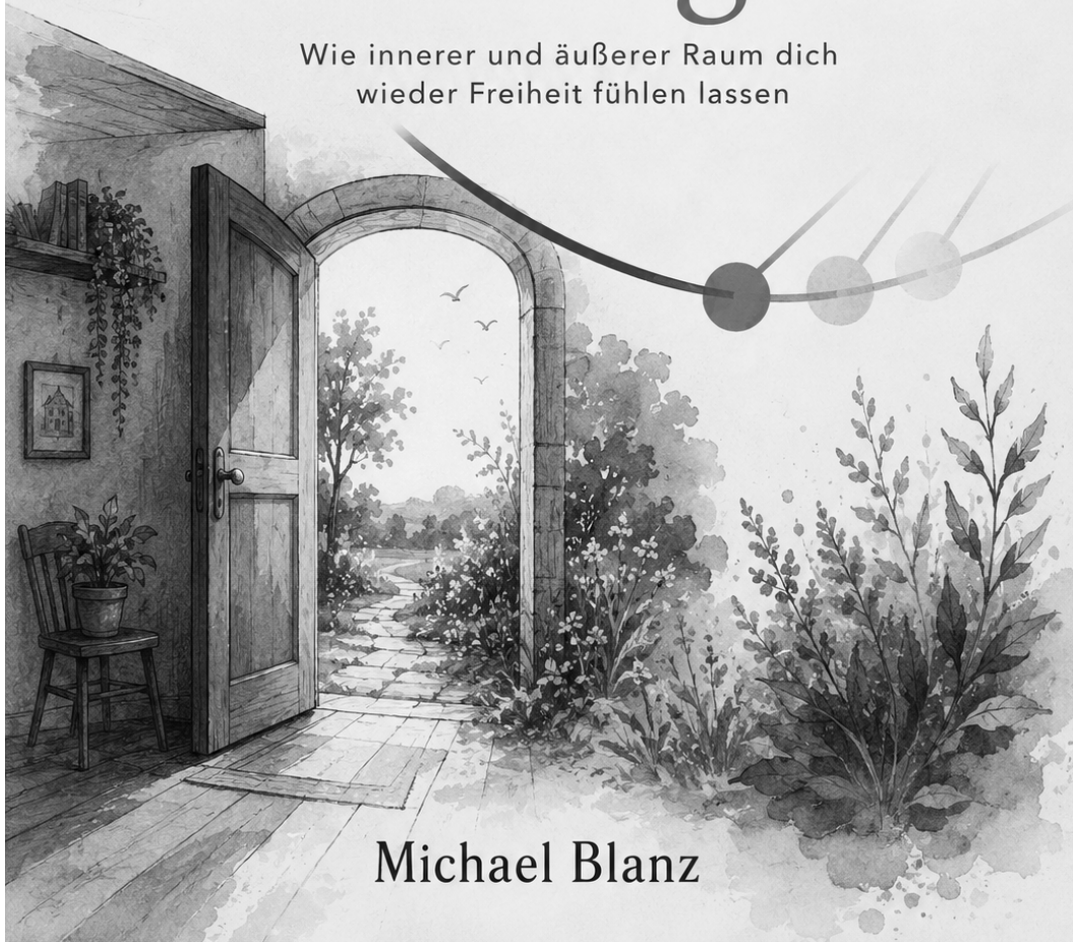


Das Pendel der Lebendigkeit

Wie innerer und äußerer Raum dich
wieder Freiheit fühlen lassen



Michael Blanz

28. August 2026

Gedankenfühler Verlag

Dieses Buch kannst du auch hören

Das vollständige Hörbuch, kostenlos und direkt im Browser, kapitelweise



Kostenlos auf gedankenfuehler.de

das-pendel-der-lebendigkeit.
gedankenfuehler.de/hoerbuch.html



Auf Spotify

[open.spotify.com/show/
2HMutjuYRY1LYwE88IVPFy](https://open.spotify.com/show/2HMutjuYRY1LYwE88IVPFy)

Einfach die Kamera-App deines Smartphones auf einen der beiden Codes richten.



Vorwort

Ich bin Michael. Es gab einen Moment in meinem Leben, in dem der Schmerz so groß war, dass ich nicht mehr leben wollte. Was ich danach über mich selbst lernte, war grundlegender als alles, was ich vorher zu wissen glaubte: Ich hatte mich, über Jahre, durch das Unterdrücken meiner eigenen Gefühle von mir selbst getrennt, ohne es zu merken.

In den Jahren danach habe ich versucht, zu verstehen, was mit mir geschehen war. Ich habe traumatherapeutische Fortbildungen absolviert und eine Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie gemacht. Vieles davon konnte benennen, was ich innerlich bereits ahnte, aber benennen und verstehen sind zwei verschiedene Dinge, und an dieser Lücke zwischen beiden ist auch dieses Buch entstanden.

Ich begleite Menschen heute therapeutisch in meiner Praxis und philosophisch über gedankenfuehler.de. Beides kommt aus demselben Interesse, was in einem Menschen wirklich vorgeht, wenn er fühlt, denkt und handelt, und warum das, was einmal Schutz war, nicht für immer Schutz bleiben muss.

Bevor du weiterliest, möchte ich dir noch etwas mitgeben, das mir beim Schreiben immer wieder bewusst wurde. Ich bin dem Leben selbst dankbar, dass es nie aufhört, neuen Raum zu schaffen, in dem wir uns wieder lebendig fühlen können, auch dann, wenn wir längst geglaubt haben, es gäbe keinen mehr. Dieses Buch ist, im Kern, nichts anderes als der Versuch, diesen Dank weiterzugeben.

Vater. Heilpraktiker für Psychotherapie. Und, wie du in diesem Buch merken wirst, jemand, der lieber fragt, wofür etwas gut war, als warum es passiert ist.

Dank der modernen Technik konnte ich den Traum von einem eigenen Buch verwirklichen. Danke deshalb an das Hier und Heute, in dem alles stattfindet. Ich freue mich auf alles, was uns die Zukunft schenken mag und auch wieder nimmt, um neuen Raum zu schaffen für die nächsten Generationen.

In Liebe an unsere Kinder Fabian, Yannick, Theresa, Melina und alle Kinder der Sonne.

Michael Blanz

Inhaltsverzeichnis

Teil I: Standortbestimmung	9
Kapitel 1: Wofür dieses Buch	9
Kapitel 2: Ein Mensch ist kein stehendes Gewässer	14
Kapitel 3: Was ich dir nicht versprechen kann	18
Teil II: Das Pendelmodell, Theorie	21
Kapitel 4: Schwingungsfähigkeit, eine neue Definition	22
Kapitel 5: Pendulation ist nicht „hin und her schwingen“	29
Kapitel 6: Der Pendelraum zwischen den Polen	35
Kapitel 7: Die sechs Dimensionen	40
Kapitel 8: Trauma verändert die Bedeutung von Zustandswechseln	47
Kapitel 9: Lebendigkeit neu gedacht	58
Teil III: Der Raum	68
Kapitel 10: Schwingungsraum, Fähigkeit ist nicht Möglichkeit	69
Kapitel 11: Die Frankl-Brücke	75
Kapitel 12: Innerer Raum und äußerer Lebensraum	79
Kapitel 13: Wie Stress den Raum verengt	85
Kapitel 14: Wie Sicherheit den Raum weitet	89

Kapitel 15: Raumarchitektur, der zentrale Begriff	96
Kapitel 16: Die elf Stockwerke deines Hauses	103
Teil IV: Kontrolle, Erlaubnis, Vertrauen	113
Kapitel 17: Der Kontrollkreislauf	114
Kapitel 18: Kontrolle, Einfluss, Vertrauen, drei verschiedene Dinge	119
Kapitel 19: Erlaubnis statt Herstellung	123
Kapitel 20: Interferenz	129
Kapitel 21: Der Kontrolleur, der Ausgelieferte, der Gärtner	133
Teil V: Anwendungen	138
Kapitel 22: ADHS im Pendelmodell	139
Kapitel 23: Überkontrolle im Pendelmodell	143
Kapitel 24: Trauma und Dissoziation im Pendelmodell	148
Kapitel 25: Wahlfreiheit als gemeinsames Ziel	153
Teil VI: Praxis	157
Kapitel 26: Die drei Ebenen erkennen, Zustand, Strategie, Fähigkeit	158
Kapitel 27: Selbsttest, wo ist mein Raum eng geworden?	162
Kapitel 28: Übungen zur Titration	166
Kapitel 29: Raumarchitektur konkret gestalten	175
Kapitel 30: Wenn der äußere Raum objektiv klein ist	179
Teil VII: Abschluss und Anhang	183
Kapitel 31: Der therapeutische Endpunkt, Freiheit statt Mitte	184

Kapitel 32: Meine Gedanken sind keine wissenschaftliche Theorie	188
Anhang B: Glossar der Eigenbegriffe	191
Anhang A: Quellenverzeichnis	196

Teil I

Standortbestimmung



Kapitel 1: Wofür dieses Buch

Vielleicht kennst du das. Du funktionierst tagelang perfekt und dann liegst du abends auf dem Sofa und fühlst dich, als hätte dich jemand ausgeschaltet. Oder umgekehrt: Du willst zur Ruhe kommen und dein Kopf macht einfach weiter, springt von Gedanke zu Gedanke, findet keinen Halt. Vielleicht hast du gelernt, dass mit dir etwas nicht stimmt. Zu viel. Zu wenig. Zu chaotisch. Zu kontrolliert.

Dieses Buch fragt nicht, warum du so bist, wie du bist. Die Warum Frage führt schnell in Erklärungen, die sich wie Urteile anfühlen. Stattdessen möchte ich dich fragen: Wofür? Wofür war deine Strategie einmal gut? Und wofür könntest du heute mehr Möglichkeiten gebrauchen, als du gerade hast?

Das ist ein Unterschied, der viel verändert. Die Warum Frage schaut zurück und sucht einen Fehler. Die Wofür Frage schaut nach vorn und sucht eine Funktion. Fast jedes Symptom, mit dem Menschen zu mir kommen, hatte einmal eine Funktion. Kontrolle hat einmal Sicherheit hergestellt. Rückzug hat einmal geschützt. Perfektionismus hat einmal Anerkennung gesichert. Ablenkbarkeit hat einmal geholfen, Überforderung zu entkommen.

Es gibt noch einen zweiten Grund, warum ich der Warum Frage in diesem Buch so misstraue, und der hat mit etwas ganz Alltäglichem zu tun. Stell dir ein Kind vor, das etwas vom Tisch wirft. Ein Glas, ein Teller, egal. Die Mutter fragt: Warum hast du das gemacht? Es klingt wie eine Frage an das Kind. Schaut man genauer hin, ist es das selten. Die Mutter will in diesem Moment nicht wirklich verstehen, was in ihrem Kind vorgegangen ist, welche Langeweile, welche Wut, welches Bedürfnis nach Aufmerksamkeit sich gerade Bahn gebrochen hat. Sie will verstehen, warum sie das jetzt schon wieder aufwischen muss, warum ihr das passiert, warum sie es nicht geschafft hat, das zu verhindern. Die Warum Frage ist, kaum ausgesprochen, schon wieder bei der Fragenden selbst gelandet. Das Kind, um das es angeblich geht, gerät dabei aus dem Blick.

Das ist, glaube ich, das eigentliche Problem der Warum Frage, nicht nur zwischen Mutter und Kind, sondern auch, wenn du sie an dich selbst richtest. Warum bin ich so? Auch diese Frage kreist unweigerlich um dich, um eine Erklärung, ein Urteil,

manchmal um eine Entschuldigung. Eine Wofür Frage tut etwas anderes. Wofür hat dieses Verhalten gerade eine Funktion, für dich, aber manchmal eben auch für jemand anderen? Sie weitet den Blick, statt ihn zu verengen. Sie schafft Raum für Mitgefühl, mit dir selbst und mit den Menschen um dich herum, weil sie nicht bei der Ursache stehen bleibt, sondern danach fragt, was als Nächstes gebraucht wird.

Der römische Kaiser und Philosoph Marc Aurel schrieb sich selbst als Erinnerung auf: Du hast Macht über deinen Geist, nicht über äußere Ereignisse. Das klingt nach Kontrolle. Ich lese es anders. Er meinte nicht, dass wir alles beherrschen sollen, was in uns vorgeht. Er meinte, dass wir einen Ort in uns finden können, von dem aus wir uns zu dem, was geschieht, verhalten können.

Ganz ohne Einschränkung möchte ich diesen Satz trotzdem nicht stehen lassen, allerdings nicht aus dem Grund, den man zuerst vermuten könnte. Es wäre nämlich schlicht falsch zu behaupten, Marc Aurel habe leicht reden gehabt, als Kaiser, sicher in seinem Palast, umgeben von Legionen und Dienern. Marc Aurel hat große Teile der Meditationen tatsächlich in Feldlagern geschrieben, während der Markomannenkriege, eines jahrzehntelangen, erschöpfenden Grenzkriegs an der Donau. Gleichzeitig wütete die Antoninische Pest im Reich, vermutlich Pocken, mit schätzungsweise Millionen Toten, unter ihnen sein Mitkaiser Lucius Verus. Es gab einen Umsturzversuch gegen ihn. Er selbst starb im Feldlager, fern von Rom, mitten im Feldzug. Dieser Satz über die Macht des eigenen Geistes wurde also nicht aus einem sicheren Palast heraus geschrieben, sondern von einem Mann, der über Jahre mit Krieg, Seuche und Verrat lebte. Das macht ihn nicht schwächer, sondern eigentlich bewundernswerter.

Was ich trotzdem festhalten möchte, ist etwas anderes als äußere Sicherheit. Marc Aurel hatte, bei aller realen Bedrohung, absolute politische Macht, den gesamten Verwaltungsapparat eines Weltreichs, Leibärzte, Wachen, eine materielle Versorgung, die selbst mitten im Krieg für die allermeisten Menschen unerreichbar war. Das unterscheidet seine Lage von der vieler Menschen, die zu mir in die Praxis kommen, nicht durch die Abwesenheit von Gefahr, sondern durch die Frage, wie viel Verwaltungsmacht, medizinische Versorgung und materielle Absicherung im Ernstfall zur Verfügung steht. Der Gedanke von der inneren Freiheit bleibt tragfähig, gerade weil er unter echtem Druck entstand, aber er sagt uns noch nichts darüber, wie viel äußerer Spielraum ein Mensch braucht, damit sich diese innere Freiheit überhaupt entfalten kann. Mehr dazu [→ Kap. 30].

Darum geht es in diesem Buch. Nicht um mehr Kontrolle. Um mehr Raum, innen wie außen.

Dieses Buch ist für Menschen geschrieben, die sich oft zwischen zwei Polen erleben. Für

die einen ist es das Gefühl, ständig zu viel zu fühlen, zu viel zu wollen, zu viele Ideen gleichzeitig zu haben und trotzdem nichts fertig zu bekommen. Viele Menschen mit ADHS kennen dieses Gefühl gut. Für die anderen ist es das Gegenteil. Die ständige Anspannung, nichts falsch machen zu dürfen, jede Entscheidung dreimal zu prüfen, sich erst dann sicher zu fühlen, wenn alles unter Kontrolle ist. Viele Menschen mit ausgeprägtem Perfektionismus kennen genau das.

Beide Erfahrungen wirken auf den ersten Blick wie Gegensätze. Zu viel Bewegung auf der einen Seite. Zu viel Stillstand auf der anderen. Ich möchte dir zeigen, dass beide oft dasselbe Grundproblem teilen. Nicht zu viel Gefühl und nicht zu viel Kontrolle. Sondern zu wenig Raum, um zwischen Zuständen zu wählen.

Ein Beispiel aus der Praxis, anonymisiert und stark verändert. Nennen wir ihn Lukas, siebenundzwanzig, mitten in einer Umschulung. Woran es bei Lukas im Alltag haperete, war schnell zu erkennen, für ihn selbst genauso wie für jeden, der ihn eine Weile beobachtete. Termine geriet er ständig in Verzug, trotz Wecker und Kalendererinnerung. Sein Zimmer war ein Nebeneinander halb angefangener Projekte, eine Gitarre mit frisch bezogenen Saiten, ein zur Hälfte zusammengebautes Regal, ein Buch mit Eselsohr bei Seite vierzig. Aufgaben, die ihn nicht sofort fesselten, schob er wochenlang vor sich her, obwohl er genau wusste, dass er sie irgendwann würde erledigen müssen.

Zu mir kam er allerdings nicht wegen dieser altbekannten Schwierigkeiten. Er kam, weil sein Ausbilder während der Umschulung ein wiederkehrendes Muster bemerkt hatte, das Lukas selbst kaum als Problem wahrnahm. Wenn Lukas sich in eine Aufgabe vertiefte, verschwand die Zeit für ihn vollständig, drei, vier Stunden ohne eine einzige Pause, hochkonzentriert, beeindruckend produktiv. Wurde er in diesem Zustand unterbrochen, ein Kollege mit einer Frage, ein Telefon, das klingelte, reagierte er mit einer Heftigkeit, die selbst ihn im Nachhinein überraschte, gereizt, über die Maßen, manchmal regelrecht außer sich. Für Lukas selbst fühlte sich das einfach wie berechtigter Ärger an, nichts, worüber er weiter nachdachte. Sein Ausbilder sah darin zu Recht ein Muster, das sich lohnte anzuschauen, und schickte ihn, freundlich, aber bestimmt, zu einer ersten Sitzung bei mir.

Nach einigen weiteren Sitzungen zeigte sich, dass diese Heftigkeit nicht das eigentliche Problem war, sondern das Symptom von etwas anderem. Was ihm fehlte, war nicht Struktur, die konnte er, wenn ihn etwas fesselte, mit enormer Energie herstellen. Es war die Fähigkeit, aus diesem Zustand wieder herauszufinden, ohne dass alles in ihm zusammenbrach. Sein Pendel konnte in eine Richtung ausschlagen. Der Weg zurück fehlte.

Interessant wurde es, als Lukas beiläufig von seiner Kaffeeroutine erzählte. Die Bohnen

auf das Gramm genau abgewogen, die Brühzeit mit der Stoppuhr, dieselbe Reihenfolge jeden Morgen, seit Jahren, ohne eine einzige Abweichung. Ausgerechnet der Mensch, dessen Zimmer aus halb angefangenen Projekten bestand, der Termine vergaß und lästige Aufgaben wochenlang vor sich herschob, betrieb an dieser einen Stelle seines Lebens eine Präzision, die selbst mir als jemandem mit Sinn für Ordnung fremd war. Das passte nicht ins Bild, das er von sich selbst hatte, und ehrlich gesagt zunächst auch nicht ganz in meines. Es zeigte aber schon früh etwas, das dieses Buch erst nach und nach einholen sollte, Struktur fehlt selten grundsätzlich. Sie fehlt oft nur dort, wo Interesse fehlt.

Ein zweites Beispiel, ebenfalls anonymisiert. Nennen wir sie Sarah, vierunddreißig, Projektleiterin. Sarah sagte im ersten Gespräch: Ich bin einfach zu kontrolliert, das weiß ich selbst. Auch hier zeigte sich mit der Zeit ein präziseres Bild. Sarah konnte loslassen, aber nur, wenn absolut sicher war, dass nichts schiefgehen konnte. Diese Sicherheit gab es fast nie. Also kontrollierte sie weiter. Nicht weil sie es wollte, sondern weil ihr System keinen anderen Weg kannte, sich sicher zu fühlen.

Und doch, auch hier eine Unstimmigkeit, die mich stutzig machte. Sarah fuhr, seit sie achtzehn war, allein mit dem Motorrad los, ohne Route, ohne Ziel, manchmal für ein ganzes Wochenende, ihre Kollegen wussten davon meist gar nichts. Keine Reservierung, keine Karte, nur die Ansage an eine Freundin, wann sie spätestens wieder zu Hause sein wollte. Die Kontrolleurin aus dem Büro und die Frau auf dem Motorrad wirkten wie zwei verschiedene Menschen, und in gewisser Weise waren sie das auch, dieselbe Person, aber in zwei völlig unterschiedlichen Räumen mit völlig unterschiedlichem Zugang zu Sicherheit.

Beide, Lukas und Sarah, hatten kein Fehlerproblem. Sie hatten ein Raumproblem. Genau davon handelt dieses Buch.

Ich werde dir hier nicht sagen, du sollst flexibler werden, achtsamer sein oder mehr loslassen. Solche Sätze haben schon genug Menschen das Gefühl gegeben, wieder zu versagen. Stattdessen möchte ich mit dir gemeinsam anschauen, wie viel Raum du gerade tatsächlich zur Verfügung hast, innerlich und äußerlich, und wie dieser Raum größer werden kann. Nicht damit du funktionierst. Sondern damit du wählen kannst.

ZUM REFLEKTIEREN

Wofür möchtest du gerade mehr Bewegungsfreiheit in deinem Leben?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 2: Ein Mensch ist kein stehendes Gewässer



Stell dir einen See vor, der sich nie verändert. Kein Wind kräuselt die Oberfläche, kein Regen fällt hinein, kein Bach fließt ab. So ein See ist nicht gesund. Er kippt. Ohne Bewegung fehlt der Austausch, und mit der Zeit fehlt der Sauerstoff.

Genau so funktioniert ein Mensch nicht als starres System. Lange Zeit dachte man über psychische Gesundheit wie über einen Thermostat. Es gibt einen Sollwert, eine Abweichung wird erkannt, eine Korrektur bringt das System zurück. In der Biologie nennt man das Homöostase. Für vieles im Körper stimmt das auch. Deine Körpertemperatur soll ziemlich konstant bleiben. Dein Blutzucker soll in einem engen Bereich bleiben.

Für dein inneres Erleben reicht dieses Bild aber nicht. Du sollst nicht bei einem einzigen Aktivierungsniveau bleiben. Du brauchst Aktivierung, um zu handeln, und Ruhe, um dich zu erholen. Du brauchst Nähe, und du brauchst Distanz. Du brauchst Kontrolle

in manchen Momenten, und du brauchst die Fähigkeit, sie wieder loszulassen. In der Stressforschung nennt man dieses zweite Prinzip Allostase. Nicht Rückkehr zu einem Punkt, sondern Anpassung an das, was die Situation gerade braucht.

Das bedeutet auch, dass hohe Aktivierung nicht automatisch Dysregulation ist. Und ruhiges, stilles Verhalten nicht automatisch Regulation. Ein Mensch, der vor Wut zittert und trotzdem klar denken und handeln kann, ist regulierter als ein Mensch, der äußerlich ruhig wirkt und innerlich komplett abgeschaltet hat.

Vielleicht kennst du den Satz von Heraklit, dass man nie zweimal in denselben Fluss steigt. Das Wasser fließt immer weiter, und mit ihm veränderst du dich. Was für den Fluss gilt, gilt auch für dich. Die Frage ist nie, ob du dich veränderst. Du veränderst dich ständig, jede Sekunde. Die eigentliche Frage ist, wie viel Bewegungsspielraum du dabei hast und ob du diese Bewegung mitgestalten kannst oder ob sie einfach mit dir geschieht.

Gesundheit bedeutet in diesem Buch deshalb nicht, immer ruhig zu sein. Sie bedeutet, dich bewegen zu können, wenn eine Situation es verlangt, und wieder zurückzufinden, wenn die Situation vorbei ist. Dieses Hin und Her nennen wir im Verlauf des Buches Pendeln. Nicht als Bild für Chaos gegen Ordnung. Sondern als Bild für einen lebendigen Organismus, der sich anpasst.

Und noch etwas gehört zu diesem Bild dazu, auch wenn wir es in den nächsten Kapiteln zunächst beiseitelassen, um erst einmal bei dir als Einzelperson zu bleiben. Du bist selbst kein geschlossenes System, so wenig wie unser See wirklich für sich allein bestünde. Du bist ein teiloffenes ökologisches System, eingebettet in eine Vielzahl hierarchisch ineinander verschachtelter, sich ständig wandelnder Systeme, die von der mikroskopischen Ebene deiner eigenen Zellen bis zum Kosmos reichen. Diese Systeme wirken unaufhörlich auf dich ein, und du wirkst, in kleinerem oder größerem Maß, ebenso auf sie zurück.

Man könnte grob vier solcher Systemwelten unterscheiden, biologische und ökologische Systeme, soziale und kulturelle Systeme, physikalische und kosmische Systeme, technische und wirtschaftliche Systeme. Ein einzelnes Buch kann diesen ganzen systemischen Blick niemals im Detail abbilden, das wäre vermessen. Was es aber kann, und was ich mir für dieses Buch wünsche, ist ein offener Blick für genau diese Vielschichtigkeit, eine gewisse Demut, mit der eine einzelne, neue Idee vorgestellt wird, im vollen Wissen, wie viel größer und verwobener das Ganze tatsächlich ist, aus dem sie stammt.

In diesem Buch widme ich mich vor allem einem einzigen dieser Systeme, deinem eigenen inneren Erleben, und seinem nächsten Nachbarn, den sozialen Systemen, in denen du eingebettet bist, deinen Beziehungen, deiner Familie, deinem unmittelbaren

Umfeld. Wir werden diesen äußeren Teil des Bildes ausführlich in Kapitel 12 und Kapitel 30 wieder aufgreifen [→ Kap. 12, Kap. 30]. Die physikalisch-kosmische und die technisch-wirtschaftliche Systemwelt streifen wir höchstens am Rand, nicht, weil sie unwichtig wären, sondern weil ein Buch, das alles zugleich sein will, am Ende oft nichts richtig ist.

[Wissenschaftliche Einordnung: Der Begriff Allostase geht unter anderem auf den Neuroendokrinologen Bruce McEwen zurück, der ihn gemeinsam mit Eliot Stellar 1993 einführte und später als „Stabilität durch Veränderung“ beschrieb, im Unterschied zur klassischen Homöostase. Die Übertragung auf psychisches Erleben in diesem Kapitel ist eine Weiterführung des Buches, keine direkte Übernahme aus McEwens eigenen Arbeiten, die primär physiologisch ausgerichtet sind. Die Beschreibung des Menschen als teiloffenes System, eingebettet in hierarchisch verschachtelte, größere Systeme, lehnt sich an die allgemeine Systemtheorie an, grundlegend mitgeprägt von Ludwig von Bertalanffy, sowie an Urie Bronfenbrenners ökologisches Systemmodell menschlicher Entwicklung, bereits in Kapitel 15 erwähnt. Die vierfache Unterteilung in biologisch-ökologische, sozial-kulturelle, physikalisch-kosmische und technisch-wirtschaftliche Systemwelten ist eine eigene, vereinfachende Grobgliederung dieses Buches und kein etabliertes, standardisiertes Klassifikationsschema.]

ZUM REFLEKTIEREN

Wo in deinem Leben fühlst du dich gerade wie ein stiller Teich, wo eher wie ein fließender Fluss?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 3: Was ich dir nicht versprechen kann

Bevor wir weitergehen, ein paar ehrliche Sätze darüber, was ich dir in diesem Buch nicht versprechen kann.

Ich kann dir keine neue Diagnose geben. Schwingungsfähigkeit, Schwingungsraum und Raumarchitektur sind keine offiziellen klinischen Begriffe, und ich werde nirgendwo in diesem Buch behaupten, dass sie das wären. Es sind Denkwerkzeuge. Ich habe sie aus etablierter Wissenschaft und etablierten therapeutischen Konzepten entwickelt, aber ich stelle sie dir als eigenes Modell vor, nicht als bewiesene Tatsache. Wo immer wissenschaftlich gesichertes Wissen drinsteckt, zum Beispiel zu Stressphysiologie oder zum Fenster der Toleranz, werde ich das kennzeichnen. Und wo wir gemeinsam ein eigenes Bild entwickeln, sage ich dir das genauso ehrlich.

Ich werde dir auch nicht sagen, du sollst flexibler, achtsamer oder gelassener werden. Solche Appelle klingen gut gemeint, wirken aber oft wie ein neuer Maßstab, an dem du wieder scheitern kannst. Wenn dein Raum gerade eng ist, hilft dir niemand mit dem Satz, du sollst dich einfach öffnen. Das wäre, als würde man einer erschöpften Pflanze sagen, sie solle sich einfach mehr strecken, ohne ihr Wasser zu geben.

Und ich werde dir nicht einreden, dass du an allem selbst schuld bist, oder umgekehrt, dass äußere Umstände allein für alles verantwortlich sind. Beides wäre zu einfach, und ich glaube keines von beidem. Manchmal ist dein Raum eng, weil du gelernt hast, ihn selbst eng zu halten. Manchmal ist er eng, weil dein Leben gerade wirklich wenig Raum lässt, durch Zeitdruck, durch fehlende Unterstützung, durch reale Belastung. Beides verdient von mir Ernsthaftigkeit, ohne Schuldzuweisung.

Der Schriftsteller Rainer Maria Rilke schrieb einmal, man solle sich alles geschehen lassen, Schönheit und Schrecken, denn kein Gefühl sei endgültig. Ich zitiere ihn hier nicht, um dir zu sagen, du sollst dich allem einfach hingeben. Das wäre bei manchen Erfahrungen, gerade bei Traumafolgen, zu viel und unter Umständen gefährlich. Ich zitiere ihn, weil in diesem einen Satz schon etwas steckt, das ich dir mitgeben möchte. Kein Zustand, in dem du dich gerade befindest, ist für immer. Nicht die Enge. Nicht

die Überforderung. Nicht das Gefühl, festzustecken. Zustände verändern sich, wenn sie den Raum dazu bekommen.

Was ich dir stattdessen anbieten kann, ist ein Angebot, kein Programm, das du abarbeiten musst. Eher eine Landkarte, mit der du besser verstehen kannst, wo du gerade stehst, wie viel Raum du hast, und was dir helfen könnte, diesen Raum Schritt für Schritt zu erweitern. In deinem Tempo. Mit so viel Kontrolle, wie du im Moment brauchst, und so viel Freiheit, wie du im Moment tragen kannst.

Ende Teil I

Teil II

Das Pendelmodell, Theorie



ZUM REFLEKTIEREN

Welche Erwartung an dieses Buch darfst du gerade loslassen, um wirklich offen weiterzulesen?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 4: Schwingungsfähigkeit, eine neue Definition



Wenn Menschen mich fragen, ob sie sich zu wenig entspannen können, frage ich meistens zurück: Kannst du dich denn überhaupt entspannen, wenn du willst? Und was passiert danach? Diese zweite Frage überrascht die meisten. Sie haben nie darüber nachgedacht, was nach der Entspannung kommt. Ob sie bleiben können. Ob sie wieder rauskommen. Ob sie das Erlebte mitnehmen oder es einfach wieder verschwindet, als wäre nichts gewesen.

In diesem Kapitel geht es um eine Definition, die den Rest des Buches trägt. Schwingungsfähigkeit. Ich definiere sie so: Schwingungsfähigkeit ist die Fähigkeit, zwischen unterschiedlichen inneren und äußeren Zuständen zu wechseln, ohne dabei den Kontakt zu dir selbst, zur Gegenwart und zu deiner Handlungsfähigkeit zu verlieren.

Das ist etwas anderes als die Frage, ob du dich entspannen kannst. Jemand kann völlig entspannt sein und trotzdem nicht wirklich schwingungsfähig, weil er in dieser

Entspannung eigentlich abwesend ist. Und jemand kann hoch aktiviert sein, mitten in einem Streit oder unter Termindruck, und trotzdem vollkommen präsent und handlungsfähig bleiben. Die Aktivierung selbst sagt wenig aus. Entscheidend ist, was du in diesem Zustand noch kannst.

Ich unterscheide vier Bausteine der Schwingungsfähigkeit. Sie bauen aufeinander auf, aber sie sind nicht dasselbe, und bei den meisten Menschen ist mindestens einer davon deutlich schwächer ausgeprägt als die anderen.

Ein Zustand ist wie ein Raum

Bevor wir die vier Bausteine einzeln durchgehen, möchte ich dir ein Bild mitgeben, das den Rest des Buches begleiten wird. Stell dir jeden inneren Zustand, den du erreichen kannst, Ruhe, Aktivierung, Nähe, Konzentration, wie einen Raum in einem Haus vor. Manche Räume kennst du gut, du gehst täglich hinein und wieder hinaus, ohne nachzudenken. Andere Räume gibt es zwar, aber die Tür klemmt, oder du weißt gar nicht genau, wo sie sich befindet.

Mit diesem Bild werden die vier Bausteine plötzlich sehr konkret. Zugang ist die Tür, durch die du hineingehst. Verweilen ist das Sein im Raum selbst. Übergang ist die Tür, durch die du wieder hinausgehst, und das ist, wie du gleich sehen wirst, nicht dieselbe Tür wie die erste. Und Integration ist der Moment, in dem dieser Raum aufhört, ein fremdes Zimmer zu sein, das du jedes Mal neu suchen und aufschließen musst, und stattdessen fester Teil deines Grundrisses wird. Ein Raum, den du jederzeit betreten kannst, weil er einfach zu deinem Zuhause gehört.

Zugang: Gibt es überhaupt eine Tür, und ist sie offen?

Der erste Baustein ist die einfachste und trotzdem oft unterschätzte Frage. Kommst du überhaupt dahin? Bei manchen Zuständen fehlt nicht der gute Wille, sondern schlicht die Tür, oder der Schlüssel dazu ist irgendwo verloren gegangen, oft vor sehr langer Zeit. Manche Menschen können sich zum Beispiel kaum entspannen, egal was sie versuchen. Ihr Körper kennt Anspannung, aber die Tür zur Entspannung fühlt sich verriegelt an, fast bedrohlich, wenn man versucht, sie zu öffnen. Andere können sich kaum aktivieren, wenn es nötig wäre, sie stehen vor der Tür zur Handlungsfähigkeit und finden einfach keine Klinke.

Erinnerst du dich an Lukas aus dem ersten Kapitel? Bei ihm stand die Tür zur Struktur

weit offen, fast einladend. Er konnte hindurchgehen und arbeiten, wenn er wollte, teilweise mit beeindruckender Intensität. Die Tür zur Ruhe danach war eine völlig andere Geschichte. Wenn er versuchte, sie zu öffnen, sich hinzulegen und nichts zu tun, wurde er unruhig, fast panisch, als stünde hinter dieser Tür keine Erholung, sondern Gefahr. Sein Nervensystem hatte irgendwann gelernt, den Raum der Ruhe mit Gefahr zu verwechseln, vielleicht weil in seiner Kindheit Stillstand oft mit Langeweile und Langeweile mit Ärger von außen verbunden war. Die Tür war nicht kaputt. Sie war zugenagelt worden, aus gutem Grund, zu einer Zeit, als das Sinn ergab.

Verweilen: Kann ich im Raum bleiben, ohne sofort wieder zu fliehen?

Der zweite Baustein ist subtiler. Selbst wenn die Tür offensteht und du hindurchgehst, heißt das nicht, dass du auch im Raum bleiben kannst. Manche Menschen schaffen es, für zwei Minuten den Raum der Ruhe zu betreten, und dann reißt sie ein Gedanke, ein Impuls oder eine innere Unruhe schon wieder zur Tür hinaus, bevor sie überhaupt gesehen haben, wie der Raum eigentlich aussieht.

Bei Sarah, der Projektleiterin, zeigte sich das genau so. Sarah fand die Tür zur Entspannung durchaus, sie konnte hineingehen, kurz. Sie konnte sich für einen Abend erlauben, den Raum zu betreten, in dem die Arbeit keine Rolle spielt. Aber sie konnte darin nicht bleiben. Nach spätestens einer Stunde meldete sich ein Gedanke, ob sie eine Mail vergessen hatte, ob morgen alles bereit war, und sie war schon wieder auf dem Flur, mit der Hand an der nächsten Klinke. Ihr Zugang war also vorhanden. Ihre Fähigkeit, sich im Raum niederzulassen, war winzig.

