

GOPAL NORBERT
KLEIN

DER
VAGUS
SCHLÜSSEL
ZUR
TRAUMA
HEILUNG

Wie »Ehrliches Mitteilen«
unser Nervensystem reguliert

G|U

Mit einem
Vorwort von
GERALD
HÜTHER

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de


Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Anja Schmidt

Lektorat: Diane Zilliges

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Daniela Hofner, München

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8149-7

1. Auflage 2022

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8149 02_2022_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten therapeutischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

»Denn wo zwei oder drei versammelt sind in meinem Namen, da bin ich mitten unter ihnen.«

Matthäus 18,20

»Jeder Mensch, der dieses Buch liest, wird eine Veränderung in sich erfahren und die wird sich auf das Ganze auswirken. Jeder einzelne Mensch, der beziehungsfähiger wird - und das heißt letztlich nichts weiter, als dass sich sein Trauma aufzulösen beginnt -, wird damit auch die Gesellschaft verändern. Mit jedem Menschen, der geheilt ist und sein Entwicklungstrauma im Wesentlichen überwunden hat, gelangt etwas Neues in die Gesellschaft. Bei jedem Kontakt, den er mit anderen eingeht, schwingt dieses Neue, dieses Geheilte mit, auch wenn das an der Oberfläche oftmals gar nicht sichtbar wird. Dieser Mensch hat eine völlig neue Ebene an Bewusstsein und innerer Lebendigkeit erreicht und erzeugt automatisch einen ganz anderen Umgang mit seinem Umfeld. All seine Begegnungen sind nicht mehr von Angst, Not und Abwehrreaktionen geprägt, sondern er macht anderen das Angebot eines wirklichen Austauschs.«

Vorwort

von Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther

Wer ein Buch liest, sollte sich unbefangen und unbeeinflusst von anderen Stimmen seine eigene Meinung bilden, finde ich. Wichtig ist nur, dass die Leserinnen und Leser wirklich Lust haben, sich mit dem betreffenden Thema zu befassen.

Dazu muss man dann schon hineinschauen. Das habe ich gemacht, weil ich als Neurobiologe wissen wollte, wie Gopal Norbert Klein den Bogen spannt zwischen dem, was einem Menschen hilft, ein Trauma zu überwinden, und dem, was sich dabei auf der Ebene seines autonomen Nervensystems, speziell dem Vagusnerv beziehungsweise dem Polyvagalssystem, abspielt.

Dass es so einfach ist, hätte ich nicht gedacht: Die Wahrnehmung einer Gefahr aktiviert das sympathische System und das setzt dann alles in Gang, was gebraucht wird, um irgendwie am Leben zu bleiben. Wenn das schon während der Kindheit passiert, kommt die betreffende Person aus diesem Zustand oft für den gesamten Rest ihres Lebens nicht wieder heraus. Es sei denn, es gelingt ihr, das dabei in seiner Aktivität unterdrückte Vagussystem wieder hochzufahren. Und wie das geht, beschreibt Gopal Norbert Klein in diesem Buch.

Dass all die Ansätze und Übungen zur Stärkung dieses Vagussystems letztlich auf ein und dasselbe hinauslaufen, und dass es auch noch so leicht und verständlich wie in diesem Buch erklärt werden kann, hat mich beeindruckt. Ich mag es, wenn etwas zunächst sehr kompliziert Erscheinendes immer einfacher wird, je besser ich es zu verstehen beginne. Und es macht mich glücklich, wenn ich, wie beim Lesen dieses Buches, spüren kann, dass der Autor nicht mehr an der Oberfläche der vielfältigen Phänomene haften bleibt, sondern zum Kern des von ihm betrachteten

Geschehens vorgedrungen ist – und es dann auch noch anderen so einleuchtend erklären kann, dass auch sie es verstehen.

Gerald Hüther gehört zu den bekanntesten deutschen Wissenschaftlern auf dem Gebiet der Neurobiologie und Hirnforschung. Er ist Buchautor und Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung.

