

«Wir haben das Recht, unser Leben neu zu erfinden.»

Urs Honauer ist Spezialist für Trauma-Arbeit. Im Interview erklärt er, wie Traumas entstehen und wie wir mit ihnen umgehen können.

von Paul Hasler, Ivo Knill



Männerzeitung: Haben wir alle ein Trauma?

Urs Honauer. Ja. Aber das ist im Normalfall nicht schlimm. Es gehört zu unseren Fähigkeiten, selbst schlimme Erlebnisse zu überstehen und wieder in ein gutes, balanciertes Lebensgefühl zu kommen. Jeder ist in seiner Kindheit einmal schwer gestürzt oder ungerecht behandelt worden. Problematisch wird es, wenn traumatische Erfahrungen sich wiederholen, und wenn es uns nicht mehr gelingt, sie loszulassen. Toni Vescoli hat zum Beispiel drei Auffahrunfälle mit dem Auto fast folgenlos überlebt. Nach dem vierten Unfall konnte er zwei Jahre lang nicht mehr als Musiker arbeiten. So lange brauchte er, um aus der körperlichen Schockstarre wieder herauszukommen.

Was passiert mit den traumatischen Erlebnissen in der Vergangenheit?

Unser Körper reagiert auf Gefahr, indem er Energie aufbaut, die uns die Flucht oder den Kampf ermöglichen sollen. Das passiert in handfesten Gefahrensituationen, aber auch bei emotionalen Bedrohungen. Diesen Zustand beschreiben wir als Modus der Gefahr (Fight/Flight). Wenn wir nicht wegrennen oder kämpfen können, schaltet der Körper auf Schock. Tiere stellen sich tot, Menschen erstarren innerlich und äusserlich. Normalerweise schaffen wir es, aus diesem Schock herauszukommen, uns zu schütteln und wieder in Bewegung zu kommen. Der Körper beruhigt sich, wir kehren zurück in den Grundzustand der Sicherheit und der Orientierung im Hier und Jetzt. Wenn diese Rückkehr nicht glückt, wenn der Körper seine Energie nicht herunterfahren kann, dann bleibt sie gestaut zurück – ich nenne solche Rückstände «Konserven». Im Verlauf des Lebens sammeln wir solche «Konserven» – und es wird Zeit, sie zu entsorgen.

Konserven mit abgelaufenem Datum öffnen: Das klingt explosiv...

Die Kunst besteht darin, dies sorgfältig, dosiert und respektvoll zu tun. Wir entschleunigen die Emotionen. Wir vergleichen dieses Vorgehen mit dem Titrieren in der Chemie, wo man Tröpfchen für Tröpfchen zugibt, bis sich eine Säure neutralisiert. So bringen wir die innere Ökologie wieder in Ordnung.

Wie sieht die konkrete Arbeit aus, zum Beispiel nach einem Unfall?

Eine Frau erzählt von ihrem Unfall: Sie ist auf die Kreuzung zugefahren, dann war da etwas Rotes, rechts, sie wollte gerade reagieren – dann setzt die Erinnerung aus. Ich gehe mit der Frau genau zu diesem Punkt zurück: Was genau war ihr Bewegungsimpuls? Sie beschreibt mit den Armen eine Ausweichbewegung am Lenkrad. Indem sie es macht, kommt ein Teil der Erinnerung zurück. Wir folgen den Bewegungen des Körpers und geben ihm die Möglichkeit, sie im Nachhinein auszuführen. Der Körper verbindet sich wieder mit den Energien des Schocks und wir können jetzt sehr behutsam zurück in den aktuellen Moment gehen, in dem sich die Frau befindet. Sie beobachtet ihre Gefühle beim Erzählen: Hitze, ein Zittern oder ein Bewegungsimpuls. Zugleich ermuntere ich sie, sich wieder im Raum, wo wir uns befinden, zu orientieren. Wir pendeln hin und her zwischen der Erregung von damals und dem sicheren jetzigen Moment, aus dem wir zurückschauen. Auf diese Weise kann die blockierte Energie in Bewegung kommen. Ihr Ökosystem erholt sich.

