

Stress- und Traumbewältigung mit  
Somatic Experiencing® (SE)

Dr. Isa Grüber



# WAS DER KÖRPER ZU SAGEN HAT



**LESEPROBE**

Ganzheitlich gesund  
durch achtsames Spüren

TASCHENBUCH

**man  
kau:**

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

Dr. Isa Grüber

**Was der Körper zu sagen hat**

Ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren

ISBN 978-3-86374-392-5

1. Auflage Mai 2017

Mankau Verlag GmbH  
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Projektleitung: Sarah Schultheis

Redaktion: Dr. Doortje Cramer-Scharnagl

Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout/Satz Innenteil: Lore Wildpanner, München

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Originalausgabe: © 2013 Südwest Verlag,  
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Die Rechte der Taschenbuch-Ausgabe liegen bei der Mankau Verlag GmbH,  
82418 Murnau a. Staffelsee.



Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Dr. Isa Grüber

# WAS DER KÖRPER ZU SAGEN HAT

Ganzheitlich gesund  
durch achtsames Spüren



# INHALT

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>		
Der Körper als Wegweiser	7		
Der Körper erinnert sich	12		
<b>Anspannung entladen</b>	<b>23</b>		
Sind Sie noch im grünen Bereich?	23		
Die Stress-Skala von 0 bis 10	27		
Warum manche Menschen besonders stressanfällig sind	35		
Körpererinnerung und Stresstoleranz	38		
Eine neue Definition von Trauma	41		
Checkliste für posttraumatischen Stress	50		
Anspannung entladen – wie geht das?	53		
Selbstregulation wieder erlernen	57		
Wann zu viel Entspannung gefährlich ist	67		
Burn-out als Wendepunkt	70		
Grenzen setzen, aber wie?	73		
Die Selbstheilungskräfte anstoßen	77		
Selbsthilfe: 5-4-3-2-1	78		
<b>Trauma über den Körper auflösen</b>	<b>81</b>		
Die verkannte Ursache vieler Beschwerden	81		
Trauma aus biologischer Sicht	88		
Warum die Zeit nicht alle Wunden heilt	93		
Schocktrauma und Entwicklungstrauma	99		
Was Bindung mit Selbstregulation zu tun hat	103		
Altlasten aus unserer Geschichte	107		
Frühes Trauma – lebenslange Folgen?	113		
		Den Körper sprechen lassen	117
		Ressourcen – Schlüssel zur Heilung	123
		Man muss das Trauma nicht wiedererleben	129
		Wie viele Sitzungen sind empfehlenswert?	136
		Selbsthilfe: Ihre Ressourcen	140
		<b>Emotionen in unserem Körper</b>	<b>141</b>
		Denken, Fühlen, Spüren	141
		Wie im Körper, so im Leben	148
		Spüren statt reagieren	152
		Wie man noch mit Emotionen umgehen kann	155
		(K)ein Grund zur Panik	159
		Mein Körper hat Angst. Ich nicht.	164
		Die Kraft in der Wut ...	173
		... und die Verletzlichkeit hinter der Wut	180
		Die Rolle der Therapeutin	182
		Selbsthilfe: Dankbarkeits-Übung	190
		<b>Aus der Praxis: Psychosomatische Beschwerden</b>	<b>193</b>
		Schlafstörungen	194
		Migräne und das Brotmesser	196
		Schon mein Vater hatte Hitzewallungen	199
		Schwindel und Druck im Kopf	201
		Schmerzen – widerstrebende Impulse	204
		Fibromyalgie und Trauma	206
		Restless-Legs-Syndrom	209
		Diagnose: Gebrochenes Herz	211
		Selbsthilfe: Ein besonderer Moment	215
		<b>Aus der Praxis: Weitere Phänomene</b>	<b>217</b>
		Vertrauen und Kontrolle	217

»Ich muss« – Innere Antreiber	221
Alkohol zum Entspannen	224
Geräuschempfindlichkeit	226
Hochsensibilität	229
Angst vor Nähe	233
Selbsthilfe: Sich bewusst erden	236
<b>Überleben oder Leben</b>	<b>239</b>
Innere Achtsamkeit	240
Grenzen wiederherstellen	245
Im Körper zu Hause sein	249
Zurück in den Flow	253
Glücklich ohne Grund	256
Selbsthilfe: Jetzt-Übung	260
<b>Weitere Informationen</b>	<b>261</b>
Literaturtipps	261
DVD-Tipp	262
Somatic Experiencing im Internet	262
<b>Dank</b>	<b>263</b>

*Ein detailliertes Inhaltsverzeichnis finden Sie ab Seite 264.*

## EINLEITUNG

*Vergangenheit ist,  
wenn es nicht mehr wehtut.*

MARK TWAIN

In unserem Körper ist unsere ganze Lebensgeschichte gespeichert, ein Schatz von Informationen. Dieses Buch beschreibt, wie wir diese Informationen aus dem Körpergedächtnis direkt zugänglich machen und nutzen können.

## Der Körper als Wegweiser

Unser Körper kann uns den Weg weisen, wie wir mit Emotionen umgehen, Stress abbauen, traumatische Erfahrungen heilen, psychosomatische Beschwerden, sogar rätselhafte Symptome verstehen und verändern können.

