

Wenn der Körper im Gestern lebt

Catherine Xavier

Was bedeutet es, wenn der Körper im Gestern lebt? Körper und Psyche gehören zusammen und lassen sich nicht voneinander trennen. Lebt mein Körper (z.B. mit seinen autonomen Reaktionen) im Gestern, lebe ICH im Gestern. Ich bin mein Körper. Unsere Physiologie bestimmt in hohem Maße unsere psychische Verfassung. Und unsere psychische Verfassung bestimmt in hohem Maße unsere Physiologie. Emotionales und körperliches Geschehen hängen untrennbar miteinander zusammen. Ich erlebe Gefühle immer auch körperlich. Was uns emotional zustößt, widerfährt uns auch körperlich. Umgekehrt gilt das Gleiche. Wenn ich mit mir in Kontakt komme, komme ich mit meinem Körper in Kontakt; und wenn ich mit meinem Körper in Kontakt komme, komme ich mit mir in Kontakt.

Körper und Psyche bzw. Körper & ICH als getrennt voneinander zu betrachten oder zu erleben, ist ein Zeichen von Spaltung. Und Spaltung ist immer eine Traumafolge.

Dann kann es sein, dass wir unseren Körper eher wie einen ‚nassen Lappen‘ mit durch unser Leben schleppen, anstatt im fühlenden Kontakt mit ihm zu sein.

Erleben wir Psychotraumata, so bewirkt das, dass Traumazustände dauerhaft in uns – in unserer Psyche und unserem Körper – gespeichert bleiben. Dabei sind uns Traumaerinnerungen meist nicht bewusst. Traumaerinnerungen sind v.a. impliziter Natur; d.h. sie sind in Form von Körperempfindungen, Emotionen und Verhaltensweisen in uns gespeichert – auch wenn die traumatische Situation längst vorüber ist. Je bedrohlicher eine Erfahrung war, desto stärker sind die unbewusste Erinnerung daran und der innerlich gespeicherte Traumazustand.

Das Traumagedächtnis hat kein Zeitgefühl. Es ist immer Hier & Jetzt. ‚Die Zeit heilt alle Wunden‘ gilt nicht für Trauma. Bessel van der Kolk schreibt: „Im Grunde genommen ist Trauma eine Störung der Fähigkeit, sich im Hier & Jetzt aufzuhalten.“

Erleben wir eine überwältigende Situation, die unsere Verarbeitungsmechanismen überfordert (also ein Trauma), bleibt unser Organismus (und damit ein Stück weit auch wir selbst) in diesem Traumaerleben stecken. Es ist, als bestünde die traumatische Situation weiterhin. In den Aufstellungsarbeiten zeigen sich oft Anteile unterschiedlichen Alters, die je nach Zeitpunkt des Traumaerlebens steckengeblieben sind.

Solch gespeicherte Traumaerinnerungen können zu lang anhaltenden Stresszuständen und einem dauerhaft erhöhten Erregungsniveau führen. Wir leben dann in einem chronischen Übererregungsmodus, oder in einem chronischen Erstarrungszustand. Manchmal auch beides zugleich: Bremse & Gaspedal gleichzeitig. Auch unter einem Erstarrungszustand liegt eine sehr hohe Erregung. Die Erstarrung ist sozusagen der Shut down, die ‚Eiskappe‘ (Freeze), die

sich über den extremen inneren Stress gelegt hat, um unser Überleben zu sichern. Es handelt sich um eine physiologische Notfallreaktion, damit wir nicht an der Übererregung sterben. Darunter liegt weiterhin die sehr hohe Erregung, die überhaupt zur Erstarrung geführt hat. Und auch wenn ich Hilflosigkeit und Ohnmacht erlebe, haben wir uns körperlich zuvor für eine mögliche Verteidigungs-, Kampf- oder Fluchtreaktion mobilisiert; d.h. es hat eine Adrenalinausschüttung gegeben, der Sympathikus wurde aktiviert, der Muskeltonus wurde erhöht, der Organismus hat sich bereit gemacht für eine starke Aktivität – bevor die Notfallreaktion, die Immobilität/Erstarrung einsetzt.

Entsprechend diesem inneren Zustand, gestalten wir oft auch unser ‚äußeres‘ Leben: zu viel arbeiten, Bewegungs- oder Beschäftigungssucht, nicht zur Ruhe kommen können. Oder permanente Erschöpfung, alles ist anstrengend, die täglichen Lebensanforderungen sind wie ein ständiges Ankämpfen gegen die innere Erstarrung.