Wie Gopal Norbert Klein zeigt, gibt es tatsächlich einen ganz einfachen Schlüssel, der alles aufschließt und die Entwicklung von allem ermöglicht, was sich verwickelt hat: miteinander reden aber das bitte ganz ehrlich und wirklich seinem Gegenüber zugewandt. Er hat dafür eine eigene Methode entwickelt. Sehr gut kennenlernen und erproben lässt sich die in einem entspannten Umfeld, in der Partnerschaft, aber beispielsweise auch in einer Gruppe, deren Mitglieder sich wirklich darauf einzulassen bereit sind.

Die meisten Menschen sind aber wahrscheinlich der Meinung, dass sie so etwas nicht brauchen. Aber dann gäbe es ja nicht ständig all diese Verwicklungen und Konflikte in der Beziehung von Menschen, wie sie in unserer gegenwärtigen Welt an der Tagesordnung sind. In seinem Buch gibt Gopal Norbert Klein dazu einen Hinweis, der sehr bedenkenswert ist: »Das gesamtgesellschaftliche Klima ist von Trauma geprägt. Es gehört nicht zum Standard, sich ehrlich mitzuteilen, innere Regungen wahrzunehmen und anderen gegenüber zu äußern, im Umgang miteinander zärtlich zu sein, Bedürfnisse von Kindern zu bemerken und völlig frei von eigenen inneren Unebenheiten darauf zu reagieren. Wir sind eine Gesellschaft von Robotern geworden, deren Ideal maximale äußere Leistungsfähigkeit und Selbstbetäubung ist.«

Das sitzt und das macht auch deutlich, dass es bei diesen Traumata nicht um das geht, was von Psychotherapeuten und Psychiaterinnen als Posttraumatische

Belastungsstörung (PTBS) nach den Richtlinien des ICD-10-GM-2021, F43.1 diagnostiziert, behandelt und mit den Krankenkassen abgerechnet wird. Es geht um seelische Verletzungen, die wir uns und vor allem den in unsere Gesellschaft hineinwachsenden Kindern noch immer antun, fast immer unbemerkt und vor allem, ohne es zu wollen. Die Folgen sind nicht massenhaft an PTBS erkrankte Personen, sondern Erwachsene, die meist schon als kleine Kinder gelernt haben, eine Verletzung ihrer seelischen Grundbedürfnisse durch alle nur denkbaren Bewältigungsstrategien zu kompensieren und den damals erlittenen Schmerz auf diese Weise oft ein ganzes Leben lang auszuhalten versuchen. Ein solches Leben kann nicht gesund sein. Einem solchen Menschen wird es auch nicht gelingen, die in ihm angelegten Talente und Begabungen, also seine Potenziale, zu entfalten. Und im Leben glücklich werden kann er auch nicht. Sein Nervensystem ist in einem Dauererregungszustand, der sich nur gelegentlich etwas entspannt und einen verstärkten Vagotonus zulässt, wenn sich die Person wieder einmal »etwas gönnt«.

Aber darum, wie furchtbar das alles ist und wie es so vielen Menschen die Freude am Leben, ja ihre ganze Lebendigkeit raubt, geht es glücklicherweise nicht in diesem Buch. Dafür bin ich Gopal Norbert Klein überaus dankbar. Was ihm am Herzen liegt, ist der auf den ersten Blick so schwer zu findende Ausweg aus dieser völlig verfahrenen gesamtgesellschaftlichen Situation. Denn eigentlich ist die dazu erforderliche Veränderung kein Problem. Unser menschliches Gehirn ist bis ins hohe Alter jederzeit umbaufähig. »Lebenslange Neuroplastizität« heißt diese in den letzten zwei Jahrzehnten von den Hirnforschern in ihren Untersuchungen nachgewiesene Fähigkeit. Prinzipiell verändern kann sich deshalb sogar jemand, der schon seit einem halben Jahrhundert an den in seiner Kindheit als Notlösung zur Überwindung seiner Angst vor dem Getrenntsein gefundenen und im Gehirn verankerten

Vorstellungen und inneren Überzeugungen festhält. Verändern kann sich jede und jeder, zu jedem Zeitpunkt im Leben. Auch Sie, liebe Leserinnen und Leser. Mit einer Einschränkung: Sie müssten es auch wirklich und ehrlich wollen.

