

Die Botschaften des Körpers beachten: **Physiologische Implikationen pränatalen Traumas**

von Marcy Wineman Axness

Der folgende Text gibt ein Interview wieder mit Raja Selvam, Ph.D., einem Senior-Ausbilder in Somatic Experiencing. Er lebt in Los Angeles, wo er unter RajaSelvam@earthlink.net erreicht werden kann. Sein Hintergrund schließt die körperorientierten Psychotherapiesysteme Somatic Experiencing und Bodydynamic Analysis, Jungianische und Archetypische Psychologie, und die intersubjektiven und Objektbeziehungsschulen der Psychoanalyse ein. Sein breit angelegtes Verständnis der Psyche findet seinen Hintergrund in Advaita Vedanta, einer indischen spirituellen Tradition. Er hält international Vorträge und Seminare.

Die Interviewerin lebt ebenfalls in Los Angeles und kam durch ihre Erfahrungen als Adoptivkind zum Fachgebiet der prä- und perinatalen Psychologie. Sie schreibt Artikel und führt überall in den USA Seminare durch, die sich mit der Heilung vielfältiger Themen im Bereich Adoption befassen. Ihre Emailadresse ist axness@earthlink.net.

M: Wenn sie nur ein paar Minuten mit einer adoptierten Person hätten, oder irgendjemandem der schwerwiegenden Stress in der Gebärmutter erlitten hat...

R: Was ich ihr sagen würde? Nun, auf der Gefühlsebene ist es sehr wahrscheinlich, dass sie sich nicht gewollt fühlen, und dass sie sich nicht zugehörig fühlen. Auf der physischen Ebene werden Menschen, die diese Art von Trauma erlitten haben, hinsichtlich des späteren Einflusses auf ihre Physiologie, eine Menge Probleme im Bereich des Bauches haben. Sie werden oft eine Verkrümmung der Wirbelsäule haben und sie könnten Augenprobleme haben. Das sind alles körperliche Symptome, und tatsächlich sind sie der frühe Versuch des Körpers, mit sehr hohen Erregungsniveaus umzugehen, die nicht entladen werden können. Das ist das Trauma. Wir kategorisieren pränatales Trauma als globales Schocktrauma, welches in Bezug auf die Auswirkungen die schwerwiegendste Kategorie ist. In der Gebärmutter passiert folgendes: Das Kind ist sehr viszeral. Der sympathische oder erregende Ast des Autonomen Nervensystems ist besser entwickelt als der parasympathische oder beruhigende Ast. Das Kind ist auf das System seiner Mutter angewiesen, und wenn es wahrnimmt, dass es nicht gewollt ist, ist es verzweifelt, sehr verzweifelt, ohne dass ein Ende in Sicht ist. Das Niveau körperlicher Erregung [Arousal] ist so hoch, dass es das nicht regulieren kann, es ist fast, als würde es in tausend Teile zersplittern, wenn das zugelassen würde. Also kümmert sich das Reptiliengehirn darum, welches ja die Weisheit von Millionen Jahren der Evolution darstellt, nicht wahr?

Und was es dann macht, ist, sich selbst zu disorganisieren - den Bauch anspannen zum Beispiel, sich von der Gebärmutterwand wegrehen, denn auf gewisse Weise wird die Wand des Uterus selbst zum Feind, wenn man sich das bewusst macht. Es gibt dort keine Wärme. Also versuchen sie gewissermaßen sich davon wegzudrehen. Oft wird die Atemfunktion beeinträchtigt, das Kind atmet wenig. Dann muss es die Energie nicht fühlen, wahrnehmen.

M: Ja, ich hatte solange dieses Gefühl, nicht tief zu atmen.

R: Und es wird den Bereich der Nabelschnur anspannen, den viszeralen Bereich, genug, um sich von der abweisenden Energie der Mutter abzuschotten, oder welche Energie oder

Substanz das Kind nicht will - wenn die Mutter Alkohol trinkt oder bei vielen anderen Dingen. Es ist wie, „kann ich mich von der Mutter abschneiden, die mich so unglücklich macht?“ Unglücklicherweise nicht, denn das Kind ist komplett im Energiefeld der Mutter, total abhängig davon, aber es wird den Versuch machen.

M: Also ist die Zusammenziehung in verschiedenen zentralen Bereichen des Fötus ein Versuch...

