

Coming Together – ein Neues WIR

Aktuelle Ergänzungen

(Stand Herbst 2009)

Seit Erscheinen der ersten Auflage dieses Buches im Frühjahr 2009 habe ich die Arbeit von **Peter Levine** (*Somatic Experiencing*) und von **Arnold Mindell** (Weltarbeit) kennengelernt, die mir im Zusammenhang mit CB bzw. den im Buch vorgestellten Ideen aufschlussreich erscheinen. Die Weltarbeit von **Arnold Mindell** skizziere ich auf meiner Webseite unter www.liebewahrheit.de/WegdurchdenSturm.htm. **Peter Levines** Erkenntnisse habe ich im Kapitel zum Schmerzkörper (Kapitel 5.9) eingearbeitet. Der neu hinzugekommene Text ist weiter unten abgedruckt.

Eine weitere Ergänzung, die mir sehr am Herzen liegt, ist: Seit Erscheinen des Buches habe ich Erfahrungen mit CB gemacht, die erfüllender waren, als ich es vor Abschluss des Manuskripts erlebt hatte. Zum einen die Erfahrung wie es sich für mich anfühlt, wenn es in der Gruppe keinen Teilnehmer gibt, der den Prozess bewusst oder unbewusst beharrlich immer wieder ins Chaos zu ziehen versucht. Im Buch nehmen ja meine Erfahrungen mit „Störenfriedenergien“, wie ich sie genannt habe, einen großen Raum ein. An vielen Stellen schimmert meine Verzweiflung über dieses immer und immer wieder erneut aufflackernde zehrende Ringen und die Herausforderungen, die damit verbunden sind, durch, das ich bis dahin in einer Reihe von CB Seminaren erlebt hatte. Deshalb mag es im Buch an manchen Stellen so scheinen, als sei dieses Ringen ein unabdingbarer Bestandteil einer CB Erfahrung, was es damals für mich im Wesentlichen auch war.

Mittlerweile kann ich aus eigener Erfahrung sagen, dass es das nicht notwendigerweise ist. Dass es ebenso Gruppenkonstellationen gibt, in denen zwar Reibung und Chaos auftauchen, jedoch mehr oder weniger gleichmäßig auf alle Teilnehmerinnen verteilt, und in denen alle Teilnehmer immer wieder von sich aus die Absicht aufbringen, sich auf die Kommunikationsempfehlungen zu besinnen und dazu beizutragen, dass Reibung und Chaos sich auflösen und der Raum leer wird für das neue WIR.

Darüber hinaus geben mir im Sommer 2009 fünf Tage mit Adriaan Bertens und Liesbeth Wolff als Begleiter (und vierzehn anderen Teilnehmern, von denen die meisten bereits Erfahrung mit CB haben) einen ganz neuen, frischen Fokus für Gemeinschaftsbildung. Unter der Überschrift „Metanoia“ – Umkehr – erleben wir, wie es sich anfühlt, mit der Frage: „Befreit es die Seele? Befreit das, was ich im CB (und letztlich auch sonst) sage, zeige, ausdrücke, die Seele? Ist es frisch? Lebendig?“ als Fokus zum CB zusammen-zukommen. Ein Satz von Liesbeth ist: „Immer in die Schönheit von ein leeres Haupt, warmes Herz und volles Bauch“ .

In welchem Geist kommen wir zum CB zusammen? Sind wir eine *group of problems* (Problemgruppe) oder eine *group of possibilities* (Möglichkeitengruppe)? Wollen wir eine Gruppe sein, in der Schmerzen geteilt, oder eine, in der Möglichkeiten erkundet werden? Neue, aufstöbernde, berührende Möglichkeiten, Seele zu befreien, zu leben, auszudrücken? Immer wieder neu, frisch, lebendig, alles Überkommene auf den Kopf stellend.

Wagen, was wir bisher vermieden haben, aus Angst, anzuecken, verstoßen zu werden, nicht dazuzugehören. Wagen begeistert zu spielen, zu erlauben, was ans Licht will. Langeweile? Was will ES denn in mir, wenn ich mich langweile? ES, das Leben, die LIEBE. Was sehnt sich da in mir? Will's singen? Oder dichten? Meine Kraft erleben, und dabei die Angst vor Gewalt in den Wind schlagen!? Rangeln und schubsen, einfach nur so, weil's Spaß macht? Will es Begeisterung teilen, tanzen, schweigen aus den Tiefen „unserer“ Seelen heraus? Bäume umarmen oder mit Vögeln sprechen? Die eigene Tiefe und Schönheit erleben und uns erschüttern lassen, jenseits von Worten?