Wie das konkret aussehen kann, beschreibt Gopal Norbert Klein so: »Im Moment haben wir eine Gesellschaft, die auf Kampf, Flucht und Totstellen beruht (...) Doch es liegt in unserer Hand. Wenn beispielsweise in einem Dorf plötzlich die Menschen beginnen, sich einander zu offenbaren und ein gesundes Miteinander zu schaffen, dann kann sich dem auch der Bürgermeister irgendwann nicht mehr entziehen. So kann von unten her eine völlig neue Gesellschaft entstehen. Wenn sich immer mehr Menschen aufrichtig um nährenden Beziehungen kümmern, wird das die Gesellschaft verwandeln und der Menschheit eine neue Perspektive geben können. Kannst du spüren, wie sich eine Gesellschaft anfühlen würde, in der die Menschen wirklich miteinander in Kontakt sind?«

Vielleicht haben Sie jetzt umso mehr Lust, dieses Buch zu lesen. Aber Vorsicht: Dadurch könnte sich Ihr Leben (und Ihr Gehirn) verändern!

Gerald Hüther
Weissenbach, Juni 2021

Zu diesem Buch

Du musst nicht traumatisiert sein, um von diesem Buch zu profitieren.

Dieses Buch möchte dir ermöglichen, dass du auch ohne Fachwissen aus der Psychologie neue Schritte im Leben gehen kannst. Es bietet dir ein Verständnis für die Menschen in der heutigen Zeit. Dabei wird ein Wissen vermittelt, das im allgemeinen Bewusstsein kaum vorhanden ist und deswegen in der Öffentlichkeit auch nicht diskutiert wird. Das Buch gibt dir die Möglichkeit, deine individuelle Lebenssituation auf eine sehr klare Weise einzuschätzen und aus dieser Einschätzung heraus auf ganz neue Art aktiv zu werden – um ein glückliches Leben zu führen, eine erfüllende Partnerschaft zu leben und das, was ich im Folgenden als Trauma beschreiben werde, aufzulösen.

Jede und jeder kann einen großen Gewinn aus den folgenden Kapiteln ziehen, weil das, was hier beschrieben wird, im Kern alle Menschen betrifft. Es betrifft das Leben in uns und zwischen uns, das, was unseren Kontakt zu anderen und zur Welt, unsere Beziehungen in der Essenz ausmacht.

Obwohl diese Inhalte derart wesentlich und grundlegend sind, werden sie in unserer derzeitigen Gesellschaft wenig oder gar nicht thematisiert. Das liegt daran, dass unsere gesamte Gesellschaft letztlich entwicklungs-traumatisiert ist. Sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene schützen wir uns vor den Erlebnissräumen, die wir in der Kindheit ausblenden mussten, um zu überleben. Was wir derzeit sehen, ist daher im Wesentlichen eine Gesellschaft, die aus der Kompensation von Traumamaterial besteht. Genau auf dieser Kompensation dessen, was in uns nicht verarbeitet werden konnte, beruhen ganze Wirtschaftszweige, Teile des Gesundheitswesens, die politische Situation. All die Probleme, die wir in der

