

ANOUK BINDELS

Die
Weisheit
des
Traumas



MIT HERZ & GEHIRN
ZUR HEILUNG

Anouk Bindels

Die Weisheit des Traumas

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Liebe ist Licht und erleuchtet diejenigen, die sie geben und empfangen können

Trauma-Auswirkungen

Erster Bereich

Die Kraft deiner inneren Psychologie kennenlernen

1. Im Trauma gefangen

Die grausame Realität

Erkennst du dich wieder?

Geht es noch schlimmer?

2. Überleben und das Gehirn

3. Emotionen: Herz und Gehirn in Aktion

Chemie der Emotionen?

Chemie und Energie

Emotionen und Bewusstsein?

Bewusstsein als Quelle der Heilung

4. Das Denken und das Tun

Zweiteilung und Schmerz

Zusammenfassung der >Denk-und-Fühl-Schleife<

5. Östliche oder westliche Psychologie

6. Die Strategie zur Veränderung

Übung 1: Tagebuch des neuen Denkens

Übung 2: Die körperliche Erfahrung einer Emotion visualisieren

Übung 3: Die Atmung

Zweiter Bereich

Der intelligente Körper

1. In deinem Körper erwachen

2. Vorwärts in die Vergangenheit

3. Die Biologie der gespeicherten Überzeugung und die Folgen für den Körper

4. Bewusstsein und Meditation

Übung 2: Werde Meister im Manifestieren von Intentionen

Übung 3: Meditationen

Dritter Bereich

Die äußere Umgebung und die Rückgewinnung des eigenen Lebens

1. Der Einfluss der unmittelbaren Umgebung auf Denken, Fühlen und Verhalten

2. Resilienz entwickeln und das Leben wieder in Besitz nehmen

Erfahrungsberichte aus der Familie

Übung 1: Dankbarkeitsübung

Übung 2: Stärken und Schwächen bilanzieren

Übung 3: Einfluss der externen Umgebung

Vierter Bereich

Spiritualität und die Wiederherstellung der inneren Verbindung

1. Die innere Verbindung wiederherstellen

2. Höherdimensionale Energiesysteme und Energiezentren

Übung 1: Meditationen zu den Energiezentren

3. Meditation und Bewusstseinsweiterung

4. Meditation im Alltag

5. Warum sind die Neurowissenschaften wichtig für Coaches, Trainer und Therapeuten?

Nachwort: Ein neues Modell

Danksagung

Über die Autorin

Die Meditationen

Literaturverzeichnis

Copyright

Wichtiger Hinweis

Die Inhalte des Buches stellen keine Diagnose dar und sind kein Ersatz für ärztliche, medizinische, medikamentöse oder therapeutische Behandlung. Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden vom Verfasser und vom Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei möglichen unterschiedlichen Schreibweisen wurde die von der Duden-Redaktion empfohlene Schreibvariante verwendet.

eBook

(1. Auflage Printversion Dezember 2021)

Titel der Originalausgabe:
Wijsheid van Trauma
Copyright © Anouk Bindels

Aus dem Niederländischen von

Susanne Bonn

Deutsche Ausgabe: © EchnAton Verlag Diana Schulz e.K.

Alle Rechte vorbehalten.

Gesamtherstellung: Diana Schulz

Lektorat: Nina Kaiser

Illustrationen: © Mathanje Huisman

Autorenfoto: © Olesia Pantchenko, München

Coverfoto: © Adobe Stock

Covererstellung: Diana Schulz

ISBN (Printversion): 978-3-96442-042-8

ISBN (E-Book): 978-3-96442-045-9

www.echnaton-verlag.de

Dieses Buch widme ich:

Meinen Kindern Frans & Ariane,
meinem größten Geschenk.

Ton, meinem liebsten Mann,
der mir Kraft und Ruhe gibt.

Einleitung

2006 veröffentlichte die Hebrew University in Jerusalem eine Sammlung von 1400 Briefen, die Albert Einstein seiner Frau und seinen Kindern geschrieben hatte. Einstein verstarb 1955 und hinterließ der Universität ein beachtliches Archiv. Seine Stieftochter Margot Einstein bestimmte, dass die Briefe erst zwanzig Jahre nach ihrem Tod veröffentlicht werden sollten.

Margot starb 1986. Im Juli 2006 gab die Hebrew University dann zum ersten Mal Einzelheiten über Einsteins Briefe bekannt. Nach Aussagen der Archivverwaltung werfen die 3500 Seiten Korrespondenz ein neues Licht auf das Privatleben eines der größten Wissenschaftler des 20. Jahrhunderts. Insbesondere einer der Briefe Einsteins an eine seiner Töchter ging mir sehr nahe. Er schreibt darin:

»Es gibt eine extrem starke Kraft, für die die Wissenschaft bisher noch keine Formel gefunden hat. Es ist eine Kraft, die alle anderen beinhaltet, sie regelt und die sogar hinter jedem Phänomen steckt, das im Universum tätig ist und noch nicht von uns identifiziert wurde.

Diese universelle Kraft ist die Liebe.

Wenn die Wissenschaftler nach einer einheitlichen Theorie des Universums suchten, vergaßen sie bisher diese unsichtbare und mächtigste aller Kräfte. Liebe ist Licht, da sie denjenigen erleuchtet, der sie aussendet und empfängt. Liebe ist Schwerkraft, weil sie einige Leute dazu bringt, sich zu anderen hingezogen zu fühlen. Liebe ist Macht, weil

sie das Beste, das wir haben, vermehrt und nicht zulässt, dass die Menschheit durch ihren blinden Egoismus ausgelöscht wird. Liebe zeigt und offenbart. Durch die Liebe lebt und stirbt man. Liebe ist Gott und Gott ist die Liebe.