Übergang: Finde ich die Tür wieder hinaus?

Der dritte Baustein macht deutlich, warum die Tür hinein und die Tür hinaus zwei verschiedene Türen sein können, auch wenn wir das intuitiv nicht erwarten. Viele Menschen mit ADHS-Hintergrund kennen dieses Phänomen sehr genau, auch wenn es selten so benannt wird. Du gehst in einen Raum hinein, zum Beispiel den Raum tiefer Konzentration, und findest die Tür nach draußen nicht mehr. Manche nennen das Hyperfokus. Man sitzt an einer Aufgabe, drei Stunden vergehen wie Minuten, und danach ist man erschöpft, gereizt oder komplett leer, weil man Stunden in einem Raum verbracht hat, dessen Ausgang man nicht finden konnte.

Genau das war Lukas' eigentliches Problem. Nicht die Tür hinein zur Struktur, die

stand offen. Sondern die fehlende Tür wieder hinaus. Sein Pendel schwang mit enormer Kraft in einen Raum hinein und fand von dort aus keinen eigenständigen Weg zurück zum Flur.

Der Notausgang

Es gibt noch eine zweite Art, wie sich der Übergang unerwartet verhalten kann, und sie verdient einen eigenen Namen. Jeder Raum in deinem Haus hat, neben seiner gewöhnlichen Tür, auch einen Notausgang. Die gewöhnliche Tür führt dich zurück in den Flur, in den Vorraum, den wir in Kapitel 11 noch genauer kennenlernen werden [$\rightarrow$ Kap. 11], jenen kurzen, aber entscheidenden Moment zwischen Reiz und Reaktion, in dem du wählen kannst, wohin du als Nächstes gehst. Der Notausgang tut etwas anderes. Er führt nicht in den Flur. Er führt direkt in den nächsten Raum, meist einen ganz bestimmten, eine Überlebensstrategie, die dein Nervensystem für genau diesen Moment bereithält. Durch diesen Notausgang existiert der Vorraum schlicht nicht. Es gibt keine Lücke zwischen Reiz und Reaktion, keinen Moment des Innehaltens, keine Wahl.

Das ist auch der Grund, warum sich manche Übergänge anfühlen, als würde man aus einem Raum katapultiert, statt ihn bewusst zu verlassen. Der Neurowissenschaftler Joseph LeDoux, dem wir bereits in Kapitel 14 begegnet sind [$\rightarrow$ Kap. 14], hat genau diesen Mechanismus beschrieben. Das Gehirn verfügt über eine schnelle Notfallverschaltung, die eine Bedrohung erkennt und eine Reaktion auslöst, bevor die langsamere, bewusste Verarbeitung überhaupt greifen konnte. Dein Nervensystem hat in diesem Moment nicht entschieden, den Notausgang zu nehmen. Es hat ihn genommen, weil er, aus welchem Grund auch immer, längst als der schnellste verfügbare Weg angelegt war.

Bei Lukas wirft das ein zweites Licht auf das, was ich zunächst nur als fehlende Tür beschrieben habe. Vielleicht war die Tür zurück in den Flur nie vollständig verschlossen. Vielleicht nahm sein Nervensystem in dem Moment, in dem er aus dem Hyperfokus gerissen wurde, zuverlässig den Notausgang, direkt in Erschöpfung, Reizbarkeit oder Leere, weil dieser Weg schneller und vertrauter war als der Umweg über den Vorraum. Beide Erklärungen schließen sich nicht aus. Manchmal fehlt die Tür wirklich. Und manchmal ist sie da, wird aber unter Druck zuverlässig übersprungen.

Integration: Wird der Raum Teil des Grundrisses?

Der vierte Baustein ist der anspruchsvollste, und dein Bild trifft ihn genauer, als ich es bisher formuliert hatte. Selbst wenn du einen Raum betreten, dort verweilen und ihn wieder verlassen kannst, bleibt eine letzte Frage. Musst du diesen Raum beim nächsten Mal wieder ganz neu suchen, die Tür wieder mühsam aufschließen? Oder gehört der Raum inzwischen zu deinem Zuhause, jederzeit erreichbar, ohne dass du überhaupt noch bewusst daran denken musst, wie man hineinkommt?

Ein Mensch, der nach einer schwierigen Situation zur Ruhe kommt, aber danach so tut, als sei nichts gewesen, hat den Raum vielleicht kurz betreten, aber er wurde nicht Teil des Hauses. Die Anspannung ist kurzfristig weg, aber der Grundriss selbst hat sich nicht verändert. Beim nächsten Mal muss die ganze Tür wieder neu gesucht werden. Integration bedeutet dagegen, dass ein durchlebter Zustand dein inneres Haus tatsächlich erweitert. Du warst wütend, und jetzt hast du nicht nur eine Erinnerung daran, sondern einen festen Raum in dir, in den du gehen kannst, wenn Wut wieder auftaucht, mit einem Grundriss, den du kennst.

Ein kleiner Gedanke am Rande

Mir ist beim Schreiben dieses Kapitels etwas aufgefallen, das ich dir nicht vorenthalten möchte, auch wenn es eher ein Zufall der Sprache als eine echte Wortherkunft ist. Im deutschen Wort Trauma steckt, rein optisch, die Buchstabenfolge Raum. T-Raum-a. Das ist keine echte Etymologie, das griechische Wort trauma bedeutet ursprünglich Wunde und hat sprachgeschichtlich nichts mit dem deutschen Raum zu tun, das wäre eine hübsche, aber falsche Herleitung, und genau solche Verwechslungen wollen wir in diesem Buch ja vermeiden. Trotzdem finde ich den Zufall sprechend genug, um ihn als Eselsbrücke stehen zu lassen, nicht als Erklärung. Vielleicht ist es kein Zufall, dass wir bei einer Wunde oft zuerst den Raum verlieren, den Raum zwischen Reiz und Reaktion, von dem im späteren Teil dieses Buches noch ausführlich die Rede sein wird.

Die vier Bausteine zusammen

Tür hinein, im Raum sein, Tür hinaus, der Raum als fester Teil des Hauses. Genau genommen sind nur zwei dieser vier Bausteine tatsächlich Türen, Zugang und Übergang. Verweilen betrifft nicht die Tür, sondern das, was geschieht, sobald du bereits im Raum bist. Integration betrifft nicht die Tür, sondern den Raum selbst, der zu deinem Grundriss dazugehört oder eben nicht. Diese Unterscheidung ist mehr als Wortklaube-

rei, denn sie zeigt dir, wonach du bei dir selbst eigentlich suchen musst. Bei manchen Menschen hakt tatsächlich eine Tür, sie kommen kaum hinein oder kaum wieder heraus. Bei anderen sind beide Türen völlig offen, und trotzdem gelingt entweder das Bleiben oder das dauerhafte Ankommen nicht.

Die meisten Menschen, die zu mir kommen, haben nicht bei allen vier Bausteinen Schwierigkeiten. Meistens ist es einer, vielleicht zwei, die den größten Unterschied machen. Deshalb lohnt es sich, für dich selbst ehrlich zu prüfen, welcher deiner eigenen vier Bausteine gerade am schwersten fällt, eine der beiden Türen, oder eher das Verweilen, oder eher die Integration. Nicht um dich einzuordnen, sondern um zu wissen, woran sich die Arbeit lohnt.

Der Philosoph Seneca schrieb einmal, wir litten öfter in der Vorstellung als in der Wirklichkeit. Das trifft besonders auf die Tür hinaus zu. Viele Menschen bleiben nicht in einem schwierigen Raum hängen, weil der Raum selbst sie festhält, sondern weil ihre Vorstellung davon, was hinter der nächsten Tür wartet, sie dort festhält. Der Übergang scheitert oft nicht am Raum selbst, sondern an der Geschichte, die wir uns über das erzählen, was als Nächstes kommt.

Am Ende dieses Kapitels möchte ich dir eine Umformulierung mitgeben, die für den Rest des Buches wichtig wird. Die Frage ist nie nur, ob du reguliert bist oder nicht. Die genauere Frage lautet: Welcher der vier Bausteine, Zugang, Verweilen, Übergang oder Integration, braucht gerade am meisten Aufmerksamkeit? Dieses Bild vom Haus mit seinen Räumen und den beiden Türen werden wir in Teil III in großem Maßstab wieder aufgreifen, wenn es um dein ganzes inneres und äußeres Zuhause geht, und darum, wie du daran mitbauen kannst.

[Wissenschaftliche Einordnung: Die Grundidee von Zustandswechseln als Kern von Regulation basiert auf etablierten Konzepten aus der Allostase-Forschung und der Traumatherapie, unter anderem Titration und Pendulation. Die konkrete Vier-Bausteine-Unterteilung Zugang, Verweilen, Übergang, Integration sowie die Tür-und-Raum-Metapher sind eine eigene Weiterentwicklung dieses Buches und kein etablierter klinischer Begriff. Der sprachliche Zufall zwischen „Trauma“ und „Raum“ ist ausdrücklich keine tatsächliche Wortherkunft, siehe Hinweis im Kapiteltext. Das Bild des Notausgangs, der direkt in eine Überlebensstrategie führt, ohne die Lücke zwischen Reiz und Reaktion zu durchlaufen, stützt sich auf Joseph LeDoux' Forschung zu schnellen, amygdala-vermittelten Furchtreaktionen, die der langsameren, kortikal vermittelten bewussten Verarbeitung zeitlich vorausgehen können, bereits in Kapitel 14 eingeführt. Die Übertragung auf das Bild von Notausgang und Flur ist eine eigene Zuspitzung dieses Buches.]

ZUM REFLEKTIEREN

Welcher deiner vier Bausteine, Zugang, Verweilen, Übergang oder Integration, fällt dir gerade am schwersten?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 5: Pendulation ist nicht „hin und her schwingen“

Wenn Menschen zum ersten Mal von einem Pendel als Bild für innere Zustände hören, entsteht oft ein Missverständnis. Sie denken, das Ziel sei, möglichst weit auszuschlagen. Viel Chaos zulassen, viel Ordnung zulassen, viel Nähe wagen, viel Distanz wagen, am besten alles in großer Amplitude. Je größer die Bewegung, desto lebendiger, so die Annahme.

Das ist genau das Missverständnis, das dieses Kapitel auflösen soll. Denn in der Traumatherapie gibt es für das, was hier gemeint ist, einen eigenen, gut untersuchten Begriff, und der sagt fast das Gegenteil.

Woher der Begriff kommt

Pendulation



Pendulation ist kein bloßes Sprachbild. Der Begriff stammt vor allem aus Somatic Experiencing, einem körperorientierten Ansatz zur Traumaverarbeitung, der von Peter

Levine entwickelt wurde. Gemeint ist dort die dosierte, bewusst begleitete Bewegung zwischen einem belastenden inneren Zustand und einem Zustand von Ressource oder Sicherheit. Man geht kurz in Kontakt mit etwas Schwierigem, dann zurück zu etwas Stabilisierendem, dann wieder ein kleines Stück weiter in Richtung des Schwierigen, dann wieder zurück.

Titration



Eng damit verwandt ist der Begriff Titration. Er kommt ursprünglich aus der Chemie und beschreibt dort das tropfenweise Hinzufügen einer Substanz, bis genau die richtige Menge erreicht ist, nicht mehr und nicht weniger. In der Traumatherapie meint Titration dasselbe Prinzip auf innere Erfahrung übertragen. Nicht die ganze belastende Erfahrung auf einmal, sondern in kleinen, verträglichen Dosen, damit das Nervensystem mitkommt, statt überflutet zu werden.

Diese beiden Konzepte, Pendulation und Titration, sind in diesem Buch nicht neu erfunden. Sie stammen aus einem etablierten therapeutischen Rahmen, und ich möchte das deutlich sagen, weil ich sie im weiteren Verlauf des Buches oft als Bild verwenden werde, aber eben nicht als meine eigene Erfindung.

Warum große Ausschläge nicht das Ziel sind

Bei einem tatsächlichen Pendel, dem physikalischen, hängt die Amplitude von der Kraft ab, die es antreibt, und von der Länge des Fadens. Bei einem Menschen ist die entscheidende Frage aber nicht, wie stark oder wie weit ein Zustand ausschlägt. Die entscheidende Frage ist, ob die Bewegung noch begleitet und gehalten werden kann.

Bei traumatisierten Menschen kann ein zu großer oder zu schneller Zustandswechsel überfordernd sein, manchmal sogar retraumatisierend. Wenn jemand zu schnell und zu direkt mit einer belastenden Erinnerung konfrontiert wird, ohne genug Ressource und Stabilität dagegenzuhalten, kann das Nervensystem nicht integrieren, was passiert. Es überflutet, statt zu verarbeiten.

Deshalb lautet die zentrale Regel dieses Kapitels: Nicht maximale Schwingungsweite ist das Ziel, sondern optimale Dosierung.

Das bedeutet für dich im Alltag etwas sehr Konkretes. Wenn du gerade lernst, mehr Kontrolle loszulassen, ist der Maßstab nicht, wie viel du auf einmal schaffst. Der Maßstab ist, ob du dabei mit dir verbunden bleibst. Ein kleiner Schritt, den du wirklich mitgehen kannst, ist therapeutisch wertvoller als ein großer Schritt, der dich überfordert und danach zu noch mehr Kontrolle zurücktreibt.

Sarah und die kleine Dosis

Erinnerst du dich an Sarah aus den vorigen Kapiteln, die Projektleiterin, die sich zwar entspannen konnte, aber nur für kurze Zeit? Als wir begannen, an ihrer Verweildauer zu arbeiten, war die größte Falle nicht ihre Kontrolle. Die größte Falle war ihr eigener Ehrgeiz, auch das noch perfekt zu machen.

Sarah wollte gleich einen ganzen entspannten Abend schaffen, ohne einen einzigen Gedanken an die Arbeit. Das war zu viel auf einmal, eine Amplitude, die ihr System nicht halten konnte. Also verkleinerten wir die Dosis drastisch. Nicht ein ganzer Abend. Zehn Minuten, in denen sie bewusst nichts kontrollierte, mit einem Timer, der sie danach wieder zurückholte. Diese zehn Minuten konnte sie halten. Und genau darin liegt der Punkt. Nicht die große Bewegung war der erste Erfolg, sondern die kleine, die tatsächlich gelang.

Mit der Zeit wurden aus den zehn Minuten fünfzehn, dann zwanzig. Nicht weil Sarah sich mehr angestrengt hat, sondern weil ihr System gelernt hat, dass es diese Bewegung sicher überstehen kann. Genau das ist Titration in der Praxis. Nicht die Menge wird erzwungen, sondern die Erfahrung von Sicherheit wird schrittweise erweitert.

Was das für Lukas bedeutet hätte

Bei Lukas, der sich in Struktur regelrecht verlieren konnte und den Weg zurück nicht fand, war die Herausforderung eine andere, aber das Prinzip war dasselbe. Statt zu versuchen, seinen Hyperfokus komplett zu unterbinden, was ohnehin selten gelingt, arbeiteten wir mit kleinen, geplanten Unterbrechungen. Ein Alarm nach fünfundvierzig Minuten, der ihn nicht aus der Arbeit riss, sondern ihn einlud, kurz innezuhalten, zu spüren, wo sein Körper gerade steht, und dann bewusst zu entscheiden, weiterzumachen oder eine Pause zu nehmen.

Das war zunächst frustrierend für ihn. Er wollte einfach weiterarbeiten, ungestört. Aber genau diese kleine, wiederholte Unterbrechung war die Dosis, die sein System brauchte, um überhaupt wieder zu lernen, dass ein Übergang möglich ist, ohne dass etwas verloren geht.

Die stoische Parallele

Der Philosoph Epiktet, selbst als Sklave geboren und später einer der einflussreichsten stoischen Lehrer, sagte sinngemäß, es komme nicht auf das an, was uns geschieht, sondern auf die Haltung, die wir dazu einnehmen. Für die Stoiker war diese Haltung selbst etwas, das geübt werden musste, in kleinen, wiederholten Schritten, nicht in einem einzigen großen Willensakt. Das ist auch der Kern von Titration. Regulation ist kein Ereignis, das einmal gelingt und dann für immer bleibt. Sie ist eine Übung, die sich durch Wiederholung in kleinen, tragbaren Dosen aufbaut.

Und doch, an genau dieser Stelle beginnt mein Gedanke, von Epiktet abzuweichen, so einleuchtend sein Satz auch klingt. „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen über die Dinge“ ist ein gefährlicher Satz, wenn man ihn ungeprüft auf Traumafolgen überträgt. Für einen Menschen, dessen Nervensystem eine reale, einmal lebensbedrohliche Situation gespeichert hat, ist die Beunruhigung nicht bloß eine falsche Meinung, die sich korrigieren ließe. Der Körper hat gelernt, und dieses Lernen war zum Zeitpunkt des Geschehens angemessen, nicht verzerrt. Epiktets Satz eignet sich gut für alltägliche Sorgen, für die Geschichte, die wir uns über eine ausbleibende Antwort erzählen. Er eignet sich schlecht als Erklärung dafür, warum jemand beim Geräusch einer zufallenden Tür zusammenzuckt. Die Stoiker hatten kein Konzept für das, was wir heute Nervensystemregulation nennen, und genau darin liegt die Grenze, an der ihre Weisheit für mich hier endet und die Traumaforschung übernimmt.

Was das für dich bedeutet

Wenn du dieses Buch liest und dabei denkst, dass deine Fortschritte zu klein sind, um zu zählen, dann ist genau das oft ein Zeichen, dass du bereits auf dem richtigen Weg bist. Die kleine, gehaltene Bewegung ist wertvoller als der große Ausschlag, den du danach bereust. Nicht das Ausmaß deiner Veränderung zählt. Es zählt, ob du dabei mit dir verbunden bleibst.

[Wissenschaftliche Einordnung: Pendulation und Titration sind etablierte Konzepte aus der körperorientierten Traumatherapie, insbesondere Somatic Experiencing nach Peter Levine. Sie werden in diesem Buch nicht neu definiert, sondern als bestehendes Fachwissen übernommen und mit dem eigenen Bild des Pendels verbunden. Die im Kapitel formulierte Abgrenzung von Epiktets stoischer Position ist eine eigene Einordnung dieses Buches, keine etablierte philosophische oder klinische Debatte, auch wenn sich verwandte Diskussionen in der Auseinandersetzung zwischen kognitiven und körperorientierten Ansätzen der Traumatherapie finden lassen.]

ZUM REFLEKTIEREN

Wann hast du zuletzt eine kleine, dosierte Bewegung gespürt, statt eines großen Ausschlags?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 6: Der Pendelraum zwischen den Polen



Stell dir zwei Ufer vor, zwischen denen ein Fluss fließt. Das eine Ufer heißt Überaktivierung, das andere Unteraktivierung. Und dazwischen liegt der Fluss selbst, der Bereich, in dem du präsent, wach und trotzdem ruhig genug bist, um wirklich mit dir und deiner Umgebung in Kontakt zu sein.

Genau dieses Bild hat die Psychiaterin und Neurowissenschaftlerin Daniel Siegel geprägt, allerdings unter einem anderen Namen. Sie nannte es das Fenster der Toleranz, das Window of Tolerance. Der Begriff ist heute einer der meistgenutzten in der Traumatherapie, und das aus gutem Grund. Er beschreibt sehr anschaulich, was mit deinem Nervensystem passiert, wenn du zu viel oder zu wenig Aktivierung erlebst.

Was innerhalb und außerhalb des Fensters passiert

Innerhalb des Fensters, in der optimalen Regulationszone, kannst du denken, fühlen, lernen und in Beziehung treten. Du bist wach, aber nicht überflutet. Ruhig, aber nicht abwesend.

Verlässt du das Fenster nach oben, sprechen wir von Hyperarousal, von Überaktivierung. Das kann sich anfühlen wie Panik, wie Kampf- oder Fluchtbereitschaft, wie eine Unruhe, die keinen klaren Gedanken mehr zulässt. Verlässt du das Fenster nach unten, sprechen wir von Hypoarousal, von Unteraktivierung. Das kann sich anfühlen wie Abschalten, wie innere Leere, wie das Gefühl, nicht richtig da zu sein, manchmal bis hin zu dem, was man Dissoziation nennt.

Beide Zustände sind keine Fehler des Systems. Sie sind Schutzreaktionen, die dein Nervensystem einsetzt, wenn eine Situation als zu viel eingeschätzt wird. Das Problem entsteht nicht dadurch, dass diese Zustände existieren. Das Problem entsteht, wenn dein Fenster so eng geworden ist, dass schon kleine Anlässe reichen, um dich hinauszukatapultieren.

Warum die schmale Mitte nicht das Ziel ist

Hier setzt eine wichtige Erweiterung an, die für dieses Buch zentral ist. Viele Menschen verstehen das Fenster der Toleranz so, dass das Ziel sei, möglichst dauerhaft in einer schmalen, ruhigen Mitte zu bleiben. Immer entspannt, nie zu aufgeregt, nie zu still.

Das wäre aber genau das Missverständnis von vorhin [$\rightarrow$ Kap. 5], nur mit anderen Worten. Gesundheit bedeutet nicht, dass du immer in der Mitte bleibst. Sie bedeutet, dass du einen ausreichend breiten Bereich zur Verfügung hast, in dem du dich bewegen kannst, ohne die Verbindung zu dir selbst zu verlieren.

Ein Mensch mit einem breiten Fenster kann sehr aufgeregt sein, zum Beispiel vor einer wichtigen Präsentation, und trotzdem klar denken und handeln. Ein Mensch mit einem sehr schmalen Fenster kann schon bei kleineren Anlässen aus der Bahn geworfen werden. Die Breite des Fensters sagt also mehr über deine Regulationsfähigkeit aus als die Frage, wie ruhig du im Moment bist.

Wir nennen diesen Bereich in diesem Buch den Pendelraum. Er ist der Ort, an dem Bewegung möglich ist, ohne dass dein System seine Kohärenz verliert. Nicht ein Punkt, den du treffen musst, sondern ein Raum, den du bewohnen kannst.

Lukas und Sarah im Fenster

Bei Lukas zeigte sich in den ersten Gesprächen etwas, das leicht missverstanden werden kann. Sein Fenster wirkte auf den ersten Blick sehr breit, er konnte enorme Aktivierung aushalten, stundenlange Konzentration, hohe innere Anspannung, ohne sichtbar zusammenzubrechen. Bei genauerem Hinsehen zeigte sich aber, dass sein Fenster in eine Richtung tatsächlich breit war, in die andere Richtung aber sehr eng. Sobald die Aktivierung sank, sobald Stille und Untätigkeit einsetzten, verließ er das Fenster nach unten, in eine Art innerer Leere, die er selbst kaum bemerkte, weil sie sich nicht dramatisch anfühlte, sondern eher wie ein langsames Verschwinden.

Bei Sarah war es fast spiegelverkehrt. Ihr Fenster im ruhigen, kontrollierten Bereich war sehr stabil. Sobald aber echte Unsicherheit entstand, ein Projekt lief nicht nach Plan, eine Entscheidung musste ohne vollständige Informationen getroffen werden, verließ sie das Fenster nach oben, in eine Art innerer Alarmbereitschaft, die sich äußerlich oft als noch mehr Kontrolle zeigte, innerlich aber als Überaktivierung erlebt wurde.

Beide Beispiele zeigen etwas Wichtiges. Das Fenster der Toleranz ist selten symmetrisch. Die meisten Menschen haben in eine Richtung mehr Spielraum als in die andere. Zu wissen, in welche Richtung dein eigenes Fenster enger ist, ist oft der erste konkrete Schritt zu mehr Handlungsfähigkeit.

Ein Gedanke von Dostojewski

Der Schriftsteller Fjodor Dostojewski hat in seinen Romanen kaum ein anderes Thema so oft umkreist wie die Frage, wie viel ein Mensch innerlich aushalten kann, ohne den Halt zu verlieren. In einem seiner bekanntesten Sätze schreibt er sinngemäß, der Mensch sei ein Wesen, das sich an alles gewöhne. Das klingt zunächst hart. Ich lese darin aber auch etwas Hoffnungsvolles. Dein Fenster der Toleranz ist kein für immer festgelegter Wert. Es verändert sich, mit Erfahrung, mit Sicherheit, mit Übung. Was heute außerhalb deines Fensters liegt, kann mit der Zeit ein Stück näher an die Mitte rücken.

Jemand knallt im Nachbarbüro eine Tür zu. Nichts weiter, ein Luftzug, ein Geräusch. Und trotzdem sitzt du für den Rest der Stunde mit einem Kloß im Hals da, unfähig, den angefangenen Satz zu Ende zu tippen. Später, im Bus nach Hause, fällt dir auf: Ein Kollege hat vorhin dieselbe Tür genauso laut zugeschlagen, direkt neben dir, und du hast es kaum bemerkt. Der Unterschied lag nicht im Geräusch. Er lag darin, wie breit dein Fenster in diesem Moment gerade war, und in welche Richtung es sich, ohne dass du es steuern konntest, gerade verengt hatte.

Das ist die Art von Beobachtung, um die es in diesem Kapitel geht, nicht die große Frage „was ist falsch mit mir“, sondern die kleinere, ehrlichere: in welche Richtung hat mich mein Fenster gerade verlassen. Diese Frage führt direkt in den nächsten Teil des Buches, in dem ich dir zeigen möchte, wovon die Breite deines Fensters eigentlich abhängt.

[Wissenschaftliche Einordnung: Das Fenster der Toleranz wurde von Daniel J. Siegel geprägt, erstmals 1999 in seinem Werk „The Developing Mind“. Es ist heute ein etabliertes und breit anerkanntes Modell in der Traumatherapie. Der Begriff Pendelraum als Bezeichnung für die erweiterte Zone innerhalb dieses Fensters ist eine eigene Ergänzung dieses Buches.]

ZUM REFLEKTIEREN

Wie breit fühlt sich dein Fenster der Toleranz gerade an, und wodurch wird es enger oder weiter?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 7: Die sechs Dimensionen



Bisher haben wir über das Pendel gesprochen, als gäbe es nur einen einzigen Ausschlag, einmal zu viel Aktivierung, einmal zu wenig. Das Leben ist aber vielschichtiger als eine einzige Achse. Du bewegst dich nicht nur zwischen Ruhe und Aufregung. Du bewegst dich auch zwischen Nähe und Distanz, zwischen Kontrolle und Hingabe, zwischen Struktur und Exploration.

Der Dichter Johann Wolfgang von Goethe hat diesem Gefühl, mehrere Richtungen gleichzeitig in sich zu tragen, eine der bekanntesten Zeilen der deutschen Literatur gewidmet. Sein Faust sagt von sich, zwei Seelen wohnten, ach, in seiner Brust. Die eine will sich an die Welt klammern, mit aller Kraft. Die andere will sich von ihr erheben. Goethe beschreibt damit etwas, das fast jeder Mensch kennt, auch wenn die konkreten Pole andere sind als bei Faust. Du bist nicht eine einzige gerade Linie zwischen zwei Punkten. Du bist mehrere Linien gleichzeitig, die sich kreuzen, verstärken oder manchmal auch widersprechen.

In diesem Kapitel stelle ich dir sechs solcher Linien vor, sechs Dimensionen, zwischen denen sich dein inneres Erleben bewegt. Sie sind kein vollständiges Abbild der menschlichen Psyche, aber sie sind die sechs Dimensionen, die in meiner Praxis am häufigsten den Unterschied machen, ob sich jemand als lebendig und wählend erlebt, oder als festgefahren.

Dimension A: Exploration und Struktur

Diese Dimension beschreibt, wie du dich zu Neuem und zu Bekanntem verhältst. Auf der einen Seite steht Exploration, die Bereitschaft, Neues auszuprobieren, Regeln zu hinterfragen, spontan zu handeln. Auf der anderen Seite steht Struktur, die Fähigkeit, Ordnung herzustellen, Routinen zu halten, Verlässlichkeit zu schaffen.

Beide Seiten sind wertvoll. Ein Mensch ohne jede Struktur verliert sich in der Fülle der Möglichkeiten. Ein Mensch ohne jede Exploration erstarrt in seinen Gewohnheiten. Menschen mit ADHS-Hintergrund erleben oft einen starken Sog zur Exploration, neue Ideen, neue Reize, neue Wege, manchmal auf Kosten der Struktur, die für den Alltag nötig wäre. Menschen mit ausgeprägtem Perfektionismus erleben es oft umgekehrt, ein starkes Bedürfnis nach Struktur, das Exploration riskant erscheinen lässt, weil Neues eben nicht kontrollierbar ist.

Dimension B: Aktivierung und Ruhe

Diese Dimension kennst du bereits aus dem vorigen Kapitel, dem Fenster der Toleranz. Wie viel innere Energie steht dir gerade zur Verfügung, und wie leicht kannst du zwischen viel und wenig Energie wechseln. Sie ist die Dimension, die am unmittelbarsten mit deinem Nervensystem verbunden ist, mit Herzschlag, Atmung, Muskeltonus.

Dimension C: Impuls und Inhibition

Diese Dimension beschreibt, wie schnell ein Gedanke zu einer Handlung wird, und wie leicht du eine Handlung stoppen oder aufschieben kannst. Impuls ist die Fähigkeit, direkt zu reagieren, ohne langen Umweg über Abwägung. Inhibition ist die Fähigkeit, innezuhalten, bevor du handelst.

Auch hier zeigt sich wieder ein Muster, das du dir vielleicht schon denken kannst. Bei ADHS ist häufig die Inhibition, das Bremsen, die schwierigere Seite. Bei stark ausgeprägtem Perfektionismus ist es oft umgekehrt, die Inhibition ist übermäßig stark ausgebildet, der Impuls, spontan zu handeln, wird fast nie zugelassen.

Dimension D: Offenheit und Schutz

Diese Dimension betrifft, wie durchlässig du für äußere Eindrücke und innere Empfindungen bist. Offenheit bedeutet, Reize, Gefühle und Erfahrungen an dich heranzulassen. Schutz bedeutet, dich abzugrenzen, zu filtern, dich zu schützen.

Ein Mensch, der dauerhaft zu offen ist, wird schnell überflutet. Ein Mensch, der dauerhaft zu geschützt ist, verliert Kontakt zu sich selbst und zu anderen. Diese Dimension ist besonders eng mit Trauma verbunden, weil traumatische Erfahrungen häufig dazu führen, dass Schutz zur Standardeinstellung wird, selbst dort, wo eigentlich keine Gefahr mehr besteht.

Dimension E: Nähe und Autonomie

Diese Dimension beschreibt dein Bedürfnis nach Verbindung auf der einen Seite und nach Eigenständigkeit auf der anderen. Nähe bedeutet, dich auf andere Menschen einzulassen, dich zeigen, dich anlehnen zu können. Autonomie bedeutet, eigenständig zu sein, Entscheidungen allein zu treffen, dich abzugrenzen.

Auch hier ist keine Seite grundsätzlich besser. Ein Mensch, der nur Nähe kennt, verliert sich in Beziehungen. Ein Mensch, der nur Autonomie kennt, bleibt einsam, selbst inmitten anderer Menschen.

Dimension F: Kontrolle und Hingabe

Diese letzte Dimension wird uns im weiteren Verlauf des Buches noch intensiv beschäftigen, deshalb hier nur die kurze Einführung. Kontrolle bedeutet, den Ausgang einer Situation aktiv zu bestimmen. Hingabe bedeutet, etwas geschehen zu lassen, ohne den Ausgang festzulegen.

Warum das keine Checkliste ist

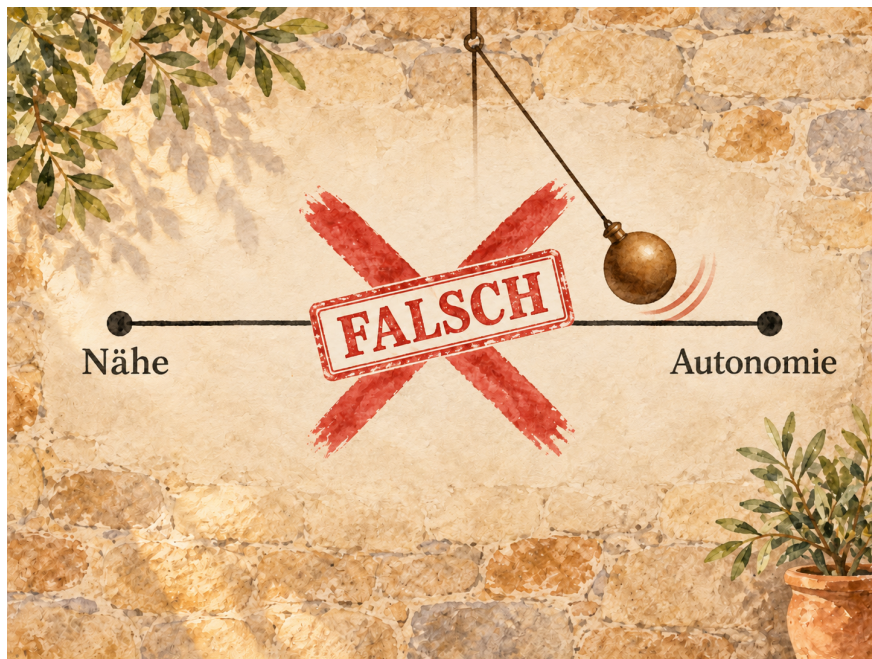
Vielleicht liest du diese sechs Dimensionen und versuchst sofort, dich selbst einzuordnen. Bin ich eher Exploration oder eher Struktur? Eher Impuls oder eher Inhibition? Das ist ein verständlicher erster Schritt, aber er greift zu kurz.

Ein Mensch kann bei einer Dimension stark auf beiden Seiten gleichzeitig ausgeprägt sein, und das ist kein Widerspruch. Extrem kreativ und extrem strukturiert zugleich, das gibt es. Sehr spontan und trotzdem sehr zuverlässig, auch das gibt es. Die entschei-

dende Frage ist nicht, wo du auf einer Skala stehst. Die entscheidende Frage lautet, ob du zwischen den Polen wechseln kannst, wenn das Leben es von dir verlangt.

Bei Lukas zeigte sich das sehr deutlich auf Dimension A. Er war nicht strukturunfähig, seine Kaffeeroutine [→ Kap. 1] beweist das eindrücklich. Er konnte, wenn die Aufgabe ihn interessierte, hochstrukturiert arbeiten. Was ihm fehlte, war die Fähigkeit, diese Struktur auch dann zu halten, wenn die Aufgabe ihn nicht sofort fesselte. Bei Sarah zeigte sich das Gegenstück auf Dimension F. Sie war nicht kontrollunfähig zur Hingabe, ihre einsamen Motorradtouren zeigen das Gegenteil, im Gegenteil, sie sehnte sich oft danach. Was ihr fehlte, war die Erfahrung, dass Hingabe auch dort sicher sein kann, wo andere Menschen zusehen und etwas von ihr erwarten.

Vom Fenster der Toleranz zum Fenster mit zwei Achsen



An dieser Stelle möchte ich das Fenster der Toleranz noch einmal aufgreifen [→ Kap. 6], denn die sechs Dimensionen erlauben uns jetzt, es genauer zu zeichnen, als zunächst.

Ein echtes Fenster hat nicht nur eine Ausdehnung, sondern zwei, eine Breite und eine Höhe. Stell dir vor, du nimmst z. B. die Dimension bestehend aus zwei Achsen Nähe und Autonomie. Denke sie nicht als eine einzige Linie mit zwei entgegengesetzten Enden. Stelle sie dir vor als zwei unabhängige Achsen, so wie Breite und Höhe eines Fensters unabhängig voneinander sind. Wie viel Nähe kannst du zulassen, ohne dich zu verlieren? Und, davon unabhängig, wie viel Autonomie kannst du zulassen, ohne

dich einsam zu fühlen? Das sind zwei verschiedene Fragen, keine einzige Skala mit einem Kompromiss dazwischen.



