

Brechen wir von Gewohntem auf? Selten. Meist bricht das Gewohnte auf.



In der Regel ist es ein schleichender Prozess. Einer, den wir vielleicht beginnen zu ahnen, aber dennoch lange nicht bewusst wahrnehmen. Bis es aufbricht.

Natürlich kann das auch plötzlich, sozusagen über Nacht passieren. Mit einer Diagnose, einem Verlust, durch ein traumatisches Erlebnis oder auch – und das ist weniger bekannt – mit einem scheinbar kleinen Ereignis, das aber in uns den Deckel aller bisher erlebten Traumata lüftet und damit eine Art inneren Tsunami auslöst. Der berühmte letzte Tropfen.

Dann ist sie da, die Krise. Manchmal scheinbar klein und leise, oftmals gewaltig – in jedem Falle unumkehrbar. Der unüberhörbare Aufruf zur Veränderung. Und damit trifft uns einigermaßen unvorbereitet das Gefühl von Überwältigung, Ohnmacht, Wut, Trauer, vielleicht sogar Sinnlosigkeit. Ein ganzer Mix von Emotionen, begleitet von einem durchdringenden Gefühl der Orientierungslosigkeit. Wie geht es weiter, wenn nicht so wie bisher?

Der Prozess einer Krise ist leicht zu zeichnen. Aber mittendrin beschäftigen uns viele Fragen: Warum fällt es uns so schwer, die Welle der Veränderung zu surfen? Was ist es, das es so bedrohlich erscheinen lässt, wenn Gewohntes wegbreicht? Woher nehme ich die Kraft für Veränderung inmitten des Erdbebens? Und was könnte hilfreich sein? Heißt Hingabe, Dinge einfach geschehen zu lassen? Wäre das leichter?

Mit etwas Glück zieht nach längerer Berg- und Talfahrt irgendwann ein Funke von Neugier ein. Ein Gefühl von neuer Lebenslust ist das Indiz, dass wir einen entscheidenden Schritt durch die Krise gemeistert und das Größte hinter uns haben.

Langsam aber sicher lässt sich das Neue jenseits des früher Gewohnten erahnen. Ab diesem Moment wird es zwar noch ein paar Mal auf und auch wieder ab gehen, wir werden also immer wieder mal in alte Muster, Träume und altes Verhalten zurückfallen, aber der größte Schritt ist getan. Wir sind bereits aus den zu klein gewordenen Schuhen herausgewachsen und finden nun im „Versuch & Irrtum“-Verfahren unseren neuen Platz in der Welt und in uns selbst. Der schmerzhafteste Prozess der Transformation ist dann im Großen und Ganzen geschafft. Der Feinschliff passiert, indem wir es leben.

Wie gut wir mit Umbrüchen umgehen können, hängt entscheidend mit unseren frühen Kindheits-erfahrungen zusammen.

Ein Beispiel: wenn ich als Kind Orientierung und Sicherheit erfahren habe – d.h. z.B. Tagesabläufe waren klar und vorhersehbar, Änderungen wurden kommuniziert und begleitet, so dass kein Gefühl von stressiger Überraschung und Unsicherheit entstehen musste – dann wird es mir im Erwachsenenalter leichter fallen, mit Unvorhergesehenem umzugehen. Denn meine grundlegende Erfahrung ist: Dinge können sich ändern, das ist nicht bedrohlich, ich kann mich anpassen, ich bin in Sicherheit. „Stress-Toleranzfenster“ nennt man das in der Fachsprache. Das bezeichnet die Bandbreite dessen, mit dem ich umgehen kann, ohne zu sehr in Stress zu geraten. Denn etwas Stress zu erleben, ist kein Problem, wenn es erstens sich im Bereich dessen bewegt, was ich (gerade noch und/oder mit Hilfe) schaffen kann, und zweitens, wenn danach Erholungsphasen kommen und wir uns begleitet fühlen – das ist vor allem bei Kindern enorm wichtig. Denn einer der größten Schmerzen in uns allen ist, uns alleingelassen zu fühlen.

Als Gegenbeispiel die Realität der Kriegsgeneration und Flüchtlinge: wenn ich als Kind lebensbedrohende Umstände erleben muss, nicht unbeküm-

mert spielen kann, ich nicht weiß, wo ich heute Nacht schlafen werde, ob ich meine Eltern wiedersehe und ob es genug zu essen geben wird, dann ist die grundlegende Erfahrung: nichts ist sicher, das Leben ist unvorhersehbar und bedrohlich. Es ist leicht nachzuvollziehen, dass dieses Kind im späteren Leben einen anderen Umgang mit Veränderungen haben wird.