Einander Fragen stellen – für mich bisher ein umstrittenes Thema. Ich mag es ja nicht, wenn ich etwas mitteile und jemand mir Nachfragen dazu stellt, mehr wissen will von mir, als ich spontan geteilt habe. Mehr Hintergrundinformationen, um mich besser zu verstehen ... Eine meiner Lieblingsempfehlungen beim CB ist ja bisher: „Vermeide es, anderen Fragen zu stellen“.

Nun lerne ich eine Art von Nachfragen kennen, die einen neuen Fokus hat: Was will Seele in dir? Wenn du dich gerade langweilst, heißt das ja, dass Wesentliches in dir sich nicht ausdrücken darf – das Wesentlichste ist Seele. Also was will Seele durch dich?

Bleiben oder gehen, wenn's ungemütlich wird? Kein Zusammenbleiben um jeden Preis. Was ist die Botschaft unseres Ungemütlichfühlers, unserer körperlichen Schmerzen vielleicht sogar? Befreit Bleiben die Seele oder hält es sie gefangen? Wenn's sie gefangen hält, wenn mein Körper rebelliert, dann geh ich – Zusammensein, das nicht die Seele befreit, das haben wir schon genug gelebt.

Gemeinschaft, die entsteht, wenn wir in diesem Geist zusammen sind, ist leicht und frei, reich und tief und nachhaltig. Macht mir Lust auf mehr, auf Weitergeh'n, nach außen ragen, in die Welt.

Macht also, was wir tun die Seele frei? Wenn ja, dann ist es gut, was immer es ist. Das Wagnis bleibt, im Vorhinein, bevor wir etwas ausdrücken, nicht sicher zu wissen, ob wir einem Impuls der Seele folgen oder einem Impuls des Ego. Wach bleiben, die wesentliche Frage (Befreit es die Seele?) in den Vordergrund stellen, unseren Impulsen vertrauen und durch Feedback von den anderen lernen und üben, die Spur zu finden, die Seele befreit – eben mitten hinein in die Schönheit von ein leeres Haupt, ein warmes Herz und ein volles Bauch!

Hier nun die **Ergänzung zu Kapitel 5.9 Schmerzkörper**, in der es um die Arbeit **Peter Levines** geht:

Eine Sichtweise des Schmerzkörpers, die sowohl seine Entstehung als auch seine mögliche Erlösung für mich plausibel macht, findet sich bei Peter A. Levine, der seinen Ansatz *Somatisches Erleben – Somatic Experiencing* – nennt (siehe sein Buch Traumaheilung – Das Erwachen des Tigers. Synthesis-Verlag 1998). Peter Levine selbst benutzt zwar den Begriff Schmerzkörper nicht, aber was er beschreibt, ist ganz offensichtlich genau das, was Eckehart Tolle Schmerzkörper nennt.

Peter Levine stellte im Verlauf seiner therapeutischen Arbeit mit Menschen fest, dass wir die Folgen traumatischer Erlebnisse, die uns im Leben widerfahren sind, heilen können, indem wir unserem *Körper* erlauben, die zum Zeitpunkt der Traumatisierung aufgestaute Energie frei fließen zu lassen. In dieser Hinsicht berühren sich Somatisches Erleben und Bioenergetik oder vergleichbare Richtungen. Ein Großteil der übrigen psychologischen Ansätze nähert sich bisher der Traumaheilung primär über die *Verstandes-* und *Gefühlsebene*, d.h. es wird darauf hingearbeitet, zu rekonstruieren, was geschehen ist und die *Gefühle*, die mit einem traumatischen Erlebnis einhergehen, zu durchleben und integrieren und dadurch das Trauma zu heilen.

Peter Levine hat jedoch herausgefunden, dass es zur vollständigen Heilung eines Traumas wesentlich und unabdingbar ist, unsere unterdrückten instinktiven *Körperreaktionen* auf ein Trauma zu befreien, und dass – selbst ohne dass die Traumaentstehung unbedingt verstanden oder erneut gefühlsmäßig durchlebt wird – dies die endgültige Lösung der traumatischen Blockierung und damit Heilung ermöglicht.

