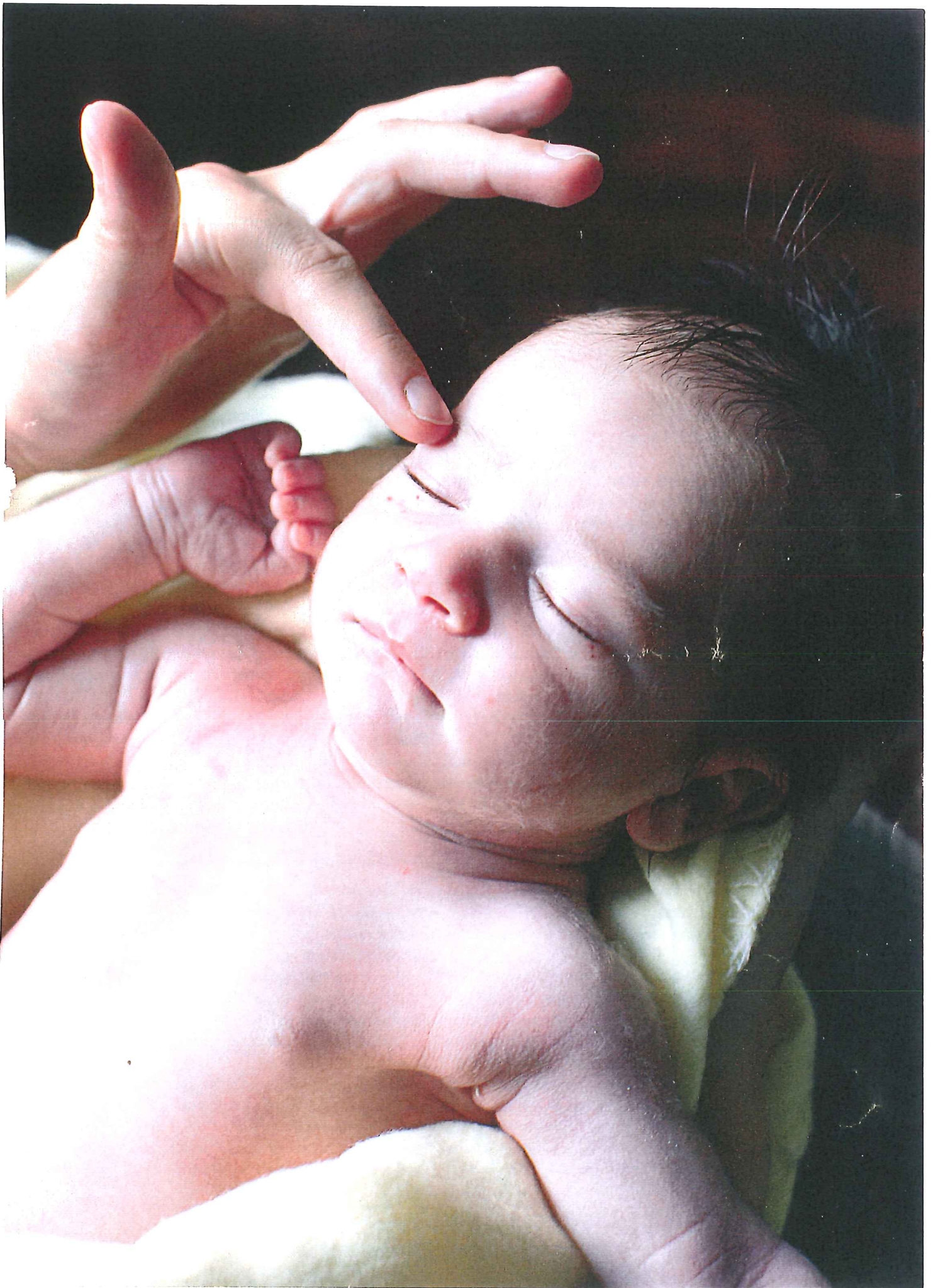


An die Erlebnisse unserer frühen Kindheit haben wir keine bewusste Erinnerung. Und doch stecken sie uns »in Fleisch und Blut«. Sie beeinflussen, wie wohl wir uns in unserer Haut fühlen, wie wir uns in Beziehungen verhalten und wie anfällig wir für psychische Probleme sind. Für unsere seelische Entwicklung sind die ersten Lebensjahre die wichtigste Zeit

Von Ines Possemeyer (TEXT)

# DAS **Gedächtnis** DES KÖRPERERS



**E**rinnern Sie sich, wie erschrocken Ihre Eltern waren, als Sie damals von der Schaukel fielen? Erinnern Sie sich an das Liedchen, das Ihre Mutter Ihnen beim Wickeln immer vorsang, und daran, dass Ihr Vater Spielzeug wegzaubern konnte? Nein? Ich auch nicht. Wie bei den meisten Menschen reichen meine Erinnerungen bis ins vierte Lebensjahr zurück. Die Zeit davor kenne ich nur aus Schilderungen. Und doch hat sie tiefe Spuren in meinem Gedächtnis hinterlassen.

Das Wort „Gedächtnis“ kommt von Denken. Kein Wunder also, dass wir damit vor allem unser bewusstes Erinnern assoziieren. Den ersten Schultag, die mühsam einstudierte Formel, Gesichter, Telefonnummern. Dieses Wissen ist in der Großhirnrinde gespeichert, im „expliziten“ Gedächtnis. Seine Inhalte können wir uns ins Bewusstsein rufen und in Worte fassen. Mit seiner Hilfe blicken wir zurück, ziehen Schlüsse, schauen voraus.

Derart in Gedanken, vergessen wir mitunter unseren Leib. Das mag eine Spätfolge der westlichen Vorstellung sein, dass Geist und Körper weitgehend voneinander getrennt seien. „Ich denke, also bin ich“, postulierte im 17. Jahrhundert der Philosoph René Descartes und prägte damit unser Menschenbild bis in die jüngste Zeit.

Vergegenwärtigen wir uns also ein paar Dinge, die wir tun, ohne nachzudenken: eine Schleife binden, Fahrradfahren, Gegenstände erkennen, im Dunkeln den Lichtschalter finden. Auch das Gespür des Torjägers für den richtigen Augenblick, unsere Vertrautheit mit Orten, gute und schlechte Angewohnheiten basieren auf Gedächtnis. Wir *haben* also nicht nur Erinnerungen, sondern wir *sind* Erinnerung.