Diese Kraft erklärt alles und gibt dem Leben einen Sinn. Dies ist die Variable, die wir zu lange ignoriert haben, vielleicht, weil wir vor der Liebe Angst haben. Sie ist schließlich die einzige Macht im Universum, die der Mensch nicht nach seinem Willen steuern kann.«

Um die Liebe sichtbar zu machen, zieht Einstein einen einfachen Vergleich zu seiner berühmtesten Formel: $E = mc^2$. Er schreibt:

»Wenn wir anstelle von $E = mc^2$ die Energie akzeptieren, um die Welt durch Liebe zu heilen, kann man durch die Liebe multipliziert mal Lichtgeschwindigkeit hoch Quadrat zu dem Schluss kommen, dass die Liebe die mächtigste Kraft ist, die es gibt. Denn sie hat keine Grenzen. (...) Nach dem Scheitern der Menschheit in der Nutzung und Kontrolle über die anderen Kräfte des Universums, die sich gegen uns gestellt haben, ist es unerlässlich, dass wir uns von einer anderen Art von Energie ernähren.

Wenn wir wollen, dass unsere Art überleben soll, wenn wir einen Sinn im Leben finden wollen, wenn wir die Welt und alle fühlenden Wesen, die sie bewohnen, retten wollen, ist die Liebe die einzige und die letzte Antwort.

Vielleicht sind wir noch nicht bereit, eine Bombe der Liebe zu bauen, ein Artefakt, das mächtig genug ist, allen Hass, Selbstsucht und Gier, die den Planeten plagen, zu zerstören. Allerdings trägt jeder Einzelne in sich einen kleinen, aber leistungsstarken Generator der Liebe, dessen Energie darauf wartet, befreit zu werden.

Wenn wir lernen, liebe Lieserl, diese universelle Energie, zu geben und zu empfangen, werden wir herausfinden,

dass die Liebe alles überwindet, alles transzendiert und alles kann, denn die Liebe ist die Quintessenz des Lebens.

... Ich bedauere zutiefst, nicht in der Lage gewesen zu sein, das auszudrücken, was mein Herz enthält: mein ganzes Leben hat es leise für Dich geschlagen. Vielleicht ist es nun zu spät, mich zu entschuldigen, aber da die Zeit relativ ist, muss ich Dir wenigstens jetzt sagen, dass ich Dich liebe und dass ich durch Dich zur letzten Antwort gekommen bin.

Dein Vater Albert Einstein«

Als ich diesen Brief las, war ich bereits einige Jahre damit beschäftigt, dieses Buch zu schreiben. Mein Manuskript lag mittlerweile bei drei Verlagen, zweimal erhielt ich es ungelesen mit einem nichtssagenden Brief zurück.

Zu meinem großen Erstaunen lud mich schließlich ein bekannter Verleger in Amsterdam zum Gespräch ein. Auslöser dafür war mein Artikel über Trauer und Hinterbliebene in der Zeitung NRC. Berührt von der Schilderung meiner Geschichte, wollte er mich kennenlernen.

Es wurde ein unangenehmes Gespräch. Das Buchthema war in seinen Augen für eine Veröffentlichung ungeeignet und ich sollte vor allem nicht glauben, dass meine Geschichte von vielen Menschen gelesen würde. Entmutigt kehrte ich nach Hause zurück und legte das Manuskript erst einmal für einige Jahre beiseite.

Ich arbeitete trotz dieser Zurückweisung mit viel Liebe und Einsatz in meiner Praxis als Coach, Therapeutin und Trainerin weiter an der Entwicklung meiner Methoden und meines Ansatzes. Vielleicht zufällig, vielleicht aber auch nicht, bekam ich zu Beginn der Coronakrise im März 2020 – als ich plötzlich darüber nachdenken musste, wie ich meine Arbeit fortführen wollte – den Brief Einsteins an

seine Tochter zu sehen. Das war der nötige Anstoß für mich, weiter an dem Buch zu arbeiten, das ich viele Jahre zuvor begonnen hatte. Der Arbeitstitel stand für mich sofort fest: Liebe = mc^2 .

Was in diesem Brief über die Kraft der Liebe stand, berührte mich tief. Ich spürte ganz stark, dass die Kraft der Liebe den traumatischen Ereignissen in meinem Leben eine tiefere Bedeutung gegeben hatte, sodass ich mich selbst mit neuer Energie heilen konnte. Diese Erkenntnis zeigte mir klar, wie sehr diese außergewöhnlich starke, universelle Kraft der Liebe in unserem Leben wirken kann, wie wir uns selbst und unsere Traumata heilen und uns mit Liebesenergie nähren können, sodass wir diese wiederum an andere weitergeben können, die sie brauchen. Es spielt dabei keine Rolle, ob wir körperliche, emotionale, geistige oder spirituelle Heilung suchen. Ich entdeckte, dass hinter jedem Phänomen diese unsichtbare Kraft der Liebe steckt. Aus diesem Wissen heraus entstand der Herz-Gehirn-Heilungsprozess.

Liebe ist Licht und erleuchtet diejenigen, die sie geben und empfangen können

Ich habe mich natürlich gefragt, welche neuen Erkenntnisse mein Buch den vielen bereits erschienenen Werken über Liebe, Energie, Bewusstsein und Selbstheilung hinzufügen würde, die im Laufe der Jahrhunderte bereits geschrieben worden waren.

Zunächst schrieb ich es erst nur für mich in meinen Gedanken. Als ich es zu Ende gedacht hatte, begann ich zu zweifeln und fragte mich, ob ich nicht dabei wäre, das Rad

neu zu erfinden. Die Worte des französischen Phänomenologen Merleau Ponty (1908-1961), beruhigten mich dann. Ihm zufolge ist alles, was geschrieben wird, im Grunde eine Wiederholung. Er unterscheidet dabei deutlich zwischen ›Parole parlée‹ und ›Parole parlante‹. Parole parlée ist Plagiat. Parole parlante ist eine Neuordnung, mit der jemand ein neues Werk erschafft. Das Geschriebene erhält dadurch eine neue Bedeutung, es berührt eine andere Seite im Leser und gibt einer Thematik, die vielleicht schon sehr alt ist und über die auch bereits viel geschrieben wurde, einen neuen Gefühlswert.