Warum das wichtig ist, zeigt sich, sobald man beide Achsen gemeinsam betrachtet. Ist nur eine der beiden Achsen groß, die andere aber sehr eng, entsteht kein Fenster. Es entsteht ein Schlitz. Stell dir eine Schießscharte in einer mittelalterlichen Burgmauer vor, hoch, aber kaum breiter als eine Hand. Man kann hindurchblicken, mit angestrengtem, seitlich verdrehtem Blick, aber man sieht kaum etwas vom eigentlichen Raum draußen, und vor allem kommt kaum Licht herein. Eine Schießscharte wurde nicht gebaut, um einen Raum wohnlich zu machen. Sie wurde gebaut, um sich verteidigen zu können, ohne selbst getroffen zu werden, aus genau denselben Überlebenslogiken heraus. [→ Kap. 8] Für eine Belagerung war das die richtige Bauweise. Für ein Zuhause ist sie es nicht.

Übertragen auf ein Beispiel:: Ein Mensch, der viel Nähe zulassen kann, aber kaum Autonomie, hat keine ausgeglichene Beziehungsfähigkeit, sondern eine sehr schmale. Er kann durch diesen Schlitz etwas von Beziehung erahnen, aber der Raum bleibt dunkel, es kommt zu wenig herein, um sich darin wirklich sicher umzusehen. Und genau umgekehrt gilt dasselbe für jemanden, der viel Autonomie erträgt, aber kaum Nähe.

Ein Fenster braucht deshalb nicht nur Größe auf irgendeiner Achse, es braucht ein gewisses Gleichgewicht zwischen den Achsen. Eine riesige Achse neben einer winzigen ergibt am Ende wieder nur einen Schlitz, nur eben einen sehr hohen oder einen sehr

breiten. Erst wenn beide Achsen ausreichend groß und einigermaßen im Gleichgewicht zueinander sind, fällt genug Licht in den Raum, um dich darin wirklich sicher umzusehen. Und Sicherheit entsteht zu einem großen Teil genau dadurch, dass du siehst, wo du bist. [→ Kap. 14]

Und noch ein Letztes gehört zu einem echten Fenster, das eine Schießscharte nicht kann: Es lässt sich öffnen. Ein Fenster, durch das du nur schauen, das du aber niemals öffnen kannst, zeigt dir die Welt draußen, ohne dass je etwas zwischen innen und außen ausgetauscht werden könnte, keine Luft, kein Temperaturabgleich, keine echte Begegnung mit dem, was draußen ist. Genau das lernst du aus der Formel der Handlungsfreiheit in Kapitel 12 [→ Kap. 12]: innerer Raum und äußerer Raum müssen sich tatsächlich begegnen können, nicht nur nebeneinander existieren. Ein Fenster, das sich nicht öffnen lässt, kann beobachten, aber nicht regulieren.

Was das für dich bedeutet

Nimm dir für einen Moment Zeit und geh die sechs Dimensionen für dich selbst durch. Nicht um dich in eine Schublade zu stecken, sondern um zu spüren, wo dein eigenes Pendel gerade am wenigsten Bewegungsspielraum hat. Diese Stelle wird uns in den kommenden Kapiteln immer wieder begegnen, denn genau dort setzt die Arbeit an, um die es mir hier geht.

[Wissenschaftliche Einordnung: Die sechs Dimensionen sind ein eigenes Modell dieses Buches. Sie greifen bekannte psychologische Konstrukte auf, etwa Exploration und Bindung aus der Bindungsforschung, Impulskontrolle und Inhibition aus der Aufmerksamkeits- und ADHS-Forschung, Nähe und Autonomie aus systemischen und humanistischen Ansätzen, sind in dieser Zusammenstellung und Benennung aber eine eigenständige Weiterentwicklung und kein etabliertes, empirisch validiertes Testinstrument. Die Idee, zwei Beziehungsdimensionen als unabhängige statt entgegengesetzte Achsen zu denken, findet eine anerkannte wissenschaftliche Entsprechung im Vier-Kategorien-Modell erwachsener Bindung von Kimberly Bartholomew und Leonard Horowitz, das Bindungsstile über zwei unabhängige Dimensionen beschreibt, das Bild von sich selbst und das Bild von anderen, statt über eine einzige Skala von sicher zu unsicher. Das Fenster- und Schießscharten-Bild selbst ist eine eigene Übertragung dieses Buches und kein Bestandteil der Bindungsforschung.]

ZUM REFLEKTIEREN

Welche der sechs Dimensionen ist bei dir gerade am stärksten ausgeprägt, welche am schwächsten?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 8: Trauma verändert die Bedeutung von Zustandswechseln

Im vierten Kapitel haben wir Zustände als Räume beschrieben, mit Türen, durch die du hinein- und wieder hinausgehst. Manche Türen gehen leicht auf. Andere klemmen, oder sind, wie wir bei Lukas gesehen haben, irgendwann in der Kindheit fest zugenagelt worden. In diesem Kapitel geht es um die Frage, wer eigentlich die Nägel eingeschlagen hat, und vor allem, warum.

Ein wichtiger Satz gleich zu Beginn, der für den Rest dieses Kapitels, und ehrlich gesagt für das ganze Buch, den Ton vorgibt: Trauma liegt nicht im Ereignis selbst. Trauma liegt in der Reaktion deines Körpers auf das Ereignis und in der Verarbeitungskapazität, die dir zum Zeitpunkt des Geschehens zur Verfügung stand. Zwei Menschen können objektiv dieselbe Situation erleben, und für den einen wird daraus eine tief eingeschriebene Überlebensreaktion, für den anderen nicht. Das hat nichts mit Stärke oder Schwäche zu tun. Es hat mit dem Nervensystem, dem Alter, der Vorgeschichte, der Unterstützung und vielem mehr zu tun, das im Moment des Geschehens zusammenkommt oder eben fehlt.

Nicht jede Tür wird durch einen einzigen Schlag zugenagelt

Wenn Menschen das Wort Trauma hören, denken die meisten zuerst an ein einzelnes, dramatisches Ereignis. Ein Unfall. Ein Überfall. Eine Katastrophe. Etwas, das an einem bestimmten Tag geschah und dessen Datum man nennen könnte. In der Traumaforschung nennt man das seit der Psychiaterin Lenore Terr ein Typ-eins-Trauma, ein einzelnes, klar abgrenzbares Ereignis.

Von dieser zweiten Art von Tür will ich dir hier vor allem erzählen, denn sie wird im allgemeinen Sprachgebrauch viel seltener als Trauma erkannt, obwohl sie in ihrer Wirkung oft tiefgreifender ist. Terr nannte sie Typ-zwei-Trauma, wiederholte oder andauernde belastende Erfahrungen. Die Psychiaterin Judith Herman prägte dafür später den heute geläufigeren Begriff komplexes Trauma, in Abgrenzung zu einzelnen,

einmaligen Belastungen. Seit 2018 ist diese Unterscheidung sogar offiziell in der ICD-11 verankert, unter der Bezeichnung komplexe posttraumatische Belastungsstörung, Code 6B41.

Der entscheidende Unterschied für die Metapher des Hauses: Ein Typ-eins-Trauma ist wie eine Tür, die durch einen einzigen, gewaltsamen Schlag zugenagelt wird. Man kann sich an den Moment erinnern, in dem es geschah. Ein komplexes Trauma dagegen, meist aus wiederholten Beziehungserfahrungen in der Kindheit, ist eher, als würde jemand über Jahre hinweg, Stein für Stein, eine Wand vor die Tür mauern. Kein einzelner Stein war dramatisch genug, um sich später als der eine Moment zu erinnern. Am Ende steht trotzdem eine Wand, oft sogar eine dickere und stabilere als bei einem einzelnen Schlag.

Genau das ist der Grund, warum so viele Menschen, die zu mir kommen, zunächst sagen, ihnen sei doch nichts Schlimmes passiert, es gebe keinen Vorfall, den sie benennen könnten. Und sie haben oft recht, es gab keinen einzelnen Vorfall. Was es gab, war ein wiederholtes Beziehungsmuster. Ein Elternteil, das emotional selten verfügbar war. Ständige, kaum bemerkbare Botschaften, dass Gefühle zu viel oder unerwünscht waren. Frühes Erwachsenwerdenmüssen, weil niemand da war, der die Erwachsenenrolle übernahm. Ständiger, leiser Druck, bestimmten Erwartungen zu genügen, um Zuwendung zu bekommen. Keine dieser Erfahrungen sieht für sich genommen dramatisch aus. Zusammengenommen, über Jahre wiederholt, in der Zeit, in der sich das Nervensystem eines Kindes noch formt, prägen sie die Persönlichkeit oft tiefer als ein einzelner Schock es könnte.

Das ist auch der Grund, warum ich in diesem Buch die meiste Zeit von wiederholten Mustern spreche und nicht von einem einzelnen Ereignis, wenn ich über Türen schreibe, die zugenagelt wurden. Bei Lukas und Sarah, unseren beiden Begleitern durch dieses Buch, gab es keinen dramatischen Vorfall, den man als Ursprung benennen könnte. Was es gab, waren wiederholte, über Jahre eingeschliffene Beziehungserfahrungen, die genau die Wände gemauert haben, um die es in diesem Buch geht.

Scham und Schuld, zwei sehr unterschiedliche Gefühle

Wenn wiederholte Beziehungserfahrungen eine Wand errichten, dann ist selten die Handlung selbst das Baumaterial. Es ist das Gefühl, das die Handlung im Kind hinterlässt. Und hier lohnt sich eine Unterscheidung, die in der Forschung gut abgesichert ist, aber im Alltag ständig verwischt wird, die zwischen Scham und Schuld.

Der Psychologe Michael Lewis, und nach ihm vor allem June Tangney mit ihrem bis heute maßgeblichen Werk zu diesem Thema, haben herausgearbeitet, dass Scham und Schuld sich nicht nur in der Intensität unterscheiden, sondern im Objekt der Bewertung. Schuld sagt: Ich habe etwas Falsches getan. Sie bewertet eine einzelne Handlung. Genau deshalb eröffnet Schuld einen Weg zurück, du kannst etwas wiedergutmachen, dich entschuldigen, dein Verhalten ändern. Scham sagt etwas völlig anderes: Ich bin falsch. Sie bewertet nicht die Handlung, sondern die ganze Person, global, dauerhaft, ohne sichtbaren Ausweg.

Dieser Unterschied ist keine Nuance. Schuld lässt sich reparieren. Scham lässt sich, so wie sie sich anfühlt, nur verstecken oder loswerden, indem man einen Teil von sich selbst verleugnet. Manche Sprachbilder bringen das erschreckend genau auf den Punkt. Der deutsche Ausdruck, lieber tot als rot, für die Angst vor sichtbarer Beschämung, ist überzogen und trotzdem nicht zufällig gewählt. Er zeigt, wie existenziell bedrohlich sich Scham auf der Ebene des Nervensystems anfühlen kann, nicht wie eine unangenehme Bewertung, sondern wie eine Gefahr für das eigene Bestehen.

Scham als Hüterin der Würde

So schmerzhaft Scham ist, sie hat auch eine Schutzfunktion, der Psychoanalytiker Leon Wurmser nannte sie deshalb die Hüterin der Würde. Ich mag dieses Bild sehr, weil es Scham nicht nur als Wunde beschreibt, sondern auch als etwas, das ursprünglich für dich gearbeitet hat. Der Sozialwissenschaftler Stephan Marks hat diesen Gedanken weiter ausgearbeitet und Scham mit einem Seismographen verglichen, der anzeigt, sobald eines von vier Grundbedürfnissen verletzt wird, Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität.

Wirst du missachtet, wie Luft behandelt, übersehen oder verachtet, entsteht Scham, weil dein Bedürfnis nach Anerkennung verletzt wurde. Werden deine körperlichen oder seelischen Grenzen überschritten, entsteht Scham, weil dein Bedürfnis nach Schutz verletzt wurde. Wirst du ausgegrenzt, weil du nicht den Erwartungen von Familie oder Gruppe entsprichst, entsteht Scham, weil dein Bedürfnis nach Zugehörigkeit verletzt wurde. Und nur in einem vierten Fall, wenn du selbst gegen dein eigenes Gewissen gehandelt hast, kommt tatsächlich Schuld ins Spiel, nicht mehr die anderen drei Formen. Das schärft unsere Unterscheidung von vorhin noch einmal, die allermeiste Scham, mit der Menschen zu mir kommen, hat mit eigener Schuld überhaupt nichts zu tun. Sie zeigt lediglich an, dass etwas verletzt wurde, das eigentlich geschützt gehört hätte.

Marks unterscheidet außerdem zwischen gesunder Scham, die verarbeitet und integriert werden kann und dabei sogar zu Wachstum anstößt, und einem pathologischen Zuviel,

bei dem ein Mensch von Scham regelrecht überflutet wird, ein gemachter Fehler wird dann nicht mehr als Fehler erlebt, sondern als Beweis, selbst der Fehler zu sein. Genau an dieser Schwelle wird aus einem gesunden Signal ein Dauerzustand, der, wie wir gleich sehen werden, ganze Türen in deinem Haus zunageln kann.

Das bringt mich zu einem Gedanken, der mir selbst in der Praxis immer wichtiger geworden ist. Lebendigkeit, wie wir sie in diesem Buch verstehen, und Würde können nur gemeinsam existieren. Ein Mensch, dessen Würde fortlaufend verletzt wird, kann sich nicht gleichzeitig lebendig fühlen, der Schutz der eigenen Würde beansprucht zu viel von dem Raum, den Lebendigkeit eigentlich bräuchte. Und umgekehrt braucht echte, empfundene Würde keine Lebendigkeit zu unterdrücken, sie schafft ihr erst den sicheren Grund, auf dem sie sich zeigen kann.

Wie Kinder Scham lernen

Ein Kind ist, bildlich gesprochen, ein Schwamm. Es saugt nicht nur explizite Botschaften auf, sondern vor allem die impliziten. Es glaubt zunächst an den Weihnachtsmann, ohne das infrage zu stellen, und mit derselben Selbstverständlichkeit glaubt es, falsch zu sein, wenn es bestimmte Dinge nicht so macht, wie die Erwachsenen es erwarten, wenn niemand ihm das Gegenteil ausreichend oft und ausreichend deutlich zeigt.

Diese Beschämung geschieht selten durch offene, laute Vorwürfe allein. Viel wirksamer, weil unsichtbarer, sind Introjekte, verinnerlichte Überzeugungen und Glaubenssätze, die ein Kind übernimmt, ohne sie je bewusst geprüft zu haben. Viele dieser Glaubenssätze stammen aus religiösen oder moralischen Vorgaben, die ursprünglich vielleicht Orientierung geben sollten, bei einem Kind aber als globales Urteil über die eigene Person ankommen, nicht als Hinweis zu einer einzelnen Handlung.

Hier wird eine entwicklungspsychologische Tatsache wichtig, die ich an dieser Stelle etwas präziser fassen möchte, als es im Alltag oft kursiert. Die Fähigkeit, überhaupt so etwas wie Scham oder Schuld zu empfinden, entsteht schon sehr früh, bereits im zweiten Lebensjahr, sobald ein Kind ein erstes Gefühl für sich selbst entwickelt. Die kognitive Fähigkeit, Scham und Schuld als zwei unterschiedliche Bewertungen zu unterscheiden, eine bewertet mein Verhalten, die andere bewertet mich, entwickelt sich dagegen erst deutlich später und schrittweise, entwicklungspsychologische Studien setzen den Beginn dieser Unterscheidungsfähigkeit meist ab etwa sieben Jahren an, mit fortlaufender Verfeinerung bis weit ins Jugendalter hinein.

Das bedeutet: Ein jüngeres Kind, das wiederholt beschämt wird, kann diese beiden Bewertungen noch gar nicht sauber auseinanderhalten. Jede Kritik an seinem Verhal-

ten läuft Gefahr, ungefiltert als Urteil über seine gesamte Person anzukommen. Bleibt dieser Entwicklungsschritt aus, weil das Umfeld nie zwischen Verhalten und Person unterschieden hat, beschämen sich solche Kinder als Erwachsene oft noch Jahrzehnte später selbst, bei jeder Kleinigkeit, und spalten bestimmte Gefühle so weit ab, dass ihnen der Zugang dazu irgendwann fehlt, nicht aus Verdrängung im engen Sinn, sondern weil der Kontakt schlicht nie sicher genug war, um bestehen zu bleiben.

Scham ist auch kulturell geformt

Scham ist, anders als etwa Angst oder Ekel, kein rein biologisches Grundgefühl. Sie entsteht im Wechselspiel mit sozialer Bewertung und ist deshalb in unterschiedlichen Kulturen unterschiedlich stark und an unterschiedlichen Stellen ausgeprägt. Die Anthropologin Ruth Benedict prägte in ihrer vielzitierten, aber auch vielkritisierten Studie zur japanischen Kultur die Unterscheidung zwischen sogenannten Scham-Kulturen, in denen soziale Kontrolle vor allem über die Angst vor öffentlicher Bloßstellung wirkt, und Schuld-Kulturen, in denen ein verinnerlichtes Gewissen die zentrale Rolle spielt. Diese Zweiteilung gilt in der heutigen Forschung als zu grob, reale Kulturen mischen meist beide Mechanismen, aber der Kerngedanke bleibt wertvoll: Wie viel und wofür sich Menschen schämen, ist nicht überall gleich, sondern kulturell erlernt.

Ein anschauliches Beispiel ist der Umgang mit dem eigenen Körper. In manchen indigenen und traditionellen Kulturen ist Nacktheit sozial weitgehend unproblematisch. In unserem Kulturkreis dagegen ist Körperscham weit verbreitet, sichtbar allein daran, wie wenige, klar abgegrenzte Ausnahmeräume wir dafür geschaffen haben, ein FKK-Bereich am Strand etwa, außerhalb dessen dieselbe Nacktheit sofort wieder als unangemessen gilt. Das zeigt: Was Scham auslöst, ist nicht in jedem Fall in uns selbst angelegt. Ein erheblicher Teil davon wurde uns beigebracht, lange bevor wir alt genug waren, das zu hinterfragen.

Wenn Scham zu Wut wird

Toxische, das heißt unverarbeitete und global gewordene Scham verschwindet selten einfach. Häufig zeigt sie sich später als eine ganz bestimmte Form von Wut, die in der Forschung zu Borderline-Persönlichkeitsstörung und zu pathologischem Narzissmus besonders gut untersucht ist. Der Psychoanalytiker Heinz Kohut prägte dafür bereits in den siebziger Jahren den Begriff der narzisstischen Wut, und neuere empirische Studien bestätigen den Zusammenhang, Scham wirkt bei Menschen mit ausgeprägten Borderline-Anteilen häufig als der eigentliche Vermittler zwischen einer verletzlichen

Selbstwahrnehmung und aggressivem Verhalten.

Diese Schamwut unterscheidet sich in einem wichtigen Punkt von gewöhnlicher Wut. Ihr Ziel ist selten, den anderen zu zerstören. Ihr eigentliches Ziel ist, den anderen so weit weg zu bekommen, dass die eigene Regulation überhaupt wieder möglich wird. Es ist die Wut eines in die Ecke gedrängten Tieres, das keinen anderen Ausweg mehr sieht als den Angriff, nicht aus Bosheit, sondern weil Angriff in diesem Moment die einzige verbliebene Form von Flucht ist.

Dahinter steckt oft ein einfacher, aber leicht übersehener Mechanismus: Wer schreit, hat Schmerzen. Wut ist in vielen Fällen keine eigenständige Grundemotion, sondern eine Überdeckung, ein sehr wirksamer Schutzschild vor dem, was eigentlich darunterliegt, meist Scham, manchmal auch unverarbeitete Schuld. Beide fühlen sich verletzlicher an als Wut, und deshalb greift das Nervensystem in überfordernden Momenten oft lieber zur Wut, selbst wenn sie im Nachhinein selbst beschämend wirkt, ein Kreislauf, der sich ohne bewusstes Eingreifen leicht selbst verlängert.

Ein persönliches Wort

Ich schreibe das nicht nur aus der Fachliteratur heraus. Ich kann aus eigener Erfahrung bestätigen, wie es sich anfühlt, mit Wutausbrüchen unbewusst eine Opferrolle für sich selbst zu konstruieren, während man in derselben Wut andere Menschen tatsächlich verletzt, ohne es in dem Moment auch nur ansatzweise wahrzunehmen. Für vieles davon habe ich mich bei den betroffenen Menschen inzwischen entschuldigt. Die Scham dahinter habe ich, so gut es einem Menschen eben möglich ist, überwunden. Was mir geblieben ist, ist die genaue Unterscheidung, um die es in diesem Kapitel geht: Ich weiß heute, dass ich nicht falsch bin. Aber ich habe in meinem Leben durchaus einiges falsch gemacht. Diesen Satz auseinanderhalten zu können, Schuld anerkennen, ohne daraus wieder Scham zu machen, ist vermutlich eine der wichtigsten Fähigkeiten, die dieses ganze Kapitel dir mitgeben möchte.

Trauer folgt demselben Prinzip

Was für Scham gilt, gilt in abgewandelter Form auch für Trauer. Trauer ist ein Gefühl, das dem Körper außergewöhnlich viel abverlangt, körperlich spürbar, oft über Wochen. Findet dieses Gefühl keinen ausreichenden Raum, weder Zeit noch Sicherheit noch ein Gegenüber, das es mit aushält, erlebt der Körper es schnell als Überflutung, genau die Dynamik des Fensters der Toleranz. [→ Kap. 6] Die Folge ist dieselbe wie bei überwältigender Scham: Das Nervensystem beginnt, das Gefühl zu dissoziieren, es

abzuspalten, nicht weil das Gefühl selbst falsch wäre, sondern weil der verfügbare Raum dafür schlicht nicht ausreichte. Interferenz [→ Kap. 20] und Dissoziation [→ Kap. 24] gelten für Trauer in derselben Weise wie für Scham, beide brauchen in erster Linie eines: einen Raum, in dem sie überhaupt stattfinden dürfen.

Warum Türen zugenagelt werden

Manche Türen in deinem inneren Haus wurden nicht aus Zufall verschlossen. Sie wurden verschlossen, weil dein Nervensystem irgendwann gelernt hat, dass hinter dieser Tür Gefahr lauert, oder dass ein bestimmter Zustand nicht sicher zu betreten war. Man könnte fast von einer Überlebensleistung sprechen, nicht von einer Fehlfunktion.

Ein Nervensystem, das in einer bestimmten Situation gelernt hat, dass Aktivierung mit Gefahr verbunden war, verriegelt fortan möglicherweise die Tür zur Aktivierung, um dich zu schützen. Ein System, das gelernt hat, dass Kontrollverlust mit Gefahr verbunden war, verriegelt die Tür zur Hingabe. Ein System, das gelernt hat, dass Nähe mit Gefahr verbunden war, verriegelt die Tür zur Verbindung. Ein System, das gelernt hat, dass Unvorhersehbarkeit mit Gefahr verbunden war, verriegelt die Tür zur Spontaneität. Und manchmal wird sogar die Tür zur Entspannung verriegelt, weil in der Vergangenheit gerade in entspannten Momenten etwas Schlimmes geschah, sodass Wachsamkeit sicherer erschien als Ruhe.

Der Psychiater Bessel van der Kolk, einer der bekanntesten Traumaforscher unserer Zeit, hat in seinem vielgelesenen Werk über die körperliche Dimension von Trauma eindrücklich beschrieben, wie tief solche Muster im Körper selbst verankert werden, weit über das bewusste Denken hinaus. Trauma verändert nicht nur, was du über eine Situation denkst. Es verändert, wie dein Nervensystem auf ganz bestimmte, oft unscheinbare Auslöser reagiert, lange bevor ein bewusster Gedanke überhaupt entstehen kann.

Fünf zugenagelte Türen und ihre gute Absicht

Ich möchte dir fünf Beispiele geben, die mir in der Praxis besonders häufig begegnen. Nicht, damit du dich selbst darin einsortierst, sondern damit du eine Ahnung bekommst, wie unterschiedlich sich eine im Grunde ähnliche Schutzabsicht äußern kann.

Hypervigilanz. Die ständige Wachsamkeit, jedes Geräusch, jede Veränderung im Raum, jede Stimmung eines anderen Menschen sofort zu registrieren. Die dahinter-

liegende Logik lautet: Ich muss früh erkennen, was passiert, dann kann mich nichts überraschen.

Kontrolle. Das Bedürfnis, möglichst viel im Griff zu haben, Pläne, Abläufe, das eigene Verhalten, manchmal auch das Verhalten anderer. Die dahinterliegende Logik lautet: Wenn ich alles im Griff habe, bin ich sicher.

Vermeidung. Bestimmten Situationen, Orten, Themen oder Menschen konsequent aus dem Weg zu gehen. Die dahinterliegende Logik lautet: Wenn ich mich nicht aussetze, kann nichts passieren.

Dissoziative Distanzierung. Sich innerlich zurückzuziehen, wie hinter einer Glasscheibe zu leben, wenig zu spüren. Die dahinterliegende Logik lautet: Wenn ich nichts fühle, ist es erträglicher.

Impulsivität. Schnelles Handeln, oft ohne langes Abwägen. Die dahinterliegende Logik lautet: Schnelles Handeln kann mir helfen, einer unangenehmen Situation zuvorzukommen, bevor sie mich überrollt.

Fünf sehr unterschiedliche Verhaltensweisen, und doch dieselbe Grundbewegung darunter. Eine Tür wird zugenagelt, oder eine andere wird notdürftig als Fluchtweg offengehalten, weil das System einmal gelernt hat, dass genau das nötig war, um zu überleben.

Nicht jedes Verhalten ist deshalb hilfreich

Diese funktionale Betrachtung bedeutet ausdrücklich nicht, dass jedes Verhalten heute noch sinnvoll oder gutzuheißen ist. Eine Tür, die mit fünf Jahren zugenagelt wurde, weil das damals die einzig mögliche Antwort war, muss nicht auch mit fünfunddreißig Jahren noch zugenagelt bleiben. Die entscheidende Frage, die wir uns in der Arbeit gemeinsam stellen, lautet nicht, ob eine Strategie irgendwann einmal sinnvoll war. Fast jede Strategie war das. Die entscheidende Frage lautet: Ist die Strategie heute noch situationsangemessen, und hast du dabei eine echte Wahl, oder läuft sie automatisch ab, egal was die aktuelle Situation eigentlich braucht?

Das ist der Unterschied zwischen einer Tür, die du bewusst geschlossen hältst, weil du gerade gute Gründe dafür hast, und einer Tür, die einfach automatisch zufällt, ohne dass du überhaupt gefragt wurdest.

Lukas und Sarah noch einmal

Bei Lukas war die zugengelte Tür die zur Ruhe. Seine Hypervigilanz gegenüber Stillstand, das beschriebene Gefühl von Panik, sobald er nichts tat, war keine Charakterchwäche. Es war eine gelernte Logik: Stillstand war früher gefährlich, also musste er verhindert werden. Bei Sarah war es die Tür zur Hingabe. Ihre Kontrolle war keine Persönlichkeitseigenschaft, die man einfach „ablegen“ könnte. Sie war eine erlernte Antwort auf eine Welt, die sich zeitweise unvorhersehbar und nicht sicher genug anfühlte.

Bei beiden lag die eigentliche therapeutische Arbeit nicht darin, die Strategie zu bekämpfen. Sie lag darin, dem Nervensystem neue Erfahrungen anzubieten, in kleinen Dosen [→ Kap. 5], damit es lernen konnte, dass die Tür heute vielleicht doch geöffnet werden darf, zumindest einen Spalt weit, zumindest unter bestimmten Bedingungen.

Vielleicht kennst du diesen Moment: Du merkst, wie du zum dritten Mal an diesem Abend die Wohnungstür kontrollierst, obwohl du weißt, dass du sie abgeschlossen hast. Der erste Impuls ist meistens derselbe, ein leiser, genervter Vorwurf an dich selbst, warum kann ich nicht einfach loslassen. Was wäre, wenn du stattdessen fragst: Wovor hat mich das früher einmal beschützt? Nicht als Ausrede, sondern als ehrliche Bestandsaufnahme. Die Antwort nimmt dir nicht die Verantwortung ab, etwas zu verändern. Aber sie verändert den Ton, mit dem du dich selbst dabei ansiehst, und dieser Ton entscheidet oft, ob aus der dritten Kontrolle eine vierte wird oder ob du die Hand von der Klinke nimmst und einfach ins Bett gehst.

[Wissenschaftliche Einordnung: Die Grundidee, dass Symptome als erlernte Überlebensstrategien und nicht als Defizite zu verstehen sind, ist in der modernen Traumaforschung breit anerkannt, unter anderem geprägt durch Arbeiten wie die von Bessel van der Kolk. Die Unterscheidung zwischen einmaligem (Typ I) und wiederholtem, komplexem Trauma (Typ II) geht auf Lenore Terr und Judith Herman zurück und ist seit 2018 mit der komplexen posttraumatischen Belastungsstörung (ICD-11, 6B41) auch offiziell diagnostisch verankert. Die Unterscheidung zwischen Scham (globale Selbstbewertung) und Schuld (Bewertung einer einzelnen Handlung) geht grundlegend auf Michael Lewis zurück und wurde von June Tangney und Ronda Dearing empirisch umfassend abgesichert. Das Bild der Scham als Hüterin der Würde geht auf Leon Wurmser's psychoanalytisches Standardwerk zurück und wurde von Stephan Marks um das Modell der vier verletzten Grundbedürfnisse, Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit, Integrität, erweitert, das sich unter anderem auf Axel Honneths Anerkennungstheorie stützt. Die entwicklungspsychologische Zeitangabe folgt der Forschung zur Entstehung selbstbewusster Emotionen, erste Formen von Scham und Schuld ab etwa dem zweiten

Lebensjahr, eine zuverlässige kognitive Unterscheidung beider ab etwa dem siebten Lebensjahr, mit fortlaufender Verfeinerung bis ins Jugendalter. Die Unterscheidung von Scham- und Schuldkulturen geht auf Ruth Benedict zurück und gilt in der heutigen Anthropologie als zu stark vereinfachend, wird hier deshalb nur als grobe Orientierung verwendet. Der Zusammenhang zwischen Scham und aggressivem Verhalten bei Borderline- und narzisstischen Persönlichkeitsanteilen stützt sich auf Heinz Kohuts Konzept der narzisstischen Wut sowie neuere empirische Arbeiten, unter anderem von Théberge und Gamache. Die konkrete Formulierung über die „zugenagelte Tür“ und die „gemauerte Wand“ bleibt das eigene Bild dieses Buches. Wichtig für die Einordnung: Nicht jede in diesem Kapitel beschriebene Strategie setzt zwingend ein klinisches Trauma im engeren Sinn voraus, auch wiederholte, weniger dramatische Stresserfahrungen können ähnliche Lernmuster erzeugen.]

ZUM REFLEKTIEREN

Welche deiner eigenen „zugenagelten Türen“ erkennst du gerade wieder, und wofür war sie einmal gut?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 9: Lebendigkeit neu gedacht

Am Anfang dieses Buches hatte ich eine Vermutung mitgebracht, die naheliegend klingt und trotzdem, wie sich zeigen wird, zu kurz greift. Je größer die Schwingungsfähigkeit, desto lebendiger fühlt sich ein Mensch. Mehr Bewegung, mehr Leben. Nach acht Kapiteln können wir diesen Satz jetzt präziser fassen, und die präzisere Fassung verändert einiges.

Lebendigkeit ist nicht die größtmögliche Bewegung. Maximale Amplitude kann bei traumatisierten Nervensystemen sogar überfordernd wirken, das Gegenteil von Lebendigkeit. [→ Kap. 5]

Lebendigkeit ist die Freiheit zur Bewegung in Leichtigkeit.

Dieser eine Satz verdient, dass wir ihn Wort für Wort auseinandernehmen, denn jedes Wort trägt etwas Eigenes bei.

Freiheit, nicht Zwang



Freiheit bedeutet zunächst, dass eine Tür überhaupt zur Wahl steht. Du musst nicht hindurchgehen. Aber du könntest, wenn du wolltest. Das unterscheidet Freiheit von Zwang in beide Richtungen. Ein Mensch, der immer aktiviert sein muss, ist genauso wenig frei wie ein Mensch, der sich nie aktivieren kann. Beide haben keine Wahl, sie sind nur auf verschiedenen Seiten derselben Tür gefangen.

Bewegung, nicht Stillstand



Bewegung bedeutet, dass Freiheit sich auch tatsächlich äußern darf. Eine Tür, die zwar theoretisch offensteht, durch die aber nie jemand geht, ist praktisch so gut wie verschlossen. Lebendigkeit braucht also nicht nur die Möglichkeit, sondern auch die gelebte Erfahrung, sich tatsächlich zu bewegen, Zustände zu wechseln, verschiedene Räume deines inneren Hauses zu bewohnen.

Leichtigkeit, das entscheidende dritte Wort



Und hier kommt der Teil, der den größten Unterschied macht. Freiheit und Bewegung allein reichen noch nicht. Du kannst frei sein, dich zu bewegen, und trotzdem jedes Mal mit angehaltenem Atem, mit zusammengekauerten Zähnen, mit enormer Kraftanstrengung durch eine Tür gehen. Das ist Bewegung, aber es ist erschöpfende Bewegung, keine lebendige.

Der Unterschied zwischen einer Tür, die du mit aller Willenskraft aufdrücken musst, und einer Tür, die sich leicht öffnet, weil die Angeln geölt sind, ist genau der Unterschied zwischen Funktionieren und Lebendigsein. Viele Menschen, die zu mir kommen, funktionieren erstaunlich gut. Sie schaffen es, sich zu aktivieren, sich zu beruhigen, Nähe zuzulassen, Kontrolle abzugeben, wenn es sein muss. Aber jeder dieser Schritte kostet enorme Kraft, fühlt sich an wie ein täglicher Kampf gegen eine schwergängige Tür. Überleben mit hohem Energieverbrauch, würde ich das nennen. Lebendigkeit sieht anders aus.

Leichtigkeit entsteht nicht durch mehr Anstrengung. Sie entsteht durch geölte Angeln, und Angeln ölt man nicht mit einem einzigen großen Ruck, sondern mit genau der dosierten, wiederholten Bewegung. [→ Kap. 5] Jedes kleine, gehaltene Titrationserlebnis ist ein Tropfen Öl auf eine Angel, die vorher gerostet war.

Ein Gedanke aus dem Taoismus

Der chinesische Denker Laotse beschreibt in seinen Texten ein Prinzip, das man traditionell als Wu Wei überliefert, sinngemäß als müheloses Handeln oder Handeln im Einklang mit dem natürlichen Lauf der Dinge. Wasser, so eines der bekanntesten Bilder daraus, überwindet den härtesten Stein nicht durch Kraft, sondern dadurch, dass es sich beharrlich dem Weg anpasst, den es findet. Ich zitiere hier bewusst nicht wörtlich, da die Übersetzungen stark variieren und ich niemandem eine falsche Genauigkeit vortäuschen möchte, aber der Grundgedanke passt sehr genau zu einem Sinnbild von Leichtigkeit und Lebendigkeit.. Nicht die Tür mit roher Kraft aufbrechen. Sondern lernen, wie sie sich öffnen lässt, und diesem Weg immer wieder folgen, bis er zur Gewohnheit wird.

Was das für Lukas und Sarah bedeutet

Als wir Lukas und Sarah in diesem Buch begegnet sind, hatten beide gute Gründe für ihre Strategien, und beide bezahlten einen hohen Preis dafür. Lukas' Fähigkeit, sich zu strukturieren, war beeindruckend, aber sie war erkaufte mit einer Tür zur Ruhe, die sich nur unter großem inneren Widerstand öffnen ließ, wenn überhaupt. Sarahs Fähigkeit, Verantwortung zu tragen, war beeindruckend, aber sie war erkaufte mit einer Tür zur Hingabe, die sich anfühlte, als stünde dahinter der freie Fall.

