

LAURENCE HELLER • ALINE LAPIERRE

Entwicklungs- trauma heilen

Alte Überlebensstrategien lösen
Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken



Das
Neuroaffektive
Beziehungsmodell
zur Traumaheilung
NARM

 **KÖSEL**

Frühe traumatische Erfahrungen, wie sie die meisten von uns in größerem oder kleinerem Umfang erlebt haben, beeinträchtigen unsere Fähigkeit, mit uns selbst und mit anderen wirklich in Kontakt zu sein. Auf diese Weise werden unsere Lebenskraft und Lebendigkeit eingeschränkt, worauf die meisten psychologischen und viele körperliche Probleme beruhen.

Dieses Buch wendet sich an alle, die daran arbeiten, Entwicklungsstraumatisierungen zu heilen, oder neue Werkzeuge suchen, um Selbstwahrnehmung und das eigene Wachstum zu unterstützen. Die ressourcenorientierte Methode NARM (NeuroAffective Relational Model™) ist eine auf somatischen Grundlagen basierende Psychotherapie, die hilft, dysfunktionale Anteile wahrzunehmen, ohne dass diese zum Hauptthema der Therapie werden. Das Verfahren betont unsere Stärken, Fähigkeiten und Resilienz und setzt an der Regulierung des Nervensystems an. Ein Fokus von NARM liegt auf den fünf biologischen Grundbedürfnissen eines jeden Menschen: Kontakt, Einstimmung, Vertrauen, Autonomie und Liebe/Sexualität. Werden diese Bedürfnisse in der kindlichen Entwicklung nicht ausreichend genährt, leiden Selbstregulierung, Identität und Selbstachtung. In dem Maß, in dem die Fähigkeit zur Befriedigung der Grundbedürfnisse nicht reifen kann, entwickeln wir statt einer erfüllenden Lebensweise Überlebensstrategien, die unsere Erfahrungen in der Gegenwart verzerren und Fragmentierung und Entfremdung bewirken.

Die fünf Kernressourcen können mithilfe von NARM nachreifen, sodass sich nicht länger das Gefühl einstellt, Opfer der eigenen Geschichte zu sein.

Identitätsverzerrungen wie geringes Selbstwertgefühl, Scham und chronische Selbstverurteilung können sich auflösen, zugleich wachsen die Beziehungsfähigkeit und gesunde Ausdrucksformen unserer Lebendigkeit.

Laurence Heller, PhD in Psychologie, ist körper- und tiefenpsychologisch orientiert arbeitender Therapeut und Ausbilder mit über 40 Jahren Praxiserfahrung. Er ist Mitbegründer des NARM Training Institute sowie von NARM International. Als Begründer des Neuro Affective Relational Model™ (NARM™) hat er Tausende therapeutische Fachkräfte ausgebildet. Seit mehr als 20 Jahren lehrt er u. a. in Deutschland, in Österreich und der Schweiz seine eigene Methode und Somatic Experiencing® und ist seit mehr als 15 Jahren als Autor tätig. Als Experte für Entwicklungstrauma wird er weltweit konsultiert.
www.drLaurenceHeller.com

Aline LaPierre, Dipl.-Psychologin, ist ausgebildet als Psychoanalytikerin und Körpertherapeutin. Sie ist Begründerin der Methode Neuro-Affective Touch™ und war zehn Jahre am Graduiertenkolleg für Somatik am Santa Barbara Graduate Institute tätig. Seit über 30 Jahren arbeitet sie in eigener Praxis in Los Angeles.
www.cellularbalance.com

Laurence Heller | Aline LaPierre

Entwicklungsstrauma heilen

Alte Überlebensstrategien lösen

Selbstregulierung und
Beziehungsfähigkeit stärken

Das Neuroaffektive Beziehungsmodell zur
Traumaheilung NARM

Aus dem Amerikanischen von Silvia Autenrieth



Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Titel der Originalausgabe: »Healing Developmental Trauma: How Early Trauma Affects Self-Regulation, Self-Image, and the Capacity for Relationship«, erschienen bei North Atlantic Press, Berkeley, California

Das von Laurence Heller entwickelte Neuroaffektive Beziehungsmodell NARM™ (*NeuroAffective Relational Model*) ebenso wie die von Aline LaPierre entwickelte Methode *NeuroAffective Touch*™ sind eingetragene Schutzmarken. Der besseren Lesbarkeit halber wurde im Text auf das Trademark-Zeichen verzichtet.

Weitere Bücher von Laurence Heller im Kösel Verlag:

Laurence Heller/Angelika Doerne:

Befreiung von Scham und Schuld.

Alte Überlebensstrategien auflösen und Lebenskraft gewinnen

Laurence Heller/Brad J. Kammer:

Praxisbuch Entwicklungstrauma heilen.

Wege zur Auflösung von Beziehungs-, Entwicklungs- und Bindungsstörungen

Copyright © 2012 Laurence Heller, Ph.D.

Copyright © für die deutsche Ausgabe 2013 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Covergestaltung: Monika Neuser, München

Covermotiv: fotolia, Kundra

ISBN 978-3-641-06862-2

V006

www.koesel.de

Inhalt

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Einführung in das Neuroaffektive Beziehungsmodell NARM

Teil I Die fünf adaptiven Überlebensstrukturen

1. Überblick

2. Kontakt ■ *Das erste Organisationsprinzip*

3. Einstimmung ■ *Das zweite Organisationsprinzip*

4. Vertrauen ■ *Das dritte Organisationsprinzip*

5. Autonomie ■ *Das vierte Organisationsprinzip*

6. Liebe und Sexualität ■ *Das fünfte Organisationsprinzip*

Teil II Die Kontakt-Überlebensstruktur

7. Physiologie und Trauma ■ *Die Auswirkung von Traumata auf die Entwicklung*

8. Die Anfänge unserer Identität ■ *Die Kontakt-Überlebensstruktur verstehen*

9. Mitschrift einer NARM-Therapiesitzung mit Kommentar

10. Der Weg zur Auflösung von Traumata ■ *Kontakt mit sich selbst und anderen*

11. Heilung der Beziehungsmatrix ■ *NARM und NeuroAffective Touch in der Langzeittherapie früher Entwicklungs-/Beziehungstraumen*