Dieses Buch, in dessen Mittelpunkt meine persönlichen Erfahrungen und Wahrnehmungen stehen, gehört zur Kategorie Parole parlante. Das Fundament dazu fand ich in verschiedenen Strömungen der westlichen Psychologie und Philosophie, in alten Schriften aus der östlichen Psychologie und in diversen Philosophien über Energieheilung. Des weiteren habe ich neue Erkenntnisse aus dem Blickwinkel der Quantenphysik und Quantenpsychologie genutzt.

Dieses Buch ist für interessierte Laien gedacht, aber auch für Fachleute - Therapeuten, Coaches und Trainer. Ich berichte darin in Form des Herz-Gehirn-Heilungsprozesses ausführlich über meine eigene Reise, die ich auf drei Pfaden beschreibe: persönliche Erfahrungen mit Trauma, Verlust und Heilung; theoretischer Unterbau und Ausarbeitung und schließlich praktische Übungen.

Trauma-Auswirkungen

In meinem Leben gab es mehrere traumatische Ereignisse: schwerwiegende Verluste, emotionalen

Schmerz und Krankheit. Mein eigener Heilungsprozess stellt sowohl die Ursache als auch den Hintergrund für eine Anzahl wichtiger Fragen dar, die ich in diesem Buch anspreche.

- Was geschieht in unserem Herzen, unserem Kopf und unserem Körper, wenn wir durch ein Trauma oder einen schwerwiegenden Verlust emotional verletzt werden?
- Wie erschaffen wir aus den beiden wichtigen Organen Herz und Gehirn ein zusammenhängendes, starkes System der Heilung?
- Was ist selbstgelenkte Neuroplastizität?
- Wie bereiten wir Herz, Kopf und Körper auf eine neue emotionale Erfahrung und die erwünschte Zukunft vor?
- Wie verkörpern wir die Veränderung und wie wird sie zur bleibenden Erfahrung?
- Wie manifestieren wir uns ein neues Leben?
- Wie können wir wieder Liebe und Vertrauen fühlen?

Wenn wir ein Trauma, eine oder mehrere Verlusterfahrungen erlebt haben – erst vor Kurzem oder schon vor einiger Zeit, als junger oder alter Mensch –, haben wir wahrscheinlich eine Zeit lang mit intensiven emotionalem Schmerz gelebt. Bewusst oder unbewusst. Traumata und Verluste hinterlassen tiefe Spuren in unserem Leben.

Wir alle wohnen in einem lebenden, atmenden Körper, in dem sowohl Herz als auch Gehirn durch traumatische Erfahrungen berührt werden und bei der Übersetzung von Gefühlen, Sinneserfahrungen und Gedanken eine wichtige Rolle spielen. Körper und Geist arbeiten hierbei eng zusammen. Verlust und Trauma überfallen uns oft sehr plötzlich und haben starke Auswirkungen darauf, wie wir danach weiterleben. Ihre Spuren können unsere ursprüngliche Persönlichkeit vollkommen verändern.

Geschieht dies in jüngerem Alter, beeinträchtigt es möglicherweise Wachstum und Entwicklung. Die Spuren können auch dafür sorgen, dass wir im Alltag nicht mehr glücklich sind, nicht mehr lachen können, keine Liebe mehr empfinden und die Fähigkeit verlieren, Freude und Intimität zu erleben.

Der Schmerz setzt sich im Körper fest, mit allen Folgen, die das nach sich zieht. Wir werden vielleicht depressiv oder ängstlich und fühlen uns erschöpft. Manche verlieren sogar die Kraft, weiterzuleben. Möglicherweise nehmen wir, um mit diesem Schmerz umgehen zu können, viele Medikamente (zum Beispiel Antidepressiva), Alkohol oder Drogen ein. Vorstellbar ist auch, dass wir täglich Schuld, Scham, Wut, Hass, Angst und Trauer empfinden und ein Leben voller emotionalem, mentalem und körperlichem Stress führen. Dazu gehört meist auch, dass wir uns nicht fit fühlen und uns die Vitalität für ein sinnerfülltes Leben fehlt.

Letztlich befinden wir uns dann permanent im Überlebensmodus. Wir verspüren wahrscheinlich große Einsamkeit und leben in dem Gefühl, von unseren Mitmenschen abgeschnitten zu sein. Körperliche Krankheiten können entstehen, darunter Autoimmun- oder Krebserkrankungen. Wenn wir uns von unserer Umwelt getrennt fühlen, wenn das Lebensfeuer im Inneren erloschen ist, wird es schwierig, andere um Hilfe und Unterstützung zu bitten. Wir haben dann keine Kraft mehr, mit dem täglichen Leben umzugehen und haben unsere Lebenslust verloren.

Leben bedeutet Anpassung und Veränderung. Um nach einer überwältigenden Erfahrung wieder aufzublühen, das Leben zu genießen und uns vorwärts zu bewegen, brauchen wir Resilienz. Wir wissen, dass wir Menschen eine widerstandsfähige Spezies sind, denn es ist uns als Individuen und als Kollektiv immer wieder gelungen, uns nach Krankheiten, Kriegen, Katastrophen, Gewalt und

traumatischen Erlebnissen zu erholen. Das ändert jedoch nichts daran, dass dies unannehmbare, unerträgliche Erfahrungen sind, die große Auswirkungen auf unseren Seinszustand haben. Unsere Herzen werden durch traumatische Geschehnisse ernsthaft verletzt. Gebrochen und ohne Liebe bleiben wir meist niedergeschlagen und verzweifelt zurück.