Das Ziel unserer Arbeit war nie, Lukas beizubringen, weniger fokussiert zu sein, oder Sarah beizubringen, weniger verantwortungsbewusst zu sein. Diese Fähigkeiten waren nie das Problem. Das Ziel war, die jeweils andere Tür so oft, so behutsam und in so kleinen Dosen zu öffnen, dass sie irgendwann nicht mehr wie ein Kraftakt, sondern wie eine Möglichkeit unter mehreren anfühlte. Nicht mehr Bewegung um jeden Preis. Leichtere Bewegung, wenn sie gebraucht wird.

Gesundheit ist kein Ziel, Heilung ist ein Rhythmus

An dieser Stelle möchte ich eine Verwechslung ansprechen, die mir in Gesprächen ständig begegnet, die zwischen Gesundheit und Heilung. Die meisten Menschen denken an Heilung wie an die Reparatur eines Autos. Etwas ist kaputt, es kommt in die Werkstatt, danach funktioniert es wieder, im besten Fall für immer. Ich glaube, dieses Bild richtet mehr Schaden an, als es hilft. Es unterstellt eine Ziellinie, einen Punkt, an dem du fertig geheilt bist und von da an nichts mehr tun musst.

So funktioniert es nicht. Heilung ist näher an etwas, das du längst kennst und nie

infrage stellst, deine tägliche Körperhygiene. Du duschst, du putzt dir die Zähne, du gehst zur Toilette, nicht weil du damit irgendwann fertig wärst, sondern weil dein Körper das jeden Tag aufs Neue braucht. Niemand empfindet das als Scheitern, nur weil er sich auch morgen wieder die Zähne putzen muss. Genau so ist Heilung gemeint, ein täglicher, wiederkehrender Rhythmus aus Reinigung und Pflege, der Lebendigkeit erhält, kein einmaliger Akt, der dich in einen Endzustand namens gesund überführt.

Der Stein im Essen

Dieser Rhythmus schützt dich trotzdem nicht vor allem. Du kannst jeden Abend gewissenhaft die Zähne putzen und trotzdem, beim nächsten Essen, auf einen kleinen Stein beißen, den niemand dort erwartet hätte. Der Zahn splittert, obwohl du alles richtig gemacht hast.

Genau das ist die Realität, vor der uns keine noch so gute Prophylaxe bewahrt. Unfälle, Verluste, Krankheiten treffen auch Menschen, die sich um sich selbst gekümmert haben. Eine heilende Haltung bedeutet an dieser Stelle nicht, dass der Zahn nicht bricht. Sie bedeutet, dass du den Schmerz zulässt, den Splitter versorgst und den Zahn so gut es geht behandeln lässt, ohne mit dem Leben zu hadern, weil es dir das nicht erspart hat. Das ist ein wichtiger Unterschied zu dem, was Kontrolle versucht [→ Kap. 17], Kontrolle will den Stein im Voraus verhindern. Heilung kümmert sich um das, was danach kommt.

Sterben gehört dazu

Wenn Heilung ein täglicher Rhythmus ist und kein Zustand, den man endgültig erreicht, dann gehört zu diesem Bild auch etwas, das viele Menschen lieber ausklammern würden, dass wir am Ende trotzdem sterben. Ich möchte das nicht kleinreden, der Verlust eines Lebens ist etwas Ernstes, für die, die zurückbleiben, oft auch für die, die es selbst erleben. Aber ich glaube, es hilft, Sterben nicht als das endgültige Scheitern von Heilung misszuverstehen. Wenn das Leben ein Fluss ist, um noch einmal das Bild aus Kapitel 2 aufzugreifen [→ Kap. 2], dann ist Sterben das Münden dieses Flusses ins Meer, kein Unfall auf dem Weg, sondern sein natürliches Ende. Heilung sorgt in diesem Bild nicht dafür, dass der Fluss nie ans Meer kommt. Sie sorgt dafür, dass das Wasser bis dahin lebendig und klar bleibt, statt unterwegs zu verbittern oder stehen zu bleiben.

Reinigung auf allen Ebenen

Diese tägliche Reinigung betrifft nicht nur deinen Körper. Auch dein Kopf braucht sie, Gedanken sortieren, Altes bewusst loslassen, statt es sich unbemerkt anhäufen zu lassen. Auch deine Gefühle brauchen sie, Grenzen setzen, wo sie nötig sind, Gefühle fließen lassen, statt sie aufzustauen, bis der Druck von allein irgendwo austritt. In jedem der elf Stockwerke aus Kapitel 16 [→ Kap. 16] gibt es diese Art von Pflege, unterschiedlich im Detail, aber immer wiederkehrend, nie ein einmal erledigtes Projekt.

Warum niemand den ganzen Tag im Bad verbringt



Und trotzdem möchte ich mit einer Warnung schließen, die genauso wichtig ist wie alles bisher Gesagte. Auf dem Heilungsweg kommt man nie endgültig an, das stimmt. Aber daraus darf nicht werden, dass man nur noch mit Heilung beschäftigt ist. Stell dir vor, jemand würde beschließen, nie wieder das Badezimmer zu verlassen, weil dort schließlich die ganze wichtige Reinigung stattfindet. Das wäre kein besonders sauberes Leben. Es wäre gar kein Leben, nur noch Pflege, ohne das, wofür die Pflege eigentlich da ist.

Genau diese Falle sehe ich bei manchen Menschen, die sehr ernsthaft an sich arbeiten. Die tägliche Reinigung, Therapie, Reflexion, innere Arbeit, wird selbst zu dem Raum, in dem sie den größten Teil ihres Lebens verbringen, aus Angst, ohne sie könnte wie-

der etwas zerbrechen. Aber dein Haus hat, wie wir in Kapitel 16 gesehen haben, elf Stockwerke, nicht nur eines. Dein Körper will bewohnt werden, nicht nur gereinigt. Es gibt so viele andere Räume, die Freude, Verbindung und Lebendigkeit ermöglichen, und die brauchen dich genauso.

Wie viel Zeit verbringst du gerade im Bad, bildlich gesprochen? Zu wenig, weil du die tägliche Pflege ganz vermeidest? Genug, um lebendig zu bleiben? Oder inzwischen ein wenig zu viel, sodass du das eigentliche Wohnen darüber verlernst?

Diese Frage darf offen bleiben, es gibt keine richtige Antwort darauf, nur deine eigene, ehrliche. Bevor wir mit dem nächsten Teil des Buches weitergehen, lohnt sich trotzdem ein kurzer Blick zurück auf das, was wir in diesem zweiten Teil gemeinsam aufgebaut haben.

Der Abschluss von Teil II

Wir haben in diesem zweiten Teil des Buches ein Vokabular aufgebaut, das uns von nun an begleiten wird. Schwingungsfähigkeit mit ihren vier Bausteinen, Zugang, Verweilen, Übergang, Integration. Titration als der Weg zu dosierter, verträglicher Bewegung. Das Fenster der Toleranz und der Pendelraum als der Bereich, in dem diese Bewegung überhaupt stattfinden kann. Die sechs Dimensionen als die verschiedenen Achsen, entlang derer sich dein Leben abspielt. Die Erkenntnis, dass viele deiner verschlossenen Türen keine Fehler sind, sondern einmal notwendige Anpassungen, oft geformt durch wiederholte, alltägliche Beziehungserfahrungen und nicht durch einen einzelnen dramatischen Moment. Und zuletzt die Unterscheidung zwischen Gesundheit und Heilung, Gesundheit als vorübergehender Zustand, Heilung als täglicher, wiederkehrender Rhythmus aus Reinigung und Pflege, der dich trägt, ohne selbst zu dem einzigen Raum zu werden, in dem du lebst.

All das beantwortet aber noch nicht die Frage, die sich jetzt aufdrängt. Wie genau werden Türen leichter? Was braucht ein Mensch tatsächlich, damit sich seine Angeln ölen, damit aus Kraftakt Leichtigkeit wird? Genau darum geht es im nächsten Teil dieses Buches. Wir verlassen jetzt die einzelnen Türen und Räume und schauen uns das ganze Haus an, den Raum, in dem all das stattfindet, und die Bedingungen, unter denen dieser Raum größer und zugänglicher wird.

[Wissenschaftliche Einordnung: Die Definition von Lebendigkeit als „Freiheit zur Bewegung in Leichtigkeit“ ist eine eigene Zuspitzung dieses Buches. Sie lässt sich lose mit der Selbstbestimmungstheorie von Edward Deci und Richard Ryan verbinden, die Autonomie, also selbstbestimmtes statt erzwungenes Handeln, als einen zentralen Baustein

psychischen Wohlbefindens beschreibt, ist damit aber nicht identisch. Der Bezug auf Wu Wei aus dem Taoismus ist ein philosophischer Resonanzraum, kein empirischer Beleg, und wird deshalb im Kapitel bewusst nicht wörtlich zitiert. Die Unterscheidung von Gesundheit als Zustand und Heilung als fortlaufendem Prozess ist eine eigene Zuspitzung dieses Buches, findet aber eine anerkannte fachliche Entsprechung in Aaron Antonovskys salutogenetischem Modell, das Gesundheit grundsätzlich als beweglichen Punkt auf einem Kontinuum begreift, nicht als fixierten Endzustand, und auf das wir in Kapitel 26 noch ausführlicher zurückkommen.]

Teil III

Der Raum



ZUM REFLEKTIEREN

Wie viel Zeit verbringst du gerade, bildlich gesprochen, im Bad, und wie viel im restlichen Haus?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 10: Schwingungsraum, Fähigkeit ist nicht Möglichkeit

Die amerikanische Dichterin Emily Dickinson hat einmal eines ihrer berühmtesten Gedichte mit einem Satz begonnen, der wie eine Vorwegnahme dieses Kapitels klingt. Sie schrieb, sie wohne in der Möglichkeit, einem schöneren Haus als die Prosa, mit mehr Fenstern und besseren Türen. Ich zitiere sie hier bewusst im Original, „I dwell in Possibility, a fairer House than Prose“, weil sich in diesen wenigen Worten etwas verdichtet, das wir für den weiteren Verlauf des Buches brauchen. Möglichkeit ist ein Haus. Und ein Haus hat eine bestimmte Anzahl an Fenstern und Türen, nicht unendlich viele.

Bisher haben wir in diesem Buch vor allem über einzelne Türen gesprochen, darüber, wie leicht oder schwer sie sich öffnen lassen, und wie sich diese Leichtigkeit üben lässt. Jetzt zoomen wir heraus und schauen uns das ganze Haus an. Und dabei stoßen wir auf eine Unterscheidung, die in der Praxis oft übersehen wird, obwohl sie enorm wichtig ist.

Drei verschiedene Dinge, die leicht verwechselt werden

Fähigkeit ist die Frage, ob du, rein von deinem Nervensystem und deiner geübten Regulation her, eine Tür öffnen könntest. Wir haben in Teil II ausführlich darüber gesprochen, wie diese Fähigkeit wächst, durch Titration, durch wiederholte kleine Erfahrungen.

Möglichkeit ist eine ganz andere Frage. Sie fragt nicht, ob du könntest, sondern ob die Tür in deinem tatsächlichen Leben überhaupt existiert. Ein Mensch kann eine hervorragend geölte Angel für die Tür zur Ruhe entwickelt haben und trotzdem in einem Leben stecken, das ihm faktisch keine ruhige Minute lässt. Drei Jobs, ein pflegebedürftiges Elternteil, keine Unterstützung, ein Terminkalender ohne Lücken. Die Fähigkeit wäre da. Das Haus hat diese Tür einfach nicht.

Erlebte Möglichkeit ist die dritte, subtilste Ebene. Sie fragt, ob eine tatsächlich vorhandene Tür für dich auch spürbar zugänglich ist. Manchmal existiert eine Tür objektiv, in deinem realen Leben gäbe es durchaus einen Moment, eine Erlaubnis, einen Spielraum, aber du erlebst sie nicht als etwas, das für dich gilt. Die Tür ist unverschlossen, aber du gehst innerlich davon aus, dass sie es nicht ist, und deshalb versuchst du erst gar nicht, sie zu öffnen.

Alle drei Ebenen setzen dabei stillschweigend etwas voraus, das nicht immer stimmt: dass die Tür überhaupt schon existiert. Was, wenn ein Raum in deinem Haus noch nie gebaut wurde? Dieser vierte Fall verdient ein eigenes Kapitel. [→ Kap. 14]

Diese drei Ebenen sagen uns etwas sehr Wichtiges: Fähigkeit ist nicht dasselbe wie Möglichkeit. Und Möglichkeit ist nicht dasselbe wie erlebte Möglichkeit.

Warum diese Unterscheidung so viel verändert

Viele gut gemeinte Ratschläge scheitern genau an dieser Unterscheidung. „Du musst einfach lernen loszulassen“ adressiert nur die Fähigkeit. Wenn das reale Leben keinen Raum zum Loslassen bietet, hilft die beste Fähigkeit nichts. Und „Du hast doch die Möglichkeit dazu“ adressiert nur die objektive Existenz der Tür, nicht das innere Erleben, dass sie einem tatsächlich offensteht.

Bei Sarah zeigte sich die dritte Ebene besonders deutlich. Objektiv hatte ihr Arbeitgeber durchaus Verständnis für Fehler, ihre Vorgesetzte hatte das mehrfach offen gesagt. Die Tür zur Möglichkeit, auch mal etwas nicht perfekt zu machen, stand also real offen. Sarah erlebte sie trotzdem nicht als offen. In ihrem inneren Erleben war diese Tür verschlossen, weil sie aus früheren Erfahrungen gelernt hatte, dass Fehler gefährliche Konsequenzen haben, unabhängig davon, was ihre aktuelle Chefin tatsächlich dachte. Genau das ist der Unterschied zwischen Möglichkeit und erlebter Möglichkeit, und genau deshalb reichte bei Sarah keine reine Verhaltensänderung. Es musste die innere Überzeugung mitwachsen, dass die Tür wirklich für sie gilt.

Bei Lukas zeigte sich eher die zweite Ebene. Seine Fähigkeit, kurze bewusste Pausen zu machen, war inzwischen gut entwickelt, das hatten wir gemeinsam über viele kleine Schritte aufgebaut. Aber sein Arbeitsalltag in der Umschulung ließ faktisch kaum Raum für spontane, selbstbestimmte Pausen, die Strukturen waren eng getaktet, von außen vorgegeben. Seine Fähigkeit war also größer als die Möglichkeit, die sein aktuelles Leben ihm bot, eine Raumlücke also, keine Fähigkeitslücke.

Der Begriff Schwingungsraum

Wir nennen die Summe aller tatsächlich zugänglichen Türen deines Hauses den Schwingungsraum. Er beschreibt, wie viele Möglichkeiten dir wirklich zur Verfügung stehen, nicht theoretisch, sondern in deinem konkreten Leben, mit deiner konkreten Geschichte und deinen konkreten Lebensumständen.

Der Schwingungsraum ist damit etwas anderes als die Schwingungsfähigkeit aus Teil II. Fähigkeit ist eine Eigenschaft von dir. Raum ist eine Eigenschaft deines Lebens, sowohl innerlich als auch äußerlich. Und beides beeinflusst sich gegenseitig, aber beides muss auch einzeln betrachtet werden, sonst verwechseln wir am Ende ein Raumproblem mit einem Fähigkeitsproblem, oder schlimmer noch, wir machen jemandem einen Vorwurf für etwas, das eigentlich sein Leben ihm gerade schlicht nicht erlaubt.

Der Tisch, der zuerst stehen muss



Bevor wir in den nächsten Kapiteln tiefer in einzelne Türen und Räume einsteigen, möchte ich dich noch zu einem einzigen Möbelstück in diesem Haus mitnehmen, das wir bisher übergangen haben, dem Tisch. Alles, was draußen in deinem Leben geschieht, wird drinnen verarbeitet. Dein inneres Erleben ist, in diesem Sinn, immer auch ein Spiegel deiner äußeren Lebensumstände. Deshalb lohnt es sich, den äußeren Raum, in dem du lebst, für einen Moment selbst wie einen Raum in deinem Haus zu behandeln,

und diesen Raum braucht, wie jeder bewohnbare Raum, ein Möbelstück, an dem sich zeigt, ob überhaupt Leben stattfinden kann.

Ein Tisch trägt mehr, als es zunächst scheint. An ihm isst und trinkst du, an ihm sitzt du mit anderen zusammen, an ihm fühlst du dich, im besten Fall, wohl. Ein Tisch bringt damit zwei ganz unterschiedliche Grundbedürfnisse an einem einzigen Ort zusammen, das körperliche, satt und versorgt zu sein, und das soziale, nicht allein zu sein. Genau das macht ihn zu einem so treffenden Bild für das, worum es hier geht.

Dieser Tisch steht auf vier Beinen.

Das erste Bein ist dein Wohnraum, ein Rückzugsort, den du abschließen kannst, der dir Kontrolle über Licht, Lärm und Privatsphäre gibt, in dem keine akute Bedrohung herrscht und der dir nicht von einem Tag auf den anderen wieder genommen werden kann.

Das zweite Bein ist deine materielle Absicherung, ein verlässliches Einkommen, das die wichtigsten Fixkosten deckt, und die Abwesenheit existenzbedrohender Konflikte mit Ämtern, Vermietern oder Gläubigern, die sonst jede verfügbare Aufmerksamkeit für sich beanspruchen.

Das dritte Bein ist deine körperliche Grundversorgung, ausreichend Schlaf, regelmäßige Nahrung, medizinische Versorgung bei Bedarf, und die Abwesenheit einer unkontrollierten Abhängigkeit, die als notdürftige Selbstbehandlung eigentlich nur weitere Instabilität erzeugt.

Das vierte Bein ist eine verlässliche Verbindung, mindestens ein Mensch, der emotional greifbar und ansprechbar ist, bei gleichzeitiger tatsächlicher Trennung von Personen, die dir geschadet haben oder weiterhin schaden.

Fehlt eines dieser vier Beine, wird der Tisch wackelig, aber er steht meistens noch, mit Mühe, mit Ausgleichsbewegungen, die selbst wieder Kraft kosten. Fehlen zwei Beine gleichzeitig, kippt der Tisch, sobald sich irgendetwas im Raum verändern soll. Und genau das ist der entscheidende Punkt für dieses Buch: Bevor wir überhaupt sinnvoll an inneren Türen und Räumen arbeiten können, muss dieser Tisch im äußeren Leben einigermaßen stabil stehen. Sonst versuchen wir, in einem Raum umzubauen, während das Mobiliar bei jedem Schritt kippt.

Die Traumaforscherin Judith Herman, die uns schon in Kapitel 8 begegnet ist, hat genau aus diesem Grund ihr einflussreiches Phasenmodell der Traumaheilung mit einer Phase der Sicherheit beginnen lassen, nicht mit der eigentlichen Verarbeitung. Erst wenn der äußere Rahmen tragfähig genug ist, kann die eigentliche innere Arbeit überhaupt greifen. Das bedeutet nicht, dass alle vier Tischbeine perfekt sein müssen, das

gelingt kaum jemandem vollständig. Es bedeutet, dass es sich lohnt, ehrlich hinzuschauen, welches Bein bei dir gerade am meisten wackelt, bevor du dir vornimmst, an einer bestimmten inneren Tür zu arbeiten. Auf die elf Ebenen der Raumarchitektur, die diesen Tisch später noch weiter ausdifferenzieren, kommen wir in Kapitel 16 zurück, und auf die Frage, was zu tun ist, wenn dieser äußere Raum aus strukturellen Gründen objektiv eng bleibt, ausführlich in Kapitel 30.

Was das für dich bedeutet

Wenn du das nächste Mal merkst, dass sich etwas in deinem Leben eng anfühlt, lohnt sich eine dreiteilige Prüfung. Fehlt mir die Fähigkeit, diese Tür überhaupt zu öffnen? Fehlt die Tür in meinem Leben schlicht, weil die Umstände sie nicht hergeben? Oder ist die Tür vielleicht sogar da, aber ich erlebe sie innerlich nicht als für mich gültig? Diese drei Fragen führen zu drei völlig unterschiedlichen nächsten Schritten, und genau darum wird es in den kommenden Kapiteln dieses Teils gehen, um dein ganzes Haus, innen wie außen, und darum, wie sich sein Grundriss tatsächlich erweitern lässt.

[Wissenschaftliche Einordnung: Die Dreiteilung in Fähigkeit, Möglichkeit und erlebte Möglichkeit sowie der Begriff Schwingungsraum sind ein eigenes Modell dieses Buches. Verwandte Gedanken finden sich in der Selbstwirksamkeitsforschung nach Albert Bandura, die zwischen einer objektiv vorhandenen Fähigkeit und der subjektiven Überzeugung, diese Fähigkeit erfolgreich einsetzen zu können, unterscheidet, sowie in sozialpsychologischen Konzepten zu wahrgenommener versus tatsächlicher Handlungskontrolle. Das Bild vom vierbeinigen Tisch ist eine eigene Zuspitzung dieses Buches. Es lässt sich fachlich verankern an Judith Hermans dreiphasigem Modell der Traumaheilung, das mit einer Phase der Sicherheit und Stabilisierung beginnt, bevor eigentliche Traumaverarbeitung stattfinden kann, sowie lose an Abraham Maslows Bedürfnishierarchie, die physiologische und Sicherheitsbedürfnisse als Grundlage für höhere psychologische Entwicklung beschreibt.]

ZUM REFLEKTIEREN

Welche Tür in deinem Leben ist eigentlich vorhanden, aber gerade schwer zugänglich?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 11: Die Frankl-Brücke

Vielleicht kennst du den Satz. Er wird in Seminaren zitiert, auf Postkarten gedruckt, in Coaching-Programmen als Weisheit weitergereicht. Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere Antwort zu wählen. In unserer Wahl liegen unser Wachstum und unsere Freiheit. Fast immer wird dieser Satz Viktor Frankl zugeschrieben, dem österreichischen Psychiater und Begründer der Logotherapie, der die Konzentrationslager überlebte und darüber eines der einflussreichsten Bücher des zwanzigsten Jahrhunderts schrieb.

Bevor ich dir erkläre, warum dieser Satz so wichtig ist, muss ich etwas Unbequemes dazwischenschieben, weil es genau zu dem passt, was ich dir in diesem Buch versprochen habe. Ich habe recherchiert, wo dieser Satz eigentlich herkommt. Das Ergebnis ist ernüchternd und lehrreich zugleich. Sprachforscher, die sich professionell mit der Herkunft von Zitaten beschäftigen, konnten diesen genauen Wortlaut in keinem der authentifizierten Werke Frankls finden. Der Satz taucht erstmals in dieser Form in einem Buch von Stephen Covey auf, der ihn seinerseits nicht sich selbst, sondern einer nicht mehr erinnerten Quelle zuschrieb. Frankls eigene Familie und die Stiftung, die sein Werk verwaltet, bestätigen, dass die genaue Herkunft ungeklärt ist.

Ich erzähle dir das nicht, um Frankl schlechtmachen oder das Zitat zu entwerten. Ich erzähle es dir, weil es genau die Haltung zeigt, die ich dir hier mitgeben möchte. Auch eine Weisheit, die sich wunderbar richtig anfühlt, verdient eine ehrliche Prüfung, woher sie eigentlich kommt. Und das Schöne ist: Der Gedanke selbst bleibt trotzdem tragfähig, auch ohne das genaue Zitat. Frankl hat in seinen tatsächlichen, belegten Schriften sehr wohl eindrücklich beschrieben, dass selbst unter den unmenschlichsten äußeren Bedingungen, die er selbst durchlitten hat, ein letzter innerer Bereich bestehen blieb, in dem ein Mensch seine eigene Haltung zum Geschehen wählen konnte. Dieser Gedanke ist echt, gut belegt, und tief bewegend, auch ohne die knackige Formel, die ihm später angedichtet wurde.

Der Raum zwischen Reiz und Reaktion

Für das Pendel der Lebendigkeit ist die Grundidee trotzdem enorm wertvoll, und ich möchte sie jetzt bewusst als das behandeln, was sie ist, ein inspirierender, aber nicht wörtlich belegter Gedanke, den wir uns zu eigen machen, ohne ihn Frankl in dieser Zuspitzung unterzuschieben.

Etwas geschieht. Ein Blick, ein Wort, eine Nachricht, eine Erinnerung, ein Gefühl, das plötzlich auftaucht. Das ist der Reiz. Und dann geschieht etwas, das wir oft für unmittelbar und automatisch halten, eine Reaktion. Ein Wort fällt zurück. Ein Rückzug beginnt. Eine Anspannung baut sich auf. Zwischen diesen beiden Punkten, dem Reiz und der Reaktion, kann ein Raum entstehen. Nicht immer. Nicht bei jedem. Nicht in jeder Situation gleich groß. Aber dieser Raum ist genau der Ort, in dem sich Wahrnehmung, Innehalten, Unterscheiden, Bewerten und schließlich eine echte Wahl der Reaktion ereignen können, statt eines bloßen Reflexes.

Erinnerst du dich an die Metapher vom Haus mit seinen Türen? Dieser Raum zwischen Reiz und Reaktion ist eine ganz eigene, besondere Art von Zimmer. Es ist nicht der Raum, den du am Ende betrittst, Ruhe, Aktivierung, Nähe. Es ist der Flur davor, der Vorraum, in dem du kurz stehenbleiben kannst, bevor du entscheidest, durch welche Tür du als Nächstes gehst.

Warum die Größe dieses Raumes so unterschiedlich ist

Je kleiner dieser Vorraum ist, desto unmittelbarer wird deine Reaktion. Bei einem sehr kleinen Raum verschmelzen Reiz und Reaktion fast, ein Wort fällt, und die Antwort ist schon da, bevor überhaupt eine bewusste Wahl stattfinden konnte. Je größer dieser Raum wird, desto mehr passt hinein. Wahrnehmen. Innehalten. Unterscheiden zwischen dem, was gerade wirklich geschieht, und dem, was eine alte Erfahrung dir einflüstert. Abwägen. Und erst dann wählen.

Achtsamkeit, von der in Coaching- und Selbsthilfe-Kontexten oft die Rede ist, kann diesen Raum erlebbar machen. Aber, und das ist eine wichtige Einschränkung, die wir in diesem Buch ernst nehmen wollen, Achtsamkeit allein baut diesen Raum noch nicht auf, wenn er strukturell zu klein ist. Man kann einem Menschen mit einem winzigen Vorraum nicht einfach sagen, er solle achtsamer sein, so wie man einer erschöpften Pflanze nicht sagen kann, sie solle sich einfach mehr strecken, ohne ihr Wasser zu geben. Dazu kommen wir in den nächsten Kapiteln ausführlicher.

Lukas, Sarah und der Vorraum

Bei Lukas war dieser Vorraum in einer ganz bestimmten Situation extrem klein, nämlich immer dann, wenn eine Aufgabe unerwartet unterbrochen wurde. Der Reiz, eine Unterbrechung, und die Reaktion, ein Anflug von Wut oder eine impulsive, scharfe Antwort, lagen fast ohne Abstand beieinander. Mit der Zeit, durch die kleinen Übungen [→ Kap. 5], das kurze Innehalten vor jeder geplanten Pause, wuchs dieser Vorraum langsam. Nicht dramatisch. Aber er wurde spürbar größer, ein paar Sekunden mehr, in denen Lukas merken konnte, was gerade in ihm passierte, bevor die Reaktion losbrach.

Bei Sarah war der Vorraum bei einer anderen Art von Reiz extrem klein, immer dann, wenn etwas unvorhergesehen von ihrem Plan abwich. Reiz, eine Planänderung, und Reaktion, sofortige Kontrollaktivität, folgten praktisch ohne Zwischenraum aufeinander. Der erste kleine Erfolg in unserer Arbeit war nicht, dass sie aufhörte zu kontrollieren. Es war, dass sie anfang, für zwei, drei Atemzüge innezuhalten, bevor die Kontrolle einsetzte. Das war schon der ganze Unterschied.

Was das für dich bedeutet

Der Raum zwischen Reiz und Reaktion ist selbst kein fester Wert. Er kann wachsen, und er kann sich verengen, abhängig von Stress, Sicherheit, Übung und, wie wir im nächsten Kapitel sehen werden, auch von deinem tatsächlichen äußeren Lebensraum. Ein Teil deiner Entwicklung besteht darin, diesen Vorraum überhaupt erst wahrzunehmen. Ein anderer Teil, und darum wird es im Rest von Teil III gehen, besteht darin, die Bedingungen zu gestalten, unter denen er größer werden kann.

[Wissenschaftliche Einordnung: Das bekannte Zitat „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum“ lässt sich trotz breiter Verbreitung nicht in den authentifizierten Werken Viktor Frankls nachweisen und wird von der Quellenforschung eher Stephen R. Covey beziehungsweise einer bislang nicht identifizierten Quelle zugeschrieben, siehe Anhang A. Frankls eigene, belegte Arbeiten zur Wahlfreiheit der inneren Haltung unter extremen äußeren Bedingungen, insbesondere in seinem Werk über die Zeit im Konzentrationslager, sind in diesem Kapitel bewusst nur paraphrasiert und nicht wörtlich zitiert, da sie urheberrechtlich geschützt sind. Der Begriff „Vorraum“ für den Raum zwischen Reiz und Reaktion ist eine eigene Bildsprache dieses Buches.]

ZUM REFLEKTIEREN

In welchen Situationen bemerkst du, dass dein Vorraum (Zeit zwischen Reiz und Reaktion) zu klein war?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 12: Innerer Raum und äußerer Lebensraum

Der französische Schriftsteller Anatole France schrieb einmal einen Satz über die majestätische Gleichheit des Gesetzes, das es Reichen wie Armen gleichermaßen verbietet, unter Brücken zu schlafen, zu betteln oder Brot zu stehlen. Der Satz ist bitter ironisch gemeint. Formal gilt für alle dasselbe Recht. Praktisch betrifft ein Verbot, unter Brücken zu schlafen, nur den, der ohnehin keine andere Wahl hat.

Ich beginne dieses Kapitel mit diesem Satz, weil er auf eine unbequeme Wahrheit hinweist, die auch für das echte Leben gilt. Bisher haben wir viel über deine innere Fähigkeit gesprochen, Türen zu öffnen, mit Leichtigkeit, mit geölten Angeln. Aber genau wie beim Gesetz von Anatole France gilt auch hier, eine theoretisch offene Tür nützt wenig, wenn dein tatsächliches Leben dich nie in die Nähe dieser Tür lässt.

Zwei Räume, die sich gegenseitig bedingen

Die Unterscheidung zwischen Fähigkeit, Möglichkeit und erlebter Möglichkeit [→ Kap. 10] kennst du bereits. Jetzt möchte ich diese Unterscheidung in zwei größere, klar benennbare Räume übersetzen.

Innerer Raum ist der Raum zwischen Wahrnehmung und Reaktion, den wir im vorigen Kapitel als Vorraum kennengelernt haben. Hier wirken Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung, Körperwahrnehmung, Emotionsregulation, die Fähigkeit, über das eigene Denken nachzudenken, Impulskontrolle, Selbstmitgefühl und die Fähigkeit, eine Situation aus mehreren Blickwinkeln zu betrachten.

Äußerer Lebensraum ist etwas völlig anderes. Er beschreibt den Raum zwischen dem, was von dir verlangt wird, und dem, was dir tatsächlich an Kapazität zur Verfügung steht. Hier wirken ganz andere Dinge, Zeit, Schlaf, die Qualität deiner Beziehungen, deine Wohnsituation, deine Arbeitsbelastung, deine finanziellen Mittel, die Menge deiner Aufgaben, die Reizumgebung, in der du lebst, deine körperliche Belastung, die soziale Unterstützung, die du hast, wie viel Autonomie dir zugestanden wird, und wie gut deine Grenzen von anderen respektiert werden.

Diese beiden Räume beeinflussen sich ständig gegenseitig, aber sie sind nicht dasselbe, und genau hier liegt die Krux. Ein Mensch kann seinen inneren Raum jahrelang trainiert haben, meditieren, reflektieren, sich selbst gut kennen, und trotzdem in einem äußeren Lebensraum stecken, der ihm faktisch keine Luft zum Atmen lässt.

Eine Formel, kein Rechenweg

Ich möchte dir dafür ein Denkmodell mitgeben, ausdrücklich kein mathematisches Gesetz, sondern eine Faustregel, die viel klarer macht, warum bestimmte Ratschläge scheitern.

Handlungsfreiheit ist ungefähr so groß wie innerer Raum multipliziert mit äußerem Raum.



Der Punkt an einer Multiplikation, im Unterschied zu einer Addition, ist entscheidend. Wenn einer der beiden Werte gegen null geht, wird auch das Ergebnis winzig, egal wie groß der andere Wert ist. Ein Mensch mit riesigem innerem Raum, aber einem äußeren Lebensraum nahe null, kann noch so achtsam sein, seine tatsächlichen Handlungsmöglichkeiten bleiben kaum vorhanden. Und ein Mensch mit einem großzügigen äußeren Lebensraum, viel Zeit, viel Geld, viel Unterstützung, aber einem inneren Raum nahe null, weil jede kleine Anspannung ihn sofort überflutet, kann diese äußeren Möglichkeiten ebenfalls kaum nutzen. Sie sind vorhanden, aber innerlich nicht erlebbar, genau die dritte Ebene von vorhin. [→ Kap. 10]

Warum das so wichtig für dieses Buch ist

Viele Ratschläge, die gut gemeint sind, wenden sich einseitig an nur einen der beiden Räume. „Du musst nur lernen, besser mit Stress umzugehen“ spricht nur den inneren Raum an, ganz so, als hinge alles allein an deiner Reaktion. „Du musst nur deine Umstände ändern“ spricht nur den äußeren Raum an, ganz so, als sei innere Verarbeitung irrelevant, sobald die Umstände passen. Beides greift zu kurz.

Bei Sarah zeigte sich das eindrücklich. Ihr äußerer Lebensraum war objektiv nicht klein, gutes Gehalt, ein grundsätzlich wohlwollender Arbeitgeber, keine akute finanzielle Not. Ihr innerer Raum dagegen war bei bestimmten Reizen winzig, praktisch keine Zeit zwischen Planänderung und Kontrollreaktion. Bei Lukas verhielt es sich anders. Sein innerer Raum wuchs durch unsere gemeinsame Arbeit stetig. Sein äußerer Lebensraum, die eng getakteten Strukturen seiner Umschulung, veränderte sich davon zunächst kaum. Beide brauchten unterschiedliche Interventionen, und beide Interventionsformen wären beim jeweils anderen wenig hilfreich gewesen.

Wenn einer der beiden Räume von Anfang an krankt

Bisher haben wir innerer und äußerer Raum vor allem als zwei Größen betrachtet, die sich im gegenwärtigen Leben gegenseitig begrenzen. Es lohnt sich aber, noch einen Schritt weiter zurückzugehen, zur Entstehung dieser Räume selbst. Viele psychische, aber auch nicht wenige körperliche Erkrankungen entstehen genau dort, wo einer der beiden Räume von Anfang an unter schlechten Bedingungen heranwachsen musste.

Das lässt sich sogar rein körperlich zeigen, nicht nur als Bild. Wächst ein Kind in einer Umgebung mit dauerhaft schadstoffbelasteter Luft auf, kann sich sein Lungengewebe nicht so entwickeln, wie es unter besseren Bedingungen könnte, Asthma oder Schlimmeres kann die Folge sein, nicht weil dem Körper ein Wille zur Gesundheit fehlte, sondern weil der äußere Raum, in dem die Lunge heranreifen musste, selbst krank war. Emotional gilt etwas sehr Ähnliches. Wächst ein Kind in einem äußeren Umfeld auf, das selbst emotional unterversorgt ist, distanzierte Bezugspersonen, wenig verlässliche Resonanz, kann sich der innere Raum emotionaler Sicherheit nicht auf dieselbe Weise ausbilden, wie er es unter günstigeren Bedingungen könnte.