Diesen Teil nennen Wissenschaftler implizites oder auch „nicht deklaratives“ Gedächtnis – weil sich das Gespeicherte schwerlich in Worte fassen lässt. Es ist eben *verkörpert*. In der deutschen Sprache hat der Philosoph und Psychiater Thomas Fuchs dafür eine schöne Bezeichnung gewählt: Leibgedächtnis.

Es umfasst all unsere vergangenen sensorischen, motorischen und emotionalen Erfahrungen, die im Hier und Jetzt wirken: ein Know-how, das zwar auch weitgehend in unserem zentralen Nervensystem verankert ist, uns aber doch gefühlt in *Fleisch und Blut* steckt.

Manches davon haben wir zunächst mühsam erlernt, bevor sich das Bewusstsein daraus zurückgezogen hat. So habe ich längst vergessen, wo auf meiner Computertastatur welcher Buchstabe liegt – meine Finger finden ihn automatisch. Nun habe ich *den Kopf frei* für anderes. Und wo es auf sensomotorische Spitzenleistungen ankommt, etwa bei Musikern oder Sportlern, mischen sich die Gedanken ohnehin besser nicht ein. Unser Bewusstsein ist nämlich vergleichsweise langsam.

An anderem Know-how ist es nie beteiligt gewesen. So wissen wir intuitiv, dass es guttut, jemanden in den Arm zu neh-

men. Erkennen am Klang einer Stimme, ob ein Mensch fröhlich ist oder niedergeschlagen.

Unser Bewusstsein merkt meist erst auf, wenn „etwas nicht stimmt“ – und unsere Gewohnheiten unterbricht. Ich mich vertippe. Der Körper schmerzt. Das *Bauchgefühl* vor einer dunklen Gasse warnt. Oder aber, wenn wir uns selbst nicht verstehen: Vielleicht, weil wir etwas „Irrationales“ tun, weil wir uns unsere eigenen Gefühle nicht erklären können.

Oder weil traumatische Erlebnisse noch in *den Knochen* stecken und wieder *hochkommen* – und das Bewusstsein überwältigen. Dann reicht ein Reifenquietschen, um den gesamten Körper in einen Unfall zurückzusetzen. Das Vergangene ist nicht vergangen.

Auch die Neurowissenschaft hat sich lange auf das Bewusstsein konzentriert. Doch seit einigen Jahren wird die immense Bedeutung des körperlichen Erlebens für unser Fühlen und Denken entdeckt. Und damit auch die Tragweite der impliziten Erinnerungen aus unseren ersten Lebensjahren. Denn wir haben damals nicht nur anhand von fallenden Schnullern die Schwerkraft erkannt und zu laufen gelernt, sondern auch, wie Menschen miteinander umgehen. Ohne Worte, ohne reflektierenden Verstand: Durch *Begreifen, Einsehen, Empfinden* ...

Für unsere seelische Entwicklung ist dies der wichtigste Lebensabschnitt. Von ihm hängt vielfach ab, wie wohl wir uns als Erwachsene in *unserer Haut* fühlen, wie leicht wir unter die Decke gehen oder uns ängstigen, ob wir eher mit eingezogenen Schultern oder aufrecht durchs Leben gehen. Wie wir uns in Beziehungen verhalten und wie anfällig für psychische Krankheiten wir sind.

Mit diesen leiblichen Erinnerungen verhält es sich nicht anders als mit einer fremden Sprache: Wer sie verstehen will, fängt am besten vorn an. Versetzt sich also zurück in jene Zeit, als alles noch körperlich war.

### ***Babys sind die Meister der Imitation – so knüpfen sie Kontakt zur Welt***

„Machen Sie ein ganz verzweifertes Gesicht“, fordert mich Beatrice Beebe auf. Ich stehe der New Yorker Säuglingsforscherin gegenüber, lege die Stirn in Falten und verziehe den Mund, als würde ich gleich in Tränen ausbrechen.

Aber Beebe, eine zierliche Person mit grauer Lockenmähne, schaut einfach weg. Und das fühlt sich, obwohl nur Spiel, an wie: Lass mich doch in Ruhe.

Dann lächelt sie. Auch das ist kein Trost. Sieht sie denn nicht, dass es mir schlecht geht?

Als Nächstes blickt Beebe spöttisch: Komm schon, ist doch alles nicht so schlimm. Und tatsächlich spüre ich in mir einen Keim von Empörung.

Schließlich rührt sie keine Miene mehr. Ich schaue noch verzweifelter. Beebe bleibt ungerührt. Ich greife auf Sprache

# VON DER MUTTER GESPIEGELT ODER **abgelehnt**



Schon Säuglinge verinnerlichen »Beziehungswissen«, meist anhand der Mutter: Sind andere für mich da? Wie zeige ich Gefühle? Darauf baut ihre Gehirnentwicklung auf. Im Guten wie im Schlechten

zurück (oder vielmehr voraus) und sage: „Tun Sie doch bitte etwas.“

Jetzt macht auch sie eine verzweifelte Miene und sagt mitleidig „Ooooh, hmmm“. Und tatsächlich: Ich fühle mich verstanden.

Beatrice Beebe, Psychoanalytikerin und Professorin an der Columbia University, erforscht, wann die wortlose Kommunikation zwischen Babys und deren Eltern gelingt – und wann nicht. Schwerpunkt ihrer Untersuchungen: das Alter von vier bis zwölf Monaten.

Eine Zeit von immenser Tragweite. Im ersten Lebensjahr verdoppelt sich das Hirnvolumen, im neunten Monat erreicht die Neubildung neuronaler Verschaltungen ihren Höhepunkt. Besonders schnell reifen in dieser Phase Hirnareale, die wichtig sind für Stressregulation, Affekte und Emotionsverarbeitung. Dabei entstehen fast doppelt so viele Synapsen wie erforder-

lich. „Nutze sie oder verliere sie“, sagt Michael Merzenich, einer der wegweisenden Erforscher der Plastizität unseres Gehirns. So wird das neuronale Netzwerk abhängig von den frühen Erfahrungen des Kindes „zurechtgestutzt“ und damit angepasst an jene Umwelt, in der es bestehen muss.

Das geschieht vor allem über die Interaktion mit der engsten Bezugsperson – meist der Mutter. Deren wichtigste Aufgabe in dieser Phase: dem Baby Sicherheit zu geben und den Stress abzapfen, mit dem es auf diese neue, fremde Welt reagiert.