Im Spannungsfeld dieser beiden Beispiele findet sich das ganze Spektrum unserer individuellen Geschichte. Das „Stress-Toleranzfenster“, d.h. das, mit dem ich noch gut umgehen kann, ist also sehr individuell und in Kindheitstagen im Nervensystem und der Gehirnstruktur angelegt.

Schwer traumatisierte Kinder zeigen eine erhöhte Aktivität im Bereich der Amygdala, die Teil der Stressachse ist. Sie geraten schneller in Überforderung, der Körper wird von Stresshormonen wie Cortisol geflutet, das ganze System funktioniert nur noch im Überlebensmodus. Kampf, Flucht oder Erstarrung sind die verfügbaren Optionen, wenn unser Gehirn aus den alten Gehirnregionen heraus funktioniert. Denn im Hirnstamm wird nur das Überleben gesichert, ohne Zugriff auf den Neocortex, der Reflexion, logisches Denken und realistische Einschätzung ermöglicht.

Die gute Nachricht ist: wir können dazulernen. Stichwort Neuroplastizität. In anderen Worten: unser Gehirn ist in jedem Moment formbar entsprechend dessen, was wir erleben. Wir können bewusst Erfahrungen suchen, die uns resilienter, also widerstandsfähiger, machen. **Achtsamkeitsübungen, Meditation, bewusstes Atmen, Wahrnehmung der Körperempfindungen, Yoga, praktizierte Dankbarkeit, ...** – all das lässt sich lernen. Und damit verändert sich unsere Gehirnstruktur hin zu mehr Resilienz.

Wesentlich ist die Erfahrung von Gemeinschaft. Sobald wir uns in der Krise nicht mehr alleine fühlen, geht es schon besser und die Situation erscheint nicht mehr ganz so überwältigend. Der mitfühlende, zuhörende Andere ist die vielleicht größte Ressource. **Darum ermutige ich uns alle, um Hilfe zu bitten, wenn wir sie brauchen. Und ich ermutige uns, da zu sein für den Anderen, der Beistand braucht.**

Wir müssen und können es meist gar nicht alleine lösen. Denn, wie oben schon beschrieben, erfährt der Körper großen Stress und funktioniert aus dem Überlebensmechanismus, stehen uns Wissen, logisches Denken und realistische Einschätzung nicht mehr zur Verfügung. Ein Therapeut, ein Anwalt oder ein Coach (ein Fachmann eben) kann uns dann Orientierung und damit mehr Sicherheit geben.

Um frühe traumatische Erfahrungen zu integrieren, das damit verbundene Stressniveau aus dem

Nervensystem zu entladen und damit zu mehr Flexibilität im Umgang mit den Unwägbarkeiten des Lebens zu kommen – für diesen tiefgreifenden Prozess braucht es die Arbeit mit einem geschulten Therapeuten. Im Traumawirbel ist es unmöglich, selbst zu steuern und die Orientierung zu behalten. Es braucht ein reguliertes Gegenüber, das einen sicheren Rahmen hält, in dem sich das Nervensystem neu organisieren und integrieren kann. Denn das ist die Grundlage für Hingabe.

Hingabe bleibt ein schönes Konzept, wenn es nicht mit tiefgreifender Integration verbunden ist. Andersherum gesagt: ohne die innere Arbeit ist das Konzept von Hingabe eine schlaue verkleidete Vermeidungsstrategie. Die Schönheit von Hingabe wird erst erlebbar, wenn das Nervensystem flexibel und natürlich sich im Rhythmus von Anspannung und Entspannung bewegt, und uns erlaubt, mit dem Leben zu fließen.

Julia Schlosser

Als Somatic Experiencing Traumatherapeutin und Dipl. Sozialpädagogin (FH) verbindet sie die verschiedenen Ansätze mit systemischer Familientherapie und im Alltag gelebter Spiritualität. Julia arbeitet in eigener Praxis auf Mallorca und mit Klienten weltweit über Skype. Auf www.traumainanutshell.com schreibt sie zu den Themen Trauma, Bindung, bindungsorientierte Erziehung und toxische Beziehungen, Narzissmus. Für Dich ist sie erreichbar per email unter julia@traumainanutshell.com

Ressourcen – Bücher von Dr Rick Hanson:

„Das resiliente Gehirn: Wie wir zu unerschütterlicher Gelassenheit, innerer Stärke und Glück finden können“, und „Das Gehirn eines Buddha. Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit“

