Sie ist die Schaltzentrale für unsere Gefühle, vor allem auch derjenigen, die dafür sorgen, dass wir uns am Leben erhalten können: Furcht, Angst, Ekel – und Lust. Damit gilt sie auch als die Alarmanlage unseres Gehirns, denn jeder von außen oder innen eintreffende Reiz wird von ihr auf seine Gefährlichkeit für das Überleben des Organismus hin überprüft. **Informationen werden nur dann an die höher gelegenen Hirnregionen weitergeleitet, wenn das System (der Körper Mensch) nicht bedroht scheint.** Das wird im Folgenden sehr wesentlich.

Ein weiterer wichtiger Bereich im limbischen System ist der **Hippocampus** (Seeperdchen). Er ist so etwas wie der Angestellte am Schalter einer Bibliothek, der Informationen annimmt, sie in eine Zwischenablage packt und nach Annahmeschluss (im Schlaf und in Ruhezeiten) dafür zuständig ist, alle angenommenen Informationen und Suchanfragen ans Archiv weiterzuleiten. Der Hippocampus ist sehr formbar und sehr störanfällig, er ist ein hochsensibles Instrument, das großen Anforderungen ausgesetzt ist: Er muss all das aufnehmen, was auf uns einwirkt. Dann soll er dafür sorgen, dass eine Weiterverarbeitung stattfindet. Das kann er nur unter entspannten Bedingungen. Wenn starke negative Emotionen mit den eintreffenden Informationen verknüpft sind, ist diese Arbeit nicht zu gewährleisten, auch dazu später mehr. Amygdala und Hippocampus kommen übrigens, wie fast alle Hirnstrukturen, in der linken und rechten Hirnhälfte, also doppelt vor.

Die **Großhirnrinde** (oder Neokortex) findet sich ganz obenauf und umschließt das limbische System. Mit ihm und dem Verbindungsstück zwischen beiden Gehirnhälften (dem Balken oder Corpus Callosum) zusammen bildet sie das Großhirn. Sie ist der größte Teil unseres Gehirns und der entwicklungsgeschichtlich neueste. Um zu funktionieren, ist sie auf die anderen, darunterliegenden Bereiche angewiesen. Im hinteren und mittleren Teil der Großhirnrinde sind riesige Zentren für unterschiedliche Bereiche der Wahrnehmung und Steuerung von Gefühlen, Körper und Sprache angesiedelt. Mithilfe des vorderen Teils (im Frontalhirn) nehmen wir andere Menschen und uns selbst wahr. Dort befinden sich die Spiegelneuronen, die sich regen, wenn wir mit anderen im Kontakt sind. Hier findet statt, was uns so einzigartig macht: Uns selbst wahrzunehmen, zu reflektieren, zu denken, Ideen und Lösungen zu produzieren, die noch nie da waren. Die Großhirnrinde ist also für bewusstes Denken, Selbstreflexion, Sinneswahrnehmung, Bewegungsentscheidungen, Sprache und Handlungsalternativen zuständig.

Die Großhirnrinde hat sich in der Geschichte der Arten erst spät entwickelt, ist also ein relativ neuer und spezialisierter Teil des Gehirns. Das wiederholt sich in der Entwicklung jedes einzelnen Menschen: Der Neokortex wird als Letztes ausdifferenziert. Er ist für das schiere Überleben nicht wesentlich – denken Sie nur an Patienten im Koma. Aber dennoch ist der Neokortex kein Luxus, sondern wesentlich für das

Überleben unserer Art. Durch sprachliche Kommunikation, zu der wir dank der Großhirnrinde fähig sind, durch die Ausbildung gemeinsamer Werte, die Einhaltung und Befolgung von gemeinschaftlich festgelegten Regeln ebenso wie durch Veränderung und Anpassung können wir uns immer wieder neu auf veränderte Umweltbedingungen einstellen.

All diese Strukturen sind nicht unabhängig voneinander: Je differenzierter die Tätigkeit des Gehirns, desto mehr Bereiche werden gleichzeitig aktiviert. Die Sprache z. B. mag im Broca-Zentrum (in der Großhirnrinde) einen zentralen Bereich der Vernetzung finden, neuere Forschungen belegen aber, dass etwa 50 verschiedene Strukturen an der Produktion von Sprache beteiligt sind. Je höher die Strukturen angesiedelt und je differenzierter die Funktionen sind, desto mehr sind sie auf tiefer gelegene als Basis der Nutzung angewiesen. Im Gegensatz dazu kann etwa der Hirnstamm – der direkt über dem Rückenmark liegt – Funktionen wie Atmung und Herzschlag auch ohne die Hilfe höherer Hirnstrukturen regulieren. Auch das wird uns noch beschäftigen.

Eine sehr **wichtige Ebene der Zusammenarbeit** sei aber schon hier hervorgehoben: Der Hippocampus hat – wie wir oben gesehen haben – vornehmlich die Aufgabe, dafür zu sorgen, dass eintreffende und ausgehende Ereignisse verbucht werden. Bei dieser Einordnung geht es hauptsächlich darum, die Kategorien Raum (Wo war das?) und Zeit (Wann war das?) zu erarbeiten und zu differenzieren. Raum und Zeit werden in jedem Leben und jeder Kultur anders wahrgenommen und strukturiert. Diese Einordnung erfolgt durch eine Zusammenarbeit zwischen Hippocampus und Großhirnrinde. Der Hippocampus selbst hat nur eine begrenzte Speicherfläche und auch sein Ordnungssystem ist sehr einfach. Für den bewussten Abruf von Informationen ist er gar nicht zuständig: Die Anforderungen unserer Kultur, der Mitmenschen, der Zeit, in der wir leben, und der Kommunikationstechniken, derer wir uns bedienen, verlangen eine sehr viel differenziertere Ablagestruktur. In der Großhirnrinde ist dafür nicht nur Platz, sondern es sind auch alle Fähigkeiten für seine Nutzung vorhanden. Eintreffende Informationen können mit schon vorhandenen verknüpft werden und alles Neue wird mit dem abgeglichen, was wir schon erlebt haben. Unendlich viele Verknüpfungen müssen erstellt, die Schlagworte für eine spätere Suche immer neu geordnet werden. Das ist ein aufwendiges Unterfangen.

Die Archivfunktionen im Neokortex weisen deshalb immer wieder Material zurück, wenn sie überlastet sind, bitten sich Zeit aus. Der Hippocampus legt geduldig immer wieder vor, was auf seinem Tisch liegen geblieben ist. Im Schlaf, in Ruhephasen – der Hippocampus sucht sich kleine Fenster von Aufnahmefähigkeit der Großhirnrinde, um seinen Tisch zu räumen. Diese Zusammenarbeit zwischen Hippocampus und Großhirnrinde ist für die Integration von Information wesentlich. Wenn sie nicht

funktioniert, können wir Neues nicht mehr verarbeiten und auf Gespeichertes nicht zurückgreifen. Dafür müssen die alten Bereiche unseres Gehirns, die alle Säugetiere (und auch schon die Reptilien) besitzen, mit ihrem einfachen, lebenserhaltenden Funktionen koordiniert werden mit den komplexeren Aufgaben der menschlichen Hirnstrukturen (die ähnlich differenziert nur bei wenigen Säugetieren wie Delfinen und Schweinen zu finden sind). Das ist wichtig, aber aufgrund der sehr unterschiedlichen Aufgabenfelder und Entwicklungszeiten auch sehr störanfällig.