Beebe filmt Säugling und Mutter beim Spiel. Auf jeden ist eine Kamera gerichtet, später werden die Aufnahmen Sekunde für Sekunde analysiert. Denn nur unter diesem „Mikroskop“ lässt sich die schnelle, unbewusste Interaktion analysieren: Mienenspiel, Gestik, Berührungen, Stimmmelodie. Wie aufmerksam sind die beiden? Wie reagieren sie aufeinander? Wie also stellen sie Verbundenheit her?



# UN- BESCHWERT ODER **erfüllt von Misstrauen**

Wer sich aufgehoben fühlt, kann spielerisch die Welt erkunden – und auch Schlimmes verkraften. Wo der emotionale Schutz fehlt, drohen Verhaltensstörungen, psychische Probleme und Krankheiten



Verbundenheit! Wir Individualisten richten schon Babys ein eigenes Zimmer ein und vergessen mitunter, was für fundamental soziale Wesen wir sind. Das zeigt sich schon, bevor wir die Welt erblicken. Eine italienische Forschungsgruppe hat Zwillinge im Mutterleib beobachtet und festgestellt: Ab der 14. Woche machen die Föten gezielte Bewegungen hin zum anderen. Und schon in der ersten Stunde nach der Geburt beginnen Babys, Gestik und Mimik nachzuahmen. Denn ab jetzt ist Kommunikation überlebenswichtig.

Eltern erfreuen sich an diesen ersten Imitationen, formen den Mund zum O, strecken die Zunge heraus. Und Wissenschaftler staunen: Schon Neugeborene beobachten, was ihr Gegenüber macht! Übertragen dies auf die eigenen Körperempfindungen! Haben Sinn für Ähnlichkeiten! Das ist nichts Geringeres als der Ursprung von Intersubjektivität – also der Fähigkeit, andere zu verstehen und sich in sie hineinzusetzen.

Aus neurowissenschaftlicher Sicht ist das revolutionär. Hatte man das Gehirn bisher weitgehend isoliert von der Umwelt betrachtet, entpuppt es sich nunmehr als „Beziehungsorgan“.

Film ab: Ein vier Monate alter Junge blickt seine Mutter an, sie macht ein übertrieben überraschtes Gesicht. Er hebt eine Augenbraue, bewegt die Füße leicht auseinander, spreizt die Finger. Die Mutter lächelt, beide heben leicht die Köpfe, senken sie wieder, lächeln. Der Säugling wird ernst, die Mutter berührt ihn mit der Hand. Er entspannt sich.

Der Detailreichtum ihrer Körpersignale lässt sich schwer in Worte fassen. Aber in Zeitlupe betrachtet, erinnert mich die Interaktion an einen Tanz, in dem zwei zusammenkommen, einander kurz verlieren, sich wieder finden. Und wie bei guten Tänzern erfreut schon allein das Zuschauen: Hier sind zwei, die ihren Ausdruck koordinieren, die offenbar im Einklang sind. Rhythm is it!

Diese Alltagserfahrung ist inzwischen auch experimentell bewiesen: Wir fühlen uns Menschen näher, die unsere Mimik und Gestik spiegeln, Körperhaltung und Schrittrhythmus synchronisieren. Selbst die Aktivitätsmuster unserer Gehirne gleichen sich an, wenn wir einander zuhören und dabei innerlich mitfühlen, mitgehen – oder Worte gedanklich vorwegnehmen.

Eine geglückte Kommunikation gehorche Regeln, so Beebe: „Ein Verhalten muss über mehrere Sekunden hinweg vorhersehbar sein, ebenso die Reaktion des Gegenübers.“ Denn schon mit drei, vier Monaten entwickeln Kinder Erwartungen: Wenn ich dies tue, passiert das. Wenn ich meine Mutter anschau, lächelt sie, und ich freue mich. Wenn ich erregt bin, streichelt sie mich, und ich werde ruhiger ... So lernen sie, dass ihr Gefühlsausdruck wirksam ist – in Bezug auf sich selbst und auf andere. Beebe nennt es: „Sich kennen und erkannt werden.“

Diesen Satz hätte ich eher einem reiferen Menschen zugeschrieben als einem Säugling. Aber er beschreibt eben nicht nur das Grundgefühl eines gelungenen Lebens, sondern auch dessen Grundlage. Denn egal ob im Alter oder am Lebensanfang: Sich selbst zu verstehen und mit anderen verbunden zu sein, ist existenziell.

Schon im Säugling formt sich „Beziehungswissen“: Wie zeige ich Gefühle und gewinne Aufmerksamkeit? Wie verhalte ich mich gegenüber anderen? Kann ich bei Stress mit Hilfe rechnen? In Freundschaften und Liebesgeschichten werden diese Muster wieder aktiviert, auch im Umgang mit eigenen Kindern. „Du bist ja wie deine Mutter“, heißt es dann womöglich.

Stimmt, bestätigen Langzeitstudien.

### **Die Sprache der Gefühle ist erlernt – der Ausdruck für Freude. Für Angst. Für Wut**

Gefühle. Ich dachte, die seien uns in die Wiege gelegt. Aber so einfach ist das nicht. Das zeigt ein Blick in deutsche Wartezimmer. Mindestens jeder fünfte Besucher eines Allgemeinmediziners kommt mit Beschwerden, für die sich keine organischen Ursachen finden: Herzrasen, Rückenschmerzen, Atemnot ... Dass sich dahinter oft Stress, Angst oder eine Depression verbirgt, kommt häufig auch den Ärzten nicht in den Sinn.

Jeder Zehnte in Deutschland leidet an „Gefühlsblindheit“, Alexithymie. Diese Menschen wissen nicht: Bin ich jetzt wütend, oder habe ich eine Magenverstimmung? Ist das ein Gefühl oder ein Gebrechen? Denn die Hirnregion, die Veränderungen im Körper als Gefühle interpretiert, ist kaum aktiv.

Andere Menschen bekommen nicht einmal mehr eine „Magenerstimmung“. Denn ihr Körper reagiert nicht mehr auf emotionale Situationen. Sie spüren weder Trauer noch Freude noch Wut. Sie sind innerlich wie tot. Was klingt wie eine schreckliche Krankheit, ist meist in frühen Jahren entstanden – als Schutz vor unerträglicher Angst, Wut oder Sehnsucht.