R: Es ist ein Versuch diese enorme, sich steigernde Erregung zu begrenzen, die droht, das autonome Nervensystem zu fragmentieren und das Überleben in Frage zu stellen.

M: Diese Wahrnehmung des Fötus, nicht gewollt zu sein - ist das im Wesentlichen eine telepathische Kommunikation?

R: Nein, ich spreche über die körperliche Seite.

M: Chemisch?

R: Biochemisch, aber auch über das Gewebe. Wenn zum Beispiel eine Mutter das Kind nicht will, wird es so sein, dass die Wände des Uterus nicht freundlich für das Kind sein werden.

M: In welcher Weise?

R: Verlust der sinnlichen Wahrnehmung. Ich arbeite beispielsweise mit einem Klienten, der keine Energie in den Beinen hat, die Beine sind richtig kalt. Was machen wir, wenn wir Schmerz in einem bestimmten Körperbereich vergessen wollen, oder bestimmte Körperbereiche nicht spüren wollen? Manchmal ziehen Frauen, die sich ihrer Brüste schämen, Energie aus den Brüsten ab - sie werden sie nicht einmal fühlen. In dieser Weise wird die Mutter versuchen, sogar die Empfindung zu vermeiden, und das Kind nimmt das wahr - die Kommunikation liegt ganz im Bereich der Empfindung. Und denken sie daran, dass die Mutter und das Baby in diesem Stadium eins sind. Wenn also das Baby versucht, von seiner Mutter wegzukommen, versucht es tatsächlich, von sich selbst wegzukommen. Können sie sich das existentielle Dilemma darin vorstellen? Der einzige Weg zu überleben liegt also darin, dass es sich tiefer in seinen Kern zurückzieht.

Haben Sie von der schizoiden Struktur in der Bioenergetik gehört? In Bodydynamics, einem Körpertherapiesystem, das von Lisbeth Marcher in Dänemark entwickelt wurde, wird sie auch die mentale Existenzstruktur genannt. Der abwesende Blick, der „keiner zu Hause“-Blick, da gibt es gar keine Energie im Körper, und die Person wird äußerst intellektuell sein, sehr im Kopf sein. Das liegt daran, dass es andernfalls für den Fötus unbeschreiblich schmerzlich sein müsste. Wenn das Kind überhaupt nicht gewollt war, wird es sehr schwierig für es sein, in seinen Gefühlen zu sein, wenn es aufwächst.

Wenn sie sich aber gewollt fühlen, und dann geschieht plötzlich etwas während der Schwangerschaft - die Mutter hat eine schwierige Erfahrung oder schwerwiegenden Stress - dann gehen sie in eine Abwehr sehr emotionaler Natur. Das ist eine andere Überlebensstrategie, die in Bodydynamics die emotionale Existenzstruktur genannt wird. Oft haben diese Menschen eine Menge Energie. Janis Joplin ist ein klassisches Beispiel für die emotionale Existenzstruktur.

M: Glauben sie, dass der Fötus zwischen verschiedenen Arten negativer Energie differenziert, zwischen direkter Zurückweisung durch die Mutter und, sagen wir, einem

allgemeineren akuten Stress in der Mutter, oder negativen Gefühlen in Bezug auf jemand anderes als das Baby? War diese Beschleunigungsreaktion, die ich in der Gebärmutter meiner Mutter erlebt habe, eine Blutung, oder war ich es selbst, als Fötus, der auf bestimmte Weise wusste oder so gedeutet habe, dass meine Mutter mich zurückgewiesen hat?

R: Kognitiv?

M: Nicht kognitiv, aber vielleicht auf einer telepathischen Ebene, oder mehr auf einer spirituellen Ebene - ich glaube es war im Grunde eher spirituell.

R: Der Fötus weiß nichts. Ich gebe Ihnen ein Beispiel. Eine liebende Mutter strich die Wände des Kinderzimmers. Die Dämpfe der Farbe waren giftig - die Mutter wusste das nicht, und sie hat sie eingeatmet, und das Baby wurde langsam vergiftet. So kam dabei die Auffassung heraus, dass es ein Angriff auf ihr Leben war, und das hat sich übersetzt in ihr Gefühl, dass ihre Mutter sie nicht wollte. Dieses Kind wuchs mit der emotionalen Existenzstruktur auf. Sie ist sehr emotional, sie war häufig ganz in ihren Gefühlen, und sie hatte das Gefühl, dass die Welt, und die Menschen in ihr, die Tiere, zu jeder Zeit aus ihrem Leben verschwinden könnten. Und das war das Kind einer Mutter, die sie wirklich wollte. Ein Fötus kann also missverstehen, was geschieht.