Das heisst, Sie führen die Menschen in die Gegenwart zurück?

Ich habe längere Zeit mit einer Lehrerin gearbeitet. Im Schwimmunterricht trieb plötzlich ein Schüler tot auf dem Wasser. Sie erlebte einen massiven Schock und konnte sich nicht vorstellen, je wieder zu unterrichten oder auch nur ein Schwimmbad aufzusuchen. Wir haben ihre Geschichte Moment für Moment rekapituliert und neu verhandelt. Im Verlauf der Arbeit konnte sie sich vom Trauma lösen. Sie konnte einen Unterschied machen zum schlimmen Erleben damals und der Situation, in der sie da sass und über ihr Erleben erzählte. Das war das Resultat einer Pendelbewegung zwischen dem «Damals» und dem «Heute» mit ihren Empfindungen und Sinneseindrücken.

Sie betreiben ein Zentrum für «innere Ökologie». Was muss man sich darunter vorstellen?

Heute ist ja das Thema der Ökologie im Äusseren ein Trend. Wir gehen davon aus, dass es auch eine Ökologie im Innern gibt. Wenn etwas zu stark, zu heftig, zu schnell in diese innere Ökologie einbricht, reagiert sie mit Erschütterung, das Zusammenspiel der Kräfte, die Balance geht verloren. Das Ziel unserer Arbeit ist es, diesem Ökosystem die Elastizität zurückzugeben, damit es nach einer Erschütterung wieder in die Balance zurückkehren kann. Das heisst aber auch, darauf zu achten, sein Leben so zu führen, dass der Körper immer wieder Pausen erhält, um sich zu regenerieren, um im Jetzt anzukommen. Den verengten Blick nach einem überwältigenden Ereignis zu erweitern, ihn auch auf die Arbeit, die Lösung eines kleineren Problems oder auf all die Dinge des Alltags zu lenken, die auch noch da sind: Die eigenen Empfindungen von Wärme, Kälte oder Bewegungslust, die Leute um uns herum, die berühmte Blume am Weg.

Ich beobachte, dass viele Menschen fast ausschliesslich im Modus von Gefahr und «Action» leben – immer auf Draht, immer auf dem Sprung, sofort auf 180. Das strapaziert die innere Ökologie. Ich beobachte auch, dass der Druck in den Schulen, am Arbeitsplatz und sogar in der Freizeit wächst. Gymnasiasten spannen am Wochenende nicht mehr aus, sondern hängen an ihren Aufgaben fest. Und wenn sie dann doch einmal frei haben, stürzen sie sich in ein derart strapaziöses Freizeitangebot, dass sie am Montag nur noch K.o. sind. Wir müssen zu uns mehr Sorge tragen.

Das klingt nach dem Verzichtsethos der Grünen aus den 80er Jahren...

Oh nein, das ist gar nicht unser Ding: Wir sehen uns nicht als innenweltliche «Müesli-Esser», wie es dem alten Klischee von Grünen entsprechen würde, die mit dem eigenen Körper nichts anfangen können. Im Gegenteil: Wir regen dazu an, das innere Ökosystem in seiner Üppigkeit und Fülle zu erleben und Freude an dem aufzubauen, was es uns bietet. Lebenskraft und «Resilienz», also die Fähigkeit, mit schwierigen und manchmal traumatischen Erfahrungen umzugehen, erwachsen daraus, dass wir auf die Bedürfnisse des Körpers achten und uns immer wieder mit unseren Sinnen verbinden. ... Und übrigens: Ich mag Müesli sehr! ...

Traumas gehen oft auf emotionale Konflikte zurück, zum Beispiel auf eine Mobbinggeschichte. Wie gehen Sie hier vor?