Was ich hier beschrieben habe, war lange Zeit meine Realität: Ich war ein emotionales und mentales Wrack, ging durch die dunkelste Nacht meiner Seele und wurde körperlich schwer krank.

Am 10. Juni 2007 setzte mein zweiter Mann seinem Leben ein Ende, indem er vom Parkhaus des Kaufhauses Bijenkorf in Amsterdam sprang. Ein selbst gewählter Tod! Unsere beiden Kinder, ich selbst, Verwandte und Freunde, Bekannte und Kollegen blieben verstört zurück. Der Tod meines Mannes versetzte mir eine tiefe emotionale Wunde, ich führte ein Leben voller Stress. Die nächsten vier Jahre funktionierte ich, ohne dass ich mir dessen bewusst war, nur noch im Überlebensmodus. Eine schwere Erkrankung war die Folge.

Wie sollte ich meine Traumata und meinen emotionalen Schmerz heilen? Wo Resilienz hernehmen? Ich wusste es nicht, also begab ich mich auf die Suche. Vor dem Selbstmord meines Mannes war ich körperlich gesund. Das traumatische Ereignis setzte dann eine Abwärtsspirale in Gang. Es gelang mir nicht, mithilfe von Behandlungen aus dem Bereich der konventionellen Medizin daraus auszubrechen.

Im Jahr 2011, als ich durch mein tiefstes Tal ging, brachte mich eine aufmerksame Freundin auf die Spur mehrerer wissenschaftlicher Pioniere auf dem Gebiet des Traumas und der Selbstheilung, darunter Candace Pert, Peter Levine, Bessel van der Kolk, Gabor Maté, Stephen Porges, Daniel Siegel, Kelly Turner, Bruce Lipton, Gregg Braden, Joe Dispenza und Amanda Blake. Einige von ihnen

veranstalteten in dieser Zeit einen Lesungszyklus mit Workshops in den Niederlanden, an dem ich mit großem Interesse teilnahm. Was sie über Heilung und die Möglichkeiten der Selbstheilung des menschlichen Körpers erzählten, inspirierte mich. Als Psychologin sprach mich besonders der Aspekt an, dass sie alle ihre Theorien in verschiedenen wissenschaftlichen Richtungen begründeten, darunter Neurowissenschaft, Traumapsychologie, Genetik und Epigenetik, Physik, Quantenphysik und Heilkunde.

Inzwischen bin ich, unter anderem durch ihre Arbeit, davon überzeugt, dass ein traumatisches Erlebnis erst dann richtig verstanden werden kann, wenn verschiedene Wissensgebiete in den Heilungsprozess integriert werden. Des Weiteren hat sich meine Erkenntnis bestätigt, dass wir nach einer traumatischen Erfahrung lernen können, unseren verwundeten Körper und Geist zu heilen, indem wir uns der Programme bewusst werden, die in Gang gesetzt wurden.

Nach einem ersten Kennenlernen der Arbeit dieser Wissenschaftler beschloss ich, mich beruflich weiter in diesen neuen Heilungs-Ansatz zu vertiefen und gleichzeitig meinen eigenen, neuen Heilungsweg einzuschlagen. Ich wandte die praktischsten, leicht anwendbaren Methoden und Werkzeuge an, lernte, in Möglichkeiten zu denken und den selbstheilenden und selbstregulierenden Kräften meines Körpers, meines Herzens und meines Gehirns zu vertrauen. Mein Wissen wuchs immer mehr, was schließlich sowohl mein persönliches Leben als auch meine Arbeit als Psychologin, Systemtherapeutin, Coach und Trainerin veränderte.

Als einen der Kernpunkte, die ich bei meiner Forschung nach den Wechselwirkungen zwischen Herz und Gehirn entdeckte, erkannte ich, dass das emotionale Gehirn - aus dem unsere Instinkte und emotionalen Reaktionen kommen - direkt vom Herzen beeinflusst wird.

Das Heartmath Institute in den USA geht, basierend auf der Gehirnforschung, davon aus, dass ein kohärenter Herzrhythmus in der Lage ist, das emotionale Gehirn zur Ruhe zu bringen: »Wenn unser Herz auf gesunde Weise schlägt, können wir Stress, Ängste, Depression und andere emotionale oder mentale Krankheiten heilen. Das gilt sogar für körperliche Krankheiten.«¹ Dies bedeutet, dass Körper und Gehirn sich neu konditionieren lassen, da das Gehirn offenbar die Fähigkeit hat, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen (Neuronen) herzustellen und sich daher ständig zu reorganisieren. Jeden Tag sterben Millionen von Neuronen ab, während ständig neue Gehirnzellen entstehen. Diesen Prozess nennt man Neuroplastizität.

Das Wort Trauma kommt aus dem Griechischen und bedeutet ›Wunde‹. Eine Wunde entsteht dadurch, dass etwas von außen nach innen dringt und im Inneren etwas zerstört. Bei körperlichen Verletzungen äußert sich das im Bluten des Körpers, in der Beschädigung von Haut oder Organen und in körperlichen Schmerzen. Wir sprechen dann von einem physischen Trauma. Dem entsprechend sorgt eine starke traumatische Erfahrung für emotionalen Stress, der eine tiefe emotionale Wunde verursacht, die Denken, Verhalten und Fühlen angreift. Dieser emotionale Schaden kann körperlich krank machen. Wir sprechen dann von einem emotionalen Trauma.

Untersuchungen zeigen, dass in den ersten Monaten nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen, eines Kindes oder nach einem anderen schwerwiegenden Ereignis das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls um gut 50 % zunimmt. Menschen können tatsächlich an ›gebrochenem Herzen‹ sterben. Im ersten Jahr nach dem Verlust ist die Wahrscheinlichkeit zu versterben sogar sechsmal so hoch. Ein Verlust scheint die Widerstandsfähigkeit des Körpers in allen Bereichen zu schwächen. Dadurch nimmt die

Wahrscheinlichkeit für Krankheiten zu, sei es eine einfache Erkältung oder gar eine Krebserkrankung.