M: Missverstehen.

R: Ja, genau. Auf einer bestimmten Ebene ist Stress einfach Stress. Aber das beeinflusst in der Folge die Physiologie. Die Bedeutung wird geboren aus dem Stress in der Physiologie. Das liegt alles im Bereich der Empfindung. Zu diesem Zeitpunkt sind die emotionalen und kognitiven Fähigkeiten des Fötus nicht so entwickelt wie die Fähigkeiten zur Empfindung, daher findet alles im Bereich des primitiven Gehirns statt. Und daher wird es sich von der Wand des Uterus wegdrehen, was zur Skoliose führen kann, und das dient einem Zweck. Wenn wir unsere Wirbelsäule in dieser Weise verdrehen können, können wir oft die Energie blockieren, die Energie im Körper, so dass die Erregung blockiert werden kann.

M: Das ist also der Grund - die Blockierung der Energie, unabhängig von dem Modell, soll das stoppen, was schmerzhaft ist, also diese Übererregung, die Überflutung mit Energie.

R: Übererregung ist tatsächlich nah am Tod, es ist, als würde man die Finger in eine Steckdose stecken.

M: Die Zusammenziehung wirkt also, als würde man eine Stange in den Antrieb stecken. Es lässt alles stillstehen, aber wenigstens stoppt es auch die Bedrohung.

R: Aber die Energie ist im Antrieb, der gestoppt wurde, gebunden. Man sieht also jemanden der mit, sagen wir, 130 km/h fährt und plötzlich stoppt. Wenn man eine Maschine, die sich mit 130 km/h bewegt plötzlich stoppt, dann steckt das Energiepotential immer noch in der Maschine. Wenn wir also die Stange herausnehmen, ist da eine beträchtliche Menge an Energie. Man muss sie langsam herausnehmen. Wenn man die Stange schnell herausnimmt, wird das System selbst zur Hemmung eine andere Stange hineinstecken. Tatsächlich wird die Erregung auf einem höheren Niveau sein, denn zumindest anfänglich kam der Aufbau schrittweise. Wenn man die Stange herausnimmt und es wird allem erlaubt herauszukommen, wird es daher also zu einem höheren Maß an Energie kommen. Deshalb nehmen wir sie sehr langsam heraus. Und wir führen diese überschüssige Energie in das

Leben einer Person und schauen, wie sie das gebrauchen kann. Wenn wir also die Stange herausnehmen, wird da eine enorme Energiemenge frei.

M: Richtig, das ist die Kehrseite, denn ich hatte mein Leben lang chronisch wenig Energie, und ich hatte irgendwie immer die Idee, dass die geringe Energie, die Blockade der Energie, damit zu tun hat - wenn ich die Energie daran hindere zu fließen, dann blockiere ich alle echten Gefühle, welche sich darunter befinden. Ich meine, wenn die Energie beginnt zu fließen - wenn die Säfte beginnen zu fließen, dann beginne ich zu fühlen, was ich mein ganzes Leben lang versucht habe nicht zu fühlen. Stimmt das?

R: Ja, ganz genau. Und der Punkt ist, so frühe Traumatisierungen bleiben oft in der Physiologie stecken.

M: Und das ist der Kernpunkt dieser Art von Arbeit. Das ist der Kernpunkt, jahrelang durch all diese emotionale Arbeit gegangen zu sein, um festzustellen, dass ich immer noch dieses aufgewühlte Gefühl im Bauch habe. Ich habe viel kathartische Arbeit gemacht...

R: Und es hat geholfen, da bin ich sicher. Die emotionale Arbeit ist extrem wichtig um die Verbindung zum Rest der Welt zustande zu bringen, aber gleichzeitig ist es wichtig die physiologische Arbeit zu machen, um ganz in den Körper zu kommen, die Freude des alltäglichen Lebens zu erfahren und um die Energie verfügbar zu haben. Der zusätzliche Vorteil ist dieser: Körperempfindungen liefern oft den Behälter für die Emotionen, daher werden Menschen, die in der Lage sind, ihre Physiologie zu befreien, oft in der Lage sein mehr von ihren Gefühlen zu halten und sich irgendwie in ihrem Leben erfüllter fühlen. Denn schließlich geht es im Leben darum, wie man sich mit den Kindern fühlt, mit dem Partner, mit dem Leben Tag für Tag.