Häufig erleben wir unseren Körper eher als eine Quelle von Unwohlsein, wenn er mit Schlafstörungen, hohem Blutdruck oder Prüfungsangst unsere Pläne durchkreuzt. Nervosität und innere Anspannung, die Unfähigkeit zu entspannen, machen vielen Menschen zu schaffen.

»Ich fahre oft hoch wie ein Computer und nicht mehr runter«, beschreibt es eine Klientin treffend.

Spürt man in diesem aufgedrehten Zustand nach innen, verstärken sich die Beschwerden meist noch. So leben viele Menschen stark im Außen, weil es für sie nur schwer erträglich ist, in sich zu gehen.

Doch Spüren mit dem Ziel der Heilung kann man lernen. Es ist ein gezieltes, achtsames Spüren – auf eine ganz bestimmte Art und Weise und zu einem bestimmten Zeitpunkt.

### **Spüren lernen**

Wie kommt es, dass viele Menschen ihren Körper so wenig wahrnehmen – oder nur dann, wenn sie irgendwelche Beschwerden haben? Es gibt verschiedene Ursachen dafür. In meiner Praxis und in der Arbeit in einer psychosomatischen Klinik erlebe ich immer wieder, wie erleichternd es für meine Klienten ist, endlich zu verstehen, warum sie sich zum Beispiel nicht entspannen können, warum es für sie vielleicht sogar gefährlich wäre, sich weiter in die Entspannung hineinzubegeben.

Manche Menschen haben bei früheren traumatischen Erlebnissen als Schutz vor den überwältigenden Emotionen ihre Körperwahrnehmung abgeschaltet. Der Körper hat das Erleben von Ohnmacht und Angst jedoch gespeichert – und sobald die Betroffenen in ihren Körper spüren, tauchen die alten Empfindungen wieder auf. Für diese Menschen ist es besonders wichtig, nur ganz vorsichtig und in bestimmten Momenten in den Körper zu spüren. Sie können nur behutsam und in ihrem eigenen Tempo lernen, sich mit ihrem Körper anzufreunden.

### **Somatic Experiencing® (SE) – ein körperorientierter Ansatz**

Dieses Buch wendet sich an alle, die unter einem dauerhaft erhöhten inneren Stresspegel, unter Übererregungssymptomen im weitesten Sinn leiden und auch dann nicht abschalten können, wenn der äußere Druck wegfällt. Durch den inneren Dauerstress entstehen viele verschiedene Stresssymptome wie Pa-

nikattacken, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten usw. An vielen Beispielen zeige ich auf, woher diese Beschwerden kommen und wie man durch gezieltes Spüren in Verbindung mit Gesprächen lernen kann, wieder »herunterzufahren«, innere Ruhe zu finden und ein angenehmes, wohliges Körpergefühl zu entwickeln. Das Buch kann jedoch auch gesprächsorientierten Therapeuten neue Möglichkeiten aufzeigen, wann und wie der Dialog mit dem Körper die Therapie ergänzen und bereichern kann.

Ich stelle Ihnen einen körperorientierten Ansatz vor: Somatic Experiencing® (SE) nach Dr. Peter Levine. Somatic Experiencing<sup>1</sup> bedeutet »Körperliches Erleben« oder »Den Körper erleben«. Wie alles Geniale ist auch diese Methode in ihren Grundprinzipien genial einfach. Zugleich ist sie in ihrer Anwendung höchst komplex. Sie erfahren, wie sie in der Praxis wirkt und wie man im Alltag von den Veränderungen profitieren kann.

Somatic Experiencing ist eine Methode, bei der sich die heilende Wirkung durch gezieltes Spüren entfaltet. Praxisnah zeige ich auf, was geschieht, wenn der Körper in die Psychotherapie miteinbezogen wird. Darüber hinaus beschreibe ich den Entwicklungsprozess, den man damit erleben kann. Das Ziel ist nicht, immer »gut drauf« zu sein, sondern mit natürlichen Tiefs besser umgehen zu können. Der Körper kann uns dabei helfen.

### **Die Weisheit unseres Körpers**

Sobald wir bewusst in unseren Körper hineinspüren und dabei den urteilenden Verstand außer Acht lassen, erzählt der Körper uns seine Wahrheit. Spüren ist empfinden ohne zu bewerten. Wenn wir das wiederentdecken, gewinnen wir eine neue Lebensqualität.

---

<sup>1</sup> Somatic Experiencing® ist eine eingetragene Marke. Im Folgenden wird auf die Wiederholung des Hinweises auf die Schutzrechte durch die Registered Trade Mark verzichtet.

So können wir unsere Ressourcen im Körper spüren – schöne Erinnerungen, unsere Träume, unsere wichtigsten Werte. In schwierigen Augenblicken können wir sie abrufen und so wieder Mut und Zuversicht gewinnen. Durch bewusstes Spüren wird es leichter, Zukunftsängste und -sorgen loszulassen und in der Gegenwart zu leben, denn der Körper ist immer im Jetzt.

Unsere Lebensgeschichte, vor allem unsere traumatischen Erfahrungen, hat nicht nur in unserer Seele Spuren hinterlassen, sondern ganz besonders auch in unserem Körper. Diese Spuren bleiben jahre- und jahrzehntelang im Körper gespeichert, unbearbeitet sogar ein Leben lang.