12. Heilung verzerrter Ausdrucksformen der Lebenskraft ■ *Ein systemischer Ansatz*

Danksagungen

Literaturhinweise

Register

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

- [0.1 Die fünf Kernbedürfnisse nach dem NARM-Modell und die dazugehörigen Kernfähigkeiten](#)
- [0.2 Die fünf adaptiven Überlebensstrukturen und ihre jeweilige Kernproblematik](#)
- [0.3 Die Entwicklung der Kernfähigkeiten sowie die Entstehung adaptiver Überlebensstrukturen](#)
- [0.4 Verzernte Ausdrucksformen der Lebenskraft](#)
- [0.5 Auf Scham basierende Identifizierungen und auf Stolz basierende Gegenidentifizierungen für die jeweiligen adaptiven Überlebensstrukturen](#)
- [0.6 Informationsfluss *top-down* und *bottom-up*](#)
- [0.7 Der Teufelskreis innerer Not](#)
- [0.8 Der NARM-Heilungskreislauf](#)
 - [1.1 Aufgabe von Aspekten des eigenen Ichs zur Bewahrung der elterlichen Liebe](#)
 - [2.1 Zentrale Merkmale der Kontakt-Überlebensstruktur](#)
 - [2.2 Therapeutische Strategien für die Kontakt-Überlebensstruktur](#)
 - [3.1 Vergleich der beiden Untertypen der Einstimmungs-Überlebensstruktur](#)
 - [3.2 Zentrale Merkmale der Einstimmungs-Überlebensstruktur](#)
 - [3.3 Therapeutische Strategien für die Einstimmungs-Überlebensstruktur](#)
 - [4.1 Zentrale Merkmale der Vertrauens-Überlebensstruktur](#)
 - [4.2 Therapeutische Strategien für die Vertrauens-Überlebensstruktur](#)
 - [5.1 Zentrale Merkmale der Autonomie-Überlebensstruktur](#)
 - [5.2 Therapeutische Strategien für die Autonomie-Überlebensstruktur](#)
 - [6.1 Zentrale Merkmale der Liebe-Sexualitäts-Überlebensstruktur](#)

- [6.2 Therapeutische Strategien für die Liebe-Sexualitäts-Überlebensstruktur](#)
- [6.3 Verzernte Ausdrucksformen der Lebenskraft bei den fünf adaptiven Überlebensstrukturen](#)
- [7.1 Schematische Darstellung des Nervensystems](#)
- [7.2 Sympathisch und parasympathisch bedingte Veränderungen im Körper als Reaktion auf Stress oder Gefahr](#)
- [7.3 Einige physiologische Kennzeichen der Unterschiede zwischen Kohärenz und Aktivierung](#)
- [8.1 Symptome früher Traumen erkennen](#)
- [8.2 Ursprünge früher Traumen](#)
- [8.3 Verzernte Ausdrucksformen gesunder Aggression](#)
- [8.4 Auswirkungen früher Traumen auf die Gesundheit](#)
- [8.5 Kennzeichen gesunder und beeinträchtigter energetischer Grenzen](#)
- [10.1 Primäre Prinzipien, Werkzeuge und Techniken des NARM-Ansatzes](#)
- [10.2 Überblick über die grundlegenden Schritte zur Wiederherstellung des Kontakts](#)
- [10.3 Die Wirkung von Traumen auf die Augen](#)
- [10.4 Nützliche Techniken für die therapeutische Unterstützung des inneren Kontakts](#)
- [10.5 Therapeutische Themen in Verbindung mit der Kontakt-Überlebensstruktur](#)
- [10.6 Auf Scham basierende Identifizierungen und auf Stolz basierende Gegenidentifizierungen](#)
- [10.7 Prinzipien und Techniken für die therapeutische Arbeit mit der Kontakt-Überlebensstruktur](#)
- [12.1 Verzernte Ausdrucksformen der Lebenskraft](#)

Einführung in das Neuroaffektive Beziehungsmodell NARM

Der Preis der Freiheit ist ewige Achtsamkeit.

In diesem Buch geht es um die Wiederherstellung eines verloren gegangenen Kontakts. Die Erfahrung, in Kontakt mit uns selbst und anderen zu sein, stillt die Sehnsucht, uns durch und durch lebendig zu fühlen. Ist die Fähigkeit in Kontakt zu sein eingeschränkt, mindert es unsere Lebendigkeit, und genau auf dieser nicht gleich offensichtlichen Dimension basieren die meisten psychischen und viele physische Probleme. Leider ist uns oft gar nicht bewusst, welche inneren Barrieren verhindern, dass wir das ersehnte Maß an Kontakt und Lebendigkeit spüren. Barrieren dieser Art entstehen als Reaktion auf zutiefst schmerzhafteste Erfahrungen in Verbindung mit Schock- und Entwicklungsstraumen. Hier setzt das Neuroaffektive Beziehungsmodell an: Mit seiner Hilfe lassen sich einerseits die Barrieren ermitteln, die dieses In-Verbindung-Sein verhindern, und andererseits gesunde Ausdrucksformen von Lebendigkeit unterstützen. In diesem Buch befassen wir uns mit Konflikten rund um unsere Fähigkeit zum In-Kontakt-Sein mit uns selbst und anderen und ergründen Wege, diesen Kontakt zu vertiefen und größere Lebendigkeit zu entwickeln und zu fördern.

Ursprünglich hatte ich vor, ein Buch für die klinische Praxis zu schreiben. Bald jedoch zeigte sich, dass der hier eingenommene Blickwinkel auch in Sachen Selbsterfahrung hilfreich sein könnte – für alle, die sich in irgendeiner Form aufgemacht haben, mehr über sich herauszufinden, und die neue Impulse suchen, um ihre Selbsterkenntnis, ihr persönliches Wachstum und ihre Heilung voranzutreiben. Von ihm profitieren werden also einerseits Fachleute aus der klinischen Praxis, deren Arbeit es um eine zusätzliche Dimension bereichern wird, aber es bietet andererseits auch Orientierung für Menschen, denen es darum

geht, mehr mit sich und anderen in Kontakt zu sein und sich generell wohler in ihrer Haut zu fühlen.