Was ist passiert?

Nur die Grundzüge unserer Mimik sind angeboren und auch nur die „Vorläuferemotionen“ Missmut, Ekel, Erschrecken, Wohlbehagen und Interesse. Sie sind zunächst eine Art Sinn, mit dem wir registrieren, was in unserem Organismus vorgeht: Befindet er sich in wohliger Gleichgewicht? Oder etwa in Alarmbereitschaft? Dann muss etwas geschehen. Und das geben Babys lautstark zur Kenntnis. „Unser Gefühlsausdruck hat sich als Kommunikationsmittel entwickelt, um andere in unserem Sinn zu beeinflussen“, so der Emotionsforscher Manfred Holodynski.

E-motions sollen also uns oder unser Gegenüber derart bewegen, dass unser Körper ins Gleichgewicht zurückfindet.

Doch der Gefühlsausdruck ist vorerst noch so undifferenziert, dass die Eltern oft raten müssen: Warum schreit das Kleine? Hat es Hunger? Schmerzen? Langweilt es sich, oder ist es wütend?

Indem Erwachsene mit übertriebener Mimik reagieren, lernt das Kind: „Was ich gerade fühle, sieht also so aus. Das ist der Ausdruck für Ärger, das der für Angst. Meine Mama versteht mich, aber sie selbst fühlt offenbar anders.“

Denn die Erwachsenen stellen ihr Gefühlstheater nach wenigen Augenblicken wieder ab. Würden sie nämlich die Angst des Babys teilen, könnte sich dieses nicht mehr beruhigen.

Nach und nach verfeinert es so sein Ausdrucksrepertoire, verknüpft es mit Empfindungen und Erfahrungen. In seinem Leibgedächtnis wächst damit ein Fundus an emotionalem Wissen, verbunden mit körperlichen Reaktionen. Was fühlt sich gut an? Worauf kann ich stolz sein? Wofür muss ich mich schämen? So übernimmt das Kind die Muster der Eltern, im Guten wie im Schlechten. Die Weltangst der Übermutter, den Ekel des Vaters vor Schnecken. Früh im Körpergedächtnis verankert, bleibt all dies für den Verstand unerreichbar.

### **Der Verstand braucht die Botschaften des Körpers: Ich fühle, also bin ich**

Kleine Kinder äußern ihre Gefühle mit Armen und Beinen, buchstäblich mit jeder Faser ihres Körpers. Doch dann tritt im Alter von zwei Jahren ein machtvolles neues Medium in ihr Leben. Die Sprache. Das Kind lernt, seine Gefühle mehr und mehr durch Worte auszudrücken statt durch Taten. „Es lernt, sich psychisch zu distanzieren: Ich habe dieses Gefühl, anstelle von ich bin dieses Gefühl“, erklärt Manfred Holodynski, der an der Universität Münster diese Internalisierung kindlicher Emotionen erforscht.

Durch Sprache gewinnt das Kind einen Schlüssel zu seiner Innenwelt. Damit es sie auch betritt, braucht es die Hilfe der Eltern. Sie müssen nachfragen, „Warum weinst du? Was ist los?“ Welches Gefühl verbirgt sich hinter den Tränen, hinter dem äußeren Verhalten? Solche Einsichten helfen fortan, die eigenen Gefühle zu verstehen und gedanklich zu kontrollieren.

So lernen wir, unsere inneren Stimmen deutlicher zu vernehmen, jene mitunter sehr subtilen Signale, mit denen unser Körper neue Situationen emotional bewertet: das leichte Kribbeln im Nacken, der Druck im Magen, der flache Atem, die verspannten Schultern – was wollen sie uns sagen? Auf diese Botschaften, vom US-Neurologen Antonio Damasio „somatische Marker“ genannt, ist unser Verstand angewiesen. Nur mit ihrer Hilfe können wir Entscheidungen treffen.

Damit hat der Hirnforscher Damasio den Philosophen Descartes korrigiert: „Ich fühle, also bin ich.“

Unser implizites Gedächtnis weiß also weit mehr als unser Bewusstsein. So konnten Zehnjährige mit den aktuellen Bildern ihrer einstigen Kindergartenfreunde nichts anfangen – doch ihr Hautwiderstand signalisierte ein unbewusstes Wie-

dererkennen. Ein zweijähriges Kind, das ein Jahr zuvor misshandelt worden war, erkannte zwar seinen Peiniger auf einem Foto nicht wieder, aber körperlich reagierte es mit Stress.

Schlimme Erfahrungen brennen sich besonders tief ins emotionale Gedächtnis ein, um uns vor zukünftigem Schaden zu bewahren. Manchmal aber sind sie so übermächtig, dass das Gehirn nicht alle Eindrücke verarbeiten kann. Der Schrecken ist nicht in Worte zu fassen, er wird nicht zu einer zusammenhängenden Geschichte, archiviert im expliziten Gedächtnis. Das Erlebte bleibt fragmentiert in der impliziten Erinnerung verhaftet. Ein Geruch, ein Geräusch, die Geste eines Menschen, der Jahrestag einer Katastrophe holt das längst Vergangene zurück, als geschähe es in diesem Augenblick. Doch etwa jeder dritte Betroffene schützt sich vor derart traumatischen Erin-

## Körperarbeit statt körperliche Arbeit

In der Moderne geht der Körper verloren. Und wird auf neuen Wegen wiedergefunden

Der Sohn fährt ins Zeltlager, die Tochter zum Seminar „Harmonische Körperausbildung“ auf Sylt, die Mutter macht Yoga, der Vater Bodybuilding. So könnte die Freizeit einer Berliner Familie ausgesehen haben – in den 1920er Jahren. Denn was uns heute als so zeitgemäß erscheint, war es längst schon einmal.

**Anfang des 20. Jahrhunderts** befreite sich die Jugend aus Stehkragen und Korsett: Nach Luft und Licht hungernd, zogen junge Männer und Frauen als „Wandervögel“ mit Zelt und Klampfe in die Natur oder badeten hüllenlos im ersten Berliner FKK-Bad. Die Tänzerin Isadora Duncan erhob in ihrer Rhythmuschule Bewegung zur „natürlichen Sprache der Seele“; nach dem Ersten Weltkrieg kamen Yoga, Bodybuilding und Reformgymnastik in Mode.