Eine langfristige Belastung durch emotionalen Stress greift das Immunsystem an und stört das Wohlbefinden. Herz und Gehirn werden toxisch und inkohärent, was zu psychischen Krankheiten wie Depressionen, Burnout, Angst- und Panikstörungen oder Psychosen führen kann. Aus persönlicher Erfahrung kann ich sagen, dass es möglich ist, übermäßigen emotionalem Schmerz und Traumastress zu heilen und dass sich die Mühe lohnt.

Hier einige Fragen für dich aus meinem Herz-Gehirn-Heilungsprozess:

- Wie wäre es für dich, wenn du nach einem schweren Trauma und Verlust wieder Liebe, Sinn und Freude in deinem Alltag erleben könntest?
- Wenn du wieder Vitalität, Gesundheit und Resilienz spüren könntest und dein Verhalten, deine Gedanken und Gefühle positiv wären?
- Wie wäre es für dich, wenn du wüsstest, wie du dein Leben wieder in die Hand nehmen kannst, weil du selbst am Steuer deines emotionalen, mentalen und physischen Selbst stehst?

Erkenne, dass du ein spirituelles Wesen in einem Körper bist: Du bist keine zufällige Ansammlung von Fleisch und Knochen. Dein Leben hat eine Bedeutung. Herz und Gehirn mögen ein Leben in Liebe, Balance und Harmonie, in Verbindung mit anderen Menschen.

Die Stressreaktion - Kampf, Flucht oder Erstarren -, die auf ein unangenehmes, schmerzhaftes Erlebnis folgt, ist der naturgegebene Versuch des Körpers, zurück ins Gleichgewicht zu finden. Diese Überlebensmechanismen sind, auf kurze Zeit ausgelegt, äußerst effektiv und halfen unseren frühen Vorfahren zu überleben. Wenn wir die Stressreaktion allerdings nicht mehr ausschalten können,

wird es gefährlich und wir steuern auf einen chemischen, hormonellen, emotionalen und physischen Zusammenbruch zu, in dessen Folge Krankheiten entstehen. Wenn wir lange im Stress leben, wird dies oft zu unserer ›normalen‹ Lebensart. Wir haben uns daran gewöhnt und das Überleben im Schmerz ist zu unserer alltäglichen Wirklichkeit geworden.

Während ich mit den Auswirkungen von Trauma und emotionalem Stress rang, entdeckte ich, dass die Heilung von emotionalem Schmerz kein linearer Prozess ist. Er verläuft nicht in einer logischen Reihenfolge von Schritt 1 bis Schritt 5, sondern ist gemeinsame Angelegenheit von Herz, Gehirn und Körper. Dabei spielt das körperliche Herz bei der Verarbeitung von Emotionen eine größere Rolle, als wir bisher angenommen haben.

Das Herz besitzt ein eigenes neuronales Netzwerk und seine eigene Intelligenz. Es steht direkt mit unserem Gehirn und dem Rest unseres Körpers in Verbindung. Mitunter wird das Herz auch ›das kleine Gehirn‹ genannt. 1991 entdeckte die Medizinische Biologie, dass wir etwa 40.000 Gehirnzellen (Dr. Andrew Amour, Montreal 1991), sensorische Neuronen, im Herzen haben. Was bedeutet das? Diese Neuronen arbeiten ähnlich den Nervenzellen im Gehirn und sind dafür verantwortlich, äußere Reize in interne elektrische Impulse umzuwandeln. Die Forscher schrieben über das Vorhandensein eines ›kleinen Gehirns‹ im Herzen, das in enger Verbindung mit dem Gehirn in unserem Kopf steht. Die beiden Organe schicken Signale hin und her. Sie denken, fühlen und erinnern unabhängig voneinander, stehen aber miteinander in Verbindung. Emotionen werden im Herzen gefühlt und im Körper und im Gehirn interpretiert. Dies ist von großer Bedeutung für die Heilung eines emotionalen Traumas.

Während meines Studiums und durch meine Arbeit als Psychologin und Beziehungs- und Familientherapeutin (Systemtherapeutin) hatte ich theoretisches Wissen über

psychische Vorgänge nach Trauma und Verlust erworben. Im Gedankengut der modernen Psychologie und Psychiatrie fand ich allerdings zu wenig therapeutische Optionen, selbstregulierende oder kreative Behandlungsformen. Mir fehlten Empathie und ein grundlegendes Verständnis der Auswirkungen von überwältigenden Verlusterfahrungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Was sollte ich mit all dem psychologischen Wissen anfangen, als mein eigenes Herz durch den Schmerz eines schweren Verlustes, dem Suizid meines Mannes, explodierte? Durch einen Schmerz, der bis in die Tiefen meiner DNA vordrang und der mein Herz, mein Gehirn und auch meinen Körper ernsthaft verletzte?

Um nach vorne gerichtet leben und die Verletzungen in meinem Herz, meinem Gehirn und meinen Körper heilen zu können, erwiesen sich mein psychologisches Wissen und meine Erfahrungen als Therapeutin als unzureichend. Ich machte mich auf die Suche nach einem positiven Ansatz für die Heilung von Trauma und Verlust. Das scheint vielen Kollegen in meinem Fachgebiet ein Widerspruch in sich zu sein, da sie sich kaum vorstellen können, wie positive Psychologie mit den unangenehmen Folgen eines emotionalen und psychischen Traumas umgehen soll. Meine Antwort lautet, dass die Heilung von Traumata und emotionalem Stress geradezu danach verlangt, gezielt die andere Seite der menschlichen Existenz zu betrachten: Liebe, Wohlbefinden, Durchhaltevermögen, Selbstheilung und Resilienz.