In diesem Zusammenhang möchten wir Ihnen zwei Mitarbeiter vorstellen, auf die wir in Therapie, Supervision und Weiterbildung nicht mehr verzichten möchten, den Denker und das Häschen.

Der Denker, die Figur also, die nur aus einem Kopf besteht, ist ein kluger Kerl, der gelernt hat, die Dinge mit Abstand zu betrachten. Er ist beileibe nicht nur ein „Kopf“, denn er kann seine Gefühle ebenso wahrnehmen wie seine Gedanken. Reflexionsfähigkeit und Sprache sind seine bestechenden Eigenschaften. Er steht für die **Großhirnrinde** mit ihren unglaublichen Verarbeitungs- und Reflexionsmöglichkeiten.

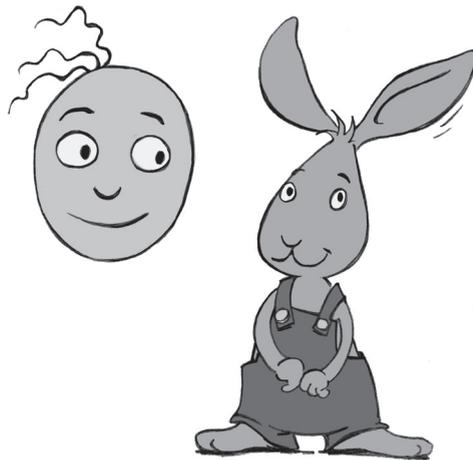


Abbildung 2: Denker und Häschen

Das Häschen ist ein findiges Tier: Es kann blitzschnell Haken schlagen, flüchten oder – wenn es in die Enge getrieben wird – auch auskeilen und um sich schlagen. Wenn gar nichts anderes mehr geht, verfällt es in Schockstarre; Sie kennen das sprichwörtliche „Kaninchen vor der Schlange“. Außerdem ist es ein Säugetier wie wir auch und es ist sehr viel einfacher zu malen als ein Hund oder ein Schwein (finden wir zumindest). Und letztlich sollen Sie das, was Sie hier für sich nachvollziehen, ja auch Ihren Klienten zeigen können. Das Häschen steht für die

Vorgänge im limbischen System und in den unteren Hirnfunktionen, die denen bei anderen Säugetieren weitestgehend entsprechen. Dazu zählen zum einen die Alarmanlagenfunktion der Amygdala, aber auch der Bewegungsapparat und die Grundfunktionen unseres Körpers wie Atmung, Herzschlag, Verdauung und Schlaf. Das Häschen steht also für unseren **Säugetierkörper**.

Erst die Zusammenarbeit dieser so unterschiedlichen Bereiche unseres Gehirns ermöglicht deren optimales Funktionieren für uns als Menschenwesen.

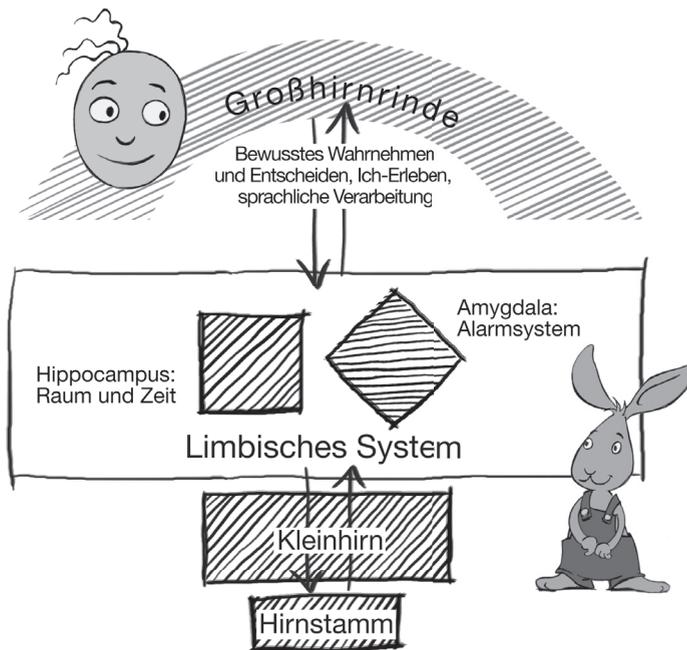


Abbildung 3: Zusammenarbeit der Hirnteile

2.1.1 Entwicklungsschritte des Gehirns

Alle Teile unseres Gehirns sind bereits vorhanden, wenn wir geboren werden. Wir haben in diesem Moment sogar mehr Nervenzellen als in den Jahren danach. Schätzungsweise besteht das menschliche Gehirn aus 100 Milliarden bis zu einer Billion Nervenzellen. All diese Nervenzellen warten darauf, miteinander verknüpft und zu Netzwerken verbunden zu werden. Man schätzt, dass ein Erwachsener über ca.

300 Billionen Synapsen verfügt, mit denen das vonstattengeht. Manche Nervenzellen können bis zu 10 000 Verknüpfungen herstellen, aber wir nutzen immer nur einen kleinen Teil dessen, was möglich wäre. Denn ob bewusst oder unbewusst, der Körper wählt laufend zwischen mehreren Möglichkeiten. Unsere ganz spezifische Umwelt will ganz an uns angepasst sein und wir an sie. Auch Sie haben das hervorragend geschafft. In einer anderen Umwelt und Kultur aufgewachsen, würden Sie dieses Buch vielleicht nicht lesen können, wären Ihnen etliche der Argumentationen fremd, weil unsere Hintergründe zu unterschiedlich wären.

Wie kommt es zu dieser Anpassungsleistung, wie geht sie vonstatten? Wie entwickelt sich unser Gehirn? Wir wollen uns im Folgenden auf die Funktionen konzentrieren, die mit der Verarbeitung traumatischer Erfahrungen zu tun haben. Denn hier können wir auch ansetzen, wenn wir zu einer verbesserten Verarbeitung beitragen wollen.