Wenn wir verstehen, was bei einem Trauma im Körper geschieht und wie das Nervensystem dadurch aus dem Takt gerät, können wir an dieser Stelle ansetzen und durch dosiertes Spüren und Erleben einen Heilungsprozess in Gang setzen. Die heilende Wirkung besteht darin, dass der Körper bislang festgehaltene Spannung nach und nach loslassen kann. Es stellen sich ein inneres Gleichgewicht und ein Gefühl von innerem Frieden ein. Der Körper unterstützt uns durch seine Selbstheilungskräfte, und wir können ihn unterstützen – durch achtsames Spüren.

### **Die Botschaften unseres Körpers**

Immer besser sind wir dann in der Lage, dem Alltagsstress entgegenzuwirken, indem wir in unserem Körper und bei uns selbst bleiben und spüren, was für uns gut ist und was nicht. Wir können aus dem Hamsterrad aussteigen, uns hinsetzen und wahrnehmen, wie der Körper herunterfährt. Wir können mit heftigen Emotionen auf eine neue Art und Weise so umgehen, dass sie uns nicht länger überwältigen. Wir müssen sie nicht mehr blind ausagieren, verdrängen oder betäuben.

Sei es Traurigkeit nach einem Verlust oder einer Trennung, sei es große Angst oder Wut, die uns zu schaffen macht: Der

Körper kann uns dabei helfen, diese Emotionen zu *halten* und mit ihnen umzugehen.

**E**motionen »halten« bedeutet im Somatic Experiencing nicht, sie »festzuhalten« oder sie »auszuhalten«. Beim Halten schaffen Sie im Körper Raum für die gebundene Übererregung und erfahren, dass Sie selbst größer sind als diese Emotionen: Sie können sie einfach in sich selbst »da sein« lassen. Dieses Halten – wie eine Mutter ihr Kind hält oder wie ein Gefäß seinen Inhalt hält – ist ein wichtiger Schritt hin zum Abbau gebundener Ladung.

Wir können die Weisheit des Körpers nutzen, um seine Botschaften zu erkennen und zu verstehen. Wie oft überhören wir eine innere Stimme oder ein inneres Gefühl und treffen falsche Entscheidungen, manchmal mit fatalen Folgen. Mit einem guten Körperbewusstsein und vor allem mit Achtsamkeit für den Körper nehmen wir seine Warnsignale rechtzeitig wahr, bevor es zu spät ist.

### **Dem Körper Aufmerksamkeit schenken**

Vor allem aber hören wir auf, nur zu funktionieren. Sobald wir ein Gespür für die eigenen Grenzen bekommen und sie ernst nehmen, laufen wir nicht so leicht Gefahr, in eine chronische Erschöpfung oder ins Burn-out zu geraten. Wenn es bereits zu spät ist und das Ausgebranntsein in vollem Gange, ist es umso wichtiger, sich auf sich selbst und die eigenen Grenzen zu besinnen und dem Körper endlich die Aufmerksamkeit zu schenken, die er braucht.

Mit uns selbst und unserem Körper verbunden zu sein, ist ein beglückendes Lebensgefühl. Wir sind belastbarer bei all den

vielen alltäglichen Problemen. Wir fühlen uns lebendig bei allem, was wir tun und erleben. Wir können einfach sein. Wir müssen nicht länger im Außen kompensieren, was uns innen fehlt.

Wer sich mit dem Spüren schwertut, braucht hierfür eine kompetente und liebevolle Anleitung und Begleitung, um sich sicher zu fühlen. Für jeden Menschen ist es unterschiedlich leicht oder schwer, die Aufmerksamkeit bei den Körperempfindungen zu halten. Doch jeder kann es lernen, der sich darauf einlässt. Wie das genau geht, beschreibe ich in diesem Buch anhand vieler anonymisierter Praxisbeispiele.

## Der Körper erinnert sich

Haben Sie sich schon einmal gefragt: Warum bin ich so geräuschempfindlich? Warum ist mir schnell alles zu viel? Warum kann ich so schlecht entspannen, warum bin ich fast immer angespannt? Warum leide ich seit Jahren unter Schlafstörungen? Warum bin ich so schreckhaft? Warum werde ich starr vor Angst in Situationen, die für andere völlig normal sind? Oder auch: Warum bin ich nicht wirklich in meinem Körper zu Hause? Warum *fühle* ich mich nicht?

Wenn Sie sich eine oder mehrere dieser Fragen schon gestellt haben und keine Antwort darauf wussten, könnte es sein, dass Sie unter den Folgen einer Traumatisierung leiden.

### Unverarbeitetes Trauma

Viele Menschen leiden unter Traumafolgen, ohne es zu ahnen. Sie leiden unter bestimmten Symptomen, bringen diese aber nicht mit erlebten Traumata in Verbindung. Sei es, dass sie sich nicht daran erinnern können, weil die Traumatisierung in der frühen Kindheit geschah, sei es, dass nicht bearbeitete Trau-

mata ihrer Eltern oder Großeltern nun bei ihnen Wirkung zeigen, sei es, dass das Erlebte als banal abgetan wird. Doch ihr Körper erinnert sich.