Die konkrete Geschichte ist für uns die Eingangstür zum körperlichen Empfinden. Wir benutzen sie, um an das Schockerlebnis heranzukommen. Unsere Arbeit besteht darin, die Geschichte zu verlangsamen, zu entschleunigen und mögliche Alternativen zu suchen. Der Übergang vom Schockzustand zurück in den sicheren Zustand führt über die Zone der Gefahr. Wenn wir zu schnell zu tief in die Geschichte einsteigen, riskieren wir, dass die aufgestaute Energie sich zerstörerisch Bahn bricht. Es ist ein sehr dosierter Vorgang. Immer wieder vergegenwärtigen wir uns die Empfindungen, die sich beim Erzählen einstellen. Die Geschichte im Kopf und das Erleben des Körpers sollen wieder zusammenkommen. Dissoziation, Abspaltung der Gefühle und Sensationen sind ein Ausdruck des Schocks.

Und wie kommt man aus einer schwierigen Geschichte heraus?

Bei der Erzählung einer Mobbing-Situation frage ich nach, ob es für meinen Klienten aus heutiger Sicht in einer bestimmten Situation eine Alternative gegeben hätte. Im Verlauf der Arbeit sieht er, dass er aus heutiger Sicht früher zur Personalchefin gegangen wäre. Ich frage nach: Wann genau? Aufgrund welcher Anzeichen? Die Antworten ergeben ein möglichst konkretes alternatives Szenario, das wir durchspielen: Der Klient hätte im Rückblick frühzeitig reagiert und hätte damit die darauf folgende Eskalation verhindern können. Dieses alternative Szenario erlaubt es seinem Nervensystem, neue Verbindungen aufzubauen. Diese wiederum werden dabei helfen, Altlasten an Stress zu entsorgen.

Und das wirkt?

Ich staune immer wieder, wie entlastend der Moment ist, in dem eine Alternative zum Konflikt denkbar wird. Es bedeutet, aus der Opfersituation auszusteigen, sich wieder zu ermächtigen und als handlungsfähig zu sehen – und sei es nur im Nachhinein. Für das vegetative Nervensystem ist ein konkret durchgespieltes alternatives Szenario genauso wirklich wie ein erlebtes. Neben die erlebte, traumatisch gewordenen Erlebnisspur ziehen wir eine mögliche Erlebnisspur, die aus dem Rückblick zu einem guten Ausgang führt.

Ist das nicht schon fast Selbstbetrug?

Vor allen Dingen ist es wirksam und hilfreich, um aus der Schockstarre herauszukommen. Zu wissen, dass es zumindest rückblickend auch eine Lösung gegeben hätte, entlastet; es erlaubt uns, den Schockzustand zu verlassen und wieder in die lebhaften Zonen der Gefahren, die man meistern kann, und der Momente der Sicherheit und Verbundenheit zu finden. Wir dürfen uns im Nachhinein mögliche Lösungen denken und gewissermaßen die Vergangenheit neu erfinden, wenn es hilft, in eine neue Verbundenheit mit der Gegenwart zu finden. Wir haben das Recht, unser Leben neu zu erfinden!

Das Festhalten am Schockzustand kann auch verlockend sein...

Im traumatischen Schock zu sein, bedeutet Opfer zu sein; man kann nicht handeln und muss keine Verantwortung tragen. Es kann verlockend sein, sich in diesem Zustand einzurichten. Es kann sein, dass unser traumatisches Erlebnis über lange Zeit hinweg alle Energien bindet und uns in einem Zustand der Depression, des Ausgebranntseins zurück lässt. Aber letztlich will unser Körper zurück in die Balance, er will sich mit allen Sinnen der Welt verbinden. Diesen Prozess unterstützen wir.

Für Männer stellt dieser «Fight/Flight»-Zustand eine Schwierigkeit dar. Wir lernen doch alle, dass Aggressionen schlecht sind und dass wir unsere Wut bändigen sollen.

Daraus resultiert dann der nette Nachbar, der Amok läuft, oder der Mann, der sich allen Bedürfnissen seiner Umgebung anpasst und nachts aufschreckt und seine Freundin würgt. Wenn wir die enorm starken Gefühle von Flucht und Kampf nicht irgendwie leben, sondern nur unterdrücken, werden wir erst wirklich gefährlich.