Schon im **Mutterleib** werden schwerwiegende Vorentscheidungen getroffen: Bei Säugetieren (und damit auch bei Menschen) vollzieht sich ein großer Teil der Entwicklung der Brut im Körper der weiblichen Mitglieder der Art, weil die Nachkommen so vor den Außeneinflüssen besser geschützt sind. Frau kann das Ungeborene mit sich herumtragen, fliehen, eine bessere Umgebung und angenehmere Mitmenschen aufsuchen. Sie kann die Umweltbedingungen des Fötus aber auch dadurch beeinflussen, dass sie sich gut ernährt, für sich sorgt, nett zu sich und anderen ist, sich auf das Kind freut. Das alles wirkt sich auf ihren eigenen Stoffwechsel aus, auf ihre eigenen Regelkreise und damit indirekt auch auf die des Kindes. Denn auch wenn der Fötus bald eigene Regelkreise ausbildet, so tut er das doch „nach dem Vorbild“ des ihn umgebenden Körpers. Er ist abhängig von der Versorgung, den Rhythmen und Reaktionen der ihn schützenden Mutter. Nicht nur Alkohol oder andere Drogen und Gifte, Strahlung etc. beeinflussen die Ausbildung des Fötus, sondern auch der Stress oder die Ausgeglichenheit, mit der die Mutter in der Welt sein kann. Im Mutterleib bereitet der kleine Körper sich darauf vor, der Welt zu begegnen. Herzschlag, Lungenfunktion, Blutdruck, Temperaturregelung werden hier geübt und voreingestellt. Das muss alles sofort funktionieren, wenn der Geburtsstress vorbei ist. Und es funktioniert! Ganz individuell ist dieses kleine Wesen schon ausgerichtet: auf viel oder wenig Stress, hohe oder niedrige Aktivität, eine bestimmte Versorgungslage mit Nahrung, auf Stimmen, Musik, Umweltgeräusche, angenehme oder eher aggressive Begegnungen, einen Schlaf- / Wachrhythmus, der sich an dem der Mutter orientiert. Das sind Erwartungshaltungen des Körpers nach der Geburt.

Kaum im offenen Raum, gilt es abzugleichen, was sonst noch benötigt wird. Eine Unmenge zusätzlicher Informationen sind zu verarbeiten und so umzusetzen, dass der Organismus weiter existieren kann. Da ist jede Menge Raum, der ganz anders

beschaffen ist als vorher. Die Atmung muss funktionieren – das tut sie übrigens auch ohne jeden Schrei. Die Haut muss sich an die völlig andere Beschaffenheit der Umgebung anpassen: Luft und Kleidung fühlen sich anders an als Wasser, Glitschiges und eine enge, bewegliche, geräuschvolle Höhle. Die Temperatur ist anders, wechselt ständig. Jetzt wird nachgebessert. Alle Systeme brauchen ein schnelles, effizientes Update. Der Hirnstamm arbeitet auf Hochtouren, aber auch das Kleinhirn bekommt auf einmal viel zu tun. Der neue Raum ist haltlos, es gibt keine Begrenzung mehr. Der Körper bewegt sich ungezielt, ungehalten, die Koordinaten sind lange nicht auszumachen. Da ist es wichtig, Bekanntes zu finden, das sich im Kontakt zur Haut vermittelt, all jene vertrauten Geräusche und Rhythmen: Darmgeräusche, Herzschlag, Stimme, das Auf und Ab der Atmung, der Resonanzraum des eigenen Körpers. Getragen zu werden, am besten eng umschlossen, ermöglicht Entspannung im Vertrauten und gibt Kraft für neue Abenteuer. Was eine halbe Armlänge weit weg ist, muss wichtig sein, denn hier kann das Kind scharf sehen. Ein Mensch, seine Mimik, sein Ausdruck und seine Mitteilungen liegen in der Entfernung zwischen Arm/Brust und Gesicht. So war es über Jahrmillionen, daraus ist ein Programm geworden, die erste fest installierte Säuglingsschule. So macht der Säugling schon am ersten Tag nach, was er in diesem Abstand sieht, verzieht den Mund, macht große Augen, streckt die Zunge aus. Im Lauf der Zeit wird daraus ein reges Hin und Her, das bei allen Beteiligten die Spiegelneuronen anregt und bei den Kindern dafür sorgt, dass die Grundlagen der Sprache, des Austauschs und der Wahrnehmung gefestigt werden.

Die großen Menschen im Umfeld verfügen über ein entsprechendes Programm. Kulturübergreifend verhalten sich ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleich, wenn sie sich einem Säugling nähern: Sie nehmen einen Abstand von 20 bis 30 Zentimetern ein und modulieren ihre Stimme in einer bestimmten Art, geben dem Säugling Pausen vor, in denen er reagieren kann, wiederholen mimisches und stimmliches Verhalten und bauen kleine Variationen so ein, dass sie vom Gegenüber nachvollzogen werden können. Man nennt das **„intuitives elterliches Verhalten“** (Papoušek & Papoušek) – ein etwas irreführender Begriff, da diese Art der Kontaktgestaltung nicht von der Elternschaft abhängt und auch größere Kinder schon genau so reagieren. Es ist ein artspezifisches Programm, das aber aktiviert werden muss. Wenn es nicht funktioniert, wird vonseiten des Babys mit Unruhe, Schreien und Weinen nachgeholfen. Denn ohne Kontakt und den ständigen Austausch kann der kleine Mensch das immense Pensum, das jetzt ansteht, nicht lernen. Sobald der Körper Atmung, Herzschlag, Verdauung und alle anderen wichtigen Rhythmen neu eingependelt hat, sobald er „weiß“, wo und wie er Kontakt, Nahrung, Austausch bekommt, wird er sich der Erforschung der Umwelt widmen. Allmählich formen sich Zeit und Raum, die Wahrnehmung wird weiter, geht über den Moment hinaus.

3. | Der Mensch ist nicht alleine – Selbstregulierung und Empathieentwicklung

3.1 Die Grundlagen: Rhythmen, Schwingungen und Spannung

Bei allem, was in uns und im Kontakt zu unserer Umwelt passiert, klopft das Herz, fließt das Blut, arbeitet der Stoffwechsel, atmen wir. All diese Prozesse in Kopf und Körper haben die Arbeit des Hirnstamms zur Grundlage. Wenn die Rhythmen so eingestellt sind, dass alle Bereiche von Körper und Gehirn gut versorgt werden, dann arbeitet der Körper optimal. Wenn diese Rhythmen nicht ausgeglichen sind, versucht der Körper auf unterschiedliche Weise wieder einen Ausgleich herzustellen: Er bewegt sich, schreit, weint, lächelt, versucht Aufmerksamkeit zu erregen. Er wiegt sich, lallt, sucht nach Beruhigung. Wenn alle Systeme im Lot sind, wenn Großhirnrinde und die anderen Bereiche gut zusammenarbeiten, ist auch die Körperspannung flexibel: schwingungsfähig, veränderlich, regulierbar.

Unser Körper besteht aus rhythmischen Prozessen, wie dem Herzschlag, der zwischen ca. 70-mal beim Erwachsenen und 120-mal beim Säugling pro Minute variiert. All diese Geräusche und Rhythmen haben uns in der Regel neun Monate lang in unseren wichtigsten Entwicklungen begleitet und begegnen uns in allen zwischenmenschlichen beruhigenden Begegnungen wieder. Neben der Herzschlagfrequenz finden wir in allen Körperprozessen Rhythmen, von der Hirnfrequenz bis zur Atmung. Wir wissen inzwischen, dass ein gutes Funktionieren unseres Körpers dann gegeben ist, wenn besonders viel Unterschiedliches flexibel integriert werden kann. Nicht Entspannung oder Anspannung, sondern ein gut ausgeglichener Wechsel ist vonnöten. Wenn Sie an den Feiertagen nur „abhängen“, den Körper noch dazu mit viel gutem Essen beschäftigen und den Rest der Zeit vor dem Fernsehen passiv konsumieren, werden Sie nach drei Tagen eher genervt sein – es sei denn, die Tage vorher waren von einem enorm hohen Stresslevel geprägt. Und wenn Sie nur Gas geben, ohne zwischendurch für Ausgleich zu sorgen, fallen Sie irgendwann in sich zusammen. Ein gut ausbalanciertes Leben mit Faulenzen und Auspowern, Alleinsein und in Begleitung, Lesen und Plaudern, Lachen und ernsthaften Gesprächen, Arbeiten und Ausruhen ist genau das, was unserem Körper guttut.