Der Sportsoziologe Karl-Heinrich Bette sieht in dieser **Hinwendung zum Körper** eine Antwort auf dessen Verschwinden. Denn im Zuge der Industrialisierung ersetzten Fabriken das Handwerk, Straßenbahnen die Pferdefuhrwerke, Fernsprecher den direkten Dialog. Bewegungen wurden dem Diktat der Maschinen unterworfen, zerstückelt in einzelne Handgriffe. „Rhythmus statt Takt“ forderte deshalb die Lebensreform- und Körperkulturbewegung. Und viele Menschen begaben sich auf die **Suche nach neuer Ganzheit**, auch therapeutisch.

In den 1920er Jahren lehrte die Gymnastiklehrerin Elsa Gindler, den Körper innerlich zu erspüren. Der Psychoanalytiker Wilhelm Reich sah in Muskelblockaden einen „Körperpanzer“ gegen unangenehme Gefühle, den es zu sprengen galt. Yoga und Zen-Techniken dienten dem Bodybuilder Joseph Pilates als Inspiration bei seinem Training.

Die Nationalsozialisten jedoch instrumentalisierten den Körperkult und schufen gedrillte, soldatische Körpermenschen. Nicht mehr sich selbst sollten sie spüren, nur noch den **Rhythmus der Massen**. Viele Vertreter einer sensibilisierenden Körperarbeit gingen ins Exil.

Mit der Studenten- und **Hippiebewegung** wurde der Körper ein zweites Mal lustvoll befreit. 1969 gingen Studentinnen barbusig in die Philosophie-Vorlesung von Theodor W. Adorno, Rocksäume rutschten höher, Wilhelm Reichs Schriften zur **sexuellen Befreiung** wurden im Raubdruck gelesen. Die Beatles fuhren zum Guru Maharishi nach Indien, und in „Encounter-Gruppen“ drosch man auf Matratzen ein, schrie und weinte.

Gestalttherapie, Bioenergetik, Biodynamik, Tanz- und Bewegungstherapie knüpften an die Körperpioniere der 1920er Jahre an. Doch erst heute, in einer dritten Hinwendung zum Körper, werden sie zunehmend in die etablierte Psychotherapie eingegliedert.

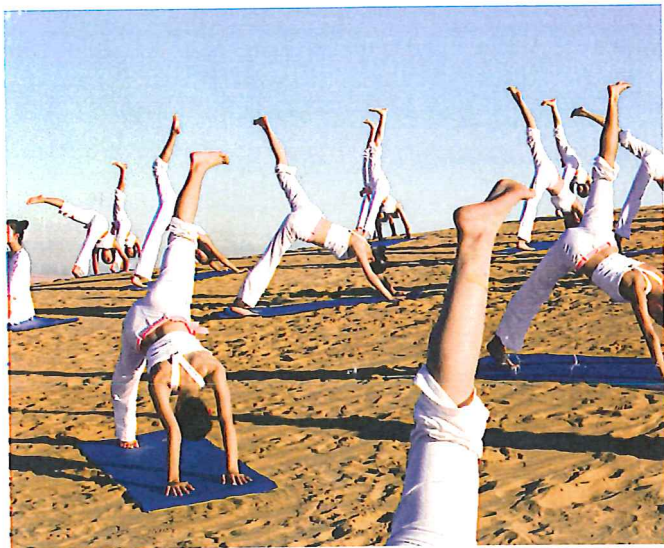
Dabei hilft, dass auch immer mehr Psychologen, Neurowissenschaftler und Philosophen den Körper entdecken: Unter dem englischen Begriff „embodiment“ – Verkörperung – erforschen sie, wie körperliche Erfahrungen **Denken, Empfinden und Selbstgefühl** formen.

Auch Soziologen haben einen „body turn“ (Körperwende) vollzogen. Denn der Körper ist ihnen zufolge in der postindustriellen Gesellschaft wichtiger denn je: Der Wettbewerb verlange, ihn als **persönliche Ressource** zu optimieren – allzeit schön, jung und fit. Zugleich muss sich der Mensch, befreit von traditionellen Rollenvorgaben, nun verstärkt selbst suchen. Dabei wird der eigene Leib zum wichtigsten Ort, um Sinn, Halt und Orientierung zu finden, so der Soziologe Zygmunt Bauman.

Während der Körper durch Piercings, Tattoos, Schönheitschirurgie und Fitnesskult äußerlich inszeniert und aufgewertet wird, geht man bei Meditation, Yoga und Therapeutengesprächen zunehmend „in sich“. Aus der persönlichen Kommunikation aber verschwindet der Körper durch Twitter, Chatrooms und Online-Spiele immer noch weiter. Wie schon vor 100 Jahren gehen also **Körperaufwertung und Körperverdrängung** Hand in Hand. Für den Soziologen Bette eine „Paradoxie der Moderne“.

Ulfrid Geuter

# DEN EIGENEN KÖRPER MÖGEN ODER **abstoßen**



Ob sich jemand wohlfühlt in seiner Haut oder wie Magersüchtige von Ekel erfüllt ist, hängt sehr von Berührungen in den ersten Lebensmonaten ab. Sie prägen das Körpererleben und die Fähigkeit, Gefühle zu regulieren

nerungen, indem er das Erlebte „dissoziiert“, also innerlich abspaltet, bis er kaum noch etwas spürt.

Beatrice Beebe reichen oft schon wenige gefilmte Minuten aus dem Leben eines viermonatigen Säuglings, um darin Vorboten zukünftiger Probleme zu sehen. Acht Monate später, 20 Jahre später. Wenn nämlich der Spiegel blind ist und die Tänzer nicht zusammenfinden.

Sie zeigt einen Ausschnitt: Ein Säugling wimmert, die Mutter geht nicht darauf ein, sondern spielt lächelnd mit seinem Fuß. Er wendet sich ab. Sie registriert die Abwehr nicht, lächelt, kommt ganz nah, er duckt sich, hebt die Hände. Sie kommt noch näher.