M: Richtig, deshalb habe ich durch die Arbeit, die ich gemacht habe, so viel Erleichterung erfahren. Aber das ist der Grund, warum bei mir diese Überreste physischer Reaktionen erhalten geblieben sind.

R: Die Effekte früher Überstimulierung - es ist wirklich Überstimulierung, welche vom System nicht gehandhabt werden konnte, das ist, was Trauma für einen Fötus bedeutet, weil es keine Kognition davon besitzt, was passiert ist. Es hat keine Idee was passiert ist, es erlebt nur massive Überstimulation. Und so wird es alles durchdringen, überall liegt es darunter, jedes Thema das es im Leben des Klienten gibt. Ein anderes Symptom frühen Traumas ist, dass jedes Mal, wenn Erregung entsteht, gute oder schlechte, die Angst angesprochen wird.

M: Richtig. Sagen Sie ein bißchen mehr dazu.

R: Jedesmal, wenn einem etwas Gutes passiert, was hat das zur Folge? Erregung. Jedesmal, wenn einem etwas Schlechtes passiert, was hat das zur Folge? Erregung. Sie wird sofort diese pränatale Angst ansprechen. Es ist fast, als wenn jedes Thema eine Falltür öffnet, einen Kurzschluss zu diesem Zustand. Es durchdringt alles, es durchdringt wirklich alles. Es ist das, was Menschen gewöhnlich als „sich ängstlich fühlen“ beschreiben. Aber das hat nichts mit der Gegenwart zu tun. Es ist in Wirklichkeit Todesangst. Es ist eigentlich keine emotionale Angst, sondern die Angst des Reptilienhirns. Und sie kommt nicht durch einen Gedanken des Neokortex, sie kommt aus dieser sehr frühen Erfahrung. Das ist der Grund, warum sie oft keinen Sinn ergibt, verstehen Sie was ich meine?

M: Absolut. Man kriegt es nicht zu fassen. Das erinnert mich an das Thema, über das wir einmal gesprochen haben - die Erfahrung, sich nicht fokussieren, sich nicht auf eine Sache konzentrieren zu können. Wenn ich in diesen hochtourigen Zustand komme, bin ich oft auch sehr zerstreut, von einer Sache zur anderen springend.

R: Wir sprechen von der fehlgeschlagenen Orientierungsreaktion. Wie wird eine typische Orientierungsreaktion eines Tieres in freier Wildbahn aussehen? Es hört ein Geräusch und duckt sich, spannt den Bauch an, geht auf die Hinterläufe, dreht sich und schaut. Es gibt eine deutliche Aufregung, körperliche Erregung, und dann sieht es, dass es nur eine Feder ist oder sonst was, und dann entspannt es einfach und geht seiner Wege. Das ist die klassische Orientierungsreaktion, und wir brauchen sie, um mit Gefahr umzugehen.

Was passiert, wenn wir eine traumatisierte Physiologie haben, was heißt, dass da Erregung ist - als wir darüber gesprochen haben, haben Sie Erregung erlebt, nachdem Sie die Stimme ihrer biologischen Mutter am Telefon gehört haben - was dann passiert ist, da ist Erregung, also schaut das Reptiliengehirn umher - „Wo ist die Gefahr, wo ist die Gefahr?“. Man kann sich nicht auf eine Sache konzentrieren, weil man weiß, dass die Gefahr überall ist, weil da nämlich gar keine Gefahr ist. Die Gefahr ist innerlich. Deshalb gab es Ihnen Erleichterung von einer Aktivität zur nächsten zu gehen, aber sobald Sie sich auf eine konzentrieren wollten, steigt die Erregung wieder an, weil sie auf einem bestimmten Niveau sehen, dass das Buch, oder Projekt, oder worauf immer sie sich konzentrieren wollen, nicht die Gefahr war, sie muss also woanders sein. Deshalb versucht das Reptiliengehirn Sie zu veranlassen, die Gefahr zu finden.

Es hat also mit der Fähigkeit des Autonomen Nervensystems zu tun, flexibel genug zu sein, mit sich verändernden Energieniveaus von Erregung umzugehen. Wir müssen das sozusagen über eine Zeit hinweg abstimmen. Es ist so als wenn Sie einen Körper haben der in der Lage ist mit 5 Watt Energie umzugehen, obwohl das Potential bei 80 oder 90 Watt liegt. Und man kann nicht an einem Tag von 5 Watt auf 80 Watt gehen.