Das führt zu einer wichtigen Präzisierung dessen, was wir in Kapitel 10 über fehlende Türen gesagt haben. [→ Kap. 10] Manchmal fehlt eine Tür nicht deshalb, weil die körperliche, neurologische Anlage dafür grundsätzlich nicht vorhanden wäre, die Fähigkeit zu emotionaler Verbindung ist ja Teil unserer Ausstattung als Menschen. Was fehlte, war die äußere Möglichkeit, unter der sich der Zugang zu dieser Anlage überhaupt

hätte entwickeln können. Die Tür ist in gewissem Sinn angelegt, aber sie wurde nie an das übrige Haus angeschlossen.

Und hier kommt ein Punkt, der mir wichtig ist, gerade weil er im bisherigen Buch noch fehlte: Nur weil der äußere Raum den Zugang zu dieser Tür nie ermöglicht hat, verschwindet das dahinterliegende Bedürfnis nicht. Emotionale Sicherheit ist ein Grundbedürfnis, keine Option, die man auch weglassen könnte. Wird ein Grundbedürfnis über den eigentlich dafür vorgesehenen Weg dauerhaft nicht gestillt, geschieht etwas, das die Verhaltensforschung schon lange bei Tieren beschrieben hat, und das sich beim Menschen in abgewandelter Form wiederfindet. Der Verhaltensforscher Konrad Lorenz beschrieb sogenannte Ersatzhandlungen, Verhaltensweisen, die dann auftreten, wenn ein eigentliches Bedürfnis nicht auf direktem Weg befriedigt werden kann. Das Grundbedürfnis sucht sich, vereinfacht gesagt, einen Umweg, wenn der direkte Weg dauerhaft versperrt bleibt.

Beim Menschen kann das sehr unterschiedliche Formen annehmen, und dieses Buch ist nicht der Ort, das umfassend auszubreiten, das würde ein eigenes Werk füllen. Nur so viel als ein einzelnes, bewusst knapp gehaltenes Beispiel: Wurde das Bedürfnis eines Kindes, in seiner Einzigartigkeit gesehen zu werden, nie ausreichend gespiegelt, kann sich später eine kompensatorische Überhöhung des eigenen Selbst entwickeln, das Bedürfnis bleibt bestehen, sucht sich aber einen Ersatzweg. Der Psychoanalytiker Heinz Kohut, dem wir bereits in Kapitel 8 begegnet sind, hat genau solchen Dynamiken einen großen Teil seines Werks gewidmet. Ich lasse es hier bewusst bei dieser kurzen Andeutung, mehr würde diesem Kapitel nicht mehr dienen, sondern es überladen.

Ein Wort zur Ehrlichkeit

An dieser Stelle möchte ich etwas festhalten, das mir wichtig ist. [→ Kap. 30] Manche Menschen haben einen äußeren Lebensraum, der durch strukturelle Bedingungen eng gehalten wird, die sich nicht allein durch persönliche Anstrengung verändern lassen. Armut, Diskriminierung, Care-Verpflichtungen, chronische Erkrankung, all das kann den äußeren Raum objektiv verkleinern, unabhängig davon, wie viel innere Arbeit jemand leistet. Diese Realität möchte ich nicht kleinreden. Ich möchte dir helfen, in dem Raum, den du hast, so viel Handlungsfreiheit wie möglich zu finden, aber ich möchte dir nicht suggerieren, dass jede Enge allein durch innere Arbeit auflösbar wäre. Manchmal ist die Tür tatsächlich zugemauert, von außen, und die ehrlichste Antwort darauf ist nicht mehr Selbstoptimierung, sondern die gemeinsame Suche nach realer Veränderung der äußeren Bedingungen.

Du sitzt vor der E-Mail. Du weißt, dass sie eigentlich nicht besonders schwierig ist.

Trotzdem schiebst du sie seit drei Tagen vor dir her. Vielleicht liegt das an deinem inneren Raum, an der Anspannung, die sich meldet, sobald du nur an die Antwort denkst. Vielleicht liegt es aber auch daran, dass du seit Tagen keine ruhige halbe Stunde am Stück hattest, in der ein Gedanke überhaupt zu Ende gedacht werden könnte, dann wäre es dein äußerer Raum, der fehlt. Beides fühlt sich von innen fast gleich an, aufgeschobene Erschöpfung. Beides braucht aber eine völlig andere erste Antwort. Diese Unterscheidung entscheidet, wo die nächste sinnvolle Bewegung überhaupt ansetzen kann.

[Wissenschaftliche Einordnung: Die Formel „Handlungsfreiheit innerer Raum $\times$ äußerer Raum“ ist ein eigenes Denkmodell dieses Buches und keine empirisch geprüfte Gleichung. Die zugrunde liegende Idee, dass psychisches Erleben immer aus dem Zusammenspiel von Person und Umwelt entsteht, ist in der Psychologie gut etabliert, unter anderem im transaktionalen Stressmodell von Richard Lazarus und Susan Folkman, das Stress als Ergebnis der Wechselwirkung zwischen wahrgenommenen Anforderungen und wahrgenommenen Bewältigungsressourcen beschreibt. Dass eine ungünstige äußere Umgebung die gesunde Entwicklung eines Organs oder einer psychischen Funktion behindern kann, ist sowohl in der Umweltmedizin als auch in der Entwicklungspsychologie gut belegt. Der Begriff der Ersatzhandlung geht auf den Verhaltensforscher Konrad Lorenz zurück und ist ein etablierter Begriff der klassischen Ethologie, seine Übertragung auf menschliches Erleben in diesem Kapitel ist eine Vereinfachung und keine unmittelbare wissenschaftliche Gleichsetzung von Tier- und Menschenverhalten. Die knappe Erwähnung kompensatorischer Selbstüberhöhung stützt sich auf Heinz Kohuts psychoanalytisches Werk, bereits in Kapitel 8 zitiert, wird hier aber bewusst nicht vertieft.]

ZUM REFLEKTIEREN

Ist dein Raum gerade eher innerlich eng, äußerlich eng, oder beides zugleich?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 13: Wie Stress den Raum verengt

Der französische Mathematiker und Philosoph Blaise Pascal schrieb einmal, alle Unglücke der Menschen kämen daher, dass sie nicht in einem Zimmer bleiben könnten. Er meinte damit die Unfähigkeit, mit sich selbst still zu sein, ohne Ablenkung, ohne Flucht in Betriebsamkeit. Für dieses Kapitel lese ich seinen Satz noch etwas wörtlicher, als er vermutlich gemeint war. Was, wenn manche Menschen nicht deshalb nicht im Zimmer bleiben, weil sie es nicht wollen, sondern weil unter Stress das Zimmer selbst kleiner wird, bis kaum noch Platz zum Bleiben ist?

Was Stress mit deiner Wahrnehmung macht

Stell dir vor, du gehst durch dein inneres Haus, das wir in diesem Buch schon oft besucht haben. An einem ruhigen Tag siehst du viele Türen gleichzeitig, die Tür zur Konzentration, die Tür zur Pause, die Tür zum Gespräch, die Tür zur Kreativität. Du kannst wählen.

Unter Stress verändert sich buchstäblich, wie viel du überhaupt wahrnehmen kannst. Der Psychologe James Easterbrook beschrieb bereits 1959 ein Phänomen, das heute als Cue-Utilization-Hypothese bekannt ist, sinngemäß die Nutzung von Wahrnehmungshinweisen. Seine zentrale Erkenntnis, seither vielfach untersucht und verfeinert, lautet, dass mit steigender emotionaler Erregung die Bandbreite dessen, was ein Mensch aus seiner Umgebung noch wahrnimmt und verarbeitet, systematisch enger wird. Die Aufmerksamkeit konzentriert sich auf wenige, meist als bedrohlich oder dringend eingestufte zentrale Reize, während alles Übrige, das Periphere, buchstäblich aus dem Blickfeld fällt.

Übertragen auf die Metapher vom Haus bedeutet das etwas sehr Konkretes. Unter Stress siehst du nicht mehr alle Türen. Der Flur wird enger, dunkler, manche Türen verschwinden schlicht aus deinem Blickfeld, nicht weil sie nicht mehr da wären, sondern weil dein System unter Stress gar nicht mehr die Kapazität hat, sie überhaupt wahrzunehmen. Übrig bleiben meist nur die Türen, die dein Nervensystem als überlebensrelevant markiert hat, oft genau jene, die als gelernte Überlebenslogiken gelten.

[→ Kap. 8]

Zeit, Aufmerksamkeit, Optionen

Stress verkleinert nicht nur, was du wahrnimmst. Er verkleinert auch, wie du mit der Zeit umgehst. Unter Druck schrumpft dein Zeithorizont, du denkst nicht mehr in Wochen oder Tagen, sondern nur noch in der nächsten Stunde, manchmal nur noch im nächsten Moment. Prioritäten verschieben sich automatisch in Richtung Überleben oder unmittelbarer Problemlösung, alles, was nicht sofort dringend ist, verschwindet vorübergehend aus deinem Denken, selbst wenn es eigentlich wichtig wäre.

Dazu kommt, was du bereits kennst. [→ Kap. 2] Dein Körper reagiert mit erhöhter Alarmbereitschaft, mehr Cortisol, mehr Anspannung, mehr Wachsamkeit. Diese Reaktionen sind, wie McEwen es mit dem Konzept der Allostase beschrieben hat, kurzfristig sinnvolle Anpassungen. Halten sie zu lange an, wird aus der kurzfristigen Anpassung eine dauerhafte Belastung, die den verfügbaren Raum noch weiter einschränkt.

Eine wichtige Entstigmatisierung

Hier möchte ich etwas festhalten, das mir für dieses Buch besonders wichtig ist. Der Satz „Ich kann einfach nicht anders“ wird oft als Ausrede oder als mangelnde Anstrengung abgetan. Nach allem, was wir bisher besprochen haben, verdient dieser Satz eine ehrlichere Betrachtung. Unter ausreichend hohem Stress, mit einem ausreichend verengten Wahrnehmungsfeld, einem ausreichend verkürzten Zeithorizont und einem Nervensystem, das auf wenige Überlebenstüren fixiert ist, kann es tatsächlich stimmen, dass in diesem Moment kaum eine andere Option wahrnehmbar war. Nicht, weil die Person schwach war. Sondern weil unter diesen konkreten Bedingungen der Flur ihres inneren Hauses auf wenige, notdürftig beleuchtete Türen zusammengeschrumpft war.

Das entbindet niemanden davon, langfristig an seinem Raum zu arbeiten, darum geht es ja in diesem Buch. Aber es verändert den Ton, mit dem wir auf einen Moment des Scheiterns zurückblicken. Nicht: Warum hast du dich nicht einfach anders entschieden? Sondern: Wie eng war dein Raum in diesem Moment tatsächlich, und was hätte ihn größer gemacht?

Lukas und Sarah unter Druck

Bei Lukas zeigte sich das besonders deutlich in Prüfungsphasen seiner Umschulung. Unter dem kombinierten Druck aus Zeitmangel und Versagensangst verengte sich sein wahrgenommener Raum fast vollständig auf eine einzige Tür, die zur sofortigen, oft impulsiven Handlung. Die Tür zur kurzen Pause, die er sich in ruhigeren Zeiten in-

zwischen erarbeitet hatte, verschwand unter hohem Druck fast vollständig aus seinem Blickfeld, nicht weil die Fähigkeit weg war, sondern weil er sie unter Stress schlicht nicht mehr sah.

Bei Sarah zeigte sich unter Druck fast spiegelbildlich das Gegenteil. Je größer der Druck, desto vollständiger verengte sich ihr wahrgenommener Raum auf die eine Tür zur Kontrolle. Andere Optionen, delegieren, um Hilfe bitten, eine Deadline verhandeln, existierten in ihrem realen Leben durchaus. Unter hohem Stress waren sie für sie schlicht nicht mehr sichtbar.

Du hast drei Termine, zwei unbeantwortete Nachrichten und eine Rechnung, die seit Tagen auf dem Tisch liegt. Jemand fragt dich beiläufig, was du heute Abend machen möchtest. Eine Woche vorher hättest du vielleicht spontan zehn Ideen gehabt. Jetzt fällt dir nur eine ein, nichts. Und selbst das fühlt sich schon zu viel an. Das ist keine Einbildung und kein Charakterfehler. Dein Wahrnehmungsfeld hat sich unter Stress tatsächlich verkleinert, messbar, physiologisch, genau wie in diesem Kapitel beschrieben. Im nächsten Kapitel schauen wir uns die Gegenbewegung an.

[Wissenschaftliche Einordnung: Die Verengung von Aufmerksamkeit und Wahrnehmung unter Stress ist ein gut untersuchtes Phänomen der kognitiven Psychologie, grundlegend beschrieben durch die Cue-Utilization-Hypothese von James Easterbrook (1959) und seither in zahlreichen Studien differenziert, unter anderem zur Frage, ob eher allgemeine Erregung oder speziell wahrgenommene Bedrohung die Verengung antreibt. Die Übertragung auf das Bild von Fluren und Türen in einem inneren Haus ist die eigene Bildsprache dieses Buches.]

ZUM REFLEKTIEREN

Woran erkennst du gerade früh, dass sich dein Raum unter Stress zu verengen beginnt?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 14: Wie Sicherheit den Raum weitet

Der amerikanische Dichter Walt Whitman schrieb einmal über sich selbst, er sei groß, er enthalte Vielheiten. Ich lese diesen Satz gerne als Bild für das, was in diesem Kapitel gemeint ist. Ein Mensch, der sich sicher genug fühlt, kann plötzlich mehr in sich Platz finden lassen, mehr Widersprüchliches, mehr Facetten, mehr Möglichkeiten, ohne dass das eine Bedrohung wäre.

Das vorige Kapitel hat gezeigt, wie Stress deinen Flur enger macht, wie Türen aus dem Blickfeld verschwinden, wie Zeit und Aufmerksamkeit schrumpfen. [→ Kap. 13] Dieses Kapitel zeigt die Gegenbewegung. Was passiert, wenn genug Sicherheit vorhanden ist?

Was Sicherheit mit deiner Wahrnehmung macht

Die Psychologin Barbara Fredrickson hat mit ihrer viel zitierten Broaden-and-Build-Theorie, zu Deutsch etwa Erweiterungs- und Aufbau-Theorie, gezeigt, dass positive Emotionen wie Freude, Interesse, Geborgenheit oder Zufriedenheit genau das Gegenteil von dem bewirken, was wir über Stress gelernt haben [→ Kap. 13]. Während Angst und Bedrohung dein Denken und Handeln auf wenige zentrale Optionen verengen, erweitern positive Zustände dein momentanes Repertoire an Gedanken und Handlungsmöglichkeiten. Neugier weckt den Impuls zu erkunden. Freude weckt den Impuls zu spielen. Geborgenheit weckt den Impuls, das Erlebte zu genießen und in sich aufzunehmen.

Übertragen auf das innere Haus bedeutet das: Wenn ausreichend Sicherheit vorhanden ist, wird der Flur heller. Türen, die unter Stress unsichtbar waren, tauchen wieder auf. Du siehst nicht mehr nur die eine Tür, zu der dich dein Nervensystem unter Druck gezwungen hat, sondern wieder mehrere, und du kannst zwischen ihnen wählen.

Der Körper wird zum Verbündeten, nicht zum Wächter

Ergänzend hierzu liefert die Polyvagal-Theorie des Neurowissenschaftlers Stephen Porges ein wichtiges körperliches Puzzlestück. Vereinfacht gesagt beschreibt sie, wie dein autonomes Nervensystem zwischen verschiedenen Grundzuständen wechselt, einem Zustand der Verteidigung, sei es Kampf, Flucht oder Erstarrung, und einem Zustand, den Porges als sozial engagiert beschreibt, in dem Verbindung, Neugier und Lernen erst möglich werden. Der Übergang zwischen diesen Zuständen hängt maßgeblich davon ab, ob dein Nervensystem die Umgebung, oft ohne dass du es bewusst bemerkst, als sicher genug einstuft.

Das bedeutet: Sicherheit ist keine rein gedankliche Angelegenheit. Dein Körper muss mitspielen. Ein Mensch kann sich verstandesmäßig sagen, dass gerade keine Gefahr besteht, und trotzdem bleibt der Flur eng, weil das Nervensystem eine andere Einschätzung trifft. Das ist einer der Gründe, warum reines positives Denken bei echter Übererregung selten ausreicht. Der Körper braucht eigene, körperlich spürbare Erfahrungen von Sicherheit, nicht nur gedankliche Zusicherungen.

Was konkret Raum schafft

Ich möchte hier bereits einen kurzen Ausblick geben, den wir in den kommenden Kapiteln vertiefen. Zeit entsteht, wenn Sicherheit vorhanden ist. Aufmerksamkeit wird wieder verfügbar für mehr als nur die nächste Bedrohung. Neugier kann entstehen, wo vorher nur Wachsamkeit war. Exploration wird möglich. Fehler werden erträglicher, weil sie nicht mehr existenzbedrohend wirken. Optionen werden wieder sichtbar. Perspektiven erweitern sich. Und der Körper muss nicht mehr permanent auf Schutz eingestellt bleiben.

All das lässt sich nicht einfach herbeireden. Aber es lässt sich, und darum wird es im Rest dieses Teils gehen, aktiv gestalten.

Wenn ein Raum noch gar nicht existiert

Bisher ging es in diesem Kapitel und dem vorigen um Räume, die es bereits gibt, aber die je nach Stress oder Sicherheit sichtbar oder unsichtbar werden. Es gibt aber noch eine andere, grundlegendere Art von fehlendem Raum, die wir bisher übergangen haben. Manchmal ist eine Tür nicht deshalb unsichtbar, weil dein Nervensystem gerade

zu angespannt ist, um sie zu sehen. Manchmal ist da schlicht noch keine Tür. Der Raum wurde nie gebaut.

Ich unterscheide hier zwei Fälle. Im ersten existiert der Raum bereits, aber du weißt nichts von seiner Existenz, ein reines Wissensproblem. Im zweiten existiert der Raum wirklich noch nicht, weil die Fähigkeit, ihn zu betreten, nie erlernt wurde, ein Fertigkeitenproblem. Beide fühlen sich von innen ganz ähnlich an wie die Enge unter Stress [→ Kap. 13], aber beide lassen sich nicht durch mehr Sicherheit allein auflösen. Sicherheit macht vorhandene, aber verborgene Räume wieder sichtbar. Sie baut aber keine neuen Räume, die es noch nie gab. Dafür braucht es etwas anderes: Lernen.

Bildung als Raumbau

Immanuel Kant hat für diesen Gedanken schon 1784 die vielleicht bekannteste Formulierung gefunden, in seiner Schrift zur Frage, was Aufklärung eigentlich sei: Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit, so Kant weiter, sei das Unvermögen, sich seines eigenen Verstandes ohne die Leitung eines anderen zu bedienen. Übertragen in unsere Sprache, könnte man sagen: Unmündigkeit ist ein Raum, den ich nie betreten habe, weil mir schlicht das Werkzeug fehlte, seine Tür zu öffnen, oder weil ich nie wusste, dass diese Tür überhaupt an meinem Haus existiert.

Ob wir dieses Werkzeug nun Psychoedukation nennen, also das Wissen darüber, wie Nervensystem, Gefühle und Beziehungsmuster funktionieren, oder ob wir es schlicht praktische Fertigkeit nennen, eine neue Handlungsmöglichkeit, ist für unser Bild gleichwertig. Manchmal ist es die Fähigkeit, ein Werkzeug zu benutzen. Manchmal ist es die Fähigkeit, Wissen tatsächlich anzuwenden. Beides baut einen Raum, der vorher nicht da war.

Warum manche Systeme nicht lernen können

Fähigkeiten müssen gelernt werden, und Lernen selbst braucht bestimmte Bedingungen. Ein System, das offen und sicher genug ist, kann lernen. Ein System, das eng und geschlossen ist, kann es kaum, nicht weil es an Intelligenz fehlte, sondern weil Lernen fast immer bedeutet, sich kurzzeitig auf etwas Unbekanntes einzulassen, und genau das verlangt einen Mindestmaß an Sicherheit, das ein zu enges Fenster, unsere Schießscharte [→ Kap. 7], gar nicht zulässt.

Es gibt trotzdem eine Ausnahme, die zeigt, dass auch enge Systeme lernen können,

allerdings auf eine ganz bestimmte, folgenreiche Weise. Trauma ist der beste Beweis dafür. Der Neurowissenschaftler Joseph LeDoux hat ausführlich erforscht, wie furchtbarsiertes Lernen im Gehirn abläuft, über die Amygdala, oft nach einem einzigen Erlebnis, extrem schnell und extrem dauerhaft. Genau das erleben wir als das Zunageln einer Tür [→ Kap. 8], eine sofortige, hochwirksame Umleitung, die dafür sorgt, dass ein bestimmter Raum nie wieder unbedacht betreten wird. Das ist tatsächlich die schnellste Form von Lernen, die ein Nervensystem beherrscht. Und gleichzeitig ist es die ungünstigste, wenn es darum geht, sich in einer sich ständig wandelnden Umwelt neue Möglichkeiten und Lösungen zu erschließen, denn diese Art von Lernen baut keine neuen Räume, sie versiegelt alte.

Neuroplastizität, die Grundlage für neue Räume

Die gute Nachricht dahinter ist wissenschaftlich gut abgesichert. Dein Gehirn verliert die Fähigkeit zu lernen nicht mit dem Erwachsenenalter. Der Neurowissenschaftler Michael Merzenich hat mit seinen Arbeiten seit den frühen Achtzigerjahren maßgeblich gezeigt, dass sich die Landkarte deines Gehirns, wie einzelne Bereiche miteinander verschaltet sind, lebenslang verändern kann, als Reaktion auf neue Erfahrung, neues Üben, neues Wissen. Diese Eigenschaft nennt man Neuroplastizität. Sie ist die neurobiologische Grundlage für alles, was wir in diesem Buch Raumarchitektur nennen, denn ohne sie gäbe es schlicht keine Möglichkeit, jemals einen neuen Raum überhaupt zu bauen, nur die Möglichkeit, zwischen bereits vorhandenen Räumen hin und her zu wechseln.

Lebenslange Lernfähigkeit ist deshalb keine nette Zusatzeigenschaft. Sie ist die Grundlage, auf der das ganze übrige Modell dieses Buches erst funktioniert.

Warum sich alte Türen trotzdem so beharrlich zunageln, erklärt eine zweite Erkenntnis der Hirnforschung. Der Neurowissenschaftler Karl Friston beschreibt dein Gehirn nicht als reinen Empfänger, sondern als eine Art Vorhersagemaschine, die ständig erwartet, was als Nächstes kommt, und neue Eindrücke mit dieser Erwartung abgleicht. Ein Nervensystem, das gelernt hat, eine bestimmte Tür sei gefährlich, vertraut dieser alten Vorhersage oft mehr als der neuen, tatsächlichen Erfahrung, die gerade vor der Tür steht. Das ist auch der Grund, warum eine einzige gute Erfahrung selten reicht, deine Vorhersage muss erst wiederholt genug widerlegt werden, bevor sie sich wirklich verändert.

Lukas und Sarah im weiteren Raum

Erinnerst du dich an Lukas in der Prüfungsphase, dessen Flur sich auf eine einzige, impulsive Tür verengt hatte? In einer ruhigeren Phase, mit ausreichend Schlaf, mit einem verständnisvollen Gespräch mit seinem Ausbilder im Rücken, zeigte sich ein völlig anderes Bild. Plötzlich standen ihm wieder mehrere Türen offen, die zur kurzen Pause, die zum Gespräch mit einem Kollegen, die zur bewussten Reflexion, bevor er reagierte. Nichts an seiner grundsätzlichen Fähigkeit hatte sich verändert. Was sich verändert hatte, war die Sicherheit, die seinem Nervensystem in diesem Moment zur Verfügung stand.

Bei Sarah lohnt sich an dieser Stelle ein zweiter, genauerer Blick. Ich hatte ihre Tür zur Delegation bisher so beschrieben, als sei sie die ganze Zeit vorhanden, nur unsichtbar gewesen, verborgen unter zu wenig Sicherheit. Beim Nacharbeiten dieses Kapitels ist mir aufgefallen, dass das nur die halbe Geschichte ist. Es ist gut möglich, dass Sarah Delegation nie wirklich gelernt hatte, als Fertigkeit, als konkretes Werkzeug, wie man eine Aufgabe so übergibt, dass sie beim anderen tatsächlich ankommt. Und gleichzeitig hatte sie es nie lernen müssen, ihre bisherige Kontrolle hatte ja, jedenfalls kurzfristig, immer funktioniert. Die wiederholte Sicherheit durch ihre Vorgesetzte hat also nicht nur eine bereits vorhandene Tür sichtbar gemacht. Sie hat zum ersten Mal die Bedingungen geschaffen, unter denen Sarah das Werkzeug Delegation überhaupt erst lernen konnte, ausprobieren, scheitern, es erneut versuchen, bis daraus eine echte, neu gebaute Tür wurde, keine bloß wiederentdeckte.

Was das für dich bedeutet

Wenn du das nächste Mal merkst, dass sich dein Raum weitet, dass dir plötzlich wieder mehr Optionen einfallen, mehr Geduld, mehr Neugier, ist das kein Zufall und kein Charakterzug, der einfach da war oder nicht da war. Es ist ein Zeichen dafür, dass dein Nervensystem in diesem Moment ausreichend Sicherheit registriert hat, um den Flur zu erweitern. Und wenn du merkst, dass eine bestimmte Tür partout nicht auftauchen will, egal wie sicher du dich fühlst, lohnt sich eine zusätzliche Frage: Ist diese Tür vielleicht noch nie gebaut worden? Dann braucht es nicht nur Sicherheit, sondern auch Lernen, neues Wissen oder eine neue Fertigkeit, um sie zum ersten Mal einzubauen. Die entscheidende Frage, die uns durch den Rest dieses Teils begleiten wird, lautet: Wie lässt sich diese Sicherheit gezielt und wiederholt herstellen, nicht nur zufällig erleben, und wie lässt sich, wo nötig, tatsächlich Neues dazulernen?

[Wissenschaftliche Einordnung: Die Broaden-and-Build-Theorie positiver Emotionen

wurde von Barbara Fredrickson entwickelt, grundlegend veröffentlicht 2001. Die Polyvagal-Theorie stammt von Stephen Porges, grundlegend dargestellt 2011. Beide sind etablierte, aber auch wissenschaftlich diskutierte Theorien, insbesondere die Polyvagal-Theorie wird in Teilen ihrer physiologischen Detailannahmen kontrovers diskutiert, ihr grundsätzlicher klinischer Nutzen zur Beschreibung von Sicherheit und Verbindung gilt jedoch als gut etabliert. Kants Unterscheidung von Mündigkeit und Unmündigkeit ist eine philosophische, keine psychologische Quelle, wird hier bewusst als Bild verwendet, nicht als klinischer Beleg. Die furchtbasierte Lernforschung geht wesentlich auf Joseph LeDoux zurück. Neuroplastizität als Grundlage lebenslanger Lernfähigkeit ist ein gut etabliertes neurowissenschaftliches Forschungsfeld, grundlegend mitgeprägt durch die Arbeiten von Michael Merzenich seit den frühen 1980er Jahren. Das Gehirn als Vorhersagemaschine (Predictive Coding) geht auf die Arbeiten von Karl Friston zurück und gilt als einflussreicher, wenn auch nicht unumstrittener theoretischer Rahmen der Neurowissenschaft. Die Übertragung auf das Bild vom helleren, weiteren Flur sowie die Unterscheidung zwischen unsichtbaren und noch nie gebauten Räumen sind die eigene Bildsprache dieses Buches.]

ZUM REFLEKTIEREN

Welche kleine, wiederholte Erfahrung von Sicherheit könnte deinen Raum gerade erweitern?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 15: Raumarchitektur, der zentrale Begriff



Der amerikanische Schriftsteller Henry David Thoreau zog sich für zwei Jahre in eine selbstgebaute Hütte am Walden-See zurück, um, wie er es formulierte, bewusst zu leben, den wesentlichen Tatsachen des Lebens gegenüberzutreten. Er baute diese Hütte mit eigenen Händen, und diese Beiläufigkeit ist kein Zufall für dieses Kapitel, denn ab hier geht es darum, dass du dein eigenes Haus nicht nur bewohnst.

Das Versprechen aus Kapitel 4 wird eingelöst

Erinnerst du dich an das Bild vom Anfang dieses Buches? Zugang als Tür hinein, Verweilen als Sein im Raum, Übergang als Tür hinaus, Integration als der Moment, in dem ein Raum Teil deines festen Grundrisses wird. Wir haben damals über einzelne Türen und einzelne Zimmer gesprochen, so als wärest du jemand, der durch ein bereits

fertiges Haus geht und lernt, sich darin zu bewegen.

Jetzt kommt die Erweiterung, die alles verändert. Du bist nicht nur der Bewohner dieses Hauses. Du bist, zumindest teilweise, auch sein Architekt. Manche Wände wurden von anderen errichtet, lange bevor du selbst mitreden konntest, in deiner Kindheit, durch Erfahrungen, die dir nicht zur Wahl standen. Aber ein Haus ist nie vollständig fertig. Es lässt sich umbauen, erweitern, manchmal auch abreißen und neu errichten. Genau diese bewusste Bautätigkeit nennen wir in diesem Buch Raumarchitektur.

Das Ich ist das Haus, das Selbst ist das ganze Grundstück



Bevor wir zur Definition von Raumarchitektur kommen, möchte ich das Haus selbst noch einmal genauer anschauen, denn es lohnt sich, hier eine Unterscheidung einzuführen, die in der Psychologie eine lange Tradition hat, die zwischen Ich und Selbst.

Der Psychiater Carl Gustav Jung hat diese beiden Begriffe bewusst nicht synonym verwendet. Das Ich ist für ihn das Zentrum deines Bewusstseins, aber eben nur ein Teil deiner gesamten Persönlichkeit, so wie dein inneres Haus nur ein Teil des Grundstücks ist, auf dem es steht. Das Selbst dagegen bezeichnet bei Jung die gesamte Ganzheit, bewusste und unbewusste Anteile zusammen, größer als das Ich und diesem in gewissem Sinn übergeordnet.

Ich finde, dieses Bild lässt sich sehr genau in die bildhafte Sprache von Haus und Raum übersetzen. Das Ich ist das Haus. Es hat Wände, ein Dach, verschließbare Türen, all das, worüber wir in diesem Buch bisher gesprochen haben. Ein Haus muss geschlossen sein können, das ist keine Schwäche, das ist seine Funktion, es schützt dich vor Wind, Kälte und ungebetenen Gästen.

Das Selbst dagegen ist nicht nur das Haus. Es ist das ganze Grundstück, mit allem, was dazugehört. Und zu einem Grundstück gehört, fast immer, ein Garten. Der Garten lässt sich nicht auf dieselbe Weise verschließen wie ein Haus. Er ist offen für Wetter, für Besuch, für Wurzeln, die von benachbarten Grundstücken herüberwachsen, für Vögel, die kommen und gehen, wie sie wollen. Genau das macht ihn zum Selbst und nicht zum Ich. Das Selbst ist nicht verteidigt. Es ist verbunden.

Vielleicht ist das auch der Grund, warum wir im Deutschen nicht von Ichliebe sprechen, sondern von Selbstliebe. Wenn etwas wirklich selbstverständlich wird, betrifft es offenbar nie nur das enge, abgegrenzte Ich, das Haus mit seinen Mauern. Es betrifft das ganze Grundstück, den Teil von dir, der mit der Welt draußen bereits verbunden ist, ohne dass du diese Verbindung erst herstellen müsstest. Ich will daraus keine sprachwissenschaftliche Beweisführung machen, aber als Beobachtung finde ich sie zu stimmig, um sie zu übergehen.

Diese Unterscheidung verändert auch, was Sicherheit eigentlich bedeutet. Ein Mensch, der sich sicher genug fühlt, verbarrikadiert sich nicht dauerhaft im Haus. Er öffnet die Gartentür, oft, und geht hinaus, um Unkraut zu jäten, neue Pflanzen zu setzen, das Wetter auf der Haut zu spüren, sich der Verbundenheit mit dem, was größer ist als er selbst, hinzugeben. Er ist, um ein Bild vorwegzunehmen [→ Kap. 21], ein Gärtner, kein reiner Bewohner. Wer dagegen aus Angst nie das Haus verlässt, mag zwar sicher wirken, verliert aber genau den Teil von sich, der Selbst genannt wird, nicht weil er ihn nicht hätte, sondern weil er ihn nie betritt.

Voltaire ist uns in diesem Buch schon zweimal begegnet, mit dem Schlusssatz seines *Candide*, wir müssen unseren Garten bestellen. Vielleicht verstehst du diesen Satz nach dieser Unterscheidung noch etwas tiefer. Er meint nicht nur, dass wir tätig sein sollen. Er meint vielleicht auch, dass ausgerechnet der Garten, nicht das Haus, der Ort ist, an dem wir wirklich zu uns selbst finden.

Eine Definition

Raumarchitektur ist die bewusste Gestaltung der inneren und äußeren Bedingungen, unter denen du wahrnehmen, dich regulieren, wählen und handeln kannst.

Das ist ein weiter Begriff, bewusst weiter als alles, was wir bisher in diesem Buch besprochen haben, weil er beide Räume umfasst [→ Kap. 12], deinen inneren Raum und deinen äußeren Lebensraum. Raumarchitektur betrifft nicht nur, wie du mit dir selbst umgehst. Sie betrifft auch, wie dein Zeitplan aussieht, wie dein Zuhause gestaltet ist, wen du um dich herum hast, welche Aufgaben du übernimmst und welche du ablehnst.

Warum das mehr ist als Achtsamkeit

Achtsamkeit, von der in den letzten Jahren viel die Rede war, und die auch in diesem Buch mehrfach vorkam, ist ein wichtiger, aber begrenzter Teil dieses größeren Bildes. Achtsamkeit sagt im Kern: Ich bemerke, was gerade geschieht. Das ist wertvoll. Wahrnehmung ist die Voraussetzung für jede Veränderung. Aber Achtsamkeit allein baut keine neue Wand ein, reißt keine alte ein, öffnet kein neues Fenster.

Raumarchitektur fragt weiter. Nicht nur: Was bemerke ich gerade? Sondern: Warum habe ich eigentlich so wenig Möglichkeiten, hier zu wählen? Und was kann ich an den Bedingungen selbst verändern, damit beim nächsten Mal mehr Raum vorhanden ist? Das ist ein aktiverer, gestaltenderer Anspruch. Nicht nur beobachten, was im Haus passiert. Tatsächlich mitbauen.

Warum das gerade für dich wichtig ist

Wenn du mit ADHS-Hintergrund oder mit ausgeprägtem Perfektionismus durchs Leben gehst, hast du wahrscheinlich schon viele gut gemeinte Ratschläge gehört, die sich fast ausschließlich auf deine innere Haltung beziehen. Sei achtsamer. Reagiere gelassener. Denk positiver. Diese Ratschläge behandeln dich, als wärst du nur Bewohner deines Hauses, jemand, der lernen muss, sich in den vorhandenen Räumen besser zurechtzufinden.

Raumarchitektur erweitert die Frage entscheidend. Vielleicht brauchst du nicht in erster Linie eine neue innere Haltung. Vielleicht brauchst du einen anderen Grundriss. Sichtbare Erinnerungshilfen statt reiner Willenskraft. Kürzere statt endlos lange Aufgaben. Klarere statt vage gehaltene Strukturen. Bei ausgeprägtem Perfektionismus gilt oft das Gegenteil, kleinere statt größere Entscheidungsspielräume, mehr statt weniger äußere Sicherheit, damit die innere Kontrolle nicht die gesamte Last allein tragen muss. Beides sind keine Charakterfragen. Es sind Architekturfragen.