Seine Arbeit zielt darauf ab, uns mit unserem inneren Tier, mit unseren animalischen Instinkten, wieder zu verbinden. Was ist damit gemeint? Mit fortschreitender Zivilisation haben wir eine große Angst vor unseren animalischen Aspekten verinnerlicht, und nicht zuletzt auf diese Angst vor unseren animalischen Anteilen ist es zurückzuführen, dass wir die wunderbare instinktive Weisheit und Heilfähigkeit unseres Körpers blockieren anstatt sie zu würdigen und wirken zu lassen – und uns so unserer angeborenen Fähigkeit berauben, traumatische Erfahrungen vollständig zu heilen.

Worin bestehen diese speziellen Fähigkeiten zur Heilung von Traumatisierungen, derer wir uns berauben, wenn wir unserem inneren Tier nicht vertrauen und es als inneren Heiler würdigen?

Auf Gefahr reagieren wir ebenso wie Tiere mit Angriff, Verteidigung oder, was seltener erwähnt wird, mit Totstellen. Die Reaktionen Angriff und Verteidigung sind in der Psychologie allgemein bekannt, wohingegen das Totstellen oft wenig beachtet wird. Dabei hat Peter Levine herausgefunden, dass gerade dieser Totstell-Reflex wesentlich zur Traumaentstehung beiträgt.

Wenn ein Tier sich totstellt oder wir uns angesichts einer Gefahr instinktiv totstellen anstatt anzugreifen oder zu fliehen, wird alle Energie, die der Körper automatisch für Angriff oder Flucht mobilisiert hat, eingefroren – wir erstarren in Angst. Dieser Impuls kann uns ebenso wie einem Tier in manchen Situationen das Leben retten. In der Tat können wir sogar darauf vertrauen, dass unser Instinkt, solange er frei schalten und walten kann, diese Option (des Totstellens im Vergleich zu Angriff oder Verteidigung) nur dann wählt, wenn sie uns gerade die größten Überlebenschancen einräumt. Und dies ganz ohne dass wir nachdenken müssten.

Energetisch verlassen wir beim Totstellen unseren Körper. Das führt dazu, dass wir 1. einem potenziellen Angreifer wie tot vorkommen – im Tierreich kann das schon lebensrettend sein, denn viele Tiere nähren sich nicht von totem Fleisch oder können nur Opfer sehen, die sich in der Landschaft bewegen, und 2. dass wir weniger Schmerzen haben, sollte es doch dazu kommen, dass unser Körper durch den Angreifer getötet oder missbraucht wird. Durch das Verlassen unseres Körpers sind wir vorübergehend gewissermaßen wie betäubt und weniger schmerzempfindlich.

Wenn die Gefahr vorbei ist, befreien sich Tiere sofort von dieser aufgestauten Energie und kehren in den Körper zurück, indem sie ihren Körper zittern oder sich bewegen lassen, bis alle angestaute Energie abgeführt ist. Instinktgesteuert wie sie sind, können sie gar nicht anders. Danach kehren sie befreit wieder zum normalen Tagesablauf zurück, als sei nichts gewesen.

Ganz anders wir Menschen: Wir *können* auch anders. Und zu unserem Nachteil *machen* wir es meist auch anders, je zivilisierter wir sind, desto öfter und gründlicher. Das führt dazu, dass die meisten von uns in ihrem Körper, auf tiefsten zellulären Ebenen, die unserem Verstand überhaupt nicht bewusst zugänglich sind, Schichten um Schichten und ganze Konglomerate von aufgestauter Panikenergie mit sich herumtragen und sich immer noch im Zustand des Totgestelltseins befinden – ein Dauertrauma, das uns aber gar nicht bewusst ist!