Unweigerlich weiche ich selbst ein Stück zurück, die Szene ist unangenehm. „Diese Mutter versteht ihr Kind nicht und ist in ihrem eigenen Verhalten unvorhersehbar“, erklärt Beebe. „Meist sind solche Mütter depressiv oder ängstlich. Oder aber

derart vom Wunsch nach einem immer strahlenden Baby erfüllt, dass sie seine anderen Zustände ignorieren.“

In solchen Beziehungen gerät das Kind nicht nur zunehmend unter Stress, sondern spiegelt auch die widersprüchlichen Botschaften der Mutter. Es mischt Ausdrucksformen, die nicht zusammengehören, lächelt und wimmert zugleich. „Es signalisiert, komm her/bleib mir vom Leib. Es weiß nicht, was es fühlt, und das tagtäglich“, so Beebe. „Da liegt oft die Wurzel psychischer Störungen.“

Ein Zwerg, weit von seinem ersten bewussten Gedanken entfernt, hineingeboren in das teure Manhattan und nicht etwa in einen sozialen Brennpunkt, soll schon psychisch gefährdet sein? Könnte im Kindergarten als Unruhegeist nerven, sich als Teenager die Arme aufritzen?

Ein Versuch der Übersetzung in die Erwachsenenwelt: Auch unsere sprachlich dominierte Kommunikation bricht zusam-



# VERBUNDEN ODER SICH UND **anderen fremd**



Geborgenheit, Sehnsucht, Angst oder Wut: Partnerschaften können längst vergessene Gefühle aus der Kindheit wiedererwecken. Denn die bleiben im impliziten Gedächtnis mit Beziehungserfahrungen verknüpft

men, wenn wir nicht durch Zeichen wie Nicken, ein Heben der Augenbrauen oder gelegentliche Laute das Signal bekommen, dass der andere „bei uns“ ist. Und nicht anders als ein viermonatiger Säugling weichen wir zurück, wenn uns jemand zu nahe kommt; registrieren ungelene Berührungen und mangelnden Blickkontakt, ein Lachen an der falschen Stelle.

Wenn wir uns vorstellen, dass dies nicht nur flüchtige Augenblicke sind, sondern der Dauerzustand in unserer engsten Beziehung, dann erahnen wir vielleicht, welche Tragweite diese Situation für einen Säugling hat. Er kann sich nicht wehren. Er kann nicht weg. Er kennt niemanden sonst auf der Welt.

Und er kann sich nicht aus eigener Kraft beruhigen.

Denn er hat nicht gelernt, wie beruhigend Berührungen sein können. Verfügt also nicht über die Tricks, mit denen auch wir Erwachsene unsere innere Anspannung regulieren: Wenn wir uns die Haare raufen, uns an Kinn und Nase fassen. So bauen

wir Stress ab, wie der Leipziger Tastforscher Martin Grunwald kürzlich anhand von EEG-Messungen nachgewiesen hat.

Der Mangel an Berührung hinterlässt eine Lücke im Körpergedächtnis des Kindes. Der erste Sinn, den wir im Mutterleib entwickeln, bleibt lange der wichtigste: Tastend, greifend, zapplend und durch Hautkontakt erspürt ein Säugling die eigenen Grenzen und baut dadurch sein Körperbild auf. Berührungen geben ihm Halt und Geborgenheit, setzen Wachstums- und Bindungshormone frei, reduzieren Stresshormone, stabilisieren Herzschlag, Atmung und Blutdruck. Wohltuende Erfahrungen, die auch in Erwachsenen wiedererwachen, wenn sie berührt werden. Normalerweise.

„Zehn Prozent unserer Patienten können keine Berührungen genießen“, sagt Peter Joraschky, Experte für Psychosomatik. „Oft ekeln sie sich vor ihrem eigenen Körper. Was meist heißt, dass sie in der Kindheit nicht gut berührt worden

sind. Vielleicht, weil die Mütter zwanghaft waren und selbst keinen Hautkontakt ertragen konnten, oder weil das Kind mal übermäßig gedrückt und mal liegen gelassen wurde.“

Gefühlte Wechselbäder, die sich dann Jahrzehnte später in den Armen des Partners wiederholen. Ekel, der im Extremfall zur inneren Abstoßung des Körpers führen kann, wenn sich dieser in der Pubertät entwickelt, etwa bei Magerstüchtigen.

### **Die Zeit heilt keine Wunden, sie konserviert sie**

Wie ein Gärtner Triebe stützt, um einem jungen Baum seine Form zu geben, gestalten die frühen Erfahrungen das reifende Gehirn des Kindes. Wenn es in eine Welt hineinwächst, in der nicht sicher ist, wann es wieder eine trockene Windel oder tröstende Umarmung bekommt, bedeutet das *Stress*. Und den vergisst sein Organismus nicht: Fortan reagiert er schneller, stärker und länger mit innerer Mobilmachung. Für ein Leben in einem gewalttätigen Slum ist das nützlich. Aber nicht in einer friedlichen Gesellschaft. Denn der subtile Daueralarm hat einen Preis. Er lässt weniger Raum für die Entfaltung schöner Gefühle, für kindliches Spiel. Die Stresshormone hemmen die Synapsenbildung und Reifung von Nervenfasern – und damit die Entwicklung jener Hirnareale, die helfen, Impulse zu kontrollieren und die Botschaften des Körpers wahrzunehmen.

„Negative Erfahrungen der frühesten Kindheit sind nicht verloren, sondern bleiben, wie Fußabdrücke im Zement, oft ein Leben lang erhalten“, sagt der US-Mediziner Vincent Felitti. „Zeit heilt nicht die Wunden der ersten Jahre; Zeit konserviert sie. Sie sind nicht verloren, sie sind verkörpert.“

Ich reise nach Cambridge bei Boston. Umgeben von Studenten, die zu den besten des Landes gehören, steige ich an der U-Bahn-Station „Harvard Square“ aus. Auf dem Vorplatz hängen Jugendliche herum, gezeichnet von Alkohol, Drogen, obdachlos. Ein bedrückender Gegensatz. Wovon hängt ab, wer seine Talente entfalten kann und wer schon früh strauchelt?