Die Ebenen, die uns noch erwarten

Im nächsten Kapitel werden wir uns die verschiedenen Ebenen genauer ansehen, aus denen dein Haus besteht, vom Körperraum über den Zeitraum bis hin zum Identitätsraum. Für jetzt reicht es, sich klarzumachen, dass diese Ebenen existieren, und dass jede von ihnen ein Ort ist, an dem du, zumindest in kleinen Schritten, tatsächlich bauen kannst.

Lukas und Sarah als Architekten

Bei Lukas bedeutete das ganz praktisch, seinen Arbeitsplatz umzugestalten, sichtbare Timer, feste, im Voraus geplante Pausenzeiten, ein Kollege, der ihn kurz ansprach, wenn eine vereinbarte Pause anstand. Keine innere Willensanstrengung also, sondern eine bewusst gebaute äußere Struktur, die seinem Nervensystem half, ohne dass er jedes Mal neu gegen sich selbst ankämpfen musste.

Bei Sarah bedeutete Raumarchitektur zunächst etwas, das sie selbst überraschte. Nicht ihre innere Kontrolle sollte weniger werden. Ihr äußeres Umfeld sollte ihr mehr sichtbare, wiederholte Sicherheit bieten. Regelmäßige, kurze Rückmeldungen ihrer Vorgesetzten statt eines einzigen jährlichen Gesprächs. Kleinere, häufigere Entscheidungsanlässe statt weniger, dafür riesiger Entscheidungen. Das Haus wurde für sie sicherer gebaut, nicht, weil sie tapferer werden musste.

Du hast diese Woche zum vierten Mal versucht, dir vorzunehmen, abends früher offline zu gehen, und bist zum vierten Mal gescheitert. Der naheliegende Schluss lautet meistens: Ich habe einfach zu wenig Disziplin. Der interessantere Schluss wäre: Vielleicht liegt es nicht an mir, sondern daran, dass mein Handy auf dem Nachttisch liegt, geladen, mit Benachrichtigungston. Frag dich nicht zuerst, was mit dir nicht stimmt. Frag dich, welcher Teil deines Hauses gerade schlecht gebaut ist.

[Wissenschaftliche Einordnung: Raumarchitektur ist ein eigenes Modell dieses Buches. Die zugrunde liegende Idee, dass menschliches Verhalten immer im Zusammenspiel mehrerer, ineinander verschachtelter Umweltebenen entsteht, findet eine bekannte wissenschaftliche Entsprechung im ökologischen Systemmodell des Entwicklungspsychologen Urie Bronfenbrenner, der menschliche Entwicklung als Ergebnis des Zusammenspiels von Individuum und mehreren ineinandergeschachtelten Umweltsystemen beschrieb. Die Unterscheidung zwischen Ich und Selbst geht auf C. G. Jungs Analytische Psychologie zurück, in der das Ich als Zentrum des Bewusstseins und das Selbst als übergeordnete, bewusste und unbewusste Anteile umfassende Ganzheit der Persönlichkeit verstanden werden. Jungs Werk ist urheberrechtlich geschützt und wird

deshalb hier ausschließlich paraphrasiert, nicht wörtlich zitiert. Die Übertragung auf das Bild von Haus und Grundstück sowie die sprachliche Beobachtung zu „Selbstliebe“ sind eigene Zuspitzungen dieses Buches. Die konkrete Einteilung in Körperraum, Zeitraum und weitere, in Kapitel 16 vorgestellte Ebenen ist ebenfalls eine eigenständige Weiterentwicklung dieses Buches.]

ZUM REFLEKTIEREN

Bist du gerade eher in deinem Haus unterwegs,
oder in deinem Garten?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 16: Die elf Stockwerke deines Hauses



Der französische Schriftsteller und Flieger Antoine de Saint-Exupéry ließ seinen kleinen Prinzen einmal sagen, man sehe nur mit dem Herzen gut. Ich beginne dieses Kapitel damit, weil wir jetzt sehr konkret werden, fast schon technisch, Ebene für Ebene deines Hauses durchgehen, und dabei nicht vergessen sollten, dass all diese Ebenen letztlich einem einzigen Ziel dienen, dir das Sehen, Fühlen und Wählen wieder leichter zu machen.

Ein Hinweis vorweg. Im ursprünglichen Konzept dieses Buches waren zehn Ebenen vorgesehen. Beim Schreiben dieses Kapitels ist mir aufgefallen, dass eine elfte fehlte, die eigentlich schon die ganze Zeit mitschwingt [→ Kap. 1, Kap. 11]. Ich habe sie ergänzt, du wirst gleich sehen, warum.

Ich möchte diese elf Ebenen dir jetzt nicht mehr nur als Liste vorstellen, sondern als das, was sie eigentlich sind, elf Stockwerke, die aufeinander aufbauen, so wie ein echtes Haus vom Fundament bis zum Dachstuhl wächst. Ein oberes Stockwerk lässt sich nur schwer tragen, wenn die unteren nicht stabil sind, aber auch das umgekehrte gilt, ein Haus, das nur aus Fundament besteht, ohne je höher zu wachsen, ist kein Zuhause, sondern eine Baustelle, die niemals fertig wird.

Für jedes Stockwerk gilt außerdem etwas, das ich bisher nicht klar genug gesagt habe. Jede dieser Ebenen ist zunächst ein innerer Zustand, wie viel Sicherheit, wie viel Kapazität, wie viel Freiheit sich in dir anfühlt. Aber jede dieser Ebenen braucht auch eine sichtbare, äußere Entsprechung, eine tatsächliche Gestaltung deines wirklichen Lebens, sonst bleibt sie ein Wunsch statt eines Stockwerks. Ich werde deshalb bei jeder Ebene beides benennen, den inneren Zustand und ein Beispiel, wie sich das äußerlich, konkret und sichtbar bauen lässt.

Erstes Stockwerk, Körperraum, das Fundament

Schlaf, Ernährung, Bewegung, körperliche Erholung, körperliche Sicherheit. Der Körperraum ist die Grundlage von allem anderen, denn ein übermüdetes, unterversorgtes Nervensystem hat schlicht weniger Kapazität für jede andere Ebene, so wie kein Stockwerk der Welt auf einem morastigen Untergrund halten kann.

In der Kindheit wird dieses Fundament oft schon früh beschädigt, durch unregelmäßige Mahlzeiten, durch ein Zuhause, in dem Schlaf nie wirklich sicher war, durch frühe Verantwortung für jüngere Geschwister, die keine Zeit zur eigenen Erholung ließ. Bei Traumafolgen zeigt sich das oft noch Jahrzehnte später, ein Nervensystem, das nie gelernt hat, dass Schlaf ungefährlich ist, bleibt auch im Erwachsenenalter leicht chronisch übermüdet, unabhängig davon, wie viele Stunden im Bett verbracht werden.

Innerlich bedeutet ein stabiler Körperraum das Gefühl, grundversorgt zu sein. Äußerlich zeigt er sich in sehr konkreten Dingen, einer festen Schlafenszeit, die auch an schwierigen Tagen eingehalten wird, einer Mahlzeit, die nicht dem Zufall überlassen bleibt, einem Arzttermin, der nicht monatelang aufgeschoben wird. Bei Lukas war ausreichender Schlaf während der Prüfungsphase keine Nebensache, sondern die Voraussetzung dafür, dass die anderen Stockwerke überhaupt tragen konnten.

Zweites Stockwerk, Reizraum, die Dämmung

Licht, Geräusche, Menschen, digitale Reize, Unterbrechungen. Der Reizraum ist die Dämmung deines Hauses, sie entscheidet, wie viel von draußen ungefiltert nach drinnen dringt. Manche Häuser haben zu viele Fenster, die alle gleichzeitig offenstehen.

In manchen Kindheiten gab es diese Dämmung nie, ein lautes Zuhause, in dem man nie wirklich zur Ruhe kam, ständige Unterbrechungen, keine Tür, die man schließen durfte, um für sich zu sein. Wer so aufwuchs, hat oft auch als Erwachsener das Gefühl, keinen Anspruch auf Reizabschirmung zu haben, Kopfhörer aufzusetzen oder das Telefon auszuschalten fühlt sich dann fast wie eine unerlaubte Grenzüberschreitung an, statt wie ein selbstverständliches Recht.

Innerlich bedeutet ein stabiler Reizraum, wählen zu können, was gerade hereingelassen wird. Äußerlich zeigt sich das in konkreten Entscheidungen, feste stille Zeiten ohne Bildschirm, ein Zimmer oder zumindest eine Ecke, die wirklich ruhig ist, Benachrichtigungen, die bewusst und nicht automatisch eingestellt werden. Den Reizraum bewusst zu gestalten heißt, manche Fenster zeitweise zu schließen, nicht aus Vermeidung, sondern aus Fürsorge für ein System, das sonst dauerhaft überflutet wird.

Drittes Stockwerk, Zeitraum, der Grundriss

Puffer, Übergänge, Pausen, realistische statt beschönigte Zeitplanung. Ein Kalender ohne jede Lücke ist wie ein Haus ohne Flure, jeder Raum grenzt direkt an den nächsten, ohne Übergang, du stolperst von einem Termin in den nächsten, ohne je die Schwelle bewusst zu durchqueren.

In Familien, in denen Leistung mehr zählte als Erholung, lernen Kinder oft früh, dass Pausen etwas sind, das man sich erst verdienen muss. Dieser Grundriss ohne Flure wird dann zur inneren Selbstverständlichkeit, noch als Erwachsener fühlt sich eine geplante Pause wie eine Rechtfertigung wert an, nicht wie ein selbstverständlicher Teil des Bauplans.

Innerlich bedeutet ein stabiler Zeitraum, dass sich der Tag nicht wie eine ununterbrochene Rutsche anfühlt. Äußerlich zeigt sich das in eingeplanten Pufferzeiten zwischen Terminen, in bewusst freigehaltenen Abenden, in einer Uhr, die auch mal ignoriert werden darf. Genau das war Lukas' eigentliche Übungsstrecke, wie wir in Kapitel 4 gesehen haben, nicht der Zugang zur Struktur, sondern der Flur zurück in die Ruhe. [→ Kap. 4]

Viertes Stockwerk, Beziehungsraum, die tragenden Wände

Grenzen, Sicherheit, Vertrauen, Bindung, soziale Unterstützung. Kein Haus steht allein, es hat Nachbarn, Besucher, Menschen, die ein und aus gehen. Aber Beziehungen sind hier bewusst als tragende Wände beschrieben, nicht als Dekoration, sie tragen buchstäblich mit, ohne verlässliche Beziehungen wird jedes andere Stockwerk instabiler.

Wurden diese tragenden Wände in der Kindheit nie richtig eingezogen, durch wechselnde Bezugspersonen, durch emotional nicht verfügbare Eltern, durch Beziehungen, die selbst unsicher und bedrohlich waren, fehlt später oft die Erfahrung, dass eine Wand tatsächlich hält, wenn man sich anlehnt. Manche Menschen bauen dann kompensatorisch besonders viele innere Stützpfiler, extreme Eigenständigkeit, um nie wieder auf eine Wand angewiesen zu sein, die einstürzen könnte.

Innerlich bedeutet ein stabiler Beziehungsraum, sich anlehnen zu dürfen, ohne sofort Einsturz zu befürchten. Äußerlich zeigt sich das in konkret gepflegten Verbindungen, einem Menschen, den man auch nachts anrufen könnte, einer Verabredung, die nicht beim ersten Anzeichen von Unbequemlichkeit abgesagt wird, einer ehrlichen Aussprache, statt eines schweigenden Rückzugs.

Dass tragende Wände mehr sind als ein hübsches Bild, zeigt Forschung zur sogenannten Ko-Regulation, unter anderem von Ruth Feldman. Nervensysteme in enger Nähe beeinflussen sich messbar gegenseitig, Herzschlag, Stresshormone, Anspannung gleichen sich zwischen zwei vertrauten Menschen tatsächlich an. Eine tragende Wand ist deshalb keine Metapher für Unterstützung, sie ist, im Wortsinn, ein zweites Nervensystem, das deins mitträgt.

Fünftes Stockwerk, Emotionaler Raum

Darfst du fühlen, ohne sofort funktionieren zu müssen? Ein Haus, in dem jedes Gefühl sofort aufgeräumt werden muss, bevor der nächste Termin beginnt, hat in Wahrheit gar keinen emotionalen Raum, nur eine sehr aufgeräumte Fassade.

In vielen Kindheiten wurde dieser Raum nie richtig eingerichtet, Tränen wurden schnell unterbunden, Wut wurde bestraft, Freude wurde belächelt. Ein Kind lernt daraus nicht, weniger zu fühlen, es lernt nur, das Fühlen zu verstecken, oft so gründlich, dass es sich später selbst kaum noch findet.

Innerlich bedeutet ein stabiler emotionaler Raum, ein Gefühl auch dann zulassen zu dürfen, wenn gerade eigentlich funktioniert werden müsste. Äußerlich zeigt sich das in sehr kleinen, konkreten Erlaubnissen, fünf Minuten weinen dürfen, bevor man sich wieder sammelt, ein Tagebuch, das ehrlich statt vorzeigbar ist, ein Mensch, dem gegenüber man auch mal einfach nur schlecht drauf sein darf, ohne es rechtfertigen zu müssen.

Sechstes Stockwerk, Mentaler Raum

Kannst du denken, ohne ständig unterbrochen zu werden? Konzentration braucht zusammenhängende Zeit, kein Gedanke reift in fünf Minuten zerstückelter Aufmerksamkeit zwischen zwei Benachrichtigungen.

In einem Zuhause, in dem ständig etwas los war, in dem Kinder nie ungestört sein durften, wird dieser Raum oft nie fertig gebaut. Wer als Kind ständig auf Unterbrechung gefasst sein musste, entwickelt später manchmal selbst dann Konzentrationsschwierigkeiten, wenn objektiv niemand mehr stört, der Körper bleibt in Habachtstellung, aus alter Gewohnheit.

Innerlich bedeutet ein stabiler mentaler Raum, einen Gedanken tatsächlich zu Ende denken zu können. Äußerlich zeigt sich das in bewusst geschützten Zeitfenstern, dem Telefon im anderen Zimmer, einer Tür, die für eine Stunde geschlossen bleiben darf, einer Vereinbarung mit anderen im Haushalt, in dieser Zeit nicht gestört zu werden.

Siebttes Stockwerk, Aufgabenraum

Anzahl und Komplexität der Anforderungen, die gleichzeitig auf dich einwirken. Ein Haus mit zu vielen gleichzeitigen Baustellen wird nirgendwo fertig, jeder Raum bleibt halb fertig, weil die Handwerker ständig zwischen den Stockwerken hin und her müssen.

Manche Menschen haben früh gelernt, dass ihr Wert an der Anzahl gleichzeitig bewältigter Aufgaben hängt, oft, weil in der Familie Überlastung selbst schon zum Normalzustand gehörte. Ein Zuhause voller unfertiger Projekte wird dann zum vertrauten, fast beruhigenden Bild, obwohl es eigentlich erschöpft.

Innerlich bedeutet ein stabiler Aufgabenraum, sich auf wenige Dinge gleichzeitig konzentrieren zu dürfen. Äußerlich zeigt sich das in bewusst begrenzten Verpflichtungen, einem Nein zu einem weiteren Projekt, einer sichtbaren Liste, auf der wirklich nur steht, was diese Woche drankommt, nicht alles, was irgendwann mal erledigt werden müsste.

Achtes Stockwerk, Entscheidungsraum

Wie viele Entscheidungen musst du an einem einzigen Tag treffen? Jede Entscheidung verbraucht etwas von deiner begrenzten Kapazität, so wie jede Türklinke, die betätigt wird, ein kleines bisschen Kraft kostet, die sich über den Tag hinweg summiert.

Wer als Kind nie eigene Entscheidungen treffen durfte, alles wurde vorgegeben, jede Wahl wurde bewertet oder korrigiert, entwickelt später oft entweder eine tiefe Entscheidungsangst oder das genaue Gegenteil, den Zwang, jede noch so kleine Entscheidung selbst und sofort zu treffen, aus Angst, sonst wieder fremdbestimmt zu werden.

Innerlich bedeutet ein stabiler Entscheidungsraum, nicht bei jeder Kleinigkeit neu abwägen zu müssen. Äußerlich zeigt sich das in festen Routinen für wiederkehrende Fragen. Bei Sarah bedeutete die Gestaltung dieses Raumes, bewusst Routinen einzuführen, damit nicht jede kleine Frage täglich neu entschieden werden musste.

Neuntes Stockwerk, Handlungsspielraum

Welche Entscheidungen kannst du tatsächlich selbst treffen, und welche werden von außen für dich getroffen? Ein Mensch mit großem äußerem Lebensraum, aber winzigem Handlungsspielraum, weil ihm ständig vorgeschrieben wird, was zu tun ist, lebt trotzdem in einem sehr engen Haus, selbst wenn die Zimmer groß sind, er besitzt schlicht nicht die Schlüssel dazu.

In autoritär geführten Familien wird dieser Raum oft absichtlich klein gehalten, Gehorsam wird höher bewertet als eigene Entscheidungsfähigkeit. Wer so aufwuchs, überträgt diese Erwartung später oft unbewusst auf Vorgesetzte, Partner oder sogar die eigenen Kinder, entweder indem er sich weiterhin unterordnet, oder indem er selbst zu demjenigen wird, der die Schlüssel nicht mehr hergibt.

Innerlich bedeutet ein stabiler Handlungsspielraum, echte Wahlmöglichkeiten zu spüren, nicht nur formal zu besitzen. Äußerlich zeigt sich das darin, tatsächlich eigene Entscheidungen sichtbar umzusetzen, einen Vorschlag im Job aktiv einzubringen, eine eigene Meinung auszusprechen, auch wenn sie von der Mehrheit abweicht.

Zehntes Stockwerk, Identitätsraum

Darfst du sein, wer du bist, oder musst du dauerhaft einer Rolle entsprechen, die nicht wirklich zu dir passt? Bei Menschen mit ADHS-Hintergrund oder ausgeprägtem Perfektionismus ist dieser Raum oft besonders eng, weil beide Muster über Jahre gelernt haben, sich für ihre eigentliche Funktionsweise zu entschuldigen, statt sie als eine von vielen legitimen Bauweisen anzuerkennen.

In Familien, die eine ganz bestimmte Vorstellung davon hatten, wer ein Kind sein sollte, wird dieses Stockwerk oft nach einem fremden Bauplan errichtet, nicht nach dem eigenen. Wer als Kind nur für eine bestimmte Rolle Anerkennung bekam, brav, leistungsstark, pflegeleicht, lernt früh, den Rest seiner selbst in Nebenräume zu verbannen, die nie besichtigt werden.

Innerlich bedeutet ein stabiler Identitätsraum, sich selbst auch in den Zimmern begegnen zu dürfen, die nicht dem äußeren Erwartungsbild entsprechen. Äußerlich zeigt sich das in kleinen, sichtbaren Akten von Selbsttreue, einer Interessenswahl, die niemandem gefallen muss außer dir, einer Umgebung, in der du dich nicht ständig erklären musst, warum du bist, wie du bist.

Elftes Stockwerk, Sinnraum, der Turm

Und hier ist die Ebene, die im Buch bisher nur implizit mitgeschwungen ist, seit dem allerersten Kapitel, das bewusst mit der Frage Wofür begonnen hat, statt mit der Frage Warum. Sinnraum bedeutet, ob du für dein Handeln, für deine Anstrengung, für dein Aushalten schwieriger Phasen ein Wofür findest, das größer ist als die bloße Bewältigung des Alltags. Von allen elf Stockwerken ist dies bewusst das letzte, der Turm, der sich erst erheben kann, wenn die unteren Stockwerke tragfähig genug sind, ihn zu halten.

Frankl war, unabhängig vom umstrittenen Zitat [→ Kap. 11], tatsächlich zeitlebens davon überzeugt, dass Sinn ein zentraler Faktor menschlichen Durchhaltevermögens ist, gerade unter widrigsten äußeren Bedingungen. Fehlte in einer Kindheit jede Vermittlung von Sinn, wozu das alles gut sein soll, bleibt oft ein Haus zurück, das bis zum

zehnten Stockwerk solide gebaut ist und trotzdem leer wirkt, funktionstüchtig, aber ohne erkennbares Warum, das über das Funktionieren selbst hinausgeht.

Innerlich bedeutet ein stabiler Sinnraum, eine Richtung zu spüren, die größer ist als der einzelne Tag. Äußerlich zeigt sich das oft überraschend konkret, in einem Ehrenamt, in einer bewusst gewählten Ausbildung, in einem einzigen Satz, den man sich selbst regelmäßig sagt, wofür man das gerade tut. Bei Lukas zeigte sich das, als wir irgendwann nicht mehr nur über Pausenstrukturen sprachen, sondern darüber, wofür er die Umschulung eigentlich machte, welches Leben er sich damit aufbauen wollte. Diese Frage veränderte, wie er selbst mit seinen schwierigen Phasen umging, nicht weil sie leichter wurden, sondern weil sie plötzlich in einen größeren Zusammenhang eingebettet waren.

Was das für dich bedeutet

Du musst nicht alle elf Stockwerke gleichzeitig bearbeiten, das wäre selbst für den geübtesten Architekten zu viel auf einmal. Aber es lohnt sich, für dich selbst einmal ehrlich durchzugehen, welches dieser Stockwerke in deinem Leben gerade am wenigsten trägt, und ob das vielleicht daran liegt, dass es nie richtig gebaut wurde, oder daran, dass es einmal eingerissen wurde. Im Praxisteil dieses Buches, in Teil VI, wirst du dafür ein konkretes Arbeitsblatt finden. Für jetzt reicht es, dieses Haus als das zu erkennen, was es ist, kein vollständiger Bauplan, aber eine Landkarte, mit der du gezielter anfangen kannst zu bauen.

Ein Keller und ein Erdgeschoss, die dieses Buch nicht baut

Ein ehrlicher Blick auf die Haus-Metapher zeigt eine Lücke, die ich nicht stillschweigend übergehen möchte. Elf Stockwerke, ein Fundament, ein Turm, und doch fehlen zwei Räume, ohne die kein echtes Haus auskommt. Unter dem Fundament liegt ein Keller, das Unbewusste, alles, was das ganze Haus mitträgt, ohne dass du es im Alltag betrittst oder auch nur siehst. Und zwischen diesem Fundament und dem ersten Stockwerk fehlt das Erdgeschoss, der Raum, durch den du das Haus überhaupt erst betrittst, in dem alles andere für dich erfahrbar wird, das Bewusstsein selbst.

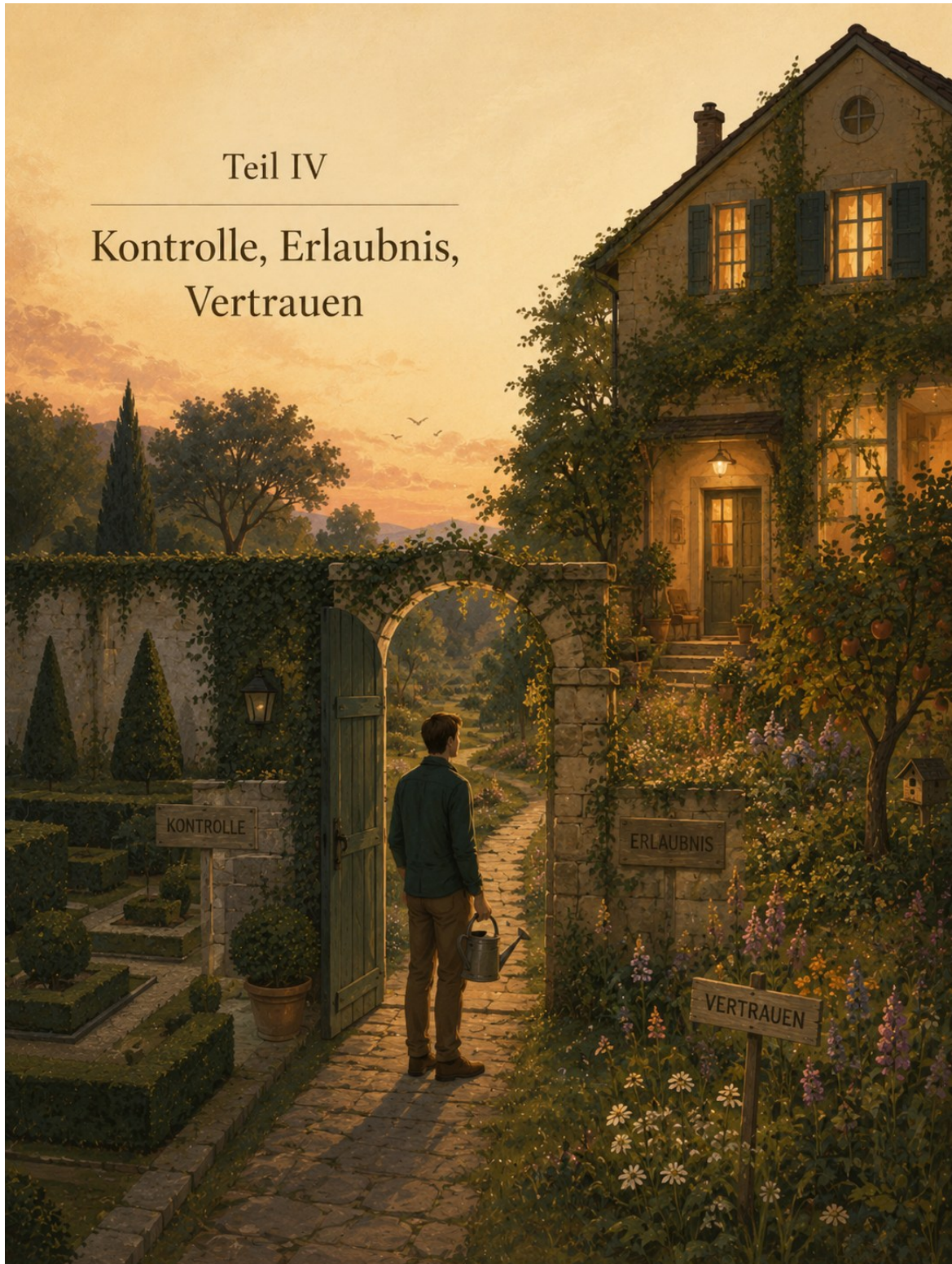
Was Bewusstsein eigentlich ist, und wie dieser eine, erlebte Raum alle elf Stockwerke gleichzeitig durchdringt und formt, würde dieses Buch sprengen, das ist kein Randthema, das sich in einem Absatz erledigen lässt. Es ist der Ausgangspunkt für eine

geplante Fortsetzung, die sich genau diesem Raum widmet, einem Bild, das nicht mehr fest gebaut ist wie ein Haus, sondern fließt.

[Wissenschaftliche Einordnung: Die elf Ebenen der Raumarchitektur sind ein eigenes Modell dieses Buches, ursprünglich mit zehn Ebenen konzipiert, hier um die Ebene Sinnraum ergänzt, angelehnt an Frankls Logotherapie, deren Grundannahme, dass die Suche nach Sinn ein zentrales menschliches Motiv ist, wissenschaftlich rezipiert und diskutiert wird. Die hier vorgenommene Anordnung als aufeinander aufbauende Stockwerke, vom körperlichen Fundament bis zum Sinnraum als Turm, lehnt sich lose an hierarchische Bedürfnismodelle an, insbesondere an Abraham Maslows Bedürfnishierarchie, bereits in Kapitel 10 eingeführt, ohne deren spezifische Stufenfolge zu übernehmen. Die einzelnen hier vorgestellten elf Ebenen sind kein empirisch geprüftes, standardisiertes Modell. Die Einordnung des Beziehungsraums als tragende Wand stützt sich auf Forschung zur physiologischen Ko-Regulation zwischen nahestehenden Menschen, unter anderem von Ruth Feldman. Die Bilder von Keller (Unbewusstes) und Erdgeschoss (Bewusstsein) werden hier bewusst nur angedeutet und nicht ausgeführt, sie sind Ausgangspunkt einer geplanten Fortsetzung dieses Buches.]

Teil IV

Kontrolle, Erlaubnis, Vertrauen



ZUM REFLEKTIEREN

Welches deiner elf Stockwerke trägt gerade am wenigsten, und seit wann ist das so?

Platz für eigene Gedanken

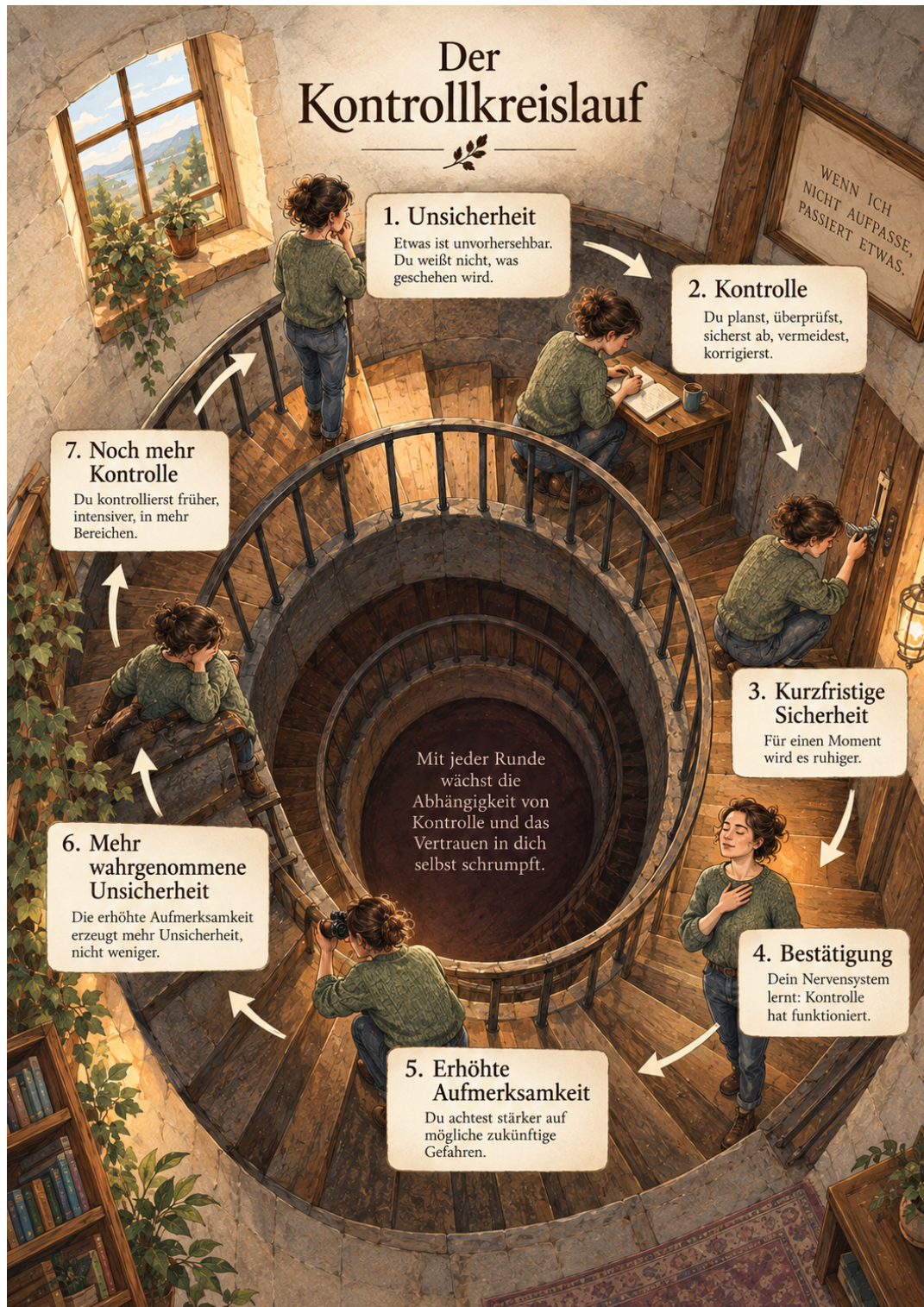
Kapitel 17: Der Kontrollkreislauf

Ein Satz, der dir vielleicht begegnet ist, wird meist dem französischen Philosophen Michel de Montaigne zugeschrieben. Sein Leben sei voller schrecklicher Unglücke gewesen, von denen die meisten nie eingetreten seien. Nachdem ich das schon einmal getan habe [$\rightarrow$ Kap. 11], ist es nur ehrlich, es hier gleich zu wiederholen. Dieser Satz lässt sich in Montaignes eigenen Essais nicht auffinden. Die Spur führt eher zu einem amerikanischen Ratgeberbuch aus dem Jahr 1948, das den Satz Montaigne zuschrieb, ohne eine echte Quelle zu nennen, und seither hat sich das Zitat verselbstständigt, sogar Mark Twain wird gelegentlich eine ähnliche Version zugeschrieben.

Was authentisch von Montaigne selbst überliefert ist, drückt einen verwandten Gedanken aus. In seinem Kapitel „Über die Erfahrung“, im dritten Buch der Essais, schreibt er, unser Leben sei, wie die Harmonie der Welt, aus Gegensätzen zusammengesetzt, aus vielerlei Tönen, sanften und rauen, hohen und tiefen, weichen und schweren, und der Musiker, dem nur die einen gefielen, was wollte der schon sagen. Das ist weniger griffig als das kursierende Zitat, aber es ist echt, und es passt tatsächlich sehr gut zu diesem Kapitel, das sich mit einem der hartnäckigsten Kreisläufe menschlichen Erlebens beschäftigt, dem Kontrollkreislauf.

Eine wichtige Differenzierung vorweg

Bevor wir in den Kreislauf einsteigen, eine Klarstellung, die mir wichtig ist. Kontrolle ist nicht grundsätzlich schädlich oder Ausdruck von Unsicherheit. Kontrolle kann zunächst durchaus echte Sicherheit herstellen, und in vielen Situationen ist sie sinnvoll und notwendig. Wer eine Operation plant, sollte kontrollieren, dass die Instrumente steril sind. Wer ein Flugzeug fliegt, sollte die Checkliste kontrollieren. Problematisch wird Kontrolle nicht durch ihre bloße Existenz, sondern an einer ganz bestimmten Stelle, dort, wo Kontrolle zur einzigen Bedingung für Sicherheit wird. Genau an dieser Stelle kann ein selbstverstärkender Kreislauf entstehen.



Der Kreislauf im Überblick

Er beginnt gewöhnlich mit Unsicherheit. Etwas ist unvorhersehbar, du weißt nicht, was geschehen wird, oder ob du damit umgehen kannst. Also nimmst du Einfluss. Du planst, überprüfst, sicherst ab, vermeidest, korrigierst. Und tatsächlich, für einen Moment wird es ruhiger. Dein Nervensystem lernt daraus eine mächtige Lektion. Kontrolle hat geholfen.

Beim nächsten Mal wird deshalb etwas früher kontrolliert. Beim übernächsten Mal noch früher. Bis irgendwann etwas Entscheidendes passiert, das Fehlen von Kontrolle selbst beginnt sich wie Gefahr anzufühlen, unabhängig davon, ob in der jeweiligen Situation überhaupt eine reale Gefahr besteht.

Ausgeschrieben sieht der Kreislauf ungefähr so aus. Unsicherheit führt zu Kontrolle. Kontrolle führt zu kurzfristiger Sicherheit. Diese kurzfristige Sicherheit wird vom Nervensystem als Beweis interpretiert, Kontrolle funktioniert. Das führt zu erhöhter Aufmerksamkeit für mögliche zukünftige Gefahren. Diese erhöhte Aufmerksamkeit erzeugt mehr wahrgenommene Unsicherheit, nicht weniger. Mehr wahrgenommene Unsicherheit führt zu noch mehr Kontrolle. Und mit jeder Runde wächst die Abhängigkeit von Kontrolle, während das Vertrauen, auch ohne sie zurechtzukommen, weiter schrumpft.