Gesellschaft haben, basieren darauf, dass wir bestimmte Bereiche unserer selbst ausblenden – und wir müssen sie ausblenden, solange wir nicht wissen, wie wir als Individuum und auch als Gesellschaft damit sinnvoll umgehen können. Genau dafür habe ich dieses Buch geschrieben. Es liefert uns den Kontext, damit wir in der Tiefe verstehen, was überhaupt mit uns los ist. Damit wir aufhören können, die Probleme immer nur an der Peripherie beziehungsweise auf Symptomebene lösen zu wollen. Denn dass das nicht funktioniert, erfahren wir eigentlich seit Tausenden von Jahren. Wir kommen nicht wirklich weiter. Was unsere Beziehungsfähigkeit betrifft und den damit zusammenhängenden Bewusstseinsgrad, haben wir uns als Kollektiv eher rückwärts bewegt. Die Beziehungsfähigkeit der Menschen, insbesondere in den westlichen Industrienationen, war wohl noch nie so gering ausgeprägt wie heute. Entsprechend groß ist das Leiden.

Wandlung schon beim Lesen

Durch dieses Buch kann sich grundlegend etwas in dir verändern. Ich gebe dir hier eine in der Tiefe heilsame Methode: das Ehrliche Mitteilen. Doch selbst wenn du es gar nicht praktizierst, bringt dir allein das Lesen eine Transformation. Denn die Zusammenhänge, die ich hier schildere, geben dir den Gesamtkontext, in dem du und in dem wir alle leben. Den Kontext zu erkennen bedeutet Sicherheit – und die ist es, die unser Körper braucht, um den Vagusnerv zu aktivieren, der wiederum für Wohlbefinden und Freude sorgt.

Jeder Mensch, der dieses Buch liest, wird eine Veränderung in sich erfahren, und die wird sich auf das Ganze auswirken. Jeder einzelne Mensch, der beziehungsfähiger wird – und das heißt letztlich nichts weiter, als dass sich sein Trauma beginnt aufzulösen –, wird

damit auch die Gesellschaft verändern. Mit jedem Menschen, der geheilt ist und sein Entwicklungsstrauma im Wesentlichen überwunden hat, gelangt etwas Neues in die Gesellschaft. Bei jedem Kontakt, den er mit anderen eingeht, schwingt dieses Neue, dieses Geheilte mit, auch wenn das an der Oberfläche oftmals gar nicht sichtbar wird. Dieser Mensch hat eine völlig neue Ebene an Bewusstsein und innerer Lebendigkeit erreicht und erzeugt automatisch einen ganz anderen Umgang mit seinem Umfeld. All seine Begegnungen sind nicht mehr von Angst, Not und Abwehrreaktionen geprägt, sondern er macht anderen das Angebot eines wirklichen Austauschs.

Wenn wir unsere Traumatisierungen auflösen, können wir auf einer ganz tiefen Ebene, weit über das Psychische hinaus, heilen.

Ganz gleich, ob so ein Mensch seinem Beziehungspartner, einer Freundin oder dem Gemüsehändler begegnet, seine implizite Botschaft lautet: »Von mir geht keine Gefahr aus. Ich muss dich nicht mehr als Bedrohung erleben. Auch bin ich nicht im Kampfmodus, sondern habe Interesse an Austausch und Beziehung.« Es mag ganz subtil sein und muss vom Gegenüber gar nicht bewusst gespürt werden – dennoch wird bei ihm etwas ganz anderes ankommen als das, was er im bislang üblichen Kontakt mit anderen kennt. Ein geheilter Mensch ist gleichzeitig viel verteidigungs- und durchsetzungsstärker in schwierigen oder gefährlichen Situationen, die dies erfordern!

Große Teile unserer Physiologie verändern sich mit der Traumaheilung. Im Wesentlichen kann sich der Körper endlich entspannen. Deswegen sind Begegnungen mit geheilten Menschen auch so vollkommen anders als das Gewohnte. Vielleicht werden die gleichen Worte gesprochen, aber wir reagieren eben nicht nur auf Worte, sondern auch auf die Tonlage des Sprechenden, auf Gestik und Mimik. Und

all das ist bei einem Menschen, dessen Beziehungstrauma gelöst ist, anders geworden. Eine Begegnung mit ihm kann in anderen ganz tief drinnen etwas verändern und sie an die eigene Möglichkeit der Heilung erinnern, auch wenn das meist unbewusst bleibt. Für genau diese Dinge brauchen wir den größeren Kontext, um zu verstehen, was dabei passiert, und um selbst für unsere Heilung zu sorgen. Es gibt einen unkomplizierten Weg, uns aus der Beziehungslosigkeit, in der wir individuell und gesellschaftlich aktuell leben, herauszulösen. Dieses Buch zeigt dir sehr präzise und konkret, wie du dabei vorgehen kannst.