Eine Gemeinsamkeit haben viele Verlierer: In der US-amerikanischen Psychiatrie berichten bis zu 70 Prozent der Patienten von einer schwierigen Kindheit; in Gefängnissen fast jeder In-sasse. Die Spitze eines Eisbergs, dessen Ausmaße 1995 eine einzigartige Erhebung unter mehr als 17 000 US-amerikanischen Krankenversicherten offenbarte: 30 Prozent berichteten in der „ACE-Studie“ (Adverse Childhood Experience), dass sie als Kind geschlagen wurden. 20 Prozent, dass man sie sexuell belästigt hat. Fast jeder Vierte hatte einen Alkoholiker in der engsten Familie, jeder Fünfte einen psychisch Kranken. Jeder Achte musste mit ansehen, wie sich seine Eltern prügeln ... Die Liste ließe sich fortsetzen. Und je mehr der traurigen Fragen jemand mit „ja“ beantwortete, desto größer war die Wahrscheinlichkeit, dass er im späteren Leben an Depressionen litt; an Übergewicht oder Sucht, an Herzerkrankungen, Krebs,

Diabetes ... Sechsmal die Antwort „ja“ verkürzte die Lebenserwartung um 20 Jahre, im Vergleich zu einem Menschen mit glücklicher Kindheit.

Politische Konsequenzen? Wenige. Wissenschaftliche? Hunderte von Studien.

### **Der Körper ist das Medium der Erinnerung. Und der Veränderung**

Immer genauer entschlüsseln Wissenschaftler, wann schlechte Erfahrungen traumatisch werden; welche Bedeutung die neuronalen Entwicklungsphasen haben. Dabei zeichnet sich ab, dass ein starker emotionaler Halt in den ersten beiden Lebensjahren wie ein Schutzschild wirkt: gegen genetisch bedingte Stressanfälligkeit genauso wie gegen schreckliche Erlebnisse. Wo dieser Schild aber fehlt, womöglich die Familie selbst eine Bedrohung ist und Gewalt, Missbrauch, Unfälle hinzukommen, ist die Folge ein komplexer Störungsmix. Viele Experten fordern deshalb, „Entwicklungs-trauma“ als neue Diagnose anzuerkennen.

„Diese Kinder müssen lernen, ihre Gefühle zu regulieren – mithilfe des Körpers. Kindergärtner verstehen das. Viele Ärzte allerdings sehen nur die Störung und verschreiben Medikamente“, sagt Bessel van der Kolk, Professor für Psychiatrie und Gründer des Trauma-Zentrums in Boston. Er hat schon 1980 entscheidend dazu beigetragen, dass die „Posttraumatische Belastungsstörung“ (PTBS) als Diagnose etabliert wurde und damit Hunderttausende Vietnam-Veteranen behandelt werden konnten. Aber die klassischen Psycho- und Verhaltenstherapien wirken kaum. „Heilung ist jenseits der Sprache“, so van der Kolk, der als Erster erkannt hat, dass Traumatisierungen verkörpert sind. Er lässt Jugendliche Theater spielen, für Kinder hat er einen „SMART-Room“ eingerichtet.

Schwere Matten liegen herum, eine Drehscheibe, große Bälle, Kriechtunnel und Trampolin. Ein Spielplatz für den Zappelphilipp, die verstockte Else, für die Wütenden und Gefühlsblinden. Sie dürfen hier Erfahrungen machen, die in ihrem Leibgedächtnis bisher fehlen: Entspannung, Freude am eigenen Körper.

Ein siebenjähriger Junge schmeißt Puppen gegen die Wand, er schreit. Unerreichbar für Worte. Als er kurz hüpfte, lockt die Therapeutin ihn auf das Trampolin. Und er springt. Rhythmus! Sie springt mit. Spiegelung! Hier also begegnen mir die Grundgesetze von Verbindung wieder. Sie wirken. Und es ist, als ob auf einem verkrampften Fest endlich der Tanz beginnt. Der Junge lacht, spricht, sagt, was er will.

Solche Verwandlungen erlebt Elizabeth Warner, die Leiterin des SMART-Projekts, auch bei völlig verstockten Kindern, die buchstäblich aufgeweckt werden müssen. Etwa bei dem Jungen, der die Sprache verloren hatte und auf einer Schaukel wieder zu reden begann.

Die Kunst der Therapeutin liegt darin, die Erregung des Nervensystems in einem mittleren Bereich zu halten. Nur dann ist der Mensch nicht „außer“, sondern „bei sich“, kann seine Gefühle verstehen und kontrollieren. Und ist offen für neue Erfahrungen. So wie sie der Siebenjährige im SMART-Raum intuitiv sucht, sobald er sich durch die körperliche Aktivität beruhigt hat.

Er wirft sich auf den Boden und verlangt von der Therapeutin, dass sie einen Ball auf sein Gesicht wirft. Ausgerechnet! Seit sein Vater ihm dreckige Windeln ins Gesicht gerieben und ihn geohrfeigt hat, darf seine Pflegemutter ihn dort nicht einmal mit dem Waschlappen berühren. Die Therapeutin zögert, doch als seine „Verbündete“ zielt sie mit dem Ball. Er spielt ihn mit der Stirn zurück. Noch mal! Er dreht sich weg. Noch mal!

Setzt Arme und Füße ein. Immer mehr Varianten spielt er durch, um die „Schläge“ abzuwehren. Dann möchte er, dass seine Mutter dazukommt. Er will sich auch mit ihr verbünden.

Beim Zusehen bekomme ich eine Gänsehaut. Ich bin Zeugin eines Prozesses, den schon Sigmund Freud vor mehr als 100 Jahren beschrieben hat: Traumatisierte Menschen wie der kleine Junge wiederholen körperlich jene Erfahrung, an die sie sich nicht bewusst erinnern. Oft sind sie ein Leben lang in diesen Wiederholungen gefangen. Provozieren die Gewalt, die sie erfahren haben; schlüpfen selbst in die Rolle des Täters. Und geben so ihr Trauma an die nächste Generation weiter.

Aber dieser Junge sucht unbewusst nach einem Ausweg. Er nimmt den Faden der schrecklichen Vergangenheit auf und verknüpft ihn mit einer neuen, besseren Erfahrung.

## Die Behandlung von Leib und Seele

In Kliniken ist die Verbindung von Psychotherapie und Körperarbeit längst Standard

Die Zahl der Psychotherapien, die mit Bewegungen und Berührungen arbeiten oder Achtsamkeit gegenüber Körpersignalen lehren, ist groß. Immer häufiger sind körperbezogene Erfahrungen wesentlicher Bestandteil der Behandlung: der intensiv wie niemals zuvor strömende Atem. Das lange ignorierte Kribbeln im Bauch. Das eruptionsartige Zittern eines vormals verspannten Muskels oder das selige Sichdrehen in Erinnerung an die Kindheit.