An diesem Punkt ist Kontrolle keine bewusst gewählte Strategie mehr. Sie ist zu etwas geworden, das man fast eine Weltanschauung des Nervensystems nennen könnte, ein leiser, aber beständiger Grundton, der sagt: Wenn ich nicht aufpasse, passiert etwas.

Kontrolle, Einfluss, Vertrauen, drei verschiedene Dinge

Für den weiteren Verlauf dieses Buches lohnt sich eine begriffliche Unterscheidung. Kontrolle bedeutet, den Ausgang einer Situation aktiv bestimmen zu wollen. Einfluss bedeutet, deinen Teil zu tun und offenzulassen, was daraus entsteht. Vertrauen bedeutet, zu akzeptieren, dass nicht alles von dir abhängt, und trotzdem darauf zu vertrauen, mit dem umgehen zu können, was kommt.

Diese drei Haltungen fühlen sich sehr unterschiedlich an, führen aber äußerlich manchmal zu ganz ähnlichem Verhalten, was die Unterscheidung in der Praxis erschwert. Ein Mensch kann sehr aktiv handeln und dabei trotzdem in Vertrauen statt in Kontrolle verankert sein. Vertrauen ist also ausdrücklich keine Aufforderung zur Passivität.

Sarahs Kreislauf

Bei Sarah, unserer Projektleiterin, ließ sich der Kreislauf über die Jahre gut zurückverfolgen. Ganz am Anfang ihrer Karriere hatte Kontrolle tatsächlich geholfen, ein besonders chaotisches erstes Projekt wurde durch ihre Sorgfalt gerettet, und sie erhielt dafür viel Anerkennung. Ihr Nervensystem lernte daraus eine klare Lektion. Diese Lektion wiederholte sich, verstärkte sich, und irgendwann kontrollierte sie nicht mehr, weil eine konkrete Situation es erforderte, sondern weil das bloße Gefühl, nicht alles im Griff zu haben, für sich genommen schon unerträglich geworden war.

Der entscheidende Moment in unserer gemeinsamen Arbeit war nicht, ihr die Kontrolle auszureden. Es war, ihr zu helfen, den Unterschied zwischen den drei Haltungen an sich selbst zu erkennen, wann handelte sie aus Kontrolle, wann aus Einfluss, wann, wenn auch selten, aus echtem Vertrauen. Allein diese Unterscheidung wahrnehmen zu können, war der erste Riss in einem Kreislauf, der sich sonst unbemerkt immer weiter selbst bestätigt hätte.

Du liest eine Nachricht, die du gerade abgeschickt hast, zum fünften Mal durch. Nichts daran ist falsch. Trotzdem öffnest du sie noch einmal, suchst nach einem Wort, das missverstanden werden könnte. Die Frage, die in diesem Moment weiterhilft, ist nicht „ist das jetzt falsch von mir“. Sie lautet: Würde ein sechstes Lesen wirklich noch etwas an der Nachricht verändern, oder nur an meiner Anspannung? Wenn die Antwort Anspannung heißt, ist es nicht mehr die Situation, die kontrolliert wird. Es ist die Kontrolle selbst, die zur einzigen Bedingung für Sicherheit geworden ist.

[Wissenschaftliche Einordnung: Das Zitat „Mein Leben war voller schrecklicher Unglücke, von denen die meisten nie eintraten“ lässt sich trotz breiter Verbreitung nicht in Montaignes Essais nachweisen, seine Popularisierung wird unter anderem auf ein Ratgeberbuch von Dale Carnegie aus dem Jahr 1948 zurückgeführt. Die stattdessen im Kapitel wiedergegebene, authentische Stelle stammt aus Montaignes Essais, Buch III, Kapitel 13 („De l'expérience“), im französischen Original: „Nostre vie est composee, comme l'harmonie du monde, de choses contraires, aussi de divers tons, doux & aspres, aigus & plats, mols & graves.“ Die deutsche Fassung im Kapiteltext ist eine eigene, sinngemäße Übersetzung, keine Übernahme aus einer bestimmten publizierten deutschen Ausgabe, diese wäre vor Drucklegung gegebenenfalls noch gegen eine etablierte Übersetzung zu prüfen. Der Kontrollkreislauf selbst ist ein eigenes Modell dieses Buches, das auf allgemein anerkannten Prinzipien operanter Konditionierung beruht, kurzfristig erfolgreiches Vermeidungsverhalten wird verstärkt und dadurch wahrscheinlicher, ohne dass hierfür in diesem Kapitel eine einzelne, spezifische Studie als alleinige Quelle beansprucht wird.]

ZUM REFLEKTIEREN

An welcher Stelle drehst du dich gerade in deinem eigenen Kontrollkreislauf?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 18: Kontrolle, Einfluss, Vertrauen, drei verschiedene Dinge

„Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.“ Diesen Satz kennst du wahrscheinlich, meist Lenin zugeschrieben. Nach den beiden vorigen Fällen in diesem Buch wird es dich vermutlich nicht mehr überraschen, dass sich auch dieser Satz in Lenins tatsächlichen Schriften nirgends findet. Was sich dagegen belegen lässt, ist, dass Lenin ein russisches Sprichwort mochte und häufig verwendete, dowerjai, no prowerjai, zu Deutsch etwa vertraue, aber prüfe nach.

Ich finde diesen Unterschied bemerkenswert, und er ist der eigentliche Ausgangspunkt für dieses Kapitel. Der falsch zugeschriebene Satz stellt Vertrauen und Kontrolle als Gegensätze gegenüber, und Kontrolle gewinnt. Das echte Sprichwort tut etwas ganz anderes. Es verbindet Vertrauen und Prüfen in einer einzigen Bewegung, nicht entweder oder, sondern beides zugleich. Dieses Verbinden haben wir bereits Einfluss genannt [→ Kap. 17], und darum soll es in diesem Kapitel gehen, nicht nur um die drei Begriffe an sich, sondern darum, wie du sie im Alltag tatsächlich unterscheiden kannst, wenn sie sich von außen oft zum Verwechseln ähnlich sehen.

Warum die Unterscheidung von außen so schwer ist

Ein Mensch, der aus Kontrolle heraus einen Vertrag dreimal gegenliest, und ein Mensch, der aus Einfluss heraus genau dasselbe tut, zeigen exakt dasselbe äußere Verhalten. Von außen betrachtet ist beides gründliches Arbeiten. Der Unterschied liegt nicht im Verhalten, sondern in dem, was währenddessen im Inneren passiert, und genau deshalb reicht es nicht, sich vorzunehmen, weniger zu kontrollieren. Du musst lernen, den Unterschied an dir selbst zu erkennen, während er geschieht.

Ich habe dafür drei Erkennungsmerkmale zusammengestellt, die sich in der Praxis bewährt haben.

Die Beziehung zum Ausgang. Bei Kontrolle fühlt sich ein anderes Ergebnis als das gewünschte wie eine Katastrophe an, manchmal sogar wie eine persönliche Bedrohung. Bei Einfluss ist ein anderes Ergebnis unerwünscht, aber aushaltbar, es bleibt eine

Enttäuschung, keine Katastrophe. Bei Vertrauen ist ein anderes Ergebnis manchmal sogar mit echter Neugier verbunden, was sich daraus wohl entwickeln wird.

Der Körper. Kontrolle geht fast immer mit einer bestimmten körperlichen Signatur einher, flacher Atem, angespannter Kiefer, ein Blick, der ständig nach möglichen Fehlern sucht. Einfluss fühlt sich aktiv an, aber nicht verkrampft, die Aufmerksamkeit liegt auf der Aufgabe selbst, nicht auf der Angst vor dem Scheitern. Vertrauen geht oft mit einem spürbar weicheren Körper einher, tieferem Atem, einer Aufmerksamkeit, die auch mal woanders sein darf, ohne dass sofort Alarm ausgelöst wird.

Der Zeitpunkt der Beruhigung. Bei Kontrolle beruhigt dich fast ausschließlich das Ergebnis selbst, du wirst erst ruhig, wenn feststeht, dass alles wie geplant gelaufen ist. Bei Einfluss und erst recht bei Vertrauen kann sich eine gewisse Ruhe bereits einstellen, sobald du deinen eigenen Teil getan hast, unabhängig davon, was danach geschieht.

Ein wichtiger Unterschied, der oft übersehen wird

An dieser Stelle möchte ich eine Verwechslung auflösen, die mir in der Praxis sehr häufig begegnet, besonders bei Menschen mit ADHS-Hintergrund. Selbstregulation, dich selbst zu strukturieren, Termine einzuhalten, deine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, ist nicht dasselbe wie Kontrolle über Ausgänge. Selbstregulation betrifft dich selbst und ist grundsätzlich gesund und notwendig. Kontrolle im problematischen Sinn, von dem dieses Kapitel handelt, betrifft den Versuch, Dinge außerhalb deiner eigentlichen Reichweite zu bestimmen, das Verhalten anderer Menschen, den Ausgang unsicherer Situationen, die Zukunft selbst.

Diese Verwechslung führt bei manchen Menschen mit ADHS-Hintergrund dazu, dass sie gute, hilfreiche Selbstregulation ablehnen, weil sie sie fälschlich mit dem ungeliebten Wort Kontrolle verbinden. Und sie führt bei manchen Menschen mit ausgeprägtem Perfektionismus dazu, dass sie ihre problematische Kontrolle über andere und über Ausgänge als bloße Selbstregulation verharmlosen. Beides lohnt sich zu entwirren.

Lukas' anderer Blick

Bei Lukas zeigte sich das an einem Beispiel außerhalb der Arbeit, in seiner Freundschaft zu einem ehemaligen Mitschüler. Lukas bemerkte irgendwann, dass er ständig versuchte, die Stimmung in dieser Freundschaft zu kontrollieren, jedes etwas längere Schweigen des anderen sofort mit einer Nachricht zu füllen, aus Angst, die Verbindung könnte sonst abkühlen. Als wir das gemeinsam anschauten, zeigte sich schnell, dass

hier tatsächlich Kontrolle am Werk war, nicht Einfluss, der Ausgang, dass sein Freund sich vielleicht einfach eine Weile nicht meldete, fühlte sich für Lukas wie eine drohende Katastrophe an, nicht wie eine aushaltbare Möglichkeit.

Der Übergang zu mehr Einfluss bestand nicht darin, sich weniger um die Freundschaft zu kümmern. Er bestand darin, weiterhin ab und zu eine Nachricht zu schreiben, aber die innere Ruhe nicht mehr vollständig von der sofortigen Antwort des anderen abhängig zu machen.

Was das für dich bedeutet

Die nächste Übung, die ich dir mitgeben möchte, ist bewusst klein gehalten. Wenn du das nächste Mal merkst, dass du etwas besonders gründlich kontrollierst, halte kurz inne und prüfe an dir selbst die drei Erkennungsmerkmale. Wie fühlt sich mein Körper gerade an? Wäre ein anderes Ergebnis eine Katastrophe oder eine aushaltbare Enttäuschung? Und beruhigt mich schon mein eigenes Tun, oder brauche ich zwingend das fertige Ergebnis, um zur Ruhe zu kommen? Diese kleine Selbstprüfung ist selbst schon eine Übung in Einfluss statt Kontrolle, du beobachtest dich, ohne das Ergebnis sofort erzwingen zu wollen. Im nächsten Kapitel schauen wir uns an, warum der Weg von Kontrolle zu mehr Vertrauen sich zunächst unsicherer anfühlt, bevor er tatsächlich mehr Sicherheit bringt.

[Wissenschaftliche Einordnung: Das Zitat „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“ lässt sich nicht in Lenins Schriften nachweisen und gilt als Fehlzuschreibung, vermutlich entstanden aus Übersetzungsungenauigkeiten des russischen Sprichworts „vertraue, aber prüfe nach“. Die drei vorgestellten Erkennungsmerkmale, Beziehung zum Ausgang, körperliche Signatur, Zeitpunkt der Beruhigung, sind ein eigenes praktisches Unterscheidungsraster dieses Buches und kein standardisiertes diagnostisches Instrument.]

ZUM REFLEKTIEREN

Wo versuchst du gerade zu kontrollieren, obwohl eigentlich nur Einfluss oder Vertrauen möglich wäre?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 19: Erlaubnis statt Herstellung

Am Ende seiner Erzählung *Candide* lässt der französische Philosoph Voltaire seinen Helden, nachdem dieser die Welt durchreist und dabei so ziemlich jede erdenkliche Katastrophe erlebt hat, zu einem einzigen, schlichten Schluss kommen. Wir müssen unseren Garten bestellen. Nach all den großen philosophischen Debatten des Buches, nach Kriegen, Erdbeben, gescheiterten Utopien, endet die Geschichte nicht mit einer neuen Theorie, sondern mit einer Geste, graben, säen, gießen, warten.

Ich beginne dieses Kapitel damit, weil es genau die Bewegung beschreibt, um die es hier geht. Die meisten Dinge in deinem Leben benötigen keine Kontrolle. Sie benötigen Erlaubnis.

Der Unterschied zwischen Herstellen und Ermöglichen

Ein Samenkorn muss nicht kontrolliert werden, damit es wächst. Es braucht Erde, Wasser, Licht, Nährstoffe, Raum und Zeit. Du kannst diese Bedingungen herstellen. Das Wachstum selbst kannst du nicht herstellen. Du kannst nur die Bedingungen schaffen, unter denen es wahrscheinlicher wird.

Das ist ein fundamentaler Unterschied, den ich in diesem Buch bewusst zuspitzen möchte. Kontrolle produziert. Ermöglichung kultiviert. Kontrolle versucht, ein Ergebnis direkt zu erzwingen. Ermöglichung schafft die Bedingungen und lässt offen, was daraus entsteht.

Vielleicht erkennst du hier bereits etwas wieder. Genau das war die eigentliche Idee hinter der Raumarchitektur aus Teil III. Als wir über Lukas' Timer, über Sarahs regelmäßige Rückmeldungen sprachen, ging es nie darum, Ruhe oder Vertrauen direkt herzustellen. Es ging darum, Bedingungen zu schaffen, unter denen Ruhe und Vertrauen sich selbst entwickeln konnten. Raumarchitektur war die ganze Zeit über schon eine Form von Gärtnern, nicht von Herstellen, auch wenn wir es an dieser Stelle noch nicht so genannt hatten.

Warum das auch psychologisch gilt

Wir können einen Menschen nicht zur Entspannung zwingen. Wir können Sicherheit schaffen. Wir können einen Menschen nicht zum Vertrauen zwingen. Wir können Bedingungen schaffen, in denen Vertrauen entstehen kann. Wir können eine Emotion nicht wegkontrollieren. Wir können ihr Raum geben. [→ Kap. 16] Wir können Entwicklung nicht erzwingen. Wir können sie ermöglichen.

Das erklärt auch, warum reine Willensanstrengung bei den Dingen, um die es mir hier geht, so oft scheitert. Willensanstrengung ist eine Form von Herstellung, sie versucht, ein Ergebnis direkt zu erzeugen. Ruhe, Vertrauen, Verbindung, Kreativität lassen sich aber nicht auf diese Weise herstellen. Sie lassen sich nur kultivieren, mit Geduld, mit den richtigen Bedingungen, und mit dem Aushalten, dass Wachstum seine eigene Zeit braucht.

Warum sich Erlaubnis zunächst unsicher anfühlt

Hier liegt die eigentliche Schwierigkeit dieses Kapitels, und ich möchte sie nicht kleinreden. Wenn Kontrolle über lange Zeit Sicherheit gegeben hat, fühlt sich ihr Loslassen zunächst nicht sicher an, sondern gefährlich. Die Frage, die sich meldet, lautet fast immer: Wenn ich das nicht kontrolliere, was passiert dann? Und die ehrliche Antwort des Nervensystems lautet oft schlicht: Ich weiß es nicht.

Genau dieses Nichtwissen ist Unsicherheit, im wörtlichen Sinn. Aber genau hier, nicht trotz, sondern wegen dieser Unsicherheit, beginnt Entwicklung.

Angst hat zwei Wurzeln

Bevor wir weitergehen, verdient das Gefühl, das hinter dieser Unsicherheit steckt, einen eigenen, genaueren Blick, denn dieses Buch hat bisher ständig von Angst gesprochen, ohne das Gefühl selbst je richtig zu benennen. Unsicherheit ist im Kern fast immer Angst. Und Angst entsteht in einem gesunden Nervensystem grundsätzlich aus zwei sehr unterschiedlichen Quellen, die sich leicht vermischen, obwohl sie eigentlich nichts miteinander zu tun haben müssen. Etwas ist unbekannt. Oder etwas ist gefährlich.

Ein Rascheln im Gebüsch kann Angst auslösen. Vielleicht ist es ein Kind, das dort spielt. Vielleicht ist es eine Schlange. In dem Moment, in dem du das Rascheln hörst, weißt du es schlicht nicht. Dieses Nichtwissen allein reicht bereits aus, um Angst zu erzeugen, unabhängig davon, ob tatsächlich eine Gefahr besteht. Genau in diesem

winzigen Fenster, das wir seit Kapitel 11 unseren Vorraum nennen [→ Kap. 11], entscheidet sich etwas Wichtiges: Wird das Unbekannte als Unbekanntes wahrgenommen, oder verschmilzt es sofort mit der Kategorie gefährlich?

Für viele Menschen bedeutet Nichtwissen automatisch auch Gefahr, die beiden Dimensionen laufen ununterscheidbar ineinander. Wer diesen Unterschied nicht versteht oder verkörpert, für den wird jedes Neue, jedes Unbekannte, jede offene Situation zum Angstausröser, unabhängig davon, wie harmlos sie tatsächlich ist. Genau das erklärt, warum manche Menschen selbst vor eindeutig positiven Veränderungen zurückschrecken, eine neue Stelle, ein neues Kennenlernen, ein Umzug. Nicht weil das Neue objektiv gefährlich wäre, sondern weil es unbekannt ist, und unbekannt sich für sie identisch mit gefährlich anfühlt.

Der Angstraum



Ich möchte diesem speziellen Zustand einen eigenen Ort in deinem inneren Zuhause geben, den Angstraum. Der Name klingt zunächst nach einem Schreckensort, wie aus einem schlechten Film. Gemeint ist aber etwas anderes, eher wie ein gut gebauter Schutzraum, ein Ort, an dem du eine schwierige Situation klar und sicher erleben kannst, statt von ihr überrollt zu werden. Ein Angstraum in diesem Sinn hat eine einzige Aufgabe, er hilft dir, die beiden Wurzeln der Angst auseinanderzuhalten, während du mitten im Gefühl steckst. Ist das, was ich gerade fühle, eine Reaktion auf echte

Gefahr? Oder ist es eine Reaktion auf pures Nichtwissen?

Diese Fähigkeit hat einen eigenen Namen in der Forschung, Spannungstoleranz, die Fähigkeit, eine unangenehme, ungeklärte Anspannung auszuhalten, ohne sie sofort auflösen zu müssen. Genau diese Toleranz ist es auch, die den Kontrollkreislauf aus Kapitel 17 überhaupt erst in Gang setzt. [→ Kap. 17] Dort beginnt alles mit Unsicherheit, die dann versucht wird, durch Kontrolle wegzuschaffen. Jetzt weißt du genauer, was diese Unsicherheit eigentlich ist, meistens schlicht Nichtwissen, das sich wie Gefahr anfühlt, ohne es zu sein.

Ein Sprichwort, das mir dazu immer wieder begegnet, formuliert es so, der Weg führt aus der Angst heraus nur durch die Angst hindurch, und genau dort entsteht Mut. Ich habe versucht, eine verlässliche Quelle dafür zu finden, ohne Erfolg, es kursiert in vielen Varianten und lässt sich keinem bestimmten Urheber zuordnen, vermutlich eine jener Formulierungen, die sich über die Zeit selbst geschliffen haben. Der Gedanke bleibt trotzdem stimmig. Mut entsteht nicht dadurch, keine Angst zu haben. Er entsteht dadurch, Angst als das zu erkennen, was sie gerade wirklich ist, und trotzdem hindurchzugehen.

Das bedeutet nicht, dich in ungewohnte Unsicherheit hineinzuworfen. Es bedeutet, ganz im Sinne der Titration [→ Kap. 5], kleine, verträgliche Dosen von Nichtwissen zu überleben und dabei zu lernen, dass du auch ohne vollständige Kontrolle sicher bleibst.

Eine kleine Reihe von Schritten

Bei Sarah sah dieser Weg konkret so aus, in kleinen, aufeinander aufbauenden Schritten, über mehrere Monate hinweg. Zuerst, eine bereits getroffene Entscheidung nicht am selben Abend noch einmal zu überprüfen. Dann, ein Ergebnis bewusst etwas unperfekt zu lassen, obwohl sie es hätte verbessern können. Dann, eine kleine Aufgabe tatsächlich jemand anderem zu überlassen, ohne das Ergebnis vorher im Detail festzulegen. Und schließlich, deutlich später, eine größere Entscheidung zu treffen, ohne zu wissen, wie sie ausgehen würde, und trotzdem zu handeln.

Jeder dieser Schritte fühlte sich, während sie ihn ging, unsicherer an als der vorherige Zustand. Und jeder dieser Schritte lehrte ihr Nervensystem dieselbe kleine, aber folgenreiche Lektion. Ich kann loslassen, und ich bleibe trotzdem sicher.

Was das nicht bedeutet

Ich möchte an dieser Stelle deutlich machen, was Erlaubnis in diesem Buch ausdrücklich nicht meint. Sie meint nicht, jede Verantwortung abzugeben oder jede Struktur über Bord zu werfen. Ein Garten, den niemand mehr pflegt, verwildert nicht automatisch schön, oft verwildert er einfach. Erlaubnis bedeutet nicht die Abwesenheit von Sorgfalt. Sie bedeutet, Sorgfalt auf die Bedingungen zu richten statt auf das direkte Erzwingen des Ergebnisses.

Du liegst abends im Bett und befehlst dir innerlich, jetzt endlich einzuschlafen, morgen ist ein langer Tag. Du weißt selbst, wie absurd das ist, noch nie hat sich jemand den Schlaf herbeibefohlen. Und doch machen wir mit Ruhe, mit Vertrauen, mit Nähe oft genau dasselbe. Was müsstest du in diesem Moment nicht tun, sondern einfach zulassen? Welche Bedingung, ein dunkleres Zimmer, ein ruhigerer Kopf zehn Minuten vorher, könntest du schaffen, statt den Schlaf selbst zu erzwingen?

[Wissenschaftliche Einordnung: Die Unterscheidung zwischen Herstellung und Ermöglichung ist ein eigenes Denkmodell dieses Buches. Sie lässt sich lose mit Konzepten aus der humanistischen Psychologie verbinden, etwa mit Carl Rogers' Grundannahme, dass Menschen unter ausreichend unterstützenden Bedingungen zu einer ihnen eigenen, selbstgesteuerten positiven Entwicklung neigen, einem Prinzip, das Rogers als Aktualisierungstendenz bezeichnete. Die Idee, dass Angst wesentlich aus Unsicherheit beziehungsweise Nichtwissen gespeist wird, unabhängig von tatsächlicher Gefahr, ist in der Angstforschung als Konzept der Unsicherheitsintoleranz (Intolerance of Uncertainty) gut etabliert, grundlegend beschrieben von Michel Dugas, Frédéric Gagnon, Robert Ladouceur und Mark Freeston 1998, und gilt inzwischen als transdiagnostisch bedeutsamer Faktor bei mehreren Angststörungen. Die Zweiteilung in „unbekannt“ und „gefährlich“ als getrennte Wurzeln von Angst sowie der Begriff Angstraum sind eigene Zuspitzungen dieses Buches. Das zitierte Sprichwort über den Weg durch die Angst hindurch konnte keiner verlässlichen Quelle zugeordnet werden und wird deshalb ausdrücklich als Sprichwort ungeklärter Herkunft behandelt, nicht als belegtes Zitat.]

ZUM REFLEKTIEREN

Was müsstest du gerade eher zulassen, statt es herzustellen?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 20: Interferenz

Der libanesisch-amerikanische Dichter Khalil Gibran schrieb einmal, je tiefer der Kummer sich in dein Wesen eingrabe, desto mehr Freude könntest du danach in dir tragen. Ich beginne dieses Kapitel mit diesem Bild, weil es etwas andeutet, das für dieses Kapitel zentral ist. Gefühle, auch schwere, haben eine eigene Bewegung, einen eigenen Verlauf, der, wenn er ungestört bleibt, irgendwann von selbst weiterzieht. Dieses Kapitel handelt davon, was passiert, wenn wir diesen Verlauf unterbrechen, bevor er fertig ist.

Kontrolle verhindert nicht nur, sie greift auch ein

Bisher haben wir in diesem Buch vor allem über Kontrolle gesprochen, die etwas verhindert, eine Tür, die erst gar nicht geöffnet wird. Es gibt aber eine zweite, subtilere Form, die genauso wirksam ist, aber leichter übersehen wird. Kontrolle kann auch in einen bereits laufenden Prozess eingreifen, mitten in der Bewegung, und sie damit stoppen, bevor sie von selbst zu Ende gekommen wäre. Diese Form nennen wir Interferenz.

Stell dir vor, ein Mensch empfindet Trauer. Trauer, das lässt sich in vielen Trauerbegleitungen gut beobachten, bewegt sich normalerweise von selbst weiter, wenn ihr Raum gegeben wird. Vielleicht kommt zuerst Weinen. Dann eine Erinnerung. Dann, oft überraschend, Wut. Dann Erleichterung. Dann Müdigkeit. Dann das Bedürfnis nach Nähe zu einem anderen Menschen. Diese Bewegung ist selten geradlinig, aber sie hat eine innere Logik, ähnlich wie das Verweilen [→ Kap. 4] seine eigene, nicht erzwingbare Dauer hat.

Wenn wir jetzt sofort eingreifen, mit Sätzen wie „Ich darf jetzt nicht traurig sein“, oder „Ich muss mich sofort wieder beruhigen“, oder auch mit dem gut gemeinten „Ich muss sofort verstehen, warum ich das fühle“, kann genau diese natürliche Bewegung unterbrochen werden. Nicht weil diese Sätze böse gemeint wären. Sondern weil sie, oft aus Kontrolle heraus, mitten in einen Raum hineingreifen, der eigentlich noch bewohnt werden wollte.

Aufmerksamkeit ohne Einmischung

Nicht jede Intervention ist hilfreich, das ist die zentrale, manchmal unbequeme Erkenntnis dieses Kapitels. Manchmal braucht ein Prozess vor allem eines, Aufmerksamkeit ohne Einmischung. Du bemerkst, was da ist. Du bleibst dabei. Du greifst nicht sofort ein, um es zu verändern, zu beschleunigen, zu verstehen oder zu beenden. Das ist übrigens ein direktes Echo des Ermöglichens statt Herstellens [→ Kap. 19], nur jetzt auf einzelne, bereits laufende innere Prozesse angewendet, nicht auf Entwicklung im Allgemeinen.

Eine traumasensible Grenze ist wichtig.

An dieser Stelle ist mir eine sehr genaue Unterscheidung wichtig, die dieses Kapitel nicht verwässern darf. Aus allem, was bisher gesagt wurde, könnte man den falschen Schluss ziehen, man solle grundsätzlich alles geschehen lassen, jeden Prozess, egal wie intensiv, einfach durchlaufen lassen. Genau das wäre bei manchen Erfahrungen, insbesondere bei traumabezogenen Zuständen, zu viel und im Einzelfall sogar gefährlich.

Deshalb halte ich hier vier Sätze ausdrücklich fest, die für den Rest dieses Buches gelten:

Hingabe ist nicht Überflutung.

Loslassen ist nicht Kontrollverlust.

Akzeptanz ist nicht Auslieferung.

Erlaubnis ist nicht Grenzenlosigkeit.

Wenn ein Prozess einen Menschen aus seinem Fenster der Toleranz hinausträgt [→ Kap. 6], in Richtung Überflutung oder Dissoziation, dann ist ein bewusstes Eingreifen keine schädliche Interferenz mehr, sondern notwendige Stabilisierung. Der Unterschied zwischen hilfreicher Stabilisierung und schädlicher Interferenz liegt nicht in der Tatsache, dass eingegriffen wird, sondern darin, wovon aus eingegriffen wird. Stabilisierung geschieht aus einer aufmerksamen, mitfühlenden Einschätzung heraus, dieser Prozess wird gerade zu groß für den vorhandenen Raum. Interferenz geschieht aus einem angstgetriebenen Reflex heraus, dieser Prozess darf grundsätzlich gar nicht stattfinden.

Die therapeutische Kunst, von der schon in früheren Kapiteln die Rede war, liegt genau dazwischen, genug Kontrolle für Sicherheit, genug Freiheit für Entwicklung. Das ist im Kern noch einmal das Pendel aus Teil II, jetzt angewendet auf den Umgang mit einzelnen inneren Prozessen selbst.

Sarahs Reflex

Bei Sarah zeigte sich Interferenz besonders deutlich im Umgang mit ihrer eigenen Trauer, als eine langjährige berufliche Mentorin unerwartet die Firma verließ. Ihr erster, fast automatischer Impuls war der Satz, den sie sich selbst mehrfach am Tag sagte, sie müsse sich jetzt zusammenreißen, es gebe schließlich ein Projekt fertigzustellen. Dieser Satz war keine böswillige Selbstsabotage. Er war ihr vertrautester Kontrollreflex, jetzt angewendet auf einen inneren Prozess statt auf eine äußere Aufgabe.

Der Unterschied, den wir gemeinsam erarbeiteten, war nicht, diesen Trauerprozess unkontrolliert hereinbrechen zu lassen, mitten im Arbeitsalltag. Es war, ihr bewusst kleine, geschützte Zeitfenster zu ermöglichen, in denen sie der Trauer ohne sofortige Einmischung Raum geben konnte, und ihr für den Rest des Tages eine bewusst gewählte, keine erzwungene, Struktur zu erlauben. Beides zugleich, nicht das eine gegen das andere.

Ein Freund erzählt dir von einem Verlust, und noch bevor er den Satz beendet hat, hörst du dich schon sagen „aber du schaffst das, du bist stark“. Der Satz ist gut gemeint. Er ist auch, ziemlich sicher, mehr für dich gedacht als für ihn, eine Art, die eigene Unruhe beim Zusehen loszuwerden. Die Frage, die in solchen Momenten weiterhilft, lautet nicht, ob du eingreifen darfst. Sie lautet: Greife ich gerade ein, weil dieser Moment wirklich zu groß wird, oder weil ich es selbst nicht aushalte, ihn einfach nur mit auszuhalten?

[Wissenschaftliche Einordnung: Der Begriff Interferenz für unterbrochene emotionale Prozesse ist eine eigene Bildsprache dieses Buches. Die zugrunde liegende Beobachtung, dass emotionale Prozesse einen eigenen, oft nicht linearen Verlauf haben und von vorzeitiger Unterbrechung beeinträchtigt werden können, findet sich in unterschiedlicher Form in mehreren psychotherapeutischen Traditionen, unter anderem in der Trauerforschung. Die traumasensible Abgrenzung zwischen hilfreicher Stabilisierung und schädlicher Interferenz stützt sich auf das in Kapitel 6 eingeführte Fenster der Toleranz nach Daniel Siegel.]

ZUM REFLEKTIEREN

Welchem Gefühl untersagst du dir gerade am ehesten, aufzutauchen, bevor es sich zeigen darf?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 21: Der Kontrolleur, der Ausgelieferte, der Gärtner



Ganz am Anfang dieses Buches habe ich dir einen stillen See beschrieben [→ Kap. 2], der kippt, weil ihm die Bewegung fehlt, und Heraklits Fluss, in den niemand zweimal steigt. Diese Bilder waren kein Zufall. Sie waren der erste, leise Auftakt zu dem, was jetzt, am Ende dieses vierten Teils, zum großen, zusammenfassenden Bild werden soll.

Und ich hatte dir von Laotse erzählt [→ Kap. 9], von Wasser, das den härtesten Stein nicht durch Kraft überwindet, sondern dadurch, dass es sich dem Weg anpasst, den es findet. Ich habe dort bewusst nicht wörtlich zitiert. Jetzt, wo wir das ganze Bild vor uns haben, möchte ich es noch einmal aufgreifen, nicht als Zitat, sondern als das, was es die ganze Zeit über schon war, ein Wegweiser zu diesem Kapitel.

Drei Haltungen gegenüber dem Wasser des Lebens

Stell dir das Leben nicht als einen Kanal vor, den du vollständig programmieren kannst. Stell es dir vor wie ein Geflecht aus Gewässern, Bäche entstehen, Flüsse verändern ihren Lauf, Wasser sammelt sich, verdunstet, wird zu Wolken, fällt als Regen, und der Kreislauf beginnt von Neuem. Diesem Wasser gegenüber gibt es, grob gesagt, drei mögliche Haltungen.

Der Kontrolleur sagt: Das Wasser muss genau dort entlangfließen, wo ich es vorgesehen habe. Er baut Dämme. Wenn ein Damm nicht hält, baut er einen zweiten, stärkeren. Das ist, genau genommen, der beschriebene Kontrollkreislauf in Reinform [→ Kap. 17], und es ist auch die Interferenz [→ Kap. 20], jetzt nicht nur auf einzelne Gefühle angewendet, sondern auf das gesamte Leben. Für einen Moment funktioniert das sogar. Ein Damm hält tatsächlich Wasser zurück. Aber der Kontrolleur verbringt sein Leben damit, immer neue Dämme zu bauen, weil hinter jedem gehaltenen Damm bereits der nächste Druck entsteht.

Der Ausgelieferte sagt das genaue Gegenteil: Das Wasser macht ohnehin, was es will, also gebe ich jede Gestaltung auf. Das klingt zunächst nach dem Gegenteil von Kontrolle, nach Freiheit sogar. Aber wir wissen bereits, warum das ein Trugschluss ist. [→ Kap. 20] Hingabe ist nicht Überflutung. Wer jede Gestaltung aufgibt, steht nicht in Freiheit im Wasser, er wird von ihm mitgerissen. Das ist besonders bei traumatisierten Nervensystemen keine Befreiung, sondern eine neue Form von Ohnmacht, nur ohne die trügerische Sicherheit der Dämme.

Der Gärtner ist die dritte, integrierte Haltung, um die es in diesem Buch die ganze Zeit eigentlich ging, auch wenn wir sie erst jetzt so benennen. Der Gärtner sagt: Ich kann den Fluss nicht kontrollieren, aber ich kann Bedingungen gestalten. Er beobachtet. Er baut manchmal ein Ufer, um eine Erosion zu verhindern, die niemandem dient. Er entfernt manchmal einen Stein, der eine gesunde Strömung blockiert. Er öffnet manchmal einen neuen Weg, wo bisher nur Stauung war. Er lässt manchmal Wasser einfach in Ruhe stehen. Und manchmal, das ist vielleicht seine schwierigste Fähigkeit, tut er ganz bewusst nichts, weil nichts zu tun gerade die richtige Intervention ist.

Erinnerst du dich an die Unterscheidung von Ich als Haus und Selbst als Grundstück mit Garten? [→ Kap. 15] Der Gärtner ist, wörtlich genommen, genau der Mensch, der sein Haus regelmäßig verlässt, um seinen Garten zu pflegen. Er verbarrikadiert sich nicht dauerhaft hinter seinen eigenen Mauern, und er lässt sein Grundstück auch nicht verwildern. Er pendelt zwischen beidem, dem geschützten Ich und dem verbundenen Selbst, so wie es die jeweilige Situation gerade braucht.