Der Kern unseres Erlebens

Mit meiner Arbeit ziele ich genau dorthin: in den Kern unseres Erlebens als Menschen. Genau deswegen ist dieses Buch tatsächlich auch für jeden von uns hilfreich und wertvoll. Es befasst sich mit dem, worum das Leben im Grunde kreist: Beziehung und Austausch. Die individuellen Unterschiede, die wir erleben, gibt es nur an der Peripherie. Im Kern sind wir alle gleich und haben exakt die gleichen Bedürfnisse. Doch genau darauf richten wir unseren Fokus nicht. Wir alle wollen frei von Leiden sein – aber wir suchen nicht wirklich dort, wo das Problem liegt. Wir alle wollen glückliche Beziehungen – aber wir wissen nicht, wie wir das anstellen sollen. Wir wollen unsere vielfältigen Konflikte beenden – aber wir haben keine Ahnung, worauf diese Konflikte tatsächlich basieren und warum es uns schlecht geht, warum wir so viel Stress haben, warum wir unter Ängsten, Depressionen, Überforderung oder Süchten leiden. Es fehlt uns das Verständnis für uns selbst und unsere Mitmenschen und wir haben gesamtgesellschaftlich überhaupt keine Methoden etabliert, um miteinander zu heilen und uns zu regulieren.

Dieses Buch ist daher interessant für alle, die eine tiefe Transformation im Leben erfahren wollen. Es kann ebenso wichtig für Menschen sein, die anderen dabei helfen, Traumata aufzulösen und insgesamt stabiler und glücklicher zu werden. Genauso ist es für Menschen geeignet, die sich als wenig traumatisiert oder geheilt empfinden und andere besser verstehen wollen. Denn diese bleiben ihnen oftmals ein Rätsel, weil ihnen deren Gefangensein im Trauma und das damit verbundene Verhalten nicht nachvollziehbar erscheinen.

Du findest hier zunächst konkrete Informationen dazu, was Trauma tatsächlich ist und wie es uns Menschen beeinflusst, außerdem wird es um die Polyvagaltheorie und speziell um den Vagusnerv gehen, der tatsächlich der Schlüssel zur Heilung von Trauma ist und damit auch der Schlüssel zu Wohlbefinden, erfüllten Beziehungen und sogar zur Spiritualität. Wesentlich ist mir neben den theoretischen Grundsätzen vor allem das Praktische. Ich werde dir daher eine ganz einfache und zugleich genial wirksame Methode vorstellen, die du sofort in dein Leben integrieren kannst: das Ehrliche Mitteilen. Ich werde dir zeigen, wie du ausgehend von deinen Lebensumständen und deinem gegenwärtigen Naturell ins Ehrliche Mitteilen und damit in die Heilung kommen kannst.

Deine Transformation

Das Maß an Transformation, das du mit diesem Buch erreichen kannst, entspricht exakt dem Maß an Aufmerksamkeit, das du beim Lesen investierst. Wenn du dieses Buch total liest und mit deiner ganzen Energie in die Praxis umsetzt, wird auch deine Transformation total sein.

Trauma. Was bedeutet das?

Was meinen wir überhaupt, wenn wir sagen, dass jemand traumatisiert ist? Wie wirkt sich ein Trauma auf die Psyche, aber auch auf den Körper aus? Sind wir alle traumatisiert - die einen mehr, die anderen weniger? Und wie können wir Trauma auflösen?