Manche dieser Verfahren haben prosaische Bezeichnungen, „Tanztherapie“ oder „funktionelle Entspannung“. Andere tragen exotische Namen, „Bioenergetik“, „Hakomi“ oder „Somatic Experiencing“. Lange haben sie ein Schattendasein geführt, doch das ändert sich derzeit: „Es gibt immer mehr Studien, welche die Wirksamkeit körperorientierter Psychotherapie belegen“, sagt Frank Röhrich vom Newham Centre for Mental Health in London, der diese Verfahren erforscht. „Nachgewiesen ist die Wirkung zum Beispiel bei psychosomatischen Erkrankungen, Depressionen und chronischen Psychosen. Und es gibt gute Hinweise auf die Verbesserung von Angstsymptomen, Störungen des Selbstwertgefühls und der Beziehungsfähigkeit.“ Deshalb diskutierten inzwischen nahezu alle etablierten Therapieschulen, ob sie nicht doch den

Leib in die Behandlung der Seele einbeziehen sollen.

Der große Vorzug: Körperarbeit kann vergessenen oder zurückgehaltenen Gefühlen leichter Ausdruck verschaffen. Früher wurde das eher als Nachteil gesehen. Doch heute gelten Emotionen in der Fachwelt als Grundlage jeder Erfahrung und damit auch des Wandels der Persönlichkeit. Besonders geeignet ist die Körperpsychotherapie deshalb für jene, die Zugang zu ihrer Emotionalität suchen, etwa intellektuell orientierte Menschen. Oder für jene, die Mühe haben, sich im Gespräch mitzuteilen.

Die Verfahren arbeiten parallel „bottom-up“ und „top-down“: Sie können Erinnerungen, die im Alltagsleben nicht oder nur schwer zugänglich sind, aus dem „impliziten Gedächtnis“ ins Bewusstsein heben und so helfen, den eigenen Körper wieder zu spüren, Lebendigkeit zurückzuerobieren oder überbordende Gefühle zu besänftigen. Zugleich wird das Erlebte immer auch im Gespräch erörtert.

Die deutschen gesetzlichen Krankenkassen ziehen allerdings noch nicht richtig mit. Sie finanzieren körperorientierte Psychotherapie nur in psychosomatischen, psychotherapeutischen und psychiatrischen Kliniken. Außerhalb erkennen sie jedoch nur gesprächsgestützte Verfahren an: Psychoanalyse,

tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Verhaltenstherapie.

Wer eine ambulante körperorientierte Psychotherapie wünscht, muss diese also privat finanzieren oder Kassentherapeuten mit Zusatzausbildung suchen. Gesetzliche Kassen in Österreich zahlen nur die „Konzentrativen Bewegungstherapie“, in der Schweiz alle Körperpsychotherapien. Private Versicherungen genehmigen – je nach Tarif – in allen drei Ländern alle Therapieformen.

Es hat allerdings wenig Sinn, wenn sich ein Bewegungsmuffel zur Tanztherapie schleppt. Experten gehen davon aus, dass vor allem die „Passung“ heilsam ist. „Patient und Therapeut müssen harmonieren“, erklärt Röhrich, „aber auch Patient und Methode. Wenn sie den Ratsuchenden anspricht, besteht sehr viel mehr Aussicht auf Erfolg.“

Allein auf sein Bauchgefühl sollte man sich bei der Wahl jedoch nicht verlassen, denn in der Szene gibt es viele Scharlatane. Verfahren, die Wunderheilungen oder rasante Veränderungen versprechen, sollte man meiden. Und immer ist zu klären, ob der Anbieter eine mindestens dreijährige psychotherapeutische Grundausbildung absolviert hat. Auskunft gibt auch die Deutsche Gesellschaft für Körperpsychotherapie ([www.koerperpsychotherapie-dgk.de](http://www.koerperpsychotherapie-dgk.de)).

Susanne Paulsen

# ERINNERN, VERGESSEN ODER **immer wiederholen**



Nur Kameras konservieren schöne Momente für alle Zeit. Die Gefühle jedoch verblassen. Anders bei traumatischen Erlebnissen: Etwa beim Gedenken an 9/11 kehren viele Emotionen unbewältigt zurück

„Sobald die Kinder eine sichere Verbindung spüren, versuchen sie, sich zu verwandeln: vom Opfer in einen aktiv Handelnden“, beobachtet Elizabeth Warner.

Der Körper ist also nicht nur das Medium der Erinnerung, sondern auch der Veränderung. Und das gilt für Kinder wie für Erwachsene. Die aber sitzen vor Psychotherapeuten oder legen sich auf die Couch eines Analytikers – und reden. Und reden. Verstandesmenschen in der Tradition von Descartes und Freuds „Redekur“. Sie suchen nach Worten für ihre Angst. Ihre irrationalen Ausbrüche. Ihre Kindheit. Bis ihr Verstand die Ursachen erfasst und ins explizite Gedächtnis eingeordnet hat.

Jetzt kommt der Haken: Die verkörperten Gefühle, Gesten und Reaktionsmuster kehren trotzdem zurück. „Wir können den Organismus nur ändern, wenn wir die alten Gefühle in einem sicheren Umfeld zulassen und ihnen dann einen neuen Weg weisen“, sagt van der Kolk.

Wie hätten wir damals gern gehandelt? Die Mutter angeschrien. Oder sie in den Arm genommen. Die Tür geknallt. Geweint.

Damals diente der Gefühlsausdruck dazu, andere zu bewegen. Als Erwachsene müssen wir uns selbst bewegen. Deshalb schüttet unser Organismus Adrenalin aus, spannt die Muskeln, beschleunigt unseren Herzschlag, lässt uns schneller atmen und den Appetit verlieren.

Das ist eine Aufforderung, etwas zu tun. Und neue Erfahrungen im Gedächtnis des Körpers zu verankern. □

Seit GEO-Redakteurin INES POSSEMAYER über die traumatischen Folgen von 9/11 berichtet hat (GEO Nr. 05/2002), wollte sie die Macht verkörperter Erinnerungen noch genauer verstehen. Ihre Recherchen führten sie unweigerlich zurück in die Kindheit, gar bis in die pränatale Entwicklung. „Die Tragweite früher schlechter Erfahrungen ist so viel größer als die einer einzelnen Katastrophe“, so Possemeyer. „Aber wie überforderten Familien geholfen werden kann, erfährt viel weniger Aufmerksamkeit.“