Wenn Klienten zum ersten Mal zu mir in die Praxis kommen, frage ich sie unter anderem, ob sie traumatische Erlebnisse gehabt haben. Meistens lautet die Antwort zunächst Nein. Später stellt sich dann vielleicht heraus, dass sie als kleines Kind bei einer Operation aus der Narkose aufwachten oder beinahe ertranken. Irgendwann erzählen sie, dass sie als Kind geschlagen wurden oder allein und verlassen im Krankenhaus liegen mussten. Dennoch ordnen sie diese Erlebnisse nicht als traumatisch ein. Auch nicht den Suizid des Bruders oder den Moment, als sie die Diagnose einer schweren Krankheit erfuhren, bei sich selbst oder einem nahestehenden Menschen.

Selbst wenn sie zu Angstzuständen neigen oder zum Alkohol greifen, um besser einschlafen zu können, sehen sie keinen Zusammenhang zwischen diesen Symptomen und traumatischen Vorerfahrungen in ihrem Leben. Dabei können uns schon ganz geringe Anlässe den Boden unter den Füßen wegziehen.

### Das Trauma bleibt im Körper gebunden

Formulieren wir die Frage daher um: Haben Sie etwas erlebt, das Ihnen den Boden unter den Füßen weggezogen hat? Und reagieren Sie jetzt noch körperlich auf diese Erinnerung? Wird Ihnen heiß oder kalt? Ziehen Sie sich quasi innerlich zusammen? Ruft der Gedanke daran heftige Emotionen hervor oder steigt Ihre innere Spannung stark an?

Falls Ihre körperliche Reaktion gerade heftig war, lehnen Sie sich zurück, atmen Sie tief durch und schauen Sie sich ein wenig um, wo Sie gerade sind – in der Straßenbahn, im Sessel oder wo auch immer. Nehmen Sie Ihre Umgebung wahr, bis Sie merken, dass Sie innerlich ruhiger werden.

Vielleicht haben Sie soeben eine kleine Vorahnung davon

bekommen, dass Ihr Körper auch noch lange Zeit nach einem überwältigenden Erlebnis auf die bloße Erinnerung reagiert. Eine starke körperliche Reaktion ist ein Hinweis darauf, dass ein nicht verarbeitetes Trauma vorliegt.

Wir sind es gewohnt, den Begriff »Trauma« an der Schwere eines Ereignisses festzumachen. So denken wir, je schwerer beispielsweise ein Unfall war, desto größer müsse auch das erlittene Trauma sein. Doch das ist nicht so. Es gibt Menschen, die bestimmte Erlebnisse, durch die andere traumatisiert würden, relativ unbeschadet überstehen.

Es muss also eine andere Dimension geben, die nichts mit der Schwere des Ereignisses zu tun hat und die darüber entscheidet, ob wir traumatisiert werden oder nicht. Es ist die körperliche Dimension.

Traumata spielen sich in erster Linie auf der Körperebene ab. Ein unverarbeitetes Trauma bleibt im Körper gebunden. Es verursacht eine chronische Übererregung des Nervensystems. Wie diese entsteht, werde ich an späterer Stelle ausführlich erläutern.

### **Viele Beschwerden sind Traumafolgen**

Ein unverarbeitetes Trauma verursacht vielfältige Symptome:

- eine chronische Übererregung des Nervensystems,
- einen dauerhaft erhöhten inneren Grundspannungspegel,
- die Neigung, leicht von den eigenen Emotionen überwältigt zu werden,
- psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen, Panikattacken, die Unfähigkeit zu entspannen usw.,
- Phänomene wie Geräuschempfindlichkeit oder das Gefühl, keine Zukunft zu haben.

### **Der Körper kennt den Weg zur Heilung**

Die gute Nachricht ist: Da ein Trauma in erster Linie ein kör-

perliches Geschehen ist, kann es sich auch im Körper lösen. Wie das genau vor sich geht, beschreibe ich anhand vieler Beispiele aus der Praxis. Das bewusste, achtsame Spüren spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Der Körper weist uns den Weg. Während der erhöhte Grundspannungspegel allmählich sinkt, gehen auch die Symptome zurück. Das Nervensystem steht nicht länger unter hoher Anspannung und hört auf, Übererregungssymptome zu produzieren. Wir können dann zum Beispiel immer besser entspannen, mit aufkommender Angst so umgehen, dass sie sich nicht mehr zur Panikattacke auswächst, und wieder tief und erholsam schlafen.

In der folgenden Geschichte lesen Sie, wie ein unbehandeltes Trauma über Jahrzehnte im Nervensystem »stecken bleibt« und vielfältige Symptome verursacht – und wie achtsame Körperwahrnehmung dazu führt, dass es sich lösen kann.