Einem traumatisierten Menschen – mit einer traumatisierten Psyche & einem traumatisierten Körper (Nervensystem, Gehirn, Hormonsystem, Immunsystem) – fällt es schwer, Innen und Außen, Dort & Damals, Hier & Heute, Ich & Du, Realität & Illusion klar zu unterscheiden. Die Vergangenheit lebt in der Gegenwart unentwegt fort. Wir bleiben im Modus des Überlebens stecken: Selbst wenn Hier & Heute aktuell keine Bedrohung (mehr) vorhanden ist, erleben wir psychisch und physiologisch immer noch Gefahr. Deshalb fühlen wir uns auch nicht sicher, selbst wenn objektiv keine Bedrohungssituation besteht. Aus diesem (Überlebens-)Modus heraus reagieren und verhalten wir uns. Und wir ziehen aus dieser inneren ‚Haltung‘ entsprechende Situationen und Lebensumstände an, wir reinszenieren das ursprüngliche Erleben.

Das innere Traumaerleben kann einerseits durch Trigger ausgelöst und akut abgerufen werden. Wir werden dann durch irgendeine Art von Auslöser in einen Stresszustand ‚katapultiert‘. Trigger können auch ‚Kleinigkeiten‘ sein (irgendeine entfernte Ähnlichkeit mit der Ursprungs-Trauma-Situation, z.B. ein Geruch, eine Haarfarbe, eine Geste oder das Geschlecht eines Menschen). Auch die Reaktionen auf Trigger müssen nicht immer ‚spektakuläre‘ Flashbacks sein. Es kann sein, dass wir nicht einmal bewusst wahrnehmen, dass wir getriggert worden sind. Doch unser Körper reagiert, z.B. indem sich Puls & Blutdruck erhöhen, Nacken- und Schultermuskulatur sich zusammenziehen, sich Kiefermuskeln verspannen, der Atem flacher wird oder stockt, Hände feucht und/oder kalt werden, die Blutgefäße der Peripherie sich zusammenziehen und die Extremitäten weniger durchblutet werden.

Traumatisierungen können aber auch ein dauerhaftes Grundgefühl hinterlassen, das uns begleitet wie eine ständige ‚Hintergrundmusik‘. Z.B. ein Grundgefühl von Bedrohung („die Welt ist kein sicherer Ort“). Wir stecken dann in einem dauerhaft angespannten Zustand oder in einer permanenten inneren Erstarrungshaltung. Meist ist uns unsere global hohe Erregung bzw. Erstarrung gar nicht bewusst, weil wir es schon sehr lange gar nicht mehr anders kennen.

Für ständige Verspannungen, erhöhte Reizbarkeit oder Dauererschöpfung suchen wir oftmals kurze Ursache-Wirkung-Zusammenhänge in unseren aktuellen Lebensumstände: der stressige Job, das Leben in der Großstadt, die anstrengende Familie... Dabei ist der äußere Stress in

unserem aktuellen Leben oft ein Abbild unseres schon früh angelegten hohen inneren Stresspegels und wir kreieren uns unsere Lebensumstände entsprechend unserem inneren Zustand. Die eigentliche Ursache haben wir längst ins Unbewusste verdrängt.

Unser Organismus passt sich an den inneren Dauerstress an, z.B. mit flachem Atmen, ständig kalten und/oder schweißnassen Händen und Füßen (die Vitalfunktionen sind auf den Körperkern konzentriert, wie für Schockzustände üblich), einer erhöhten oder herabgesetzten Immunreaktivität, hormonellen Veränderungen, einem übersensiblen Nervensystem etc. Der Cortisolspiegel kann dauerhaft erhöht sein – oder später, wenn die Nebennieren erschöpft sind, dauerhaft niedrig.

Normalerweise sind solche Zustände auf eine kurze Dauer angelegt (während der bedrohlichen Situation). Besteht diese Dysregulation aber dauerhaft und über Jahre, können daraus vielfältige Symptome und Krankheitsbilder entstehen. Ein Trauma ist toxischer Stress, der unseren Körper und unsere Psyche nicht mehr verlässt und seine Wirkung entfaltet, indem er auch unser Nervensystem, unser Immun- und Hormonsystem auf subtile Weise dauerhaft verändert. Dabei bildet die Fähigkeit, Ernährung, Schlaf, Arbeit, Spiel und Geselligkeit in ein ausgewogenes Verhältnis zu setzen, die Voraussetzung für unsere physische und psychische Gesundheit und für gesunde Beziehungen.

Mit der Methode des ‚Aufstellen des Anliegens‘ können wir Zugang zu dem bekommen, was in uns ist; zu unseren (verdrängten) Erfahrungen. Unsere Körperreaktionen machen immer Sinn, bzw. haben ursprünglich einmal Sinn gemacht. Wenn wir nach und nach verstehen, was unser Körper ausdrückt, wo wir vielleicht ‚steckengeblieben‘ sind, können wir lernen, uns wieder in unserem Körper zu spüren; spüren, wer ich bin, was ich fühle und was ich will. Damit aus einem „das erlebe ich (immer noch)“ ein „das *habe* ich erlebt“ werden kann.