Aus dieser verbindenden Perspektive heraus versuche ich, in diesem Buch eine Antwort auf Fragen zu geben wie:

- Wie überwinden Menschen stressbeladene Lebensereignisse?
- Wie verändert Trauma die Persönlichkeit?
- Wie geben traumatisierte Menschen ihrem Leben einen neuen Sinn?

- Was hilft ihnen bei der Transformation zu einem neuen Selbst?
- Wie konditionieren wir den verletzten Körper und Geist neu?

Wenn wir die Spuren von Trauma und Verlust Erfahrungen und dadurch auch den emotionalen Schmerz und Stress heilen wollen, sind in meiner Herangehensweise vier Bereiche von Bedeutung. Sie ziehen sich als roter Faden durch dieses Buch und ich stelle sie hier kurz vor.

Der erste Bereich: die Kraft der eigenen inneren Psychologie kennenlernen

Sich selbst zu beobachten wird in den Neurowissenschaften ›Metakognition‹ genannt. Der Ausgangspunkt dafür ist, dass du wahrnehmen kannst, was du denkst und fühlst und wie du handelst. Diese innere Architektur von Denken, Handeln und Fühlen ist bei jedem von uns einzigartig, auch wenn du in derselben Familie, im selben Land, in derselben Gesellschaftsschicht oder Kultur aufgewachsen bist.

Genau wie die physische DNA hat auch die Psyche eine unverwechselbare Blaupause und diese bestimmt deine Persönlichkeit. Indem du deine Gedanken, Emotionen und Handlungen untersuchst, lernst du dich selber besser kennen und verstehen, und es kann zu einer Transformation kommen, im Zuge derer du andere Entscheidungen triffst, die neue Ergebnisse liefern. Wie dieser innere Prozess wirkt, beschreibe ich anhand von Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft und den Verhaltenswissenschaften. Damit biete ich Hilfestellungen, mit denen bleibende Veränderungen möglich sind und die im täglichen Leben anwendbar sind.

Im Grunde geht es hier um die Aktivierung der Neuroplastizität im Sinne einer Neuerschaltung im Gehirn. Da du mit deinem Denken und deinen Emotionen deine eigene Realität erschaffst, den Körper und das Gehirn programmierst, bedeutet das, dass du lernen musst, bewusste Entscheidungen zu treffen, ohne von vornherein einen klaren Plan zu haben. Du musst ins Unbekannte eintreten und gleichzeitig das Bekannte und alles, was du je gelernt hast, loslassen. Das ist keine Magie, sondern ein Lernprozess.

Der zweite Bereich: der intelligente Körper

Dein Körper hat eine eigene Intelligenz und die Auswirkungen von Stress auf den Körper sind beträchtlich. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, Wissen und Verständnis in diesem Bereich aufzubauen.

Der Körper hält dich oft in den Erfahrungen der Vergangenheit gefangen, während das Gehirn mit aller Kraft versucht, die Auswirkungen und Spuren eines Traumas hinter sich zu lassen. Das führt zu einer inneren Spaltung von Denken und Fühlen und damit zum Verlust der Verbindung zwischen den beiden Bereichen. Du erschaffst hierdurch unbewusst destruktive Muster, die sich tief in deinem Körper festsetzen und deine Realität tagein, tagaus beeinflusst. Der Körper wird zum Gehirn. Diese innere Spaltung kann für die Beziehungen zu den Menschen in deiner Umgebung und zu deiner Familie katastrophale Folgen haben.

Der nächste Schritt besteht also darin, deinen Körper in diesen Heilungsprozess einzubeziehen. Wie arbeiten Gehirn, Herz und der Rest des Körpers zusammen? Was kannst du selbst tun, um Stress zu reduzieren, deinen Schmerz zu heilen und diese Heilung zu verkörpern? Wie verbindest du Denken und Fühlen und wie wirken deine selbstheilenden, selbstregulierenden Kräfte? Wie erschaffst

du aus Herz und Gehirn ein starkes zusammenwirkendes System?

Im zweiten Bereich lernst du, selbst aktiv zu werden und deinen Körper, dein Herz und Gehirn zur Kooperation zu bewegen und neue, gesunde Muster zu entwickeln. Du lernst, neue neuronale Wege und Verbindungen anzulegen.

Der dritte Bereich: die externe Umgebung und unser Leben zurückfordern

Verlusterfahrungen und emotionale Verletzungen erschüttern nicht nur den direkt davon betroffenen Menschen, sondern oftmals auch sein soziales Umfeld. Wie wirkt sich das auf den Umgang miteinander aus?

Die Wirklichkeit, wie sie einmal war, existiert plötzlich nicht mehr für die Familie, die erweiterte Verwandtschaft oder den Freundeskreis. Ich nenne das ein existenzielles Erdbeben. Nichts bleibt stehen, alles liegt wirr durcheinander, im Inneren wie im Äußeren. Hier zeigt sich eine wichtige Ursache für kulturelle, soziale und individuelle Verletzung. Es bestehen allerdings große Unterschiede darin, wie Menschen mit diesen Traumata umgehen und einander beeinflussen.

Wenn du für deine Veränderung immer wieder die gleichen Gedanken und Gefühle benutzt, konditionierst du dich immer wieder auf dieselbe Art und Weise. Du machst dir oft nicht bewusst, wie die Umgebung (Menschen, Organisationen, Ereignisse) dich an verschiedenen Orten und zu verschiedenen Zeiten negativ oder auch positiv beeinflusst. Insbesondere bei emotionalen Verletzungen suchst du nur allzu oft Bestätigung bei anderen und wiederholst immer wieder aufs Neue unbewusst dieselben Dinge.

In diesem Bereich untersuche ich, wie unsere externe Umgebung unsere Realität erschafft und unsere Persönlichkeit definiert. Du lernst, eine Bestandsaufnahme

dieser externen Umgebung zu machen und dich darin zu behaupten.