### **Immer noch auf der Flucht**

*Gabriele, Jahrgang 1936, litt unter Platzangst, häufigen Kopfschmerzen ohne medizinischen Befund und starken Verspannungen im Nacken. Besonders vor Reisen sei sie immer nervös und empfinde diesen Druck im Kopf unter dem Scheitel, der auf Augen und Ohren liege. Sie sei schon immer ein ängstliches Kind gewesen. Als sie neun war, seien sie in den Westen geflüchtet.*

*Heute erzählt Gabriele, dass sie bei einem Familienwochenende in einem schönen Hotel in der Nacht wieder eine Verkrampfung im Nacken gespürt habe und danach den altbekannten Kopfdruck. Sie habe keine Ahnung, woher die Beschwerden kämen. Sie wirkt resigniert.*

*Gemeinsam suchen wir nach einem Auslöser. Zunächst scheint es keinen zu geben. Am Abend sei sie noch schwimmen gegangen. Das Schwimmbad sei fast leer gewesen, außer ihr Mann da, ein Hotelgast vom Nachbartisch (...)*



## ANSPANNUNG ENTLADEN

*Was man zu verstehen gelernt hat,  
das fürchtet man nicht mehr.*

MARIE CURIE

### Sind Sie noch im grünen Bereich?

Halten Sie kurz inne und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf sich selbst. Ich möchte Sie zu einem kurzen Moment der Selbstwahrnehmung einladen und Ihnen drei Fragen stellen.

#### **Drei Fragen**

Die *erste Frage* lautet: Wo sind Sie jetzt gerade auf einer Skala von 0 bis 10, was Ihren inneren Stresspegel angeht?

0 ist vollkommen entspannt, 10 ist Ihr Maximum an Anspannung. Am besten beantworten Sie die Frage spontan, ohne lange nachzudenken. Machen Sie sich im Augenblick keine Gedanken, ob Ihre Antwort hundertprozentig stimmt und was sie bedeutet. Später werden Sie mehr über die einzelnen Werte auf der Skala erfahren und Ihre Zahl einordnen können.

Schauen wir uns nun Ihr Ergebnis genauer an: Ist dieser momentane Stresspegel zurzeit für Sie normal oder ist er jetzt gerade höher, weil Sie sich über etwas ärgern oder aufregen? Ist er im Augenblick niedriger als normal, weil Sie gerade den

zweiten Saunagang hinter sich haben und sich auf ein langes Wochenende freuen?

Die *zweite Frage* lautet daher: Wie hoch ist Ihr Grundspannungspegel in letzter Zeit normalerweise?

Auf meine Frage, wie hoch er seinen Stresslevel auf der Skala von 0 bis 10 einstufen würde, beschrieb sich ein kurz vor dem Burn-out stehender erfolgreicher Geschäftsmann: »Vor ein paar Jahren war ich normalerweise auf 2. Dann ist der Stress in den letzten Jahren kontinuierlich von 2 auf 8 angestiegen. Jetzt muss ich etwas tun.«

Mit dem Stresslevel ist hier nicht äußerer Stress gemeint, also die Fülle oder Schwierigkeit der anstehenden Pflichten und Anforderungen im Leben. Es geht um das innere Empfinden von Stress im Körper. Dieses zeigt sich zum einen in der Anspannung von Muskeln, die oft zum Dauerzustand geworden ist und gar nicht mehr wahrgenommen wird, zum Beispiel in chronisch hochgezogenen Schultern. Zum anderen äußert sich innerer Stress darin, dass das Nervensystem hochgradig erregt ist und nicht mehr herunterfahren kann.

Die *dritte Frage* lautet demzufolge: Wann waren Sie das letzte Mal bei 2, 1 oder 0 auf der inneren Stress-Skala?

### **Immer unter Strom**

Vielleicht kennen Sie es aus eigener Erfahrung. Sie sehnen sich nach Ihrem Urlaub und können doch in den ersten Tagen die Ruhe gar nicht richtig genießen. Sie brauchen einige Zeit, bis Sie innerlich ruhiger werden und anfangen sich zu erholen.

Keine Termine, keine Verpflichtungen. Endlos Zeit. Tun können, was man will. Endlich mal richtig entspannen. Wenn man innerlich auf Hochtouren läuft, geht das gar nicht. Die äußere Ruhe ist schwer zu ertragen, weil sich innen alles weiterdreht.

Wenn der Stress nicht mehr von außen kommt, hat man keine Ausrede mehr. Dann ist es ganz klar: *Der Stress ist in mir.*

### **Wohin geht der Trend bei Ihnen?**

Meine Klienten wissen fast immer sofort, wo sie sich auf der Stress-Skala von 0 bis 10 einstufen. Ebenso haben sie ein Gespür dafür, wann sie das letzte Mal bei 2, 1 oder gar 0 waren, ob das häufig oder selten in ihrem Leben vorkommt oder auch gar nicht. Diese Werte sind sehr aufschlussreich. Sie sagen viel darüber aus, wie sich jemand im Augenblick und generell in seinem Leben fühlt.

Wir alle können uns von Zeit zu Zeit fragen: Bin ich, auch wenn mein Alltag stressig ist, zwischendurch in der Lage herunterzufahren? Wann war ich das letzte Mal bei 2? Oder noch tiefer auf der Skala? Kenne ich das überhaupt?

Wenn Sie die erste und die letzte Frage für sich mit Ja beantwortet haben, herzlichen Glückwunsch! Lautet Ihre Antwort Nein, werden Sie im Lauf der Lektüre dieses Buches immer besser verstehen, warum Sie auf einem hohen inneren Stresslevel bleiben und was dabei in Ihrem Körper vor sich geht. Sie werden einen neuen Weg kennenlernen, wie Sie diesen Zustand mit Hilfe Ihres Körpers verändern können.