3.1.1 Der Ressourcenbereich

Siegel hat die Bandbreite der Spannungs- und Erregungszustände unseres Körpers, in denen wir optimal verarbeiten, das körpereigene Toleranzfenster genannt. Michaela Huber nennt diesen Bereich Lernfenster und Karl-Heinz Brisch spricht vom Spannungstoleranzfenster.

Wir nennen den Bereich, in dem Denker und Häschen kooperieren können, den **Ressourcenbereich**, da der Begriff umfasst, was ein Mensch leisten kann, wenn er auf alle Möglichkeiten von Körper und Geist optimal zugreifen kann. Er kann lernen, Spannung regulieren und tolerieren, wahrnehmen, was in der Welt und im eigenen Körper passiert, anderen Menschen begegnen, Selbstbild und Werte ausbilden. Denker und Häschen veranschaulichen, wie unterschiedliche Hirnregionen – und damit Funktionen in unserem Körper – zusammenarbeiten, je nachdem wie es uns geht.

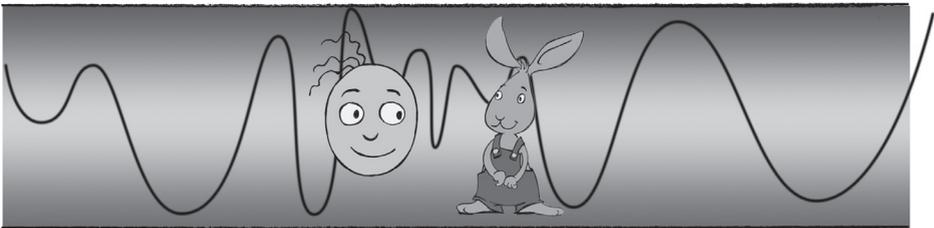


Abbildung 4: Im Ressourcenbereich sind alle Rhythmen in unserem Körper anpassungs- und schwingungsfähig. Wir haben Zugriff auf alle Funktionen unseres Gehirns: jene, die wir mit anderen Säugertieren gemein haben, aber auch auf die Steuerungs- und Bewusstseinsfunktionen des denkenden Menschen. Lernen ist hier genauso möglich wie Körperwahrnehmung, Kontrolle und Veränderung.

Je ausgeglichener und schwingungsfähiger unser Körper also ist, desto besser können die unterschiedlichen Regionen unseres Gehirns zusammenarbeiten. Wenn wir krank, nicht belastbar oder festgefahren sind, sind auch in unserem Gehirn zunächst die Regionen betroffen, die für eine Grundversorgung des Körpers nicht so wichtig sind. Die weniger lebenswichtigen Funktionen sitzen im Zentrum der bewussten Entscheidung, Wahrnehmung und Kontrolle, in der Großhirnrinde. Auch Selbststeuerung und Gedächtnisbildung gehören dazu. Es erscheint uns zunächst eigenartig, dass genau diese Bereiche im Notfall heruntergefahren werden – da bräuchten wir sie doch am nötigsten! Sie sind aber für die Erhaltung des Lebens und des Körpers nicht so wichtig wie die älteren, darunterliegenden Strukturen.

Wie kommen wir zu einem flexiblen, schwingungsfähigen Ressourcenbereich? Dadurch, dass unsere Spannung durch die erwachsenen Bezugspersonen reguliert wird

und wir so unsere Körpersignale interpretieren und beantworten lernen. An diesem Beispiel entwickeln wir unsere Fähigkeiten im Umgang mit Bedürfnissen und Gefühlen. Beim Neugeborenen ist der Ressourcenbereich sehr eng. Es gibt auf der Erde keine Kreatur, die hilfloser wäre als ein Mensch in seinen ersten Lebensmonaten. Wir sind Nesthocker, heißt das in der Verhaltensforschung. Menschen sind ganz ausdrücklich keine Individuen, wir sind ohne andere nicht überlebensfähig. Auch wenn wir als Erwachsene über weite Strecken ohne allzu viel Kontakt zu anderen Menschen auskommen können, so haben wir es doch nur bis dahin geschafft, weil wir als Säuglinge und Kinder irgendeine – oft genug unzureichende – Art von Unterstützung durch andere Menschen erfahren haben. Wir brauchen diese lange Zeit des Übergangs in eine größere Selbstständigkeit, weil wir zu sehr großen Teilen erst nach der Geburt erlernen, was in unserem Leben wichtig sein wird. Und wer sollte uns das vermitteln, wenn nicht unsere Mitmenschen?

Wir sind extrem anpassungsfähige Lebewesen, damit wir uns an sehr unterschiedliche Umgebungen, Klimata, Kulturen, Sprachen und Einzelwesen angleichen, in und mit ihnen überleben und uns entwickeln können. Wer auch immer uns versorgt und wie auch immer er es tut – er wird zu unserer Richtschnur, wir entschlüsseln seine Botschaften, erfüllen seine Erwartungen und ahmen sein Verhalten nach, um zu überleben. Von ihm lernen wir, wie wir mit der Welt und unserem Körper umgehen, wie wir sie wahrnehmen, was wir von ihr erwarten und wie wir uns in ihr einrichten können. Glücklicherweise bleibt es ja selten bei einem Erwachsenen und in den allermeisten Fällen sind unter dem Lernangebot zumindest auf Dauer auch angenehme Auswahlmöglichkeiten. So kommt in einem Menschenkind zusammen, was Oma sich gewünscht hat, was Papa nicht bekommen hat, wie Mama mit Angst umgeht und Tante Erna mit Männern. Und wie Mama, Papa, Tante oder Freundin mit dem kleinen Kind auf ihrem Arm umgehen, wird bestimmen, wie es sich selbst sieht und mit sich und anderen Körpern umgehen lernt. Das kann ein Wolf sein, ein Monster oder ein fürsorglicher Mensch: Nach ihm bilden wir uns aus.

Wir lernen Selbstfürsorge und die Regulierung unserer Gefühle, den Umgang mit dem Körper und seinen Bedürfnissen, indem jemand anders uns versorgt, unsere Gefühle ernst nimmt, uns zeigt, was man mit den Bedürfnissen anfängt. Hunger, Kälte, das Fehlen von Kontakt der Haut, das nicht geborgene Gefühl im Raum, Schmerzen – all diese Gefühle entstehen übermächtig nach der Geburt und kennen keinen anderen Ausgleich als den von außen. Der Ressourcenbereich des Säuglings für das Verarbeiten von solch intensiven Körpererfahrungen, die ja nicht relativiert werden können, ist minimal. Er ist auf die Hilfe und den Ausgleich von außen angewiesen.