Bei uns Menschen wird die freie Instinktsteuerung, unser animalisches Erbe, ja durch die Einwirkung unseres Denkens und unserer Erziehung gehemmt, so dass wir in der Regel oder häufig, nachdem wir auf eine Gefahr mit Totstellen reagiert haben, die aufgestaute Energie nicht abführen. Es ist nicht gerade üblich, am Straßenrand stehen zu bleiben und zu zittern, nachdem wir fast von einem Auto überfahren worden wären, oder nachdem unser Vorgesetzter uns angeschrien hat. Oder anzugreifen, wenn wir gemobbt werden, oder wenn auf einer Party unser Geliebter von einer anderen Frau angeflirtet wird ... Als zivilisierte Menschen behalten wir in solchen Situationen möglichst die „Contenance“, „wahren unser Gesicht“, „lassen uns nichts anmerken“ ... In Wahrheit kommt das einem Totstellen gleich, und wir bleiben, ohne uns dessen bewusst zu sein, körperlich unterschwellig auf Dauer im Totstellen stecken.

Das führt dazu, dass unser *Körper* sich weiterhin im Angesicht einer lebensbedrohlichen Gefahr wähnt, auch wenn die Gefahr schon längst vorbei ist. Das körperliche Erleben bzw. der Hirnteil, der dafür verantwortlich ist, signalisiert dann unseren Gefühlen und unserem Denken (bzw. den Gehirnteilen, die dafür verantwortlich sind) nonverbal: „Es droht Gefahr, such und finde sie, damit wir ihr entfliehen können!“ Und solange dieser Zustand anhält, fühlen wir eine ständige unterschwellige Angst vor Bedrohung und suchen unbewusst ständig nach einer Gefahr, die schon längst nicht mehr da ist. Währenddessen bleiben wir körperlich die ganze Zeit totgestellt und verhindern so, dass die Lebensenergie in unseren Zellen wieder frei fließt und wir aus dem Totstellen in unseren Körper, ins Hier und Jetzt zurückkehren. So stecken wir in einem Teufelskreis von in Bedrohung stecken bleiben und deshalb Bedrohung erleben und suchen und dadurch Bedrohung anziehen oder herbeiführen oder zumindest fürchten, die sonst gar nicht da wäre ...

Wenn es lange dabei bleibt und wenn ein Ereignis dieser Art auf ein anderes folgt, wie es im Laufe der Jahre meist der Fall ist, sind wir auf der körperlichen Ebene dauerhaft traumatisiert und leben in ständiger unterschwelliger Angst vor Bedrohung bis hin zur Panik – so geht es mittlerweile unzähligen Menschen, die unter Angststörungen leiden. Aber auch denen, bei denen die Störung nicht so offensichtlich ist, dass eine Angstneurose diagnostiziert wurde. Ich selbst kenne diese Ebene der Panik nur allzugut. Und wenn beim CB diese Stille eintritt, wo niemand mehr etwas sagt, wo aber noch nicht alles gesagt ist, kann ich die unterschwellige Panik mittlerweile, wo ich weiß, was ich da spüre, greifbar wahrnehmen.

Mehr oder weniger leben wir alle körperlich dauerhaft und unterschwellig im Zustand der Erstarrung, die uns mehr und mehr daran hindert, uns zu entspannen, uns im Leben

aufgehoben und sicher zu fühlen, inneren Frieden zu erleben, ja überhaupt ungetrübte Lebensfreude; die uns auch hindert, auf tatsächliche oder eingebildete Gefahr mit Flucht oder Angriff zu reagieren. Gefühlsmäßig erleben wir, dass irgendetwas beständig nicht in Ordnung zu sein scheint, obwohl es uns vielleicht „eigentlich gut geht“, und verstandesmäßig suchen wir ständig halb bewusst nach einem Grund für dieses unterschwellige Gefühl der Bedrohung, das uns die ganze Zeit in den Knochen steckt und wie ein Damoklesschwert über uns schwebt.

Blicken wir uns um in der Welt, findet unser Verstand natürlich auch genügend Gefahrenquellen, schließlich bringen die Medien uns ja alle Schrecknisse, die auch nur irgendwo im entferntesten Winkel der Welt gerade geschehen, vor unsere Netzhaut, so als würden sie gerade hier vor uns geschehen. Und unser Körper reagiert auf sie auch ebenso, als würden sie gerade hier vor uns geschehen und unsere latente Traumatisierung wird mit jedem solchen Medienerlebnis noch vertieft.