Wenn Sie Ihren inneren Spannungspegel der letzten Jahre betrachten, wohin geht der Trend bei Ihnen? Was schätzen Sie, sind Sie auf der Stress-Skala noch im grünen Bereich oder schon im roten?

### **Ich funktioniere bis zum Umfallen**

*Anna redet in großem Redefluss und mit hoher Stimme. Ihr Spannungspegel liegt bei 7, das ist für sie normal. Sie beschreibt sich so:*

*»Ich funktioniere, bis ich umfalle. Ich merke nicht, dass mir kalt wird oder ich Hunger und Durst habe. Ich habe kein Gefühl dafür, wann ich aufhören muss. Mein Mann sagt zu mir: ›Du hast einen 48-Stunden-Tag‹. Schon mein kleiner Sohn sagt zu mir: ›Hetz mich nicht so!‹«*

*Und so fühlt sie sich gerade: Ein Pulsieren in der Herzgegend, wie ein Schmetterling. »Ich kenne mich gar nicht anders als aufgeregt. Selbst wenn ich sitze, bin ich atemlos.«*

### **Der ursprüngliche Sinn des Funktionierens**

Wenn wir »funktionieren«, sind wir von unseren Bedürfnissen abgekoppelt. Anna beschreibt, dass sie nicht mehr merkt, wenn sie friert oder Hunger und Durst hat. Ihre Körperwahrnehmung ist ausgeblendet, »dissoziiert«.

Betrachten wir dieses Phänomen einmal mit dem neutralen Blick des Biologen. Das Dissoziieren, also die Fähigkeit, Teile unserer Wahrnehmung auszuschalten, ist ein evolutionäres Erbe, das in unseren Genen verankert ist. Es ist ein Notfallmechanismus, der es uns ermöglicht, mit extremem Stress und Trauma weiterzuleben. Es ist ein Schutz vor zu starken Gefühlen oder Körperempfindungen, die uns überwältigen könnten – also eine Gnade der Natur, die uns schmerzunempfindlich macht. Sie lässt uns weiterleben, egal, was passiert ist. Sie sorgt dafür, dass wir funktionieren können, für unsere Kinder sorgen, unseren Alltagsgeschäften nachgehen, ein von außen gesehen normales Leben führen.

### **Nach außen ruhig, innerlich auf Hochtouren**

In der Natur ist das Dissoziieren ursprünglich für einen begrenzten Zeitraum gedacht, als Notmaßnahme, nicht als Dauerzustand. Denn das Nervensystem läuft dabei auf Hochtouren. Auch jemand, der nach außen völlig ruhig wirkt, kann innerlich hochgradig erregt sein.

Wir dürfen uns von einer ruhigen Fassade nicht täuschen lassen. Dahinter kann sich eine explosive Mischung aus Stress und Emotionen verbergen. Wenn ein Klient ganz ruhig dasitzt und trotzdem sagt: »Ich bin bei 8«, weiß ich, dass in dieser äußerlich ruhigen Person heftige innere Kämpfe vor sich gehen.

## **Die Stress-Skala von 0 bis 10**

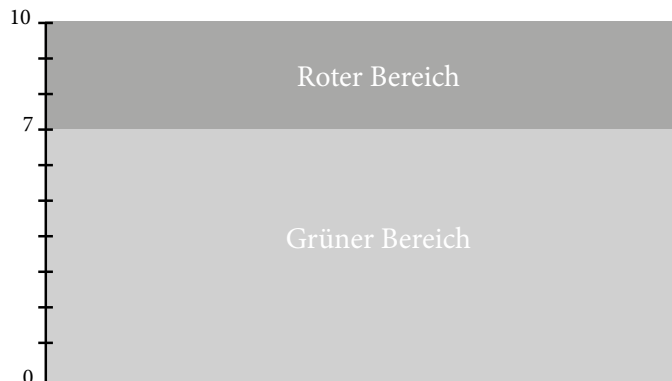


Abb. 1: Roter und grüner Bereich auf der Stress-Skala

Den eigenen Spannungspegel auf einer Skala einzustufen, hilft, sich und andere besser kennenzulernen. Wir können dann einschätzen, wann wir noch im grünen Bereich sind und wann wir Gefahr laufen, in den roten Bereich zu kommen – auf Dauer ein nicht nur unangenehmer, sondern zudem unberechenbarer Zustand. Auch mit anderen Menschen können wir anders umgehen, wenn wir berücksichtigen, ob sie gerade im grünen oder im roten Bereich sind.

### **Gelassen oder geladen?**

Die Grenze zwischen grünem und rotem Bereich auf der Stress-Skala liegt bei 7. An einer alltäglichen Situation möchte ich verdeutlichen, wie sich unser Stresspegel auf der Skala bewegt. Während Sie lesen, lade ich Sie ein, gleichzeitig wahrzunehmen, was dabei in Ihrem Körper geschieht.

Stellen Sie sich vor, Sie fahren zum Flughafen, um eine Freundin abzuholen. Sie sitzen entspannt im Auto, hören Ihre Lieblingsmusik und freuen sich auf einen gemütlichen Abend mit Ihrer Freundin. Ihr Stresslevel ist vielleicht bei 3.