Der vierte Bereich: Spiritualität und die Wiederherstellung der inneren Verbindung

Hier geht es um die Entscheidung für neue Werte und Normen im Rahmen des persönlichen und spirituellen Wachstums. »Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden«, sagte der dänische Philosoph Kierkegaard (1813-1855). Das gilt besonders, wenn es um traumatische Lebensereignisse geht. Wir verstehen erst viel später, was diese mit unserem Leben und uns selbst gemacht haben: wie sie unsere Perspektive auf das Leben verändert, welche Verschiebungen sie in unserer Psyche verursacht haben.

Was ich den spirituellen Bereich nenne, ist Teil einer Reihe von höherdimensionalen Energiesystemen, die direkt in unser Gehirn und unseren Körper führen. Die landläufige Wissenschaft erkennt die Wirkung dieser höheren energetischen Anatomie erst nach und nach. Sie steht in starkem Kontrast zu traditionellen und östlichen Weisheiten und Praktiken auf dem Gebiet der Heilung und Medizin, die diese multidimensionale Anatomie des Menschen ausführlich beschrieben haben.

In diesem vierten Bereich geht es um wirkliche Veränderung, um Transformation und Bewusstseinsentwicklung, sodass du dich bewusst aus dem Überlebensmodus in den Schöpfungsmodus begibst. Du lernst, verschiedene Wahlmöglichkeiten zu erkennen und neue Erfahrungen zu kreieren. Dies geschieht beispielsweise, indem du die Vergangenheit loslässt, dein Gehirn neu »verdrahtest«, Verantwortung für dich selbst übernimmst, den Körper emotional im Hinblick auf eine neue Zukunft instruierst, persönliche Führungsstärke

entwickelst und deine Resilienz stärkst, um schließlich ein Leben voller Liebe und Inspiration führen zu können.

In der Darlegung dieser vier Bereiche dient mein persönlicher Lernprozess als roter Faden. Für mich ist die Heilung meines Traumas und meines emotionalen Schmerzes und Stresses ein Spiegel geworden, der den Sinn meines Lebens reflektiert.

Ich habe gelernt, dass ich keinen Einfluss auf Verlust Erfahrungen, Traumata oder andere plötzliche Veränderungen meiner Wirklichkeit habe, wohl aber darauf, wie ich damit umgehe. Ich habe aber sehr wohl Einfluss auf meine innere Wirklichkeit und auf die Welt, die in meinem Gehirn, meinem Herzen und meinem Körper existiert. Dadurch bekomme ich meine emotionalen Verletzungen zu fassen. Ich wiederhole: Ich bin davon überzeugt, dass emotionaler Schmerz dauerhaft geheilt werden kann und dass die Kräfte der Liebe und des Bewusstseins diese Heilung ermöglichen.

Erster Bereich

Die Kraft deiner inneren Psychologie kennenlernen

Es ist notwendig, ein beobachtendes Bewusstsein zu entwickeln, um die innere Psychologie kennenzulernen und zu verstehen.

Deine innere Architektur aus Denken, Fühlen, Handeln hat Auswirkungen. Wie du im Hier und Jetzt denkst, fühlst und handelst, ist das Ergebnis früherer und heutiger Erfahrungen.

Alle Lebenserfahrungen von unserer Geburt bis heute haben Auswirkungen. Sie haben unsere innere Architektur geformt.

*Wer bist du?
Was ist deine Lebensgeschichte?
Wo willst du hin?*

1. Im Trauma gefangen

*Der buddhistischen Lehre zufolge bereitet uns
das Leben selbst auf Leben und Tod vor.
Sie besagt, dass wir nicht auf den schmerzhaften Tod
eines Menschen warten müssen, um unser eigenes
Leben zu betrachten.*

*Auch müssen wir nicht auf eine Krise oder ein
traumatisches Erlebnis warten.*

*Sie sagt außerdem, dass wir,
je bewusster wir leben, dem Schmerz des Verlustes
nicht mit leeren Händen gegenüberstehen müssen.¹*

Wir alle können hier und jetzt den Sinn des Lebens finden! Nach jenem Tag, an dem mein Liebster sich das Leben nahm, stand ich leider doch mit leeren Händen da. Ich verlor den Sinn meines Lebens ganz und gar und fand keinen Ansatz, um mit dieser überwältigenden Erfahrung, mit dem emotionalen Schmerz umgehen zu können. Das Erlebnis warf mich um und versetzte mich in eine vollkommen neue, entsetzliche und sehr schmerzhaft Reality.

Seit über 25 Jahren arbeite ich mit traumatisierten Menschen und Familien und weiß, dass viele geistige und körperliche Beschwerden aus traumatischen Erfahrungen entstehen. Die Spuren, die diese hinterlassen, liegen oft im Unbewussten verborgen. Im Kern eines jeden Traumas stecken Isolation und Angst. Beide verursachen starke Veränderungen in Gehirn und Körper.

Mein Leben lang war ich auf der Suche nach einem Ausweg aus einer mir unverständlichen Angst, einer Angst, die ich immer bei mir trug. Sie äußerte sich in Form von körperlicher und emotionaler Taubheit und dem Unvermögen, mich an Begebenheiten aus meiner Kindheit zu erinnern. Es fiel mir schwer, Vertrauensverhältnisse aufzubauen, mich in meinem Körper zu Hause zu fühlen und ein Gefühl der Kontrolle über mich selbst zu haben.

Weil ich meine eigenen inneren Kämpfe besser verstehen wollte, beschloss ich, nach meiner Pflegeausbildung Verhaltenswissenschaften und Psychologie zu studieren. Den Schlüssel zu meinen versteckten Kammern der Angst und Unsicherheit fand ich allerdings nicht während der verschiedenen Therapien, die ich im Zuge meiner Ausbildung machte, ich entdeckte ihn erst nach der traumatischsten Erfahrung meines Lebens. Nach dem Suizid meines zweiten Mannes lernte ich, mich aus dem Gefängnis meiner Vergangenheit zu befreien.