M: Aber das ist, was kathartische Arbeit macht.

R: Ja, was Katharsis tun könnte - was sie macht - obwohl sie vielleicht anderes auf anderen Niveaus auflöst, emotional, sie könnte so viel Strom im System freisetzen, dass das System physiologisch eher retraumatisiert wird. Und was ich bemerkt habe, als ich mit Ihnen gearbeitet habe, ist, dass Sie in einem Zustand der Erregung waren, mit der zu arbeiten sehr leicht war, anders als wenn daraus Symptome werden.

Wenn zum Beispiel jemand mit einer ziemlich schlimmen Spannung in der Schulter zu mir kommt, wäre das ein Symptom dafür, dass die Erregung abgespalten und in einem bestimmten Körperbereich gespeichert wurde, um das Übermaß an Erregung handzuhaben. Und darum geht es bei Wirbelsäulenverkrümmungen, und die meisten Föten mit fötalem Stress entwickeln das zu einem gewissen Grad. Sie versuchen gewissermaßen, diese Energie irgendwo im Bereich der Wirbelsäule zu speichern. Und wenn sich die Skoliose begradigt, wird Energie im System freigesetzt. Wenn man aber Tiefengewebsarbeit an der Skoliose machen würde, würde das so schnell so viel Energie freisetzen, dass der Körper retraumatisiert wird, und die Skoliose würde wiederkommen. Deshalb ist es so wichtig, nur wenig auf einmal freizusetzen.

M: Eine Therapeutin mit dem ich gesprochen hatte meinte, dass Personen vielleicht anfangs einiges an kathartischer Arbeit benötigen - sie benutzte die Analogie einer Ölquelle - um den

anfänglichen Druck zu entlasten - um dann da hineinzukommen und daran zu arbeiten, wie man diese Energie fließen lassen kann, damit man sie kanalisieren und nutzen kann.

R: Das mag sein, kann aber auf unterschiedliche Weise und in einer anderen Reihenfolge gemacht werden. Das hängt von der Person ab. Nicht dass das kathartische Modell ein schlechtes Modell wäre. Ich denke, dass all diese Aussagen, die sie machen, auf emotionaler Ebene angesprochen werden müssen, wie „ich bin nicht gewollt“ oder „ich habe nicht das Recht zu leben“. Katharsis bezieht sich wirklich auf diesem Bereich. Es ist nur, dass intensive Atemarbeit vermieden werden muss, wenn es wegen eines instabilen Nervensystems kontraindiziert ist. Sie pumpt eine Menge Energie in das Nervensystem, und da ist ein System, das damit nicht umgehen kann. Also könnte es in der Katharsis tatsächlich retraumatisiert werden. Und schlecht daran ist, dass Personen tatsächlich süchtig werden nach Katharsis wegen der Ausschüttung von biochemischen Botenstoffen während der Katharsis, da liegt ein weiteres Problem. So ist beispielsweise Holotropes Atmen in einiger Hinsicht keine gute Idee, wenn es schweres frühes Trauma mit Schock gibt, obwohl es einer Person auch zum erstenmal eine Verbindung mit ihrer frühen Vergangenheit geben kann, die sie vorher nicht bekommen konnte.

M: Wie sie es beim Rebirthing und ähnlichen Methoden machen?

R: Genau. Was nicht notwendigerweise schlecht ist. Manchen Menschen hilft es, und anderen nicht. Wir müssen auch darauf achten, was mit ihrer Überlebensphysiologie passiert, verschlechtert oder verbessert sie sich? Ich bin einer Reihe von Menschen begegnet, die schwere Symptome wie Autoimmunkrankheiten und Chronischem Müdigkeitssyndrom entwickelt haben, nachdem sie längere Zeit mit kathartischer Arbeit an frühem Trauma gearbeitet haben.

M: Gespräche mit einigen Therapeuten über Rebirthing legen nahe, dass es eine sehr schlecht integrierte Erfahrung sein kann. Man nimmt jemanden, ohne seine Geschichte zu kennen, oder ihre vorherigen Erfahrungen mit Heilungsarbeit irgendwelcher Art, und man lädt sie mit all dem Atmen auf, und sie können einfach in alle möglichen intensiven Erfahrungen kommen, und...