Plötzlich wird der Verkehr vor Ihnen langsamer, und Sie sehen nur noch rote Bremslichter vor sich. Allmählich kommen alle Autos zum Stehen; Sie fragen sich, ob Sie es noch rechtzeitig zum Flughafen schaffen. Ihre Anspannung steigt ungefähr auf 5.

Eine Viertelstunde ist vergangen, und Sie sind mit Stop-and-go gerade einmal zwei Kilometer weitergekommen. Sie sind in leichter Panik, sogar die Musik nervt Sie. Eine typische Stresssituation, in der das Nervensystem Alarm schlägt und den Körper auf Kampf oder Flucht vorbereitet. Ihr Stresspegel ist wahrscheinlich auf 6 oder 6,5 angestiegen. Doch noch hoffen Sie, dass sich der Stau schnell auflöst. Sie haben noch nicht das Gefühl, der Situation völlig ausgeliefert zu sein. Noch sind Sie im grünen Bereich.

Nehmen wir an, Sie hören jetzt im Verkehrsfunk, dass Sie in einem zehn Kilometer langen Stau stecken und keine Chance haben, rechtzeitig zum Flughafen zu kommen. Die meisten von uns empfinden in einem solchen Augenblick massiven Stress und ein Gefühl großer Hilflosigkeit – auf der Skala vielleicht 7 oder 8. Auch wenn Sie sich mit dem Verstand sagen, dass nichts wirklich Schlimmes passiert, reagiert Ihr Körper mit Alarm. Das Schlimmste dabei ist das Gefühl von Hilflosigkeit. Sie sind geladen, können aber nichts tun und bleiben auf Ihrem Stress sitzen. Jetzt sind Sie im roten Bereich.

Nach einer Weile fällt Ihnen ein, dass Sie mit Ihrem Handy im Internet nachsehen könnten, ob das Flugzeug Ihrer Freundin pünktlich ankommt. Sie haben Glück: Es hat eine Stunde Verspätung. Bis dahin schaffen Sie es sicher, am Flughafen zu sein. Schon dieser Gedanke genügt, um Sie aus der Hilflosigkeit wieder in die Kraft zu katapultieren. Sie ärgern sich kurz über sich selbst, dass Sie nicht schon zu Hause auf die Idee gekommen sind, den Flugplan zu checken, aber die Erleichterung überwiegt schnell wieder. Sie beruhigen sich, Ihr Stresspegel

fällt wieder in den grünen Bereich, zunächst auf 6 und schließlich noch weiter nach unten.

Die Anspannung in Ihren Muskeln lässt nach, und Sie spüren, wie etwas von Ihnen abfällt. Allmählich beruhigen Sie sich und merken, wie auch Ihr Herzschlag, Ihr Puls und die Atmung langsamer werden und sich normalisieren.

Stau im Straßenverkehr und Zeitdruck – eine ganz normale Alltagssituation, wie wir sie in ähnlicher Form jeden Tag erleben können. Auch wenn Sie gerade gemütlich zu Hause im Sessel sitzen, haben Sie vielleicht beim Lesen spüren können, dass Ihr Körper auf die vorgestellte Situation reagiert. Für unser Gehirn macht es keinen großen Unterschied, ob wir in einer echten oder in einer nur vorgestellten Stresssituation sind.

Daher schlage ich Ihnen vor, dass Sie sich zurücklehnen und sich umschaun, wo Sie sich gerade aufhalten. Bemerkten Sie dabei auch kleine Details um sich herum, Dinge, die Sie besonders gern mögen. Nehmen Sie wahr, wie Sie auf Ihrem Stuhl oder Sessel sitzen.

Wenn Sie beim Lesen spüren konnten, wie Ihr Puls mit hochging und sich Ihre Muskeln anspannten, können Sie jetzt vielleicht auch wahrnehmen, wie Ihr Körper wieder herunterfährt. Wenn Sie sich wieder ganz sicher fühlen, kann es sein, dass Sie merken, wie es in den Beinen kribbelt und die Füße warm werden. Vielleicht nehmen Sie auch einfach nur wahr, dass Sie irgendwie ruhiger werden, sei es, dass einige Muskeln weniger angespannt sind oder dass Sie tiefer atmen. Wenn Sie im Körper gerade nichts spüren, ist es auch in Ordnung.

Im Lauf der Lektüre dieses Buchs werden Sie der Stress-Skala von 0 bis 10 immer wieder begegnen. Sie hilft einzustufen, wie gelassen oder geladen man gerade ist. Sie zeigt, wie sich der Grad der inneren Anspannung verändern kann und wie man diese Fähigkeit des Körpers beim Umgang mit Stress nutzen kann.



...ata erlebt hat, kann hohe Belastungen leicht-  
...gen als jemand, der von klein auf in unsicheren oder  
sogar bedrohlichen Verhältnissen gelebt hat.

Ob uns ein Ereignis traumatisiert oder nicht, hängt davon  
ab ...

- wie wir es erleben,
- mit welchem Ausmaß an Stress,
- mit welchem Grad der inneren Überwältigung,
- ob wir dabei handlungsfähig bleiben oder nicht,
- ob soziale Unterstützung da ist und
- wie die persönliche (Trauma-)Vorgeschichte ist.