Warum der Gärtner beide Räume gleichzeitig bearbeitet

Erinnerst du dich an die Formel, Handlungsfreiheit ist ungefähr innerer Raum mal äußerer Raum? [→ Kap. 12] Der Gärtner arbeitet, ohne es unbedingt so zu nennen, an genau diesen beiden Räumen gleichzeitig. Sein innerer Raum ist Geduld, Vertrauen, die Fähigkeit, kurz innezuhalten, bevor er eingreift, sein Vorraum zwischen Reiz und Reaktion [→ Kap. 11], den er sich bewusst gönnt, statt reflexhaft zu reagieren. Sein äußerer Raum ist die tatsächliche Gestaltung der Umgebung, die Raumarchitektur aus Teil III, Ufer, Wege, Steine, ganz praktisch.

Das erklärt auch, warum Gärtnern schwerer ist als Kontrollieren oder Ausliefern. Beide Extreme brauchen nur eine einzige, durchgehende Haltung. Der Gärtner muss dagegen ständig neu einschätzen, unterscheiden, wählen. Genau das ist die sechste Dimension, Kontrolle und Hingabe [→ Kap. 7], von der ich damals sagte, sie würde uns noch intensiv beschäftigen. Jetzt weißt du, warum. Der Gärtner ist niemand, der sich für einen der beiden Pole entschieden hat. Er ist jemand, der gelernt hat, zwischen ihnen zu pendeln, je nachdem, was die jeweilige Situation tatsächlich braucht.

Lukas und Sarah als Gärtner ihres eigenen Lebens

Am Ende dieses vierten Teils lohnt sich ein kurzer Blick zurück auf unsere beiden Begleiter durch dieses Buch. Lukas begann als jemand, der in einem Bereich seines Lebens fast auslieferungsartig funktionierte, sein Hyperfokus trug ihn fort wie eine Strömung ohne Ufer, während er in einem anderen Bereich, der Ruhe, mit hoher Kontrolle dagegenhielt, ohne es zu merken. Sein Weg zum Gärtnern bestand darin, seiner eigenen Konzentration behutsame Ufer zu geben, kleine, geplante Unterbrechungen, ohne die Strömung selbst zu verdammen.

Sarah begann fast spiegelbildlich als Kontrolleurin, die immer neue Dämme baute, gegen eine innere Unsicherheit, die durch das Dammbauen selbst größer wurde. Ihr Weg zum Gärtnern bestand darin, gezielt einzelne Steine aus ihrem eigenen Flussbett zu entfernen, eine ungeprüfte Entscheidung, eine überlassene Aufgabe, und dabei zu lernen, dass das Wasser dadurch nicht alles überflutete, sondern begann, seinen eigenen, oft sogar klareren Weg zu finden.

Der Abschluss von Teil IV

Wir haben in diesem Teil des Buches den Kontrollkreislauf kennengelernt, die Unterscheidung zwischen Kontrolle, Einfluss und Vertrauen, den Unterschied zwischen Herstellen und Ermöglichen, und die traumasensible Grenze der Interferenz. All das bündelt sich jetzt in diesem einen Bild, das dich hoffentlich durch den Rest deines Lebens begleiten kann, wann immer du merkst, dass du gerade wieder einen Damm baust, oder dich gerade einfach mitreißen lässt, kannst du innehalten und dich fragen: Was würde ein Gärtner jetzt tun?

Im nächsten Teil des Buches wenden wir alles, was wir bisher erarbeitet haben, konkret auf zwei Lebensweisen an, die diesem Buch von Anfang an am Herzen lagen, ADHS und ausgeprägten Perfektionismus, nicht als Gegensätze, sondern, wie du inzwischen ahnen wirst, als zwei unterschiedliche Weisen, mit demselben zugrunde liegenden Wasser umzugehen.

[Wissenschaftliche Einordnung: Das Bild von Kontrolleur, Ausgeliefertem und Gärtner ist eine eigene Bildsprache dieses Buches, inspiriert von, aber nicht identisch mit taoistischen Vorstellungen von Wu Wei, die im Kapitel bewusst nicht wörtlich zitiert werden, siehe bereits Kapitel 9. Der Rückbezug auf Kontrollkreislauf, Interferenz und die Formel aus Kapitel 12 fasst eigene, in früheren Kapiteln entwickelte Konzepte dieses Buches zusammen und stützt sich nicht auf neue externe Quellen.]

Teil V

Anwendungen



ZUM REFLEKTIEREN

Bist du gerade eher Kontrolleur, Ausgelieferter
oder Gärtner, und in welchem Lebensbereich?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 22: ADHS im Pendelmodell

Der amerikanische Psychologe William James, einer der Begründer der modernen Psychologie, schrieb einmal, seine Erfahrung sei das, worauf er sich einzulassen bereit sei. Ein knapper Satz über Aufmerksamkeit, geschrieben Ende des neunzehnten Jahrhunderts, lange bevor jemand das Wort ADHS kannte. Ich beginne mit ihm, weil dieses Kapitel im Kern von genau dieser Frage handelt, was steuert, worauf sich ein Nervensystem einlässt, und was passiert, wenn diese Steuerung anders funktioniert als bei den meisten Menschen.

ADHS ist nicht der Chaospol

Ich möchte gleich zu Beginn mit einem Missverständnis aufräumen, das diesem Buch, wenn wir nicht aufpassen, selbst unterlaufen könnte. Wer die bisherigen Kapitel gelesen hat, könnte den Eindruck gewonnen haben, Menschen mit ADHS-Hintergrund seien automatisch am Pol der Exploration, des Chaos, der fehlenden Struktur zu verorten. Das greift zu kurz, und es entspricht auch nicht dem, was wir bei Lukas über all die Kapitel hinweg gesehen haben.

Lukas konnte sich außergewöhnlich gut strukturieren, teilweise mit einer Intensität, die die meisten Menschen ohne ADHS-Hintergrund gar nicht aufbringen könnten. Sein eigentliches Thema war nie der Zugang zur Struktur. Es war der Übergang [→ Kap. 4], der Weg zurück, wenn die Struktur ihre Aufgabe erfüllt hatte.

Was sich bei ADHS anders reguliert

Der Psychologe Russell Barkley hat über Jahrzehnte hinweg eine der einflussreichsten Theorien zu ADHS entwickelt, die das Störungsbild in erster Linie als Beeinträchtigung der Selbstregulation und der exekutiven Funktionen beschreibt, weniger als reine Aufmerksamkeitsstörung im engen Sinn. Zu diesen exekutiven Funktionen gehören unter anderem das Arbeitsgedächtnis, die Fähigkeit, Handlungsimpulse zu hemmen, die Selbstregulation von Emotionen, Motivation und Erregung, sowie die Fähigkeit, aus einzelnen Handlungsschritten längerfristige, zielgerichtete Handlungsketten zusammen-

zusetzen.

Übersetzt in die Sprache dieses Buches betrifft das vor allem zwei der sechs Dimensionen besonders stark [→ Kap. 7], Impuls und Inhibition, sowie, oft als direkte Folge, Aktivierung und Ruhe. Die Tür zur Inhibition, zum bewussten Innehalten vor dem Handeln, geht bei vielen Menschen mit ADHS schwerer auf als bei anderen, nicht aus mangelndem Willen, sondern weil die zugrunde liegende neurobiologische Regulation anders arbeitet.

Die kompensatorische Übersteuerung

Hier kommt ein Punkt, der in der öffentlichen Wahrnehmung von ADHS oft fehlt, und der für dieses Buch besonders wichtig ist. Viele Menschen mit ADHS-Hintergrund entwickeln über die Jahre eine hochentwickelte Gegenstrategie, extreme Kontrolle, Perfektionismus, minutiöse Planung, gerade weil sie früh gelernt haben, dass ihre natürliche Regulation allein nicht ausreicht, um den Anforderungen ihrer Umgebung zu genügen.

Das bedeutet, ein Mensch mit ADHS-Hintergrund kann äußerlich hochorganisiert, ja geradezu zwanghaft strukturiert wirken, und trotzdem im Inneren eine völlig andere Grundregulation haben, als dieses äußere Bild vermuten lässt. Diese kompensatorische Übersteuerung erklärt auch, warum manche Menschen mit ADHS nicht nur unter der eigentlichen Unterregulation leiden, sondern zusätzlich unter der enormen Energie, die der ständige Kompensationsaufwand verschlingt. Man könnte sagen, sie kontrollieren nicht trotz ADHS weniger, sondern manchmal sogar deutlich mehr als andere Menschen, nur um überhaupt vergleichbar zu funktionieren.

Externe Raumarchitektur, keine Krücke

Erinnerst du dich an Lukas' Arbeitsplatz mit sichtbaren Timern und fest geplanten Pausen? [→ Kap. 15] Eine der wichtigsten praktischen Konsequenzen dieses Kapitels liegt genau darin. Sichtbare Erinnerungshilfen, feste Ablageorte, Timer, geteilte Arbeitszeiten mit einer anderen Person, auch Body Doubling genannt, kurze, unmittelbare Rückmeldungen statt langer, abstrakter Zielvorgaben, all das sind keine Krücken für ein eigentlich unzureichendes System.

Es ist Raumarchitektur im genauen Sinn [→ Kap. 15], die bewusste Gestaltung äußerer Bedingungen, unter denen jemand wahrnehmen, sich regulieren und handeln kann. Ein Mensch mit ADHS braucht in vielen Situationen nicht in erster Linie mehr Willenskraft. Er braucht oft eine Umgebung, die seine natürliche Regulationsweise unterstützt, statt

permanent gegen sie zu arbeiten.

Wahlfreiheit statt weniger ADHS

Das Ziel dieses Kapitels, und das gilt genauso für das kommende Kapitel über Überkontrolle, ist ausdrücklich nicht, weniger ADHS zu erreichen. Es geht nicht darum, die Impulsivität, die Kreativität, die oft außergewöhnliche Fähigkeit zur Hyperfokussierung wegzutrainieren. Es geht darum, dass mehr Türen tatsächlich zur Wahl stehen, auch die Tür zur Ruhe, auch die Tür zum bewussten Innehalten, ohne dass die eigentliche Stärke, die schnelle, oft assoziative und kreative Verarbeitung, dabei verloren geht.

Lukas, ein letzter Blick

Über die Kapitel dieses Buches hinweg hat sich bei Lukas nichts an seiner grundlegenden Art verändert, wie sein Nervensystem arbeitet. Was sich verändert hat, ist sein Zugang zu den Türen, die ihm vorher verschlossen blieben, seine Fähigkeit, aus dem Hyperfokus wieder herauszufinden, seine Umgebung so zu gestalten, dass diese Übergänge nicht mehr allein von seiner Willenskraft abhängen, und, vielleicht am wichtigsten, sein Verständnis dafür, dass sein bisheriges Kontrollmuster in der Ruhe niemals ein Charakterfehler war, sondern eine einmal sinnvolle, gelernte Antwort auf ein System, das anders reguliert.

Seine Kaffeeroutine, mit der wir dieses Buch begonnen haben, wurde übrigens zu mehr als nur einer Randnotiz. Wir nutzten sie später bewusst als Beweisstück gegen seine eigene Geschichte, du kannst dich sehr wohl strukturieren, du tust es jeden Morgen, die Frage ist nur, wie wir dieses Können auf mehr Bereiche deines Lebens übertragen können, als nur auf die Bohnen.

[Wissenschaftliche Einordnung: Die Executive-Function-Self-Regulation-Theorie von Russell Barkley ist eine der einflussreichsten und wissenschaftlich breit rezipierten Theorien zu ADHS, grundlegend beschrieben unter anderem 1997 und seither vielfach erweitert. Sie ist nicht die einzige wissenschaftliche Perspektive auf ADHS, andere Modelle betonen zusätzlich motivational-dopaminerge Aspekte oder eine größere neurobiologische Heterogenität des Störungsbildes. Die Übertragung auf das Bild von Türen und Räumen sowie der Begriff der kompensatorischen Übersteuerung sind eigene Zuspidzungen dieses Buches.]

ZUM REFLEKTIEREN

Welche deiner Stärken war eigentlich schon immer da, nur vielleicht falsch benannt?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 23: Überkontrolle im Pendelmodell

Die österreichische Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach schrieb einmal, nichts mache uns feiger und gewissenloser als der Wunsch, von allen Menschen geliebt zu werden. Ein harter Satz, aber einer, der ins Zentrum dessen trifft, worum es in diesem Kapitel geht. Denn hinter vielem, was wir Perfektionismus nennen, steckt selten der Wunsch nach Perfektion um ihrer selbst willen. Es steckt viel häufiger die Angst, dass Unvollkommenheit Ablehnung nach sich zieht.

Perfektionismus ist keine einzelne Sache

Die Psychologen Paul Hewitt und Gordon Flett haben mit ihrem einflussreichen, seit über drei Jahrzehnten breit erforschten Modell gezeigt, dass Perfektionismus keine einheitliche Eigenschaft ist, sondern sich in mindestens drei unterscheidbaren Formen zeigt. Selbstbezogener Perfektionismus meint übermäßig hohe, selbst gesetzte Ansprüche an das eigene Handeln. Fremdbezogener Perfektionismus meint übermäßig hohe Ansprüche an andere Menschen. Sozial vorgeschriebener Perfektionismus, für Sarahs Geschichte besonders relevant, meint das Erleben, dass andere Menschen unerreichbar hohe Erwartungen an einen selbst stellen, und die eigene Sicherheit davon abzuhängen scheint, diese Erwartungen zu erfüllen.

Diese Unterscheidung ist wichtig, weil sie zeigt, dass Perfektionismus nie nur eine private Charaktereigenschaft ist. Er entsteht fast immer im Wechselspiel mit einem sozialen Umfeld, mit Erwartungen, die früh internalisiert wurden, und irgendwann so tief verankert sind, dass sie sich anfühlen wie die eigene Stimme, obwohl sie ursprünglich von außen kamen.

Wenn fremdbezogener Perfektionismus zur Diagnose greift

Fremdbezogener Perfektionismus zeigt sich nicht nur als offen ausgesprochener hoher Anspruch. Manchmal zeigt er sich subtiler, als Unfähigkeit, Abweichung überhaupt auszuhalten, ohne ihr sofort einen Namen zu geben. Ein erfundenes, aber in seiner

Grundstruktur typisches Beispiel, ein Elternteil, das selbst mit belastenden eigenen Erfahrungen aufgewachsen ist, entwickelt ein tiefes Bedürfnis nach Ordnung und Vorhersagbarkeit, verständlicherweise, genau diese Ordnung hat einmal das eigene Überleben gesichert. Zeigt ein Kind ein Verhalten, das nicht in dieses Bild passt, wird es manchmal schnell in eine diagnostische Schublade gesteckt, unabhängig davon, ob eine tatsächliche fachliche Grundlage dafür besteht.

Hier ist mir eine klare Grenze wichtig, gerade weil dieses Buch an anderer Stelle sehr ausführlich über echtes ADHS spricht. [→ Kap. 22] Was ich hier beschreibe, ist kein Zweifel an echten Diagnosen, sondern ihre Kehrseite, eine Einordnung, die nicht auf fachlicher Einschätzung beruht, sondern auf der Unfähigkeit, Uneindeutigkeit auszuhalten. Nur eine qualifizierte Fachperson kann eine echte Diagnose stellen, wie wir bereits in Kapitel 27 betont haben, kein Elternteil, egal wie überzeugt, ersetzt das, in beide Richtungen, weder für vorschnelles Einordnen noch für vorschnelles Abtun.

Die Kinderpsychologin Selma Fraiberg prägte dafür ein treffendes Bild, Geister im Kinderzimmer, das eigene, unverarbeitete Trauma eines Elternteils taucht in der Beziehung zum Kind unbewusst wieder auf, fast nie absichtlich, sondern weil es selbst nie aufgelöst wurde. Ein Elternteil, das selbst nie lernen durfte, Kontrolle loszulassen, kann einem Kind, das anders ist als erwartet, oft nur zwei Rollen anbieten, Fügung oder Ausgeliefertsein [→ Kap. 21]. In der Sprache dieses Buches ist das ein Kontrolleur, der selbst nie einen Gärtner kennenlernen durfte, und, wie bei jedem Muster in diesem Buch, zunächst keine Frage von Schuld, sondern von Geschichte.

Eine selbst errichtete Raumbegrenzung

Wir hatten das bereits angedeutet [→ Kap. 15]. Ein Mensch mit ausgeprägtem Perfektionismus lebt oft nicht in einem objektiv kleinen Haus. Sein äußerer Lebensraum [→ Kap. 12] kann durchaus großzügig sein. Was klein wird, ist der selbst erlaubte Teil davon. Von hundert grundsätzlich möglichen Handlungen erlaubt sich ein Mensch mit stark ausgeprägtem Perfektionismus manchmal nur drei, nicht weil die anderen sieben-undneunzig Türen fehlen, sondern weil er sie sich selbst verschließt, aus der geübten Überzeugung heraus, nur die drei sichersten Türen könnten kein Scheitern und damit keine Ablehnung nach sich ziehen.

Perfektionismus ist damit, in der Sprache dieses Buches, eine Art selbst errichtete Raumbegrenzung. Niemand von außen hat diese Wände gezogen, jedenfalls nicht mehr aktuell. Aber sie stehen trotzdem, oft so überzeugend gebaut, dass sie sich wie feste, unveränderliche Grenzen des Hauses anfühlen, nicht wie etwas, das einmal selbst errichtet wurde und deshalb auch wieder verändert werden kann.

Ordnung als Ressource, nicht als Fessel

Hier ist mir eine Differenzierung wichtig, die dieses Kapitel nicht zu einer pauschalen Kritik an Struktur und Sorgfalt werden lassen soll. Ordnung kann eine hervorragende Ressource sein. Sarah verdankte ihrer Sorgfalt echte berufliche Erfolge, echte Anerkennung, echte Kompetenz. Problematisch wird Ordnung nicht durch ihre bloße Existenz, genau wie bei der Kontrolle [→ Kap. 17], sondern an einer ganz bestimmten Stelle, dort, wo Ordnung nicht mehr gewählt, sondern zwingend benötigt wird, um sich überhaupt sicher zu fühlen.

Der Unterschied zwischen „Ich mag Struktur“ und „Ohne Struktur kann ich mich nicht sicher fühlen“ ist derselbe Unterschied wie zwischen „Ich plane gerne“ und „Ich kann nichts tun, solange ich nicht alles geplant habe“. Im ersten Fall ist Struktur eine Tür unter vielen. Im zweiten Fall ist sie die einzige Tür, die überhaupt noch offensteht.

Perfektionismus als Schamschutz

Es gibt für dieses Muster sogar einen eigenen Platz in der Scham-Forschung, die uns in Kapitel 8 bereits begegnet ist. [→ Kap. 8] Ehrgeiz, so beschreibt es der Sozialwissenschaftler Stephan Marks, kann ein völlig gesunder Weg sein, sich vor Beschämung zu schützen, ein Mensch strengt sich an, damit ihn niemand für ungenügend hält, und daraus kann durchaus etwas Konstruktives entstehen. Perfektionismus ist dann die übersteigerte Form desselben Schutzmechanismus, die Überzeugung, ausgelacht oder abgewertet zu werden, sobald man weniger als perfekt ist. Sarahs Kontrolle war in diesem Sinn nie in erster Linie ein Ordnungsbedürfnis. Sie war eine hoch wirksame, aber eben auch hoch anstrengende Art, eine ganz bestimmte Tür in ihrem Haus für immer verschlossen zu halten, die Tür zur eigenen Beschämung.

Wahlfreiheit statt weniger Kontrolle

Genau wie im vorigen Kapitel zu ADHS ist auch hier das Ziel nicht, weniger Kontrolle, weniger Sorgfalt oder weniger hohe Ansprüche zu erreichen. Es geht nicht darum, Sarahs Gründlichkeit oder ihren Sinn für Verantwortung wegzutrainieren, das wären echte Stärken, die ihr auch weiterhin dienen sollen. Es geht darum, dass mehr Türen tatsächlich zur Wahl stehen, auch die Tür zum bewussten Unperfektsein, auch die Tür zum Delegieren, auch die Tür zum Vertrauen, ohne dass ihre eigentliche Stärke, ihre Fähigkeit, Verantwortung ernst zu nehmen, dabei verloren geht.

Sarah, ein letzter Blick

Über die Kapitel dieses Buches hinweg hat sich, genau wie bei Lukas, nichts an Sarahs grundlegender Persönlichkeit verändert. Sie ist weiterhin eine gründliche, verantwortungsbewusste Person. Was sich verändert hat, ist die Anzahl der Türen, die sie sich selbst erlaubt, ihre Fähigkeit, kleine Dosen von Nichtwissen auszuhalten, ohne sofort zu kontrollieren, und ihr wachsendes Verständnis dafür, dass ihre einst notwendige Wachsamkeit gegenüber Fehlern niemals ein Charakterfehler war, sondern eine gelernte Antwort auf ein Umfeld, das früh hohe, oft unausgesprochene Erwartungen an sie gestellt hatte.

Auch ihre Motorradtouren wurden zu einem Werkzeug, nicht nur zu einer hübschen Randnotiz. Wenn Sarah sich sicher war, im Büro niemals loslassen zu können, fragte ich sie manchmal, wie sie es schaffte, allein auf einer nicht geplanten Straße zu fahren, ohne zu wissen, wo sie übernachten würde. Die Antwort war fast immer dieselbe, dort geht es nur um mich, hier hängen andere von mir ab. Genau an diesem Satz, nicht an ihrer angeblichen Kontrollsucht, haben wir am Ende gearbeitet.

[Wissenschaftliche Einordnung: Das multidimensionale Perfektionismus-Modell von Paul Hewitt und Gordon Flett, grundlegend veröffentlicht 1991 und seither vielfach repliziert und erweitert, unterscheidet selbstbezogenen, fremdbezogenen und sozial vorgeschriebenen Perfektionismus. Es gilt als eines der am besten empirisch abgesicherten Modelle der Perfektionismusforschung. Die Einordnung von Perfektionismus als übersteigerte Form von Ehrgeiz zur Schamvermeidung folgt Stephan Marks' Zusammenfassung der Scham-Abwehr-Forschung, bereits in Kapitel 8 eingeführt. Das Konzept der „Geister im Kinderzimmer“ geht auf die Kinderpsychologin Selma Fraiberg zurück (1975) und ist ein anerkanntes Konzept der Bindungs- und Entwicklungspsychologie zur unbewussten Weitergabe elterlicher Beziehungserfahrungen. Die transgenerationale Weitergabe von Traumafolgen wird unter anderem von Rachel Yehuda erforscht. Das anonymisierte Beispiel zu fremdbezogenem Perfektionismus und Diagnose-Zuschreibung ist eine erfundene, illustrative Vignette und kein Einzelfallbericht. Die Übertragung auf das Bild der „selbst errichteten Raumbegrenzung“ ist eine eigene Zuspitzung dieses Buches.]

ZUM REFLEKTIEREN

Wo hat sich Ehrgeiz bei dir gerade in Perfektionismus verwandelt?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 24: Trauma und Dissoziation im Pendelmodell

Emily Dickinson, die uns bereits begegnet ist [→ Kap. 10], beschrieb in einem ihrer eindringlichsten Gedichte, wie sie eine Art Trauerfeier in ihrem eigenen Kopf spürte, Trauernde, die hin und liefen, bis ihr Verstand zu reißen schien, und sie tiefer und tiefer fiel, bei jedem Fall an eine weitere Welt stoßend, bis das Wissen selbst endete. Ich beginne mit diesem Bild, weil es, über hundertfünfzig Jahre bevor die klinische Forschung eine Sprache dafür fand, bereits sehr genau beschreibt, wovon dieses Kapitel handelt, Dissoziation, das Gefühl, innerlich den Boden, den Kontakt zu sich selbst zu verlieren.

Ein Kontinuum, kein Entweder-oder

Bevor wir tiefer einsteigen, eine wichtige Einordnung. Dissoziation ist kein seltenes, exotisches Phänomen, das nur bei schweren Störungsbildern auftritt. Die meisten Menschen kennen leichte Formen davon aus dem Alltag, das Gefühl, eine ganze Autofahrt „verloren“ zu haben, ohne sich an Details zu erinnern, oder mitten in einem Gespräch zu bemerken, dass man gedanklich weit weg war. Diese alltäglichen Formen sind harmlos und normal.

Am anderen Ende desselben Kontinuums stehen deutlich intensivere Formen, das Gefühl, neben sich zu stehen, den eigenen Körper wie aus der Ferne zu beobachten, oder die Umgebung wie durch eine Glasscheibe wahrzunehmen, unwirklich, weit entfernt. Zwischen diesen beiden Polen gibt es viele Abstufungen. Wichtig ist, Dissoziation nicht als Etikett zu verwenden, das jemanden sofort in eine schwere Kategorie einordnet, sondern als das zu verstehen, was sie tatsächlich ist, eine Schutzreaktion, deren Intensität stark variieren kann.

Die dritte Sprosse der Leiter

Wir haben Stephen Porges' Polyvagal-Theorie bereits kennengelernt [$\rightarrow$ Kap. 14], mit ihrer Unterscheidung zwischen einem Zustand sozialer Verbindung und einem Zustand der Verteidigung. An dieser Stelle lohnt sich eine Ergänzung, die für Dissoziation zentral ist. Porges beschreibt nicht nur zwei, sondern drei grundlegende Reaktionsstufen deines autonomen Nervensystems, oft bildlich als Leiter dargestellt.

Auf der obersten Sprosse steht der Zustand sozialer Verbindung, in dem du präsent, neugierig und beziehungsfähig bist. Wird eine Situation als bedrohlich eingestuft, steigt dein System eine Sprosse hinunter, in den sympathisch aktivierten Zustand von Kampf oder Flucht. Und wenn selbst das keine Rettung verspricht, wenn weder Kampf noch Flucht möglich erscheinen, steigt dein System eine letzte Sprosse hinunter, in einen als dorsal-vagal bezeichneten Zustand des Erstarrens und Abschaltens. Genau hier, auf dieser untersten Sprosse, ist Dissoziation zu Hause.

Das bedeutet etwas fachlich Wichtiges. Dissoziation ist keine Schwäche und kein Versagen. Sie ist die letzte, tief in deiner Biologie verankerte Verteidigungslinie, wenn dein System zu dem Schluss kommt, dass aktiver Widerstand oder Flucht nicht möglich sind. In der Tierwelt lässt sich dasselbe Prinzip beobachten, ein Tier, das von einem Raubtier gestellt wird und weder kämpfen noch fliehen kann, erstarrt, manchmal bis zur scheinbaren Regungslosigkeit, eine der ältesten Überlebensstrategien, die die Evolution hervorgebracht hat, keine bewusste Entscheidung.

Die Theorie der strukturellen Dissoziation

Die Forscher Onno van der Hart, Ellert Nijenhuis und Kathy Steele haben in ihrem vielbeachteten Werk zur strukturellen Dissoziation beschrieben, wie sich bei anhaltender, wiederholter Traumatisierung, dem komplexen Trauma [$\rightarrow$ Kap. 8], unterschiedliche Persönlichkeitsanteile herausbilden können, ein Anteil, der versucht, einen scheinbar normalen Alltag aufrechtzuerhalten, und ein oder mehrere Anteile, die die überwältigenden Erfahrungen und die damit verbundenen Überlebensreaktionen tragen. Das ist ein komplexes, differenziertes Forschungsfeld, das dieses Buch nicht erschöpfend behandeln kann und soll. Wichtig für den Gesamtzusammenhang ist die Grundidee, dass Dissoziation eine strukturierende, wenn auch kostspielige Lösung für eine ansonsten nicht bewältigbare Erfahrung sein kann.

Ein Raum ohne dich selbst

Dissoziative Zustände lassen sich als eine besondere Art von Tür beschreiben, eine, die dich nicht in einen anderen Raum deines Hauses führt, sondern dich für eine Weile aus dem Haus selbst hinausträgt. Du bist noch da, äußerlich, aber der Bewohner ist für einen Moment nicht anwesend. Das erklärt, warum reine Willensanstrengung bei dissoziativen Zuständen fast nie hilft, du kannst niemanden bitten, in einem Raum präsenter zu sein, wenn er das Haus in diesem Moment verlassen musste, um zu überleben.

Ein anonymisiertes Beispiel

Ich möchte hier, anders als bisher, eine dritte, ebenfalls stark anonymisierte und verfremdete Geschichte einbringen, weil Dissoziation bei Lukas und Sarah bisher keine zentrale Rolle spielte. Nennen wir sie Mira, Anfang dreißig, die nach Jahren wiederholter emotionaler Vernachlässigung in ihrer Kindheit lernte, in überfordernden Momenten „wegzutreten“, wie sie es selbst nannte. Sie beschrieb es als ein Gefühl, hinter einer Fensterscheibe zu stehen, während das eigentliche Leben vor ihr weiterlief.

Die Arbeit mit Mira folgte demselben Grundprinzip wie bei Lukas und Sarah, nur mit noch kleineren, noch behutsameren Dosen. Nicht der Versuch, die dissoziative Distanzierung zu bekämpfen, sondern winzige, wiederholte Erfahrungen, kurz und sicher wieder in Kontakt mit dem eigenen Körper zu kommen, ein bewusst wahrgenommener Atemzug, der Kontakt der Füße zum Boden, eine vertraute Stimme im Raum, jeweils nur für Sekunden, nie erzwungen, immer mit der Möglichkeit, sich auch wieder zurückzuziehen, wenn es zu viel wurde.

Vielleicht hast du dich beim Lesen dieses Kapitels an eine ganz bestimmte Autofahrt erinnert, von der du hinterher nicht mehr sagen konntest, wie du eigentlich angekommen bist. Das allein ist, wie eingangs gesagt, weit verbreitet und meist harmlos, kein Grund zur Beunruhigung und schon gar keiner zur Selbstdiagnose. Anders ist es, wenn sich bei dir wiederholt intensivere Formen zeigen, das Gefühl, den Kontakt zu dir selbst oder zur Realität deutlich zu verlieren. Dann ist der nächste sinnvolle Schritt, das mit einer entsprechend qualifizierten Fachperson zu besprechen, nicht, weil etwas falsch mit dir ist, sondern weil ein System, das einmal lernen musste, sich selbst zu verlassen, professionelle Unterstützung verdient, um behutsam wieder heimzufinden.

[Wissenschaftliche Einordnung: Die dreistufige Hierarchie autonomer Reaktionen, soziale Verbindung, Kampf-oder-Flucht, Erstarren, stützt sich auf die Polyvagal-Theorie von Stephen Porges, bereits in Kapitel 14 eingeführt. Die Theorie der strukturellen Dis-

soziation stammt von Onno van der Hart, Ellert Nijenhuis und Kathy Steele, grundlegend dargestellt 2006, und gilt als eines der einflussreichsten Modelle zum Verständnis komplexer dissoziativer Störungsbilder. Dieses Kapitel bietet eine vereinfachte, allgemeinverständliche Einführung und ersetzt keine differenzierte diagnostische oder therapeutische Fachliteratur.]

ZUM REFLEKTIEREN

Wann hast du zuletzt bemerkt, dass du innerlich
„weg“ warst, ohne es gleich zu merken?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 25: Wahlfreiheit als gemeinsames Ziel

Der amerikanische Denker Ralph Waldo Emerson schrieb in seinem Essay über die Selbstverantwortung, wer ein wahrhaftiger Mensch sein wolle, müsse ein Nonkonformist sein. Ich beende diesen Teil des Buches mit diesem Satz, weil er, richtig verstanden, keine Aufforderung zur Rebellion um ihrer selbst willen ist. Er ist eine Erinnerung daran, dass die eigene, oft von der Mehrheit abweichende Funktionsweise kein Mangel ist, den es zu beheben gilt, sondern eine legitime Art zu sein, die Raum verdient.

Was Lukas, Sarah und Mira wirklich gemeinsam haben

Auf den ersten Blick könnten Lukas, Sarah und Mira kaum unterschiedlicher wirken. Der eine ringt mit Struktur und Übergängen, die andere mit Kontrolle und Erlaubnis, die dritte mit dem Kontakt zu sich selbst in überfordernden Momenten. Und doch war das Ziel unserer Arbeit in allen drei Geschichten, wenn du genau hinschaust, nie dasselbe wie das, was von außen oft erwartet wird.

Bei Lukas ging es nie darum, weniger ADHS zu haben. Bei Sarah ging es nie darum, weniger gründlich oder verantwortungsbewusst zu sein. Bei Mira ging es nie darum, ihre Fähigkeit zur Distanzierung, die sie einmal gerettet hatte, einfach abzuschalten. In allen drei Fällen ging es um dasselbe, eigentlich sehr schlichte Ziel, mehr Wahlmöglichkeiten im Umgang mit dem, was jeweils da war.

Die Brücke zwischen zwei Welten

Damit verbinde ich hier zwei Denkrichtungen, die in Fachkreisen und in der öffentlichen Diskussion nicht immer selbstverständlich zusammengedacht werden. Die eine, jüngere Denkrichtung, oft unter dem Begriff Neurodiversität zusammengefasst, seit den späten neunziger Jahren von der australischen Soziologin Judy Singer geprägt, betont, dass neurologische Unterschiede wie ADHS oder Autismus als natürliche Variationen

menschlichen Seins verstanden werden sollten, nicht grundsätzlich als Defizite. Diese Sichtweise ist in der Wissenschaft weiterhin Gegenstand aktiver Debatte, manche betonen stärker die reale, alltägliche Beeinträchtigung, die mit diesen Unterschieden einhergehen kann, andere stärker die gesellschaftliche Mitverantwortung für einschränkende Umgebungen.

Die andere, ältere Denkrichtung, die Traumatherapie, mit der wir uns in diesem Buch ausführlich beschäftigt haben, betont seit Langem, dass auch scheinbar problematische Reaktionen, Übersteuerung, Vermeidung, Dissoziation, einmal sinnvolle, oft überlebensnotwendige Anpassungen waren.

Beide Denkrichtungen kommen, auf unterschiedlichen Wegen, zu einer verwandten Grundhaltung. Nicht das Merkmal selbst ist das Problem. Problematisch wird es dort, wo die Umgebung, die Raumarchitektur aus Teil III, keinen Platz für die jeweils eigene Funktionsweise lässt, und wo dadurch die Wahlfreiheit verloren geht.

Wahlfreiheit ist messbar am eigenen Erleben, nicht an Äußerlichkeiten

Ein wichtiger Hinweis zum Abschluss dieses Teils. Wahlfreiheit lässt sich nicht daran ablesen, wie ein Leben von außen aussieht. Ein sehr angepasst wirkender Mensch kann innerlich vollkommen unfrei sein, wenn sein Verhalten nur aus Angst vor Konsequenzen entsteht. Ein auffällig unangepasst wirkender Mensch kann dagegen erstaunlich frei sein, wenn sein Verhalten aus echter, gewählter Übereinstimmung mit sich selbst entsteht. Der Maßstab, den dieses Buch anlegt, ist deshalb nicht Anpassung oder Auffälligkeit. Es ist die Frage, mit der wir schon begonnen haben [→ Kap. 9]: Freiheit zur Bewegung in Leichtigkeit.

Der Abschluss von Teil V

Wir haben in diesem Teil des Buches drei sehr unterschiedliche Lebenswirklichkeiten angeschaut, ADHS, ausgeprägten Perfektionismus, und traumabedingte Dissoziation, und in allen drei fanden wir dasselbe zugrunde liegende Muster wieder, das dieses Buch von Anfang an begleitet. Türen, die einmal aus guten Gründen verschlossen wurden. Ein Raum, der sich erweitern lässt, wenn die richtigen Bedingungen geschaffen werden. Und ein Ziel, das nie lautet, anders zu werden, sondern freier zu wählen, wer du in einem gegebenen Moment sein möchtest.