R: Sehr fragmentiert werden. Ja, es kann da passieren, dass Menschen dissoziieren. Sie gehen in den transpersonalen Bereich, sie gehen in veränderte Zustände, wie ihren Astralkörper, und beginnen Archetypen zu sehen. Und das ist nicht wirklich die menschliche Ebene. Das ist nicht schlecht und manche Menschen haben zum erstenmal so umfangreiche Erfahrungen mit sich selbst, was gut ist, so lange es nicht ein gewohnheitsmäßiger Ort wird, den sie aufsuchen, um abzuwehren, dass sie auch Menschen sind. Aber noch einmal, wir müssen darauf achten, ob sie auf einem sehr fundamentalen Niveau von Körper und Gehirn retraumatisiert werden und im Prozess traumatischen Stress erleben.

M: Das ist wo viele von uns ihr ganzes Leben zugebracht haben.

R: Die schwierigere Aufgabe ist es...

M: Im Körper zu sein.

R: Ja. Da liegt die Freude. Die Idee besteht darin, einer Person wirklich zu ermöglichen, so viel Energie wie möglich im Körper zu haben, damit sie so viel Freude erleben kann, wie das Leben bietet. Und das System mit möglichst viel Energie zu laden kann angezeigt sein, wenn

das Nervensystem genügend Kapazität besitzt und genügend Stabilität in der Physiologie ist damit umzugehen, damit es ein sogar noch komplexeren Behälter sowohl für gute wie für schlechte Erfahrungen bildet, wie sie Teil und Fracht des menschlichen Lebens sind.

M: Richtig, und das ist meine lebenslange Erfahrung, nicht in der Lage zu sein, genügend Energie zu haben. Manchmal denke ich an all die Dinge, die ich tun würde - besonders mit meinen Kindern - wenn ich mehr Energie hätte. Ist das nicht genau, wogegen die Abwehr sich gerichtet hat?

R: Genau.

M: Nehmen wir an, zu Ihnen kommt jemand, der einige Arbeit an späteren Entwicklungsstufen seines Lebens gemacht hat, aber noch nicht tieferes oder frühes, grundlegendes Trauma bearbeitet hat. Ich könnte mir vorstellen, wenn ich in diesem Stadium, drei oder vier Jahre vorher, gekommen wäre, und mit dieser Art ruhiger, reflektiver, nach innen gewendeter Arbeit, die sie machen, begonnen hätte, hätte ich einfach angefangen zu weinen, wie eine Ölquelle, bei der der Druck abgelassen werden muss.

R: Was ich in dem Falle tun würde? Ich würde dem absolut folgen, aber ich würde auf Sie achten, um sicherzustellen, dass ihre Physiologie nicht gleichzeitig traumatisiert wird. Und Geburtstrauma ist auch ein physisches Trauma, und dementsprechend muss gearbeitet werden, und wenn nicht dementsprechend gearbeitet wird, können Menschen tatsächlich mehr und mehr in Schock kommen, indem sie mehr und mehr Katharsis machen. Es ist also gut, das einfach im Bewusstsein zu behalten, weil...

M: Das ermöglicht wahrzunehmen, wenn man sich plötzlich gefühllos oder aufgedreht oder abgeschnitten oder so fühlt.

R: Ganz genau. Sehen Sie, die Idee ist, Sie wirklich in der Gegenwart zu halten. Man nimmt ein Thema mit dem man zu tun hat - Lärm, Kinder, was auch immer, und benutzt das dann, die Energie ein bisschen mehr auszudehnen. Es geht durch einen Kreis, und sehr oft warte ich nur darauf, dass der physische Körper einspringt, und die Selbstregulation anspringt.

M: Erzählen Sie mir etwas über die Selbstregulation. Es ist sehr ermutigend für mich zu wissen, dass nicht ich alles allein mit meinem Geist machen muss, dass da ein effektiver physiologischer Prozess im Gang ist.

R: Sie sprechen das reptilische Gehirn an, welches alle autonomen Prozesse steuert, und wirklich Millionen von Jahren gesammelter Weisheit besitzt. Und es reguliert den Herzschlag - verlangsamt ihn, beschleunigt ihn, und so weiter, es tut all das ohne bewussten Aufwand. Es ist dieses System, was im Trauma fehlgeleitet ist. Die Selbstregulation wird irgendwie verhindert. Und es ist nicht in der Lage, zur Homöostase zurückzukehren, weil im Trauma das autonome Nervensystem mit hohen Energieniveaus aufgepumpt wird, was der Grund für den Stress ist, und es disorganisiert sich auf gewisse Weise, um sich zu schützen, aber es ist nicht in der Lage, zum normalen Zustand zurückzukehren.