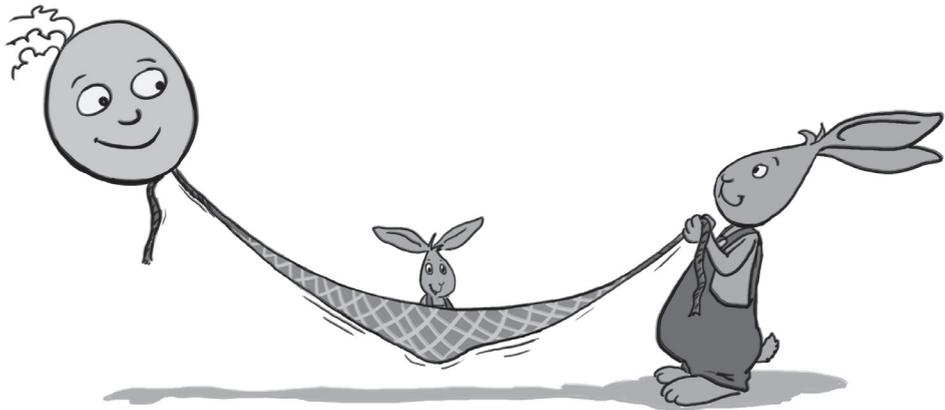


Abbildung 5: Je jünger wir sind, desto mehr sind wir für eine innere Balance auf die Regulierung durch andere Menschen angewiesen. Wenn wir als Säugling eine angemessene Spannungsregulierung von außen erfahren, lernen wir, was der Körper braucht, um im Ressourcenbereich zu bleiben. So erlernen wir Selbstfürsorge, die wiederum Grundlage der Empathie anderen gegenüber ist.

Erst sehr langsam können wir unsere Anspannung selbst regulieren lernen, lange nur dadurch, dass wir andere zu Hilfe holen. Für uns selbst zu sorgen ist eine sehr späte Entwicklungsaufgabe, erst einmal sollten wir aus dem Kontakt schöpfen können: Wohlgefühl, Information, die Art und Weise, wie Kommunikation in der jeweiligen Kultur stattfindet, lernen wir hier. Schon Neugeborene (und auch Makaken, die intelligentesten Affen) imitieren die Gesichtsausdrücke eines Gegenübers. Spiegelneuronen bilden auf der Ebene von Bewegung, Gefühl und Verstehen nach, was unser Gegenüber tut. Bei Neugeborenen wie auch bei deren erwachsenen Begleitern entwickeln sie sich explosiv, wenn eine gute Beziehung besteht. Wir nehmen auf und verarbeiten, was uns entgegengebracht wird, und entwickeln so auch ein Verständnis für uns selbst.

Spannung und Anspannung sind wesentliche Bestandteile dessen, was wir lernen. Jeder Satz und jede Zuwendung vermitteln sich auch dadurch, wie entspannt oder gestresst Stimme und Körper sind und wie damit Nähe und Distanz geregelt werden. Ein genervter Ton vermittelt eine ganz andere Spannung als ein werbender. Ein hilfloses Wiegen auf dem Arm, in dem eigene Überforderung und Angst präsent sind, erzeugt eine andere Spannung als eine freudige, offene Zuwendung.

Die Abwechslung aus Loslassen und Anspannen, Stress und Entspannung bestimmt die Dynamik des Miteinanders, formt Neugier und Ruhemomente, Herausforderung und Auftanken. Nicht jeder Stress ist schädlich oder einengend. Wenn ich gelernt habe, mit hohen Stresspegeln umzugehen und mich danach wieder zu ent-

spannen, wird meine Bandbreite an Möglichkeiten groß sein und ich kann mich auf unterschiedliche Umgebungen und zwischenmenschliche Situationen einstellen. Mein Ressourcenbereich ist breiter geworden.

Fassen wir zusammen: Spannung zu ertragen und mit ihr umzugehen, Rhythmen des eigenen Körpers zu ertragen und zu beeinflussen sind eine wichtige Lernaufgabe der ersten Zeit und der ersten Jahre. Wir brauchen dafür die verlässliche Zuwendung und Fürsorge der Menschen um uns herum. Entlang ihrer körperlichen, gestischen, mimischen und stimmlichen Kommunikation mit uns lernen wir, uns selbst zu regulieren – und andere zu verstehen. Der Körper macht „Aussagen“ (Hunger, Kälte, Einsamkeit, Nähe-Bedürfnis, Sehnsucht nach Ansprache und Reizen). Wie diese beantwortet werden, was man also damit anfangen soll, erlernt ein Kind anhand dessen, wie es versorgt wird.

3.2 So oder so – Möglichkeiten in der Entwicklung

Lassen Sie uns einmal überlegen, welche Möglichkeiten der Entwicklung uns da bereitgestellt werden. Wie mag ein Säugling das sehen?

Als ich zur Welt kam, war schon viel geschehen. Bereits im Mutterleib wurden die wichtigen Verbindungen geknüpft, die meinem Körper signalisieren, wie groß die Anspannung oder wie angenehm wohlilig, ruhig und rhythmisch das Leben sein wird. Ich bin bereit zu erfahren und mich ganz auf meine Umwelt einzustellen. Ich habe jede Menge Nervenzellen, die kann kein Mensch zählen. Und ich werde sie verknüpfen, komme, was da wolle. Im Lauf der Zeit bilden sich Netzwerke. Das geht ganz schnell und ich nutze nur das, was ich brauche. Ich kann fast alles lernen, aber ich werde nur die Nervenzellen benutzen, die für mich in meiner Welt wichtig sind. Gut, oder!?

Mein Leben hängt davon ab, dass ich mich optimal anpasse und gleichzeitig merke, was von mir erwartet wird, wie die Welt auf mich reagiert. Ich lerne, indem ich meine Umwelt nachbilde – das wird ja wohl das Beste sein, wenn ich hier leben will. So lerne ich schon in den ersten Stunden, ob meine Umwelt freundlich und zugewandt, warm und wohlilig oder laut und abstoßend, kalt und hart und durch kein angenehmes Gesicht vermittelt ist. Die nächsten Monate sind dazu da, diese grundlegenden Einstellungen zu verfeinern und festzulegen: Die Art und Weise, wie mir Gesichter entgegenkommen, Stimmen mich ansprechen, wie Raum und Zeit beschaffen sind, werden die grundlegenden Muster meines Lebens bestimmen.

Mein Körper ist zwar äußerlich unabhängig, aber ich kann den **Übergang zwischen dem Leben im Mutterleib und dem im Außenraum** nicht alleine vollziehen. Im Mutterleib war ich umschlossen, auch wenn es zum Ende hin eng wurde: Es war alles Rhythmus, es war alles Bewegung und es war ganz schön laut. Das Blut meiner Mutter, der Kreislauf, die Verdauung, die Stimme, die mich bewegt hat, der Husten und selbst die Stimmen und Geräusche der Au-

ßenwelt, die gedämpft zu mir drängen, bestimmten meinen Rhythmus. Selbst wenn meine Mutter sich nicht bewegte, wenn sie lag, bewegte sich doch ihr gesamter Körper: Kreislauf und Atmung dulden keine Unterbrechung. Nun, da ich auf der Welt bin und nicht mehr in ihr, brauche ich weiter Rhythmus. Brauche ich es, gehalten zu werden, brauche ich die Nähe von Haut, von Augen und Mund. Ich brauche die Nähe des Gegenübers, um mich daran auszubilden. So schlafe ich am besten, wenn ich gewiegt werde, wenn man mich trägt, wenn ich in einer Hängematte schaukle, wenn das Auto brummt und fährt und mich an das Getöse im Mutterleib erinnert. Alles, was Rhythmus ist und gleichförmige Bewegung oder gleichförmiges Geräusch, beruhigt mich.