Verschiedene Arten von Trauma

Wir als Individuen sind ebenso von Trauma betroffen wie die Gesellschaft als Ganzes.

Normalerweise wird unter Trauma ein einziges schockartiges Erlebnis verstanden, wie zum Beispiel ein Autounfall oder die Nachricht, dass ein nahestehender Mensch gestorben ist. Das ist es, was sich die meisten Menschen unter Trauma vorstellen. Es beleuchtet jedoch nur einen speziellen Aspekt dieses Themenkomplexes: das Schocktrauma.

Das äußere Ereignis selbst ist aber gar nicht das Schocktrauma. Von Schocktrauma sprechen wir erst dann, wenn der Körper aus der Reaktion, die auf ein solch erschütterndes Ereignis natürlicherweise folgt, nicht mehr herauskommt. Also: Ein Schocktrauma ist nicht das Ereignis, sondern bestimmte körperliche und psychische Folgezustände, unter denen wir dann leiden.

Das Schocktrauma

Bei einem singulären schweren schockartigen Erlebnis wechselt der Körper völlig automatisch, ob wir das wollen oder nicht, in einen Zustand, in dem er maximal verteidigungsbereit ist. Dies bedeutet, dass alle verfügbare Energie für eine extreme Körperbelastung (Kampf oder Flucht) bereitgestellt wird. Das ist der natürliche Vorgang, der richtig und sinnvoll ist, denn ohne Energie hätten wir nicht die Kraft, unser Leben in lebensgefährlichen Situationen zu retten. Um diese Leistungsfähigkeit zu erzeugen, initiiert der Körper blitzartig tiefgreifende Änderungen bezüglich Reizverarbeitung im Gehirn, Ausschüttung von Hormonen, Muskeltonus, Durchblutung und vieles mehr. Der ganze Körper inklusive Gehirn wird in Sekundenbruchteilen umgestellt. Jeder kennt das aus

eigener Erfahrung, wenn man sich zum Beispiel stark erschreckt. Das autonome Nervensystem reagiert und macht den Körper bereit für extrem schnelle Handlungen und einen Kampf auf Leben und Tod. Das alles passiert schlagartig in dem Moment, in dem der Schock erfolgt.

Die Kampf-/Flucht-Aktivierung ist nicht das Problem (und noch kein Trauma), sondern die gesunde Reaktion unseres Organismus.

Dieser ganze Komplex an unmittelbaren Reaktionen ist gut und richtig so. Er ist die natürliche Folge bei hochgradiger Gefahr: Wenn wir uns beispielsweise gegen ein wildes Tier wehren, dann muss der Körper in einen anderen Modus kommen, als wenn wir einfach so durch den Wald spazieren. Es gibt völlig andere biologische Anforderungen. Unser Organismus muss alle verfügbare Energie bereitstellen, um die Begegnung mit dem Raubtier zu überleben. Das ist ganz normale Biologie und hat noch nichts mit einem Schocktrauma zu tun.

Von Schocktrauma sprechen wir erst dann, wenn der Organismus nicht mehr aus dem hochgradig aktivierten Zustand herausfindet, nachdem die Gefahr längst vorüber ist. Wenn er also weiterhin die Umgebung als gefährlich oder lebensgefährlich einstuft, obwohl dies längst nicht mehr der Fall ist, weil das Ereignis lange vorüber ist. Der natürliche Weg ist: Wir haben ein schockartiges Erlebnis erfahren, der Körper fährt alle Systeme hoch und macht sich bereit für Kampf oder Flucht. Wir überleben das Ereignis, der Organismus realisiert nach einiger Zeit, dass die Gefahr vorbei ist und schaltet wieder in den Alltagsmodus zurück. Er lässt den Kampf-/Flucht-Modus (hochgradige Wachheit und Reaktionsbereitschaft) los und wir können entspannen (Regeneration, soziale Interaktion). In dieser ganz natürlichen Art und Weise gibt es kein Problem und es entsteht kein Schocktrauma.