Viele psychotherapeutische Systeme basieren auf einem medizinischen Krankheitsmodell. Im Mittelpunkt stehen für sie von daher die Krankheitsbilder der Psyche: In der Regel ergründet die Psychotherapie die Vergangenheit eines Menschen und sucht die dysfunktionalen kognitiven und emotionalen Muster zu ermitteln, die seinen psychischen Problemen zugrunde liegen. Neuere Erkenntnisse zur Funktionsweise von Gehirn und Nervensystem haben mittlerweile allerdings dazu geführt, dass altgediente psychologische Methoden auf den Prüfstand gekommen sind. Es zeigt sich immer klarer, dass wir neue klinische Ansätze brauchen. Aus heutiger Warte scheint es eine fragwürdige Hypothese, dass wir nur wissen müssten, was im Leben eines Menschen falsch gelaufen ist, dann wüssten wir auch, wie wir ihm bei der Lösung seiner Probleme helfen können. Wir wissen heute zum Beispiel: Wenn wir uns auf dysfunktionale Aspekte konzentrieren, laufen wir Gefahr, diese Dysfunktionalität noch zu verstärken. Stellen wir Defizite und Schmerz in den Mittelpunkt, so werden wir (oder unsere Klienten) wahrscheinlich immer besser im Erleben von Defiziten und Schmerz. So ähnlich verhält es sich, wenn in erster Linie die Vergangenheit im Fokus steht: Es schult das Reflexionsvermögen über die Vergangenheit, kann aber dazu führen, dass die Vorgeschichte der Person wichtiger scheint als das, was sie gegenwärtig erlebt.

In *Entwicklungsstrauma heilen* wird ein somatisch orientiertes psychotherapeutisches Verfahren vorgestellt, bei dem die Förderung der menschlichen Fähigkeit zu In-Kontakt-Sein und Lebendigkeit im Mittelpunkt steht: das *Neuroaffektive Beziehungsmodell* (NeuroAffective Relational Model, NARM). Es handelt sich um ein Modell für persönliche Weiterentwicklung, Therapie und Heilung, bei dem die Vergangenheit eines Menschen zwar nicht ignoriert wird, der Akzent jedoch eher auf den Stärken, den Fähigkeiten, den Ressourcen und der Resilienz liegt. NARM ergründet die persönliche Vorgeschichte nur im Hinblick auf früh im Leben erlernte Bewältigungsmuster, die sich störend auf unseren Kontakt mit uns und anderen auswirken und darauf, uns hier und heute lebendig zu fühlen. NARM hilft beim Auf- und Ausbau unserer Fähigkeiten, in Kontakt mit unserem Körper, mit

unseren Gefühlen und mit anderen Menschen zu sein – Fähigkeiten, die eng zusammenhängen, wie wir noch sehen werden.

Fünf biologisch bedingte Kernbedürfnisse

Nach dem Verständnis von NARM gibt es fünf biologisch bedingte Kernbedürfnisse, die für unser physisches und emotionales Wohlergehen entscheidend sind: das Bedürfnis nach Kontakt, nach Einstimmung, nach Vertrauen, nach Autonomie und nach Liebe/Sexualität. Wird eines der biologisch bedingten Kernbedürfnisse nicht erfüllt, führt dies zu absehbaren psychischen und physiologischen Symptomen. Selbstregulierung, Identität und Selbstwertgefühl geraten ins Wanken. In dem Maße, in dem unsere biologisch bedingten Kernbedürfnisse in der Frühzeit unseres Lebens erfüllt werden, entwickeln wir Kernfähigkeiten, die uns erlauben, derartige Bedürfnisse im Erwachsenenalter zu erkennen und für ihre Erfüllung zu sorgen. Auf diese fünf Kernbedürfnisse und -fähigkeiten eingestimmt zu sein bedeutet, dass wir mit unseren tiefsten Ressourcen und unserer tiefsten Lebensessenz in Kontakt sind.

Auch wenn man den Eindruck gewinnen könnte, dass Menschen von einer endlosen Zahl verschiedenster emotionaler Probleme und Herausforderungen geplagt wären: Die meisten davon lassen sich auf die beeinträchtigte Entwicklung einer oder mehrerer der fünf Kernfähigkeiten zurückführen. Auf das Beispiel des ersten Kernbedürfnisses bezogen (Kind bekommt nicht den Kontakt, den es braucht), bedeutet es, dass das Kind zu einem Menschen heranwächst, der einerseits Kontakt sucht und andererseits Angst davor hat. Wenn Kinder in der Frühzeit ihres Lebens keine ausreichende Einstimmung auf ihre Bedürfnisse erfahren (zweites Kernbedürfnis), lernen sie nicht, zu merken, was sie brauchen. Sie können eigene Bedürfnisse nicht ausdrücken und haben oft das Gefühl, sie hätten es nicht verdient, dass diese Bedürfnisse erfüllt werden.

KERNBEDÜRFNIS FÜR DAS WOHLBEFINDEN WICHTIGE KERNFÄHIGKEITEN

Kontakt	Fähigkeit, in Berührung mit unserem Körper und unseren Emotionen zu sein Fähigkeit zu wirklichem Kontakt mit anderen
Einstimmung	Fähigkeit, auf eigene Bedürfnisse und Emotionen eingestimmt zu sein Fähigkeit, physisch und emotional Nährendes zu erkennen, zu suchen und in sich aufzunehmen
Vertrauen	Fähigkeit zu einem gesunden Vertrauen in andere und zum Zulassen einer gesunden wechselseitigen Abhängigkeit
Autonomie	Fähigkeit, angemessene Grenzen zu setzen Fähigkeit, nein zu sagen und klarzumachen, wie weit andere gehen dürfen Fähigkeit, ohne Angst und Schuldgefühle seine Meinung zu sagen
Liebe/Sexualität	Fähigkeit, mit einem offenen Herzen zu leben Fähigkeit, liebevolle Beziehungen und eine lebendige Sexualität miteinander zu verbinden

0.1 Die fünf Kernbedürfnisse nach dem NARM-Modell und die dazugehörigen Kernfähigkeiten

In dem Maße, in dem wir innerlich die Fähigkeit entwickeln, für unsere eigenen Kernbedürfnisse zu sorgen, kann sich Selbstregulierung, innere Organisation, Expansion, Kontakt und Lebendigkeit einstellen – alles Merkmale körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Die gesunde Entwicklung der Kernfähigkeiten zu unterstützen, ist ein zentraler Punkt des NARM-Ansatzes.

Fünf adaptive Überlebensstrukturen

In dem Maße, in dem die fünf biologisch begründeten Kernbedürfnisse in der Frühzeit des Lebens unerfüllt bleiben, kommt die Ausbildung fünf entsprechender *adaptiver Überlebensstrategien* in Gang. In der frühen Entwicklung sind diese Anpassungs- oder Überlebensstrukturen Wege, um mit unerfüllten Bindungsbedürfnissen, der gestörten Regulierung und Organisation sowie der Isolation umzugehen, die ein Kind erlebt, wenn Kernbedürfnisse und Bedürfnisse auf der Bindungsebene nicht erfüllt werden. Jede der fünf adaptiven Überlebensstrukturen ist nach dem Kernbedürfnis und der jeweils fehlenden oder beeinträchtigten Kernfähigkeit benannt: Kontakt-Überlebensstrategie, Einstimmungs-Überlebensstrategie, Vertrauens-Überlebensstrategie, Autonomie-Überlebensstrategie und Liebe-/Sexualitäts-Überlebensstrategie. (Die Bezeichnung Überlebensstrategie und Überlebensstruktur werden im Folgenden synonym verwendet.)

Je mehr im Erwachsenenalter die fünf adaptiven Überlebensstrukturen regieren, desto mehr sind wir abgeschnitten von unserem Körper, desto mehr entsteht eine verzerrte Identität und desto weniger können wir uns selbst regulieren und mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Wenn wir den Punkt erreicht haben, uns mit einer Überlebensstruktur zu identifizieren, bewegen wir uns nur im engen Rahmen der Einschränkungen, die wir zunächst von unserer Umgebung erlernt und uns später selbst auferlegt haben und versperren uns so den Zugang zu unserer eigenen Lebendigkeit. Auch wenn wir uns durch eine Überlebensstruktur und die mit ihr verbundenen physiologischen Muster vielleicht eingeengt fühlen, haben wir oft Angst, sie hinter uns zu lassen.

ADAPTIVE ÜBERLEBENSSTRATEGIE	KERNPROBLEME
Kontakt-Überlebensstrategie	Kontaktverlust zum physischen und emotionalen Ich Probleme mit Kontakt zu anderen
Einstimmungs-Überlebensstrategie	Probleme damit, zu wissen, was wir brauchen Das Gefühl, dass unsere Bedürfnisse es nicht verdienen, erfüllt zu werden
Vertrauens-Überlebensstrategie	Das Gefühl, uns auf niemanden außer uns selbst verlassen zu können Das Gefühl, immer die Kontrolle behalten zu müssen
Autonomie-Überlebensstrategie	Sich belastet und unter Druck fühlen Probleme, Grenzen zu setzen und unverblümt nein zu sagen
Liebe~Sexualitäts-Überlebensstrategie	Probleme, Herz und Sexualität zu integrieren Selbstwertgefühl basierend auf Aussehen und Leistung (»Performance«)
0.2 Die fünf adaptiven Überlebensstrategien und ihre jeweilige Kernproblematik	

ENTWICKLUNG VON KERNFÄHIGKEITEN

Kernbedürfnis ➔ Bezugspersonen, die sich in das Kind einfühlen ➔
Kernfähigkeiten zu wirklichem Kontakt, Lebendigkeit und Kreativität

ENTSTEHUNG ADAPTIVER ÜBERLEBENSSTRUKTUREN

Kernbedürfnis ➔ Fehler und Versäumnisse von Bezugspersonen ➔
Herausgehen aus dem Kontakt ➔ Beeinträchtigte Kernfähigkeit ➔
Adaptive Überlebensstruktur

0.3 Die Entwicklung der Kernfähigkeiten sowie die Entstehung adaptiver Überlebensstrukturen

Wir alle – auch diejenigen unter uns, die in der klinischen Praxis tätig sind – fühlen uns von der immensen Bandbreite und scheinbaren Komplexität psychischer und physiologischer Probleme oft regelrecht niedergewalzt. Wenn wir die adaptiven Überlebensstrukturen verstehen, haben wir fünf elementare Organisationsprinzipien an der Hand, die einen eindeutigen Kristallisationspunkt für Therapie und persönliche Entwicklung liefern. NARM greift bei der Arbeit jede der Kernfähigkeiten auf und unterstützt den persönlichen Wachstumsprozess.

In Teil I dieses Buches werden die fünf adaptiven Überlebensstrukturen vorgestellt. Teil II schildert eingehender, wie sich die Kontakt-Überlebensstruktur in Anpassung an frühe Schock- und Entwicklungsstraumen entwickelt. Dieses erste Entwicklungsstadium wird ausführlich dargelegt, da Schwierigkeiten in dieser frühen Phase aus einer somatischen Perspektive bislang nur unzureichend verstanden werden und doch grundlegende Auswirkungen auf unsere Vitalität, auf die Resilienz unseres Nervensystems, die Ausbildung unserer Identität und unsere Beziehungsfähigkeit haben.

Zentrale Prinzipien von NARM

Das Neuroaffektive Beziehungsmodell konzentriert sich auf die Verflechtungen zwischen der biologischen und der psychischen Entwicklung. Das NARM-Modell

- ➔ zeigt die Rolle von Kontakt auf und wie sich Kontakt auf allen Ebenen des menschlichen Erlebens auswirkt: physiologisch, psychisch und in der Beziehungsfähigkeit.
- ➔ entwickelt Möglichkeiten des Einsatzes somatischer Achtsamkeit und eine Ausrichtung auf persönliche Stärken, um die Fähigkeit zur Selbstregulierung und Befreiung von einer fixierten und einschränkenden Identität zu fördern, die mit adaptiven Überlebensstrukturen einhergeht.

Selbst- und Affektregulierung

Die Wichtigkeit der Selbstregulierung ist in neueren Jahren in der Neurowissenschaft ausgiebig erforscht worden und gehört mittlerweile zum psychologischen Grundverständnis. Heute geht man davon aus, dass eine der folgenreichsten Konsequenzen früher Schock- und Beziehungstraumen die resultierende mangelnde emotionale und autonome Selbstregulierungsfähigkeit ist. Schock- und Entwicklungstraumen beeinträchtigen unsere Fähigkeit, unsere Emotionen zu regulieren, und stören die Regulierung autonomer Funktionen wie Atem, Puls, Blutdruck, Verdauung und Schlaf.

Einfach ausgedrückt, bedeutet *Selbstregulierung*, dass wir schlafen können, wenn wir müde sind, und in stressbelasteten Situationen gesunde Möglichkeiten haben, diesen Stress abzubauen. Zur *Affektregulierung* gehört, wie wir mit unseren Emotionen fertig werden, wie wir mit Traurigkeit, Freude, Wut, Aufregung, Herausforderungen, Angst umgehen – der ganzen Palette menschlicher Emotionen. Symptome emotionaler Dysregulation entwickeln sich dann, wenn wir entweder nicht in der Lage sind, unsere Emotionen zu spüren, oder wenn sie uns überwältigen beziehungsweise sich nicht wieder auflösen. Für unser Wohlbefinden ist es grundlegend wichtig, dass wir positive wie auch negative Emotionen, die auf uns einströmen, bewältigen können. Wenn uns heftige oder schwierige Emotionen aus der Bahn werfen oder auch dann, wenn wir ängstlich oder niedergeschlagen sind, ist unsere Regulierung gestört. Zu den häufigsten Symptomen einer solchen Dysregulation gehören Schlaf- oder Essstörungen, Angst- und Panikattacken, Zwänge, Depressionen und Suchtverhalten.

Am Anfang des Lebens fungiert die Verbindung mit der Mutter im Nervensystem des Babys als regulierende Instanz; die Fähigkeit zur Selbstregulierung wird zunächst einmal in der Beziehung zur Mutter oder einer nahen Bezugsperson erlernt. In der Bindungstheorie konnte man eingehend dokumentieren, dass ein gesunder Kontakt zwischen Bezugsperson und Säugling für die Ausbildung der kindlichen Bewältigungsmechanismen elementar ist. Jedes Mal, wenn eine Mutter ihr Baby erfolgreich beruhigen kann, reguliert sie letztlich sein Nervensystem – obwohl sie wohl kaum auf die Idee käme, ihre mütterliche Fürsorge mit diesen Worten zu beschreiben. Die Bindungstheorie belegt, welche Folgen chronisch deprimierte,

ängstliche, wütende oder dissoziierte Mütter für die kindliche Entwicklung haben – Brüche im Kontakt zwischen Säugling/Kleinkind und Mutter sind prinzipiell immer traumatisch. Ist der Regulierungsprozess zwischen Mutter und Kind aus welchem Grund auch immer gestört, so entwickelt sich die grundlegende Selbstregulierungsfähigkeit des Kindes nicht adäquat. Ist die Mutter in ihrer eigenen Regulierungsfähigkeit eingeschränkt, kann sie sich selbst nicht beruhigen und von daher auch das Nervensystem ihres Babys nicht angemessen regulieren. Die Stabilität dieser frühen Verbindung ist besonders wichtig für die Prägung individueller Beziehungsmuster – zum eigenen Körper, zu sich selbst und zu anderen. Eine beeinträchtigte Selbstregulierungsfähigkeit kann lebenslange negative Auswirkungen haben. Wird der Aufbau einer gesunden Selbstregulierungsfähigkeit kein wesentlicher Bestandteil unserer Entwicklung, hat dies eine destabilisierende Wirkung, und ohne diese zentrale Grundvoraussetzung wird das Leben zum Kampf. Man geht heute davon aus, dass affektive Dysregulation zentral für eine Anfälligkeit für Stress und Traumatisierung und ein grundlegendes Element bei der Entstehung seelischer und körperlicher Probleme ist.

Sich stabil, ausgeglichen und in unserem Körper und unserem Leben wohl zu fühlen ist ein so wichtiges Bedürfnis, dass wir bei Dysregulation oft versuchen werden, uns die erforderliche Regulierung zu verschaffen, auch wenn der Preis dafür hoch ist. So ist das Bedürfnis nach Regulierung beispielsweise so stark, dass Menschen rauchen, obwohl sie wissen, dass es ihrer Gesundheit schadet. Das Rauchen wirkt scheinbar emotional regulierend, da Nikotin Angst senkt und kurzzeitig Depressionen mildern kann. Menschen mit gestörter Regulierung rauchen also, weil es ihnen Erleichterung verschafft, selbst wenn sie wissen, dass das Rauchen sie töten kann. Bemühungen, mit dem Rauchen aufzuhören oder ein selbstzerstörerisches Suchtverhalten wie die Einnahme von Drogen, Alkoholmissbrauch, Hypersexualität, übermäßiges Essen und übermäßiges Arbeiten aufzugeben, schlagen oft fehl, weil es sehr schwierig ist, von etwas abzulassen, das eine gewisse Selbstregulierung bewirkt (und sei es auch ungesund), solange es nicht durch eine bessere Form der Selbstregulierung ersetzt werden kann.

Die folgende Übung bietet die Gelegenheit, in einen vertieften Kontakt mit der eigenen Lebendigkeit zu gelangen.

ÜBUNG DIE EIGENE LEBENDIGKEIT SPÜREN

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um an einen Zeitpunkt in Ihrem Leben zurückzudenken, wo Sie sich ganz besonders lebendig fühlten. Wählen Sie hierfür ein Ereignis, das gut ausging (oder zumindest kein böses Ende nahm). Es könnte eine Situation sein, in der Sie mit jemandem zusammen waren, in einer Gruppe oder für sich allein – alles ist möglich: von einem Erlebnis draußen in der Natur über die Geburt Ihres Kindes bis zu einem Liebesakt.

Rufen Sie sich so viele sensorische Details des Erlebnisses wie möglich in Erinnerung: Farben, Geräusche, die Temperatur, die Gerüche ... Nehmen Sie wahr, während Sie sich diese sinnlichen Einzelheiten vergegenwärtigen, wie diese sich auf Sie auswirken. Beobachten Sie möglichst, was Sie dabei körperlich erleben. Sollten Sie zu den Menschen gehören, die sich schwertun damit, in ihren Körper hineinzuspüren, geben Sie sich den Raum dafür, generell wahrzunehmen, welche Wirkung die Erinnerung auf Sie hat.

Nehmen Sie sich Zeit für diese Übung. Achten Sie auf Gedanken, Wertungen oder Emotionen, die vielleicht in den Weg geraten, wenn Sie kurz davor sind, Ihre Lebendigkeit und ein Gefühl der Expansion zu spüren. Selbst wenn es Ihnen gelingt, ein immer größeres Wohlgefühl zu erleben, seien Sie nicht allzu überrascht, falls mit dieser Expansion auch Traurigkeit aufsteigt – vielleicht, weil die erinnerte glückliche Zeit vorbei ist. Sollten Sie Traurigkeit verspüren, nehmen Sie sie wahr, aber konzentrieren Sie sich nicht primär auf sie.

Es gibt nicht »die« richtige Reaktion auf diese Übung. Etwas, was bei der Erinnerung an eine solche Zeit jedoch bei vielen Menschen aufsteigt, ist ein Gefühl des Im-Fluss-Seins, von Wärme, Vergnügen, ein Gefühl der Lebendigkeit und Expansion.

Selbstregulierung in der klinischen Praxis

NARM überträgt den derzeitigen Wissensstand um die Regulierung des Nervensystems auf die klinische Praxis. Es entspricht einem Grundgedanken von NARM, gesunde Möglichkeiten zur Regulierung des Nervensystems zu unterstützen, indem der Kontakt mit denjenigen Aspekten eines Menschen betont wird, die organisiert und kohärent sind und gut funktionieren. Die Analyse von Problemen und die primäre Konzentration auf das, was im Leben schiefgelaufen ist, unterstützt nicht unbedingt die Selbstregulierung und stört sie mitunter nur noch mehr. Wie wir sehen werden, fördert NARM das gesundheitliche Potenzial einer Person durch Einsatz bestimmter Techniken, die jene autonome und emotionale Selbstregulierung unterstützen, die Voraussetzung für Kontakt und Lebendigkeit ist.

Unterstützung von mehr Lebendigkeit

Wir wollen nichts mehr, als uns lebendig zu fühlen. Eine subjektiv erlebte Sinnlosigkeit, Depressionen und viele andere Symptome spiegeln, dass wir nicht in Kontakt mit unserer Kernlebenskraft sind. Wenn wir uns lebendig fühlen, fühlen wir uns wirklich in Kontakt, und wenn wir uns in Kontakt fühlen, fühlen wir uns lebendig. Lebendigkeit ist nicht in erster Linie ein mentaler Zustand, obwohl sie geistige Klarheit mit sich bringt, noch ist sie lediglich eine lustvoll-angenehme Erfahrung. Sie ist vielmehr ein Zustand, wo alles energetisch im Fluss ist und alle Systeme des Körpers, des Gehirns und des Geistes im Einklang miteinander sind. Menschen reagieren auf Schock-, Entwicklungs- oder Beziehungstraumen mit Dissoziation und Rückzug aus dem Kontakt. Das Ergebnis ist eine Herunterregelung der Lebenskraft, die die Betroffenen – in manchen Fällen mehr, in anderen weniger – aus dem Leben ausschließt. Ein zentrales Prinzip, nach dem

wir die Arbeit nach der NARM-Methode strukturieren, ist die Beschäftigung mit den konkreten Hemmfaktoren, die einer Wiederherstellung des Kontakts mit der eigenen Lebendigkeit im Weg stehen.

In vielen Jahren als Kliniker, Lehrer und Supervisoren ist uns klar geworden, dass wir ein umfassenderes Verständnis emotionaler Regulierung brauchen, das mehr Aspekte integriert. NARM stellt klar, wie mit Emotionen gearbeitet werden kann; zu lernen, mit unseren Emotionen in Berührung zu sein und sie angemessen zum Ausdruck zu bringen, ist ein zentraler Bestandteil. Bei NARM liegt die Betonung auf somatischer Achtsamkeit, dem *Containment* (In-sich-Halten) und tieferen Erleben von Affekten sowie der Vollendung entstandener emotionaler und biologischer Impulse. Das Modell unterstützt einen tieferen Kontakt mit der Affektebene, indem es zeigt, wie Emotionen physisch und energetisch im Körper erlebt und gespürt werden. Gefühlen auf diese Weise nachzuspüren und sie in uns zu halten, bringt uns zunehmend mehr in Kontakt mit der Lebendigkeit in unserem innersten Kern.

Lebenskraft, Lebendigkeit und Emotionen

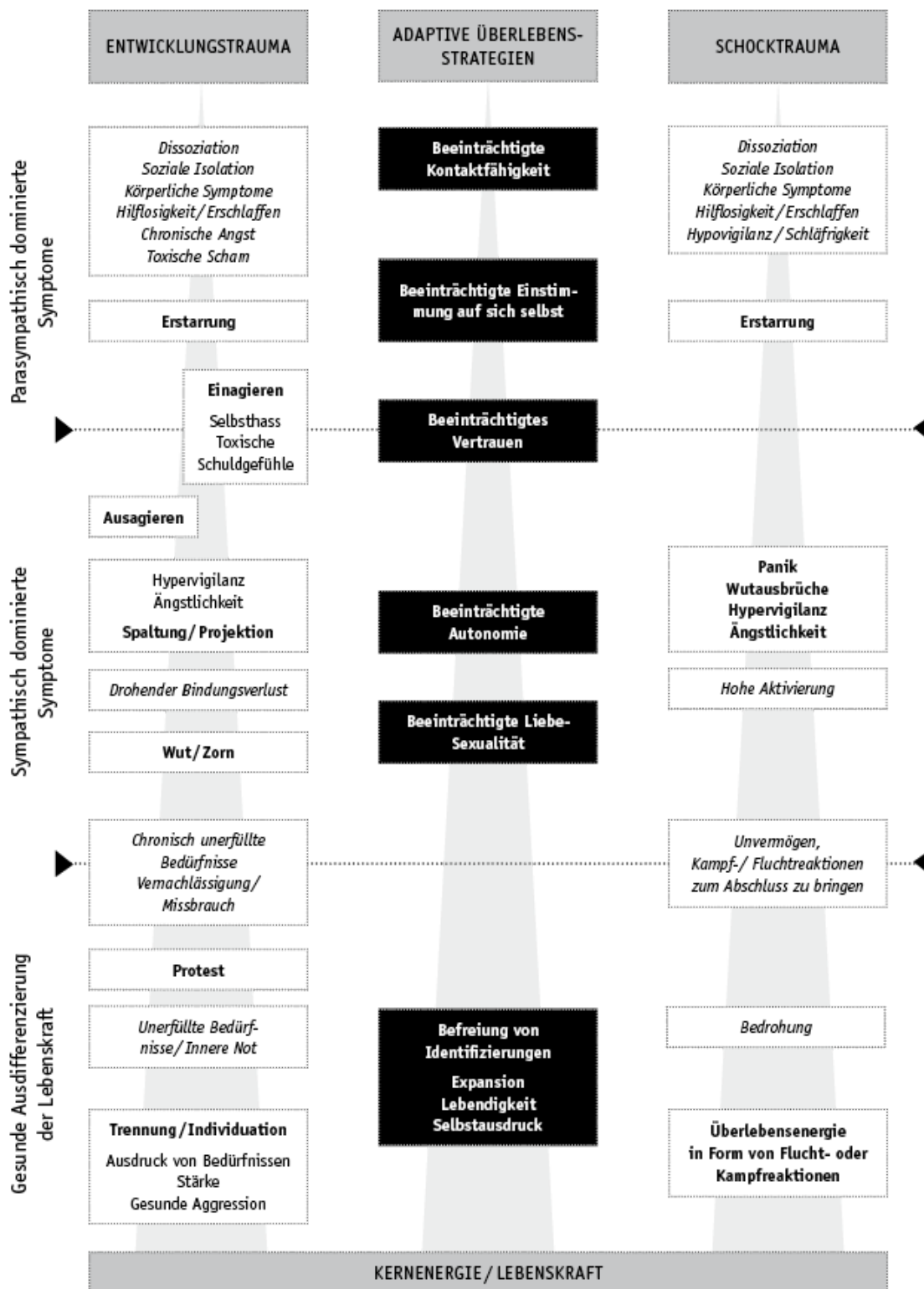
Wir haben zwei Grafiken entwickelt, um zu verdeutlichen, wie man mit Emotionen arbeiten kann und zwar im Kontext der Stärkung unserer Fähigkeit, mehr Lebendigkeit zuzulassen. Die erste Grafik, 0.4, *Verzerrte Ausdrucksformen der Lebenskraft*, zeigt auf, wie die Lebenskraft in Reaktion auf die kindliche Anpassung an Fehler und Versäumnisse des Umfelds vermindert und verzerrt wird. Sie zeigt darüber hinaus sowohl die Ähnlichkeiten wie die Unterschiede von Entwicklungs-trauma und Schocktrauma. Die zweite Grafik, 6.3, *Verzerrte Ausdrucksformen der Lebenskraft bei den fünf adaptiven Überlebensstrukturen*, demonstriert konkret, welche verzerrten Ausdrucksformen der Lebenskraft bei den einzelnen adaptiven Überlebensstrukturen auftreten. Beide Grafiken verdeutlichen die emotionale und autonome Regulierung in ihrer Beziehung zu den sympathischen und parasympathischen Funktionen des Nervensystems

und führen vor Augen, wie die verzerrten Ausdrucksformen der Lebenskraft sich psychisch und physiologisch auswirken.

Verzerrte Ausdrucksformen der Lebenskraft

Nachstehend wird erklärt, wie man anhand von Grafik 0.4 verzerrte Ausdrucksformen der Lebenskraft verfolgen kann, wenn ein Mensch ein Schock- oder Entwicklungstrauma erlebt und sich entsprechend anpasst.

- *Kernenergie/Lebenskraft*: Die erste Ebene stellt die noch nicht ausdifferenzierte Energie im innersten Kern, die Lebenskraft, dar. Es handelt sich um das, was im Französischen *Élan vital* genannt wird und in anderen Kulturen *Prana*, *Reiki*, *Chi* und die *Essenz*, um nur einige der gängigeren Namen zu erwähnen.
- *Gesunde Differenzierung der Lebenskraft*: Die zweite Ebene stellt die unterschiedlichen Ausdrucksformen von Kernbedürfnissen und einer gesunden Lebendigkeit dar. Die Lebenskraft ist die Energie, die die Antriebskraft für gesunde Aggression, Stärke, Selbstaussdruck, Trennung, Individuation, Kampf, Flucht, Leidenschaft und Sexualität darstellt. Werden die zentralen Ausdrucksformen der Lebenskraft nicht unterstützt beziehungsweise wird auf sie unangemessen reagiert oder verhindert, dass sie sich ausdrücken können, erhöht sich die sympathische Aktivierung. Es setzt eine Entwicklung in Richtung einer sympathisch dominierten Verzerrung der Lebenskraft ein.



0.4 Verzerrte Ausdrucksformen der Lebenskraft

Um zu verstehen, wie die Verzerrung der Lebenskraft abläuft, wird die Grafik von unten nach oben gelesen. Zum Verständnis des therapeutischen oder Wachstumsprozesses Grafik von oben

nach unten lesen.

- ➔ *Sympathisch dominierte Symptome:* Wenn Kernbedürfnisse nicht erfüllt werden, ist die Reaktion zunächst einmal Protest, der schließlich in Wut umschlägt. Wut ist eine Reaktion, die für unser Überleben durchaus hilfreich ist. Sie zielt darauf ab, auf ein Umfeld einzuwirken, das uns nicht gibt, was wir brauchen. Babys zum Beispiel drücken ihr Bedürfnis nach Berührung, Nahrung, Liebe und Kontakt ja zunächst durch Quengeln und Schreien aus, was einfach ein Ausdruck gesunder Aggression ist. Eine Mutter, die gut auf das Kind eingestimmt ist, wird merken, was es braucht, und entsprechend reagieren. Kommt auf das Bedürfnis des Kindes keine angemessene Reaktion, so schaltet der sympathische Zweig des autonomen Nervensystems einen Gang höher: Das Kind fordert zunehmend lautstärker, es protestiert gegen die ausbleibende Reaktion und bricht schließlich in ein wahres Wutgeschrei aus. Werden Wut und Aggressionen chronisch, entwickeln sich die Symptome einer nicht wieder entladenen sympathischen Erregung. Was zurückbleibt sind Beklemmungen, übermäßige Reizbarkeit, eine Neigung zu Gefühlsausbrüchen, Ängstlichkeit und sogar Panikattacken. Wie es gelingt, das Kontinuum von gesunder Aggression bis hin zu Wutzuständen zu bewältigen, ist bei der Arbeit an allen fünf adaptiven Überlebensstrukturen ein zentrales Thema.
- ➔ *Parasympathisch dominierte Symptome:* Wenn Aggressionen, lautstarke Empörung und andere Formen des Protestes keine Wirkung zeigen oder nicht möglich sind, passt sich das Kind an diesen Umstand an. Bleibt die Einstimmung auf das Kind anhaltend aus, überlastet die chronische sympathische Erregung sein Nervensystem. Die Folge ist eine Adaptionsleistung: Das Kind resigniert, stellt seine wütenden Proteste ab und legt auch das Bedürfnis selbst still. Es verfällt in eine parasympathisch dominierte Erstarrungsreaktion, es »friert ein«. Dieser Abschaltprozess löst zwar nicht das zugrunde liegende Problem, betäubt aber wirksam die kindliche Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Emotionen. Die unerfüllten Bedürfnisse und unbewältigten Gefühle werden im Körper und Nervensystem in Form nicht entladener Erregung gebunden, die sich in körperlicher

- »Die anderen gehen vor, ich selbst bin nicht so wichtig!«

Scham und Schuld kosten uns einen hohen Preis

Für giftige Scham und Schuld zahlen wir – je nach individueller Ausprägung – einen hohen Preis. Durch unsere Scham- und Schuldgefühle hindern wir uns daran, unsere Potenziale zu entfalten und uns zu zeigen. Aufgrund von Scham und Schuld erzeugen wir selbst ständige Selbstzweifel, Grübelspiralen und Harmoniesucht. Wir werden perfektionistisch und misstrauisch, oftmals unterschwellig aggressiv oder ziehen uns lieber zurück, üben uns in Vermeidung und tun uns schwer Entscheidungen treffen, Grenzen zu ziehen und für uns einzustehen. Wir engen nicht nur unser Leben ein, sondern wir entwickeln möglicherweise auch eine Vielzahl psychischer und körperlicher Symptome, wie chronischen Stress, inneren Druck, Burn-out und Erschöpfung, Selbstunsicherheit, Schlafstörungen, innere Unruhe und Nervosität, Depressionen, Ängste, Empfindungen von Leere und Sinnlosigkeit, Kontakt- und Beziehungsschwierigkeiten, Kopfschmerzen und Migräne, Tinnitus, Herzrasen, erhöhten Blutdruck, Magen-Darm-Beschwerden, körperliche Anspannungen und Schmerzsymptome.

Besonders perfide ist eine sich oft entwickelnde sekundäre Scham, nämlich die Scham über die Schuld- und Schamgefühle. Wir verurteilen uns dann selbst dafür und fühlen uns schlecht, *weil* wir uns schämen, *weil* wir uns nicht trauen, uns zu zeigen und für uns einzustehen. Wir schämen uns, *weil* wir immer noch ein schlechtes Gewissen haben und von Schuldgefühlen geplagt werden. Somit verstärken wir die Scham immer mehr, sodass sie schließlich immer größer wird. Dann strengen wir uns noch mehr an und versuchen, noch härter an uns zu arbeiten, unsere Schuld- und Schamgefühle abzubauen, mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln und zu lernen, uns zu behaupten. Und wenn diese Versuche nicht den gewünschten Erfolg bringen, dann schämen wir uns noch mehr und fühlen uns noch unfähiger und schlechter – wir sind gefangen in einem Teufelskreis, den wir uns selbst erschaffen haben.

Gleichzeitig wehren wir unsere Schamgefühle ab, indem wir so tun, als wären wir besonders schlau, besonders schön, besonders liebenswert, besonders zuvorkommend, loyal, hilfsbereit, großzügig oder spirituell. Wir

tun alles dafür, dass bloß niemand merkt, wie wir wirklich sind. Wir setzen uns eine Maske auf, kontrollieren jede unserer Äußerungen und schneiden uns der Vorsicht halber von unseren eigenen spontanen und lebendigen Impulsen ab. Das alles kostet enorm viel Kraft, bis sich unser gesamtes Leben irgendwann nur noch schwer, anstrengend und leer anfühlt.

Scham und Schuld behindern die Qualitäten, die unser Leben lebenswert machen und uns Sinn und Erfüllung geben. Die meisten Menschen wünschen sich Glück, Zufriedenheit, Geborgenheit, Freude und Liebe. Und die entstehen – auch wenn wir sie viel zu oft im Materiellen suchen – aus einer tiefen Verbundenheit zu uns selbst und zu anderen. Sie entstehen aus dem, was wir in uns selbst als echt und wahrhaftig empfinden. Wenn es uns gelingt, unsere eigene Echtheit und Wahrhaftigkeit in unserem Leben auszudrücken, fühlen wir uns lebendig, freudig, erfüllt, verbunden und kraftvoll.

Giftige Scham und Schuld sind die Kernhindernisse für unsere Lebenskraft, für Freude, Wahrhaftigkeit und Lebendigkeit, für unsere Verbundenheit zu uns selbst und anderen, für unsere Klarheit und Liebesfähigkeit. Sie sind also mehr als nur lästige Begleiterscheinungen unserer Prägungen, sondern sie bringen uns um das, was unser Leben lebenswert und kostbar macht.

Acht Charaktere als Beispiele für Scham und Schuld

Wir haben acht Charaktere entwickelt, die uns in diesem Buch als Fallbeispiele dienen. Anhand der Charaktere zeigen wir konkret auf, wie Scham und Schuld entstehen und wie weitreichend sie unser Leben beeinflussen. In späteren Kapiteln erläutern wir den Wachstumsprozess der jeweiligen Charaktere und wie es ihnen möglich ist, sich von Scham und Schuld zu befreien.

An dieser Stelle beginnen wir mit den aktuellen Lebenssituationen der verschiedenen Charaktere. Sie alle befinden sich gerade in einer mehr oder weniger

herausfordernden Situation. Dass dabei ihre Scham oder Schuld eine Rolle spielt, ist den einzelnen Charakteren kaum bewusst. Denn wie bereits erwähnt, ist die toxische Scham wie ein Eisberg und zu einem großen Teil verborgen. Gleichzeitig durchzieht sie sämtliche Bereiche des Lebens.

Christine

Christine ist vierunddreißig Jahre alt und eine erfolgreiche Ärztin. Sie arbeitet in einer renommierten Praxis als Internistin. Christine ist sehr perfektionistisch. Alles, was sie anpackt, will sie »hundertfünfzigprozentig« machen. Sie ist extrem selbstkritisch. Selbst wenn sie etwas sehr gut gemacht hat, hat sie den Eindruck, es ist immer noch nicht gut genug und es könnte noch besser sein. Innerlich führt sie permanent Selbstgespräche. Pausenlos kommentiert sie sich selbst und ihr Handeln in kritischer Weise: wie sie aussieht, wie sie mit ihren Patienten umgeht, welche Behandlungen sie wählt, wie sie mit Freunden redet, wie sie Auto fährt, wie sie ihre Wohnung putzt ... Sie kommentiert kritisch einfach alles, was sie tut!

Manchmal, wenn sie nachts nicht schlafen kann, drehen sich ihre Gedanken nur um die Frage, was sie noch alles hätte besser machen können. Dabei wird sie von ihren Patienten sehr geschätzt, und viele melden ihr zurück, dass sich bisher kein Internist so viel Zeit für sie genommen habe wie sie und es bisher niemanden gab, der sie so gründlich untersucht und behandelt habe. Sie hört das, aber aus irgendeinem Grund kommen diese positiven Rückmeldungen gefühlsmäßig nicht bei ihr an. Sie hat immer den Eindruck, dass es nicht reicht, was sie tut, um gut genug zu sein. Zu ihren Kollegen in der Praxis hat sie ein eher distanzierendes Verhältnis. Vor allem weil sie beobachtet, dass diese nicht so hohe Ansprüche an die Arbeit haben wie sie selbst. Dadurch sinken sie in ihrem Ansehen und werden für sie uninteressant.

Was ihr wirklich zu schaffen macht, ist, wenn jemand sie direkt oder indirekt kritisiert. Jede Kritik von außen nimmt sie als Anlass, sich abzuwerten und sich selbst noch mehr zu kritisieren, ohne zu prüfen, ob die Kritik überhaupt berechtigt ist. Manchmal kommt es ihr so vor, als suche sie förmlich nach Kritik, um sich selbst wieder abwerten zu können ...

...

Ende der Leseprobe

MIT EINEM KLICK BESTELLEN

[Mit einem Klick bestellen](#)