In den ersten Monaten bin ich damit beschäftigt, meinen Körper mit der Umwelt zu synchronisieren. Ich lerne, wie sich Luft anfühlt und Haut; ich lerne, wie sich der Hunger legt, wenn ich dieses warme Etwas im Mund habe, aus dem meine Nahrung kommt. Ich lerne, unterschiedliche Schattierungen von Licht wahrzunehmen. Die Geräusche fühlen sich neu und anders an, meine Haut erfährt sehr unterschiedliche Temperaturen und Kontakte. Es gibt keinen Halt im Raum, wenn ich nicht gehalten werde. Es gibt keine Begrenzung meines Körpers, wenn da nicht ein anderer ist. Die Schmerzen sind endlos, wenn man mich nicht säubert, mir keine Nahrung gibt, wenn mir etwas wehtut. Das tut es oft. Wenn ich Glück habe, kommt dann eine singende Stimme, tief oder hoch, der ich lauschen kann. Die mich beruhigt, bis bald danach Linderung eintritt. Die Stimme, dieses Gesicht mir gegenüber gibt Sicherheit, um die Zeit zu überstehen, bis ich gewickelt werde, bis das Fläschchen fertig ist und der Mensch da, den ich kenne, so sitzt, dass er mich stillen kann. Alles Abrupte bedeutet Gefahr, dieses Wissen habe ich schon mitgebracht. Wir haben nicht immer in Häusern gelebt. Meine Überlebensmechanismen sind darauf eingestellt, jede mögliche Gefahr zu registrieren und an meine Versorger weiterzumelden, weil ich mich selbst nicht aus der Gefahrenzone bringen kann, meinen Hunger nicht stillen, meine Körperbedürfnisse nicht versorgen kann. Zuerst bewege ich mich: Das ist mein Signal an den haltenden Körper der Mutter, der Tante, des größeren Kindes. Ich zapple, schlage wild um mich; die größeren Menschen sollten nachsehen, was da los ist. Gleichzeitig werde ich anfangen, Laute von mir zu geben, erst leise, moduliert – so bekommen die Großen eine Vielfalt von Signalen, damit sie die Gefahr abwenden und mich beruhigen können. Erst dann, erst wenn diese Mittel nicht dazu führen, dass sich etwas an der Lage ändert, wenn die Gefahr also weiterhin ignoriert bleibt, muss ich schreien, damit Hilfe auch von weit her zur Stelle eilen kann. Dicke Mauern zwischen mir und meinen Versorgern sind von der Evolution nicht vorgesehen.

Mit Glück habe ich gelernt, dass Berührung angenehm ist, mit Kontakt und Stimme und Wärme verbunden. Dass der Schmerz in meinem Bauch durch Nahrung gelindert werden kann. Dass jemand mich wiegt oder schaukelt, durch die Gegend trägt, wenn meine Verdauung nicht richtig funktioniert, weil sie noch nicht an die eigenartige Bewegungslosigkeit der neuen Welt gewöhnt ist. Mit Glück habe ich gelernt, dass Gesichter interessante Quellen von Trost, Neugier, glucksenden Stimmen und aufregenden kleinen Veränderungen sind. Mit Glück habe ich gelernt, dass es eine Welt gibt, in der ich gut aufgehoben bin.

Oft lerne ich in dieser Zeit, dass ein Schmerz in mir ist, von dem ich nicht weiß, was er bedeutet und wie er zu regulieren ist. Dass mein Körper anscheinend nicht richtig funktioniert, weil

er immerzu wehtut. Das hört nur auf, wenn mich jemand auf den Arm nimmt oder durch die Gegend fährt. Dafür muss ich lange schreien, das scheint hier die gängige Art der Verständigung zu sein. Es ist schön, wenn mich jemand aufnimmt, aber manchmal werden Gesichter sehr furchterregend laut. Ich brauche sie bei mir, sonst kann ich nicht überleben, aber sie tun mir nicht immer gut. Das Leben ist unwägbar. Mein Körper scheint hinderlich.

Nun bin ich schon **ein wenig älter**: Mein Körper ist mir vertraut und auch die Welt, sodass ich lerne, **mich in ihr zu bewegen**. Etwas ganz Neues passiert – meine Bewegungen verändern meine Lage im Raum. Ich kann selbst dafür sorgen, dass alles anders wird. Wenn ich mich drehe, steht die Welt auf dem Kopf, manchmal tut sie weh, ich falle. Aber immer ist jemand da, der mich wieder zurückbringt ins Vertraute: auf den Arm, in die Hängematte, in das Bett. Der mit mir redet, der sich mit mir freut, der mich begleitet in meinen Erkundungen. Die Dinge, die ich festgehalten habe, kann ich nun gezielt loslassen. Und meine Lieben geben sie mir zurück, freuen sich und irgendwann wird die Miene ernster: Ich soll das nicht tun. Es macht doch aber Spaß! Dann geben sie es mir nicht zurück. Es ist weg. Da hinten. Sie ermuntern mich, dorthin zu kommen. Das ist mühsam. Ich krabble rückwärts. Der Löffel wird kleiner statt größer, das ist falsch. Ich weine. Ich werde getröstet. Ich kann es noch einmal versuchen.

Mit weniger Glück: Wenn ich mich bewege, tue ich mir weh. Nach einer Weile ist es manchmal wieder gut, manchmal nicht. Wenn ich Dinge abgebe, kommen sie nicht zu mir zurück, dann verliere ich sie. Ich muss mich selbst durchboxen, Schreien hilft nicht. Ich kann es auch selbst schaffen. Oder: Ich lasse es einfach sein. Es ist alles zu viel. Oder: Wenn ich laut und lang genug schreie, kommt jemand. Der tut mir weh und schüttelt mich, aber endlich ist jemand da. Vielleicht gibt er mir dann zu essen, vielleicht trägt er mich ein wenig durch die Gegend, zeigt mir die Welt, nur eine kleine Weile lang.

Ich kann laufen, ich kann gehen und kommen, ich weiß sogar, wo ich etwas zu essen finde. Ich kann sogar schon ein wenig reden, solche Wörter wie die Erwachsenen. Manchmal verstehen sie mich. Ich weiß, wie sich Dinge anfühlen und welche Situationen ich vermeiden sollte. Den Hunger in meinem Bauch, den kann ich auch selber schon stillen, wenn ich etwas zu essen finde.