Ich habe sehr lange mit einem Manager gearbeitet, der plötzlich nicht mehr in der Lage war, vor Leuten aufzutreten. Er war Geschäftsführer eines Unternehmens mit 50 Mitarbeitern. Es konnte ihm passieren, dass er plötzlich ausflippte und eine ganze Abteilung in Angst und Schrecken versetzte. Meine Arbeit bestand darin, ihn zu befähigen, Dinge, die ihn nervten, anzusprechen – und zwar frühzeitig. Er lernte, die Anzeichen einer aufsteigenden Wut zu

erkennen und er lernte, diese Wut nicht einfach zu unterdrücken, sondern ihre Ursache auf eine Weise anzusprechen, die für das Gegenüber nicht bedrohlich war. Ruhig und bestimmt. Er hat jetzt auch einen Kreis von Kollegen, Manager wie er, die er anrufen kann, bevor ihm der Kragen platzt. So geraten seine Gefühle nicht in einen Stau.

Vor allem sagt er, dass er heute ganz anders führe: Er nimmt sinnlich wahr, wo er sich befindet. Er verbindet sich mit seinen Mitarbeitern, reagiert früh auf Warnsignale, gibt sich regelmässig Pausen und schafft für sich und sein Umfeld ein besseres Arbeitsklima, in dem die Energie fliesst.

Es ist also gar nicht so schlecht, wenn man ab und zu seinen Mann stellt und sagt, wenn einem etwas nicht passt.

Das ist nicht schlecht, sondern es hilft, Klarheit zu schaffen. Männer sollen das getrost lernen. Es ist ja auch ein Aspekt des Reifens, dass man lernt, Dinge beim Namen zu nennen, auch auf das Risiko hin, nicht nur der Liebe und der Gute zu sein. Dafür gewinnen wir Echtheit und Authentizität und schaffen uns über Ehrlichkeit Respekt. Schulen und andere Institutionen, die einen Zwang zum Liebsein entwickeln, sind Fallen, weil sie verhindern, dass Emotionen ausgelebt werden. Als Lehrer muss ich sagen dürfen, wenn für mich etwas nicht stimmt. Wenn ich gelernt habe, dies frühzeitig, bei ersten Anzeichen von Unwohlsein und Ärger zu tun, dann ist die Ladung nicht hochexplosiv, sondern klärend. Allerdings muss dann der Schüler auch die Möglichkeit haben, darauf zu reagieren und seinerseits Gefühle zu zeigen. Die Schüler sollten wir nicht primär ruhig stellen. Die müssen sich bewegen dürfen, sonst kollabiert ihre innere Ökologie.

Eine uralte Form der Traumabewältigung ist die Hinwendung zum Spirituellen. Sich in der Hand Gottes zu fühlen kann vieles von der Last des Lebens abnehmen. Kennt ihr diese Dimension?

Unser SE(Somatic Experiencing)-Ansatz ist auf die Natur und ihre Regulationsmöglichkeiten ausgerichtet. Die Hinwendung zum Spirituellen hat da ganz wesentlich Platz. In der Balance – wir nennen diesen Zustand auch «I am» – verbinde ich mich mit mir und meinem Körper. Aber auch mit meinem Umfeld, den Menschen, der Natur und mit dem grösseren Ganzen, das mich letztlich trägt.

Dr. phil. Urs Honauer (CH) ist Leiter des Zentrums für Innere Ökologie und des Polarity Bildungszentrums in Zürich. Er ist seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung tätig und unterrichtet dabei u.a. in SOMATIC EXPERIENCING (SE), Polarity, AUTHENTISCHER KOMMUNIKATION (AK)- und TCM-Trainings (Traditionelle Chinesische Medizin). In seiner Praxis für Innere Ökologie und Polarity in Zürich arbeitet er mit Menschen jeden Alters (vom Baby bis zum Senior).