Deshalb ist das, worum wir uns hier bemühen, die Selbstregulation im Laufe der Zeit wieder herzustellen, sie in Gang zu bringen. Wir geben ihr Unterstützung, mit einigem Verständnis, einigem Wissen, wie das zu tun ist, wie langsam das zu tun ist, worauf zu achten ist und so weiter und so fort.

M: Aber es lernt, kann das Nervensystem immer noch umlernen?

R: Ja, natürlich. Nun kommen die höheren Hirnbereiche dazu und kann das ebensogut verderben wie bei der Heilung helfen. Beispielsweise hatte ich eine Klientin von der ich nicht wusste, dass sie Chanting machte. Es ging ihr zunächst besser, und dann kam sie wieder und sagte, dass es ihr wieder schlechter geht. Und ich wusste nicht, was passiert war, bis ich herausgefunden habe, dass sie täglich vier Stunden Chanting machte, und wirklich sehr viel Energie in ihr Nervensystem pumpte, während es dabei war, zu heilen. Man kann die Heilung also stören indem man zuviel machen will.

M: Wenn jemand diese Themen bearbeiten will, aber keine Möglichkeit hat mit jemandem zu arbeiten, der damit vertraut ist, gibt es da etwas das man selbst tun kann?

R: Nehmen Sie sich Zeit, und wenn Sie einen Garten in der Nähe haben, einen Platz den Sie mögen, gehen Sie dort hin. Wissen Sie, ein Weg, die Selbstregulation wieder in Gang zu bringen, ist die Natur.

M: Das ist etwas das ich immer wieder gehört habe, und dennoch hatte ich immer diese Abneigung in die Natur zu gehen, obwohl ich wusste, dass es heilend wirken soll.

R: Wissen Sie, im Trauma sind alle Verbindungen unterbrochen. Die Verbindung zur Natur ist unterbrochen, die Verbindung zu den heilenden Ressourcen ist unterbrochen. Und wir versuchen sie wiederherzustellen. Ida Rolf sagte einmal, „Wenn du es nicht von deiner Mutter bekommen hast, bekomme es von *der* Mutter, der Erde.“ Wenn also diese Verbindung unterbrochen ist, ist es nicht überraschend, dass dort einiges an Widerstand auftaucht.

M: Ja, es ist, als wollte ich einfach zu Hause bleiben und innerlich auf die Bäume schauen.

R: Es ist gut, um einen Anfang zu machen, von dort die Verbindung aufzunehmen. Der Rhythmus der Natur ist so stark, dass er, wenn wir beginnen mit ihr zu schwingen, in der Lage ist - kennen Sie das, wenn Menschen die wirklich übererregt sind und zum Meer gehen und umkippen? Denn der natürliche Rhythmus des Meeres ist so überwältigend, dass ihr Mechanismus, der die Selbstregulation behindert, in den natürlichen Rhythmus gesogen wird und beginnt, sich selbst zu regulieren.

M: Als wir einmal diese Arbeit gemacht haben war ich ein bißchen überrascht diese lebhaften, ziemlich dramatischen Bilder zu erleben [Schlangen in meinem Bauch, mein Brustkorb angefüllt mit nassem Lehm], obwohl ich selber nicht von mir denke, dass ich eine besonders lebhafte oder schnell anspringende visuelle Vorstellungskraft habe.

R: Man arbeitet in einem sehr unbewussten Traumbereich. Er ist nicht-linear, wie Schlangen und Schlamm. Im Traumbereich gibt es keine Zeitlogik und keine Raumlogik. Und in diesem Heilungsprozess auf dem reptilischen Level gibt es keine Logik. Es ist ein Bereich unbegrenzter Kreativität, und es ist *ihre* Kreativität. Im Trauma ist es diese Verbindung zur Kreativität, die unterbrochen ist, und die wir wiederherstellen wollen. In dieser Arbeit geht es wirklich um die Stärkung des Klienten, die Verbindung mit ihren kreativen und physiologischen Ressourcen wiederherzustellen.