Als professionell arbeitende Therapeuten erzählen wir unsere eigene Geschichte meist nicht. Das sei unprofessionell, heißt es. Meiner Meinung nach ist das falsch. Ich wäre beruflich niemals zu dem Punkt gelangt, an dem ich jetzt stehe, wenn ich nicht selbst die zerstörerischen Auswirkungen traumatischer Erlebnisse kennengelernt hätte. Immer wieder suchte ich nach erhellenden Erkenntnissen über Ursachen und Folgen der Verletzungen, die ich selbst erlebt hatte. Als Mensch und als Therapeutin forschte ich solange, bis ich neue Spuren entdeckte, ihnen folgte und Wege zur Heilung fand. Meine Suche als Individuum verlief daher zu einem großen Teil parallel zu meiner Suche als Therapeutin und meine persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse trugen wesentlich zu meiner Entwicklung als Therapeutin bei. Darum nehme ich den Leser zunächst mit in meine eigene Geschichte, zu dem Augenblick, an dem für mich ein neuer Weg begann. So zeige ich, wie ich neue Erkenntnisse aus

der Neurowissenschaft mit körperorientierter Psychotherapie und Meditation verbunden habe und wie ich das Ganze in mein persönliches Leben und in meine therapeutische Praxis integriert habe. Ich sehe mich in erster Linie als (Mit-)Mensch und erst danach als Therapeutin.

Es ist Sonntag, der 10. Juni 2007. Ein sonniger, warmer Tag. Ich sitze in meinem roten Ledersessel im Wohnzimmer und versuche, einen Artikel zur Weiterbildung zu lesen. Ich bin nicht wirklich bei der Sache.

Die Terrassentüren stehen offen, die Gardinen wehen leise im Wind. Draußen zwitschern die Vögel, Kinder spielen und lachen. Ich höre das spritzende Wasser in einem Pool im Nachbargarten. Fröhliche, entspannte Geräusche eines schönen Frühlingstages. Mein zwölfjähriger Sohn liegt auf dem Sofa und liest ein Buch, während meine elfjährige Tochter oben spielt und singt.

Ich frage mich, wo mein Mann ist. Ich habe ihn schon mehrfach auf dem Handy angerufen. Heute Morgen um 9:00 Uhr hat er das Haus verlassen, ohne zu sagen, wo er hinwollte. Als er ging, stand ich unter der Dusche, die Kinder schauten im Wohnzimmer einen Film. Er hatte sich aus dem Haus geschlichen, obwohl wir abgesprochen hatten, dass er warten würde, bis ich im Bad fertig bin. Wir hatten eigentlich vor, gemeinsam mit den Kindern und dem Hund im Wald spazieren zu gehen, damit der ruhelose, sich ständig drehende Geist meines Mannes in der Natur zur Ruhe kommen konnte. Das half ihm immer.

Während ich duschte, hörte ich, wie sich die Haustür schloss. Das Badfenster liegt direkt über dem Eingang und ich schaute umgehend nach draußen. Ich sah ihn mit seinem schwarzen Lederrucksack in der Hand zum Auto gehen. Er öffnete die hintere Autotür und legte den Rucksack auf die Rückbank. Ich öffnete das Badfenster und rief ihn, doch er drehte sich nicht um. Ich rief noch einmal,

lauter. Er schaute nicht auf, blickte sich nicht um. Als er die Fahrertür öffnete, schrie ich regelrecht seinen Namen. Bewusst vermied er meinen Blick und ignorierte meine Rufe, als er einstieg. Er legte den Rückwärtsgang ein und wendete - jetzt schaute er mich im Wegfahren kurz an. Ich sah ein aschgraues Gesicht und einen leeren Blick. Voller Unruhe darüber, was gerade passiert war, zog ich mich an und lief, so schnell ich konnte, nach unten zu den Kindern. Sie erzählten mir, er habe ihnen gesagt, dass er nach Amsterdam zu einer Lesung fahren wollte. Sie wussten weiter nichts und ich wurde immer nervöser.

Um 11.00 Uhr rief ich dann vom Schlafzimmer aus in Panik meine Mutter an, weil ich meinen Mann nicht am Handy erreichen konnte. Ich schilderte ihr meine sorgenvollen Gedanken über die seltsame Situation, über sein plötzliches Wegfahren, sein Nicht-Beachten meiner Rufe. Ich erzählte ihr auch von meiner beängstigenden Vorahnung und meinen Gefühlen des Verlassen-Seins und der Einsamkeit. Die Angst fraß sich durch meinen Körper. Meine Mutter versuchte vergeblich, mich zu beruhigen. Im Anschluss rief ich meine Schwägerin an, die in Haamstede auf einer Familienfeier war, und dann noch eine Freundin.

Ich esse mit den Kindern zu Mittag. Immer wieder rufe ich meinen Mann an. Keine Reaktion! Die Zeit vergeht und es wird 15.00 Uhr. Er war seit morgens um 9.00 Uhr weg und hatte seit Stunden nichts von sich hören lassen.

Um 15.30 Uhr klingelt es. Ich gehe zur Haustür und sehe zwei Polizeibeamte davor stehen, einen Mann und eine Frau. Sehr höflich fragen sie, ob sie hereinkommen dürfen. Ich sehe an ihren Gesichtern, dass sie keine guten Nachrichten dabei haben. Ich lasse sie ins Haus. In der Tat bringen sie sehr schlechte Neuigkeiten für mich und meine Kinder. Sie teilen uns mit, dass mein Mann, ihr Vater, um etwa 10.00 Uhr an diesem Vormittag Suizid begangen hatte, indem er vom Dach des Parkhauses am Bijenkorf