## Checkliste für posttraumatischen Stress

Viele Menschen leiden unter posttraumatischem Stress und wissen es nicht. Ihre Beschwerden sind auf eine hochgradige Dauererregung des Nervensystems zurückzuführen. Diese hohe Erregung war ursprünglich eine höchst sinnvolle Notfallstrategie. Der Körper hat sie in einer Stresssituation mobilisiert, um zu kämpfen oder zu fliehen. War beides nicht möglich und wurde die Energie nicht anderweitig entladen, bleibt sie im Nervensystem gebunden.

Peter Levine hat aufgezeigt, wie sich Traumasymptome entwickeln als Versuch, mit dem Problem der aktivierten, aber nicht verbrauchten Energie fertigzuwerden. Der Körper lebt gewissermaßen immer noch in der akuten Stresssituation; das Nervensystem reagiert weiterhin auf eine nicht mehr vorhandene Bedrohung. Während man im Alltag funktioniert, ist das autonome Nervensystem gleichzeitig im Alarmzustand. Im Folgenden finden Sie eine Checkliste für verschiedene Symptome und Phänomene, die auf posttraumatischen Stress hindeuten können.

### Checkliste: Übererregungssymptome

- Verringerte Stresstoleranz
- Unfähigkeit, zu entspannen und sich zu erholen
- Starke Reizbarkeit
- Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen oder Licht
- Unkontrollierbare Wutausbrüche
- Ständiges Auf-der-Hut-Sein
- Alpträume
- Innerliches Getriebensein
- Das Gefühl, immer alles geben zu müssen
- Hyperaktivität
- Logorrhö – Reden wie ein Wasserfall
- Hohe Intensität im Erleben
- Neigung zur Reizüberflutung
- Leichtes Überwältigtsein von positiven wie negativen Gefühlen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Die Neigung, sich angegriffen zu fühlen
- Große Schreckhaftigkeit
- Panikattacken
- Starke prämenstruelle Beschwerden
- Psychosomatische Beschwerden
- Übelkeit oder Schwindel ohne medizinischen Befund
- Körperliche Erstarrung bei geringem Anlass
- Atemnot
- Schlafstörungen
- Hitzewallungen
- Fluchtimpulse wie z. B. beim Restless-Legs-Syndrom
- Rätselhafte Körpersymptome
- Diffuse Ängste, andauerndes Bedrohungsgefühl
- Angst davor, verrückt zu werden

- Starkes Misstrauen
- Gestörtes Essverhalten
- Selbstverletzendes Verhalten
- Nägelkauen
- Alkohol- oder Drogenmissbrauch
- Übertrieben starkes Kontrollbedürfnis
- Ausgeprägtes Risikoverhalten
- Angst vor Nähe
- Hypersensibilität
- Das häufige Gefühl, eine Situation nicht auszuhalten
- Unfähigkeit, Sexualität zu genießen
- Grübelzwang
- Neigung zum Katastrophendenken
- Neigung zu Unfällen

### **Symptome im Zusammenhang mit Übererregung und gleichzeitiger Ohnmacht**

- Chronische Müdigkeit und Erschöpfung
- Körperliches Schwächegefühl
- Apathie
- Emotionale Taubheit
- Nichtvorhandensein normaler Angstgefühle
- Gefühl von Ohnmacht und Überforderung
- Fehlendes Gefühl von Verbundenheit mit sich und anderen
- Verringertes Interesse am Leben
- Kaum oder nicht vorhandene Körperwahrnehmung
- Depressionen
- Unfähigkeit, um Hilfe zu bitten
- Unfähigkeit zu weinen
- Unfähigkeit, Gefühle zu empfinden

- Das Gefühl (schon als Kind), irgendwie anders zu sein
- Das Empfinden, in seinen Lebensmöglichkeiten eingeschränkt zu sein
- Häufige Fassungslosigkeit/Sprachlosigkeit
- Das Gefühl, keine Zukunft zu haben
- Gefühl von Isolation, Unverständnis der Umwelt
- Ausgeprägte Scham- und Schuldgefühle
- Das Empfinden vom Leben als reinem Überlebenskampf
- Fehlendes Vertrauen in das Leben
- Fehlendes Gespür für die eigenen Grenzen
- Wenig Kraft in den Armen oder Beinen
- Geringes räumliches Orientierungsvermögen
- Unfähigkeit, dauerhafte Beziehungen zu entwickeln
- Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen

## **Anspannung entladen – wie geht das?**

Das Zauberwort »Entspannung« ist seit Jahrzehnten in aller Munde. Heißt das, Sie müssen einfach nur lernen zu entspannen, zum Beispiel mit autogenem Training und Meditation? »Entspann dich«, »Lass los« – das sind wohlgemeinte Ratschläge. Auf Menschen, die genau dazu nicht in der Lage sind, wirken sie jedoch wie Schläge.

### **Entspannen ist keine aktive Handlung**

Innere Anspannung ist kein angenehmer Zustand. Der Körper wird dabei als Feind oder zumindest als Verursacher des Unwohlseins erlebt. Stresshormone werden ausgeschüttet, das Nervensystem fährt hoch. Die Muskeln