Mit weniger Glück: Essen hilft gegen alles Mögliche, das habe ich gelernt. Es hilft, wenn ich traurig bin. Es hilft, wenn ich etwas sagen will. Es hilft, wenn ich eigentlich auf den Arm genommen werden will. Es ist für vieles gut. Ich kann nicht mehr unterscheiden, ob ich eigentlich auf den Arm genommen werden möchte, ob ich den Rhythmus brauche, das Schaukeln oder ob das Monster in meinem Bauch beruhigt werden muss. Ich weiß nicht mehr, was ich eigentlich möchte. Ich kann ja essen.

Oder: Egal was ich möchte, meistens sind es Schläge, die ich bekomme. Oder man schreit mich an. Der Kontakt zu anderen Menschen hat mit Gewalt und Krach zu tun. Ich brauche Kontakt, mein Körper muss gehalten werden, auch für Nahrung und Versorgung muss ich sorgen. Ich kann für mich sorgen, indem ich Kontakt aufnehme. Ich kann für mich sorgen, indem ich mir wehtue.

Ich gehe bald zur Schule. Und ich weiß, wie die Welt funktioniert. Ich weiß auch schon, wie sie zusammenhängt, wie man sie sich erklärt. Und ich erkläre sie anderen, zum Beispiel meiner kleinen Schwester. In der Schule werde ich ganz viele neue Dinge lernen, da muss ich immer still sitzen. Und ich höre ganz viele neue Geschichten und lerne rechnen. Es sind ganz viele andere Kinder da, die ich nicht kenne, und ich muss machen, was die Lehrerin sagt. Aber ich habe schon eine gesehen, die war ganz nett. Im Sport lernt man auch so Sachen. Ich weiß ja nicht, wie das geht, da hab ich etwas Angst. Und ich will auch bald alleine zur Schule gehen, das ist doof, wenn die Erzieherin mich immer begleitet.

Wenn's gut läuft: Ich weiß, wie ich reagieren muss, wenn ich mit neuen Leuten umgehe. Wenn ich sie anlächle, dann lächeln sie meistens zurück. Und wenn sie das nicht tun und nicht freundlich sind, dann gehe ich einfach nach Hause oder zu meiner Lehrerin, hat meine Betreuerin gesagt. Wenn jemand unfreundlich ist, dann gehe ich weg. Ich habe ein Pausenbrot dabei, da ist ein Smiley aus Radieschen drauf, das macht die Betreuerin für uns alle. Und wenn ich Durst habe, dann kann ich aus meiner Teeflasche trinken, das ist in der Schule erlaubt. Mittags kann man eine Suppe kriegen, die ist schon bezahlt. Und wenn ich aufs Klo muss, dann brauche ich nur die Hand zu heben und das zu sagen. Was ich anziehen muss, sucht mir Ines raus. Es kann also gar nichts passieren.

Oder aber so: Ich weiß, wie ich reagieren muss, wenn neue Leute auf mich zukommen. Ich sage einfach nichts, bis ich weiß, was sie von mir wollen, und dann tue ich es. Nur wenn sie mir zu nah kommen, wird es schwierig: Dann werde ich nervös, kann mich nicht mehr konzentrieren. Und wenn ich es nicht mehr aushalte, raste ich aus. Das will ich nicht. Aber ich kann nichts dagegen tun. Manchmal sperrt man mich ein, dann habe ich wenigstens meine Ruhe. Zu essen hab ich nichts dabei, wozu auch? Aber manchmal, wenn Mama Geld hat, dann steckt sie einen Schokoriegel in meine Tasche, das ist schön.

Pubertät: Scheiße, alles verändert sich. Mein Körper macht, was er will, ich fühle mich wie ein Zombie. Alles wächst irgendwie, meine Stimme kratzt, ich sehe total anders aus. Und wenn ich Lisa treffe, dann wird mir fast schwindlig und ich will unbedingt zu ihr. Oder nervt sie mich? Es nervt mich auf jeden Fall, dass das alles durcheinander ist. Und verstehen tut mich sowieso keiner, wie auch! Ich verstehe mich ja selbst nicht. Was für eine Scheißwelt!

Wenn's gut gelaufen ist: Ein Glück, dass ich das Schlagzeug habe, wir haben inzwischen sogar so was wie eine kleine Band. Ich werde mal Pit fragen, wie ihm das geht, der ist auch so komisch in letzter Zeit. Hat noch mehr Pickel als ich. Und mit Paula versteh ich mich auch ganz gut, die ist ja so was wie eine große Schwester. Das ist schon ein Vorteil im Heim. Und wenn ich keinen Bock mehr auf all das habe, dann gehe ich einfach Fußballspielen. Wird schon, sagt Jörg, unser Erzieher. Der muss es ja wissen, war ja auch mal so alt wie ich. Sagt er zumindest. Kaum zu glauben! Aber reden werde ich nicht mit dem.

Oder: Ich halte dieses Gefühl nicht mehr aus. Essen hilft auch, nur nicht immer, dann schon eher ein Bier. Oder Schnaps! Manchmal kann ich meinem Alten was abzapfen. Scheiß Körper! Immer ist da irgendwas und ich kann nichts dran ändern. Komisch, dass es manchmal besser ist, wenn ich Streit suche und mich mit jemand prügeln kann. Dabei fand ich das damals immer ziemlich scheiße von meinem alten Herrn.

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr? Wir haben im vorangehenden Kapitel gesehen, wie zentral die ersten Monate und Jahre für die Ausbildung der grundlegenden Strukturen unseres Gehirns und unseres Organismus sind. Die Regulierung unseres Körpers müssen wir erlernen, wir haben alle Fähigkeiten dazu, aber sie müssen aktiviert werden. Die Art und Weise, wie Körper in unserer spezifischen Kultur (und das ist zunächst unsere nahe Familie oder Umgebung) behandelt und reguliert werden, lernen wir von unseren Nächsten. Was auch immer sie mit uns tun, wird zur Grundlage dessen, wie wir unsere Körper, uns selbst und die anderen begreifen. Wenn wir lernen, dass Bedürfnisse, die unser Körper äußert, dazu da sind, reguliert zu werden, dann lernen wir wahrzunehmen, welches Signal unseres Körpers welche Antwort erwartet.

Wenn unser Hunger versorgt wird, sobald er sich regt, wird daraus der Zusammenhang abgeleitet, dass ein bestimmtes Gefühl im Bauch bedeutet, dass ich mir Nahrung zuführen muss, und dass die Abwesenheit dieses Gefühls bedeutet, dass Nahrungszufuhr keine angemessene Handlung ist. Wenn mein Körper von vornherein lernt, dass Unruhe durch angenehmes Wiegen und Wärme beseitigt werden kann, dann werde ich spätere Hektik nicht mit Essen beantworten, sondern eher einen Spaziergang machen oder in eine Sauna gehen. Wenn Angst vor Dunkelheit und Alleinsein beantwortet wird durch die Nähe eines vertrauten Menschen, der mich hält, mir etwas vorsingt und beruhigend zu mir spricht, so werde ich diese Nähe suchen oder mir selbst eine Umgebung schaffen lernen, in der ich mich beruhigen kann, durch ein schönes Buch oder angenehme Musik und eine Kerze.

Wenn mein Körper lernt, dass Unruhe durch Zurechtweisung oder Schläge beantwortet wird, dann scheint das die rechte Antwort zu sein: Ich werde meinen Körper verfluchen oder ihm Schmerz zufügen, wenn ich ihn nicht mehr aushalte. Wenn Angst vor Dunkelheit und Alleinsein beantwortet wird mit nächtlichen Übergriffen, dann wird der letzte Rest Geborgenheit mit Gewalt assoziiert, dann werden übergriffige Beziehungen mir Sicherheit bieten, weil sie das sind, was ich kenne.

Die Art und Weise, wie man mich behandelt, ist die Art und Weise, wie ich lerne, Menschen zu behandeln. Ich kann nichts anderes. Ich habe das so gelernt. Wenn die, die ich liebe, mir Schmerz zufügen, dann entsteht auch hier eine Verknüpfung: Wer mich liebt, tut mir weh. – Und umgekehrt: Wer mir nicht weh tut, der liebt mich nicht. Und vielleicht auch: Wen ich liebe, dem muss ich wehtun.

Ist nichts zu machen? Hinterher? Oh doch, haben Sie noch etwas Geduld. Zunächst geht es erst einmal darum zu beschreiben, was gebraucht würde. Und danach darum, was sich durch Traumatisierung verändert. Erst dann wird verständlich, wie und wo man ansetzen kann, was dann getan werden muss.

3.3 Zeit- und Raumwahrnehmung

Ich lerne, meinen Fuß von einem Spielzeuglöwen und meine Mutter von meiner Schwester zu unterscheiden. Ich verwechsle das auch nicht mehr, wenn sie woanders auftauchen. Man kann nie sicher sein, wie lange etwas bleibt – aber alle kommen irgendwann wieder. Ich lerne, was Zeit und Raum in meiner Welt bedeuten.

Wenn ich meine Mutter nicht mehr sehe, kann ich sie dann noch hören? Und wenn ich sie nicht mehr hören kann, ist da jemand (oder etwas), der oder das mich tröstet? Kommt sie schnell genug wieder, damit ich sie noch erkennen kann? Sind die Zwischen-Zeit und der Zwischen-Raum ein spannendes Feld, das ich erkunden kann oder bin ich dann haltlos und voller Angst? Kann ich mich verstecken und finde ich jemanden, wenn ich ihn suche? Oder werde ich in die Enge getrieben oder allein gelassen ohne irgendeine Vorstellung davon, wann die Qual ein Ende hat?

Zusammen mit der sich ausprägenden Differenzierung meiner Umwelt, der Unterscheidung und dem Wiedererkennen der Menschen und Gegenstände um mich herum erschafft mein Gehirn, erschaffe ich mir ein Bild der Welt.

Raum und Zeit sind zwei wesentliche Dimensionen unserer Wahrnehmung. Diese Prozesse aktivieren den Hippocampus, den wir oben schon als Teil des limbischen Systems und verantwortlich für die raum-zeitliche Strukturierung kennengelernt haben. Kein Wunder, dass er erst im dritten Lebensjahr voll ausgebildet ist. Er strukturiert sich entlang der Erfahrungen, die Säuglinge und Kleinkinder mit Raum- und Zeiterleben machen. Er strukturiert Gewohnheit und Gedächtnis und ist deshalb für das Verständnis früher Traumatisierung ebenso wichtig wie für die Gedächtnisbildung nach traumatischen Ereignissen.

3.3.1 Raum

Die Größe, Beschaffenheit und Ausdehnung des Raumes, die Stabilität und Beweglichkeit darin sind wichtige Anhaltspunkte für unsere Bewegungen auf körperlicher wie später auf gedanklicher Ebene. Wir bewegen uns so selbstverständlich in Räumen, durch Straßen, über Flächen, Höhen und Tiefen hinweg, dass es uns oft gar nicht in den Sinn kommt, dass auch hier ganz viel Lernen stattfindet. Dass dafür Bedingungen gegeben sein müssen. Dass die Orientierung im Raum sehr unterschiedlich ist, je nachdem womit ich gelernt habe umzugehen. Und dass diese jeweils unterschiedliche Lernerfahrung im Raum Auswirkungen auf mein Denken und meine Wahrnehmung hat. Wenn wir gelernt haben, mit schwankender Erde oder einem Schiffsrumpf unter unseren Füßen umzugehen, entwickeln wir einen ausgeprägten Gleichgewichtssinn. Auch wenn der Raum mal oben und mal unten ist und die eige-

ne Position sich ständig verändert – in einem Tragetuch auf dem Rücken eines Erwachsenen sicher untergebracht – nehmen wir die Welt aus ganz unterschiedlichen Perspektiven wahr und unser Kleinhirn lernt eine flexiblere Bewegungskoordination als ein im Bett liegender Säugling gleichen Alters. Die Selbstverständlichkeiten der Bewegung im Raum werden uns meist erst klar, wenn wir uns auf einmal nicht mehr bewegen können. Wenn uns schwindelig ist, weil wir eine Gehirnerschütterung hatten. Wenn wir zu viel Alkohol getrunken haben und die Raumwahrnehmung sich verändert. Wenn wir Angst haben und nur noch einen Ausschnitt dessen sehen, was wir im ausgeglichenen Zustand wahrnehmen könnten.

Auch hier bilden sich Gewohnheiten aus und später werden wir nach dem suchen, was wir früh kennengelernt haben: Ein Raum, den man ganz für sich alleine hat, ist nicht per se einladender als ein Zimmer voller Kinder. Es hängt von dem ab, was erlernt wurde und welche eigene Bewegung möglich war und somit vertraut geworden ist. Es hängt auch eng damit zusammen, wie sehr eine Kultur sich über Individualität bestimmt oder über Gemeinschaft. Erich Wulff beschrieb vor 30 Jahren in „Transkulturelle Psychiatrie“, dass es im Vietnamesischen kein „Ich“ gibt, sondern nur unterschiedliche Ausformungen dessen, was wir eher als „Wir“ bezeichnen würden. Wir selbst kannten einen Mann, der viele Jahre seines Lebens in einem sowjetischen Gulag verbracht hatte. Man wusste immer genau, wo in dem großen Park der Klinik er seine Runden gedreht hatte: Ziemlich genau zweieinhalb Meter Rasen waren an einer Stelle niedergetreten. Sehr energisch ging er die drei Schritte hin und her und her und hin und war nur durch viel Zureden und mit Begleitung dazu zu bewegen, einmal die Wege zu benutzen und einen größeren Bogen zu ziehen – um dann wieder auf seinen zweieinhalb Metern zur Ruhe zu kommen.

3.3.2 Zeit

Im Laufe der ersten Lebensjahre entwickeln wir ein Gefühl von Zeit und ordnen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zunehmend differenzierter und immer wieder auch neu. Wenn es möglich war, Erlebnisse miteinander zu verknüpfen, so kann auch Erinnerung bunt, verbunden und vielfältig sein. Täglich, stündlich, in jedem Moment integrieren wir Informationen über uns und die Welt und sortieren sie immer wieder neu. Wir trennen bekannt von unbekannt, stellen Vergleiche an, füllen die Archive und erstellen neue Ordnungen, wenn etwas Neues und Wichtiges passiert. Wir bauen daraus unsere Welt, die Zeit, in der wir leben, und den Raum, den wir einnehmen.