Unsere Körper in ihrem latent traumatisierten Zustand erreicht die Tatsache, dass diese Gefahrenquellen uns im Westen hier und jetzt gar nicht bedrohen, überhaupt nicht. Und so fühlen wir uns auch hier unterschwellig die ganze Zeit über bedroht, obwohl hier und jetzt keine erkennbare Bedrohung der Art, wie wir sie da auf dem Bildschirm sehen, da ist. Hinzu kommt, dass in der modernen Welt eine ganze Reihe von möglichen Bedrohungen entstanden sind, die wir nicht einmal sehen können wenn sie da sind: atomare Verseuchung z.B. nach Tschernobyl aber auch durch umliegende Kernkraftwerke; Handystrahlung ... um nur zwei Beispiele zu nennen.

Durch diese Dauertraumatisierung und das eingefrorene Totstellen haben jede Fähigkeit verloren, überhaupt im Hier und Jetzt zu leben, und manche von uns trainieren es sich durch Meditation oder andere Techniken mühsam wieder an, denn im Zustand des Totstellens verlassen wir unseren Körper hier und jetzt energetisch und befinden uns außerhalb von ihm.

Wie können wir das heilen lassen?

Der Satz von Bernd Senf „Die Lösung des Dilemmas ist die Lösung der Blockierung“ bringt es treffend auf den Punkt. Es geht darum, uns aus einer durch Traumatisierung entstandenen körperlichen Dauererstarrung wieder in einen fließenden Zustand zu versetzen. Und dies muss offensichtlich auf jeden Fall über den Körper geschehen, und nur in zweiter Linie und nicht einmal unbedingt über die Gefühle oder den Verstand.

Wie geht das über den Körper?

In der Bioenergetik oder beim Rolfing, einer tiefen Massage zur Lösung von im Körpergewebe gespeicherten Blockierungen, geschieht dies durch gezielte Übungen und Körperstellungen oder Massagegriffe, um Blockierungen und Traumatisierungen aufzuspüren und sich lösen zu lassen. Der Ansatz des Somatischen Erlebens von Peter Levine geht mehr über eine Wiedererweckung und -belebung unseres *felt sense*, unserer verlorenen körperlichen Empfindungsfähigkeit. Wir brauchen dazu nicht einmal unbedingt einen Therapeuten, wenn wir ausreichend darin geübt sind, unsere bisher unbewussten Anteile ins Bewusstsein kommen zu lassen und mit der Angst umzugehen, die damit einhergeht.

Es geht darum, unseren Körper, den wir ja im Totstellen energetisch verlassen haben, zunächst einmal wieder bewusst zu bewohnen und wahrzunehmen, wie wir uns in ihm fühlen. In dem Maße, wie wir das tun, wird er von allein und zu seiner Zeit die Zitter-, Schüttel- oder sonstigen Bewegungsimpulse auslösen, die es zur Lösung und Heilung braucht, auch ohne dass von außen durch Massage oder bestimmte Körperhaltungen und Übungen oder durch andere therapeutische Interventionen Blockaden angerührt werden.

Manchmal steigen dabei auch Bilder in unserem Innern auf, die uns zeigen, was möglicherweise geschehen ist, als die traumatische Blockade entstand. Allerdings hat Peter Levine herausgefunden, dass diese Bilder nicht unbedingt immer aus nachprüfbaren Fakten bestehen, sondern eine Mischung aus Fakten, Assoziationen und symbolischem Erinnern, ähnlich wie Traumbilder sind. Wenn die Bilder aufsteigen, sind sie so, wie sie sind, zwar wesentlich für die Heilung, aber keine Beweise für bestimmte Tatsachen in der Vergangenheit. Wesentlich für die Heilung ist, dass es nicht wichtig ist, Fakten nachzuprüfen, sondern nur, den entsprechenden Körperimpulsen zu folgen und sie sich frei entfalten zu lassen und die aufsteigenden Bilder wirken zu lassen, ohne sie „wörtlich“ zu nehmen. Mehr zu diesem Prozess findet sich in Peter Levines Buch Trauma-Heilung – Das Erwachen des Tigers (Synthesis-Verlag 1998).

Soviel zum Schmerzkörper und seiner möglichen Erlösung vor dem Hintergrund von Peter Levines Erkenntnissen.

Dieser Ergänzungstext kann auch auf meiner Webseite heruntergeladen werden:

www.liebewahrheit.de/Aktuelles.htm

unter dem Button „Aktuelle Ergänzung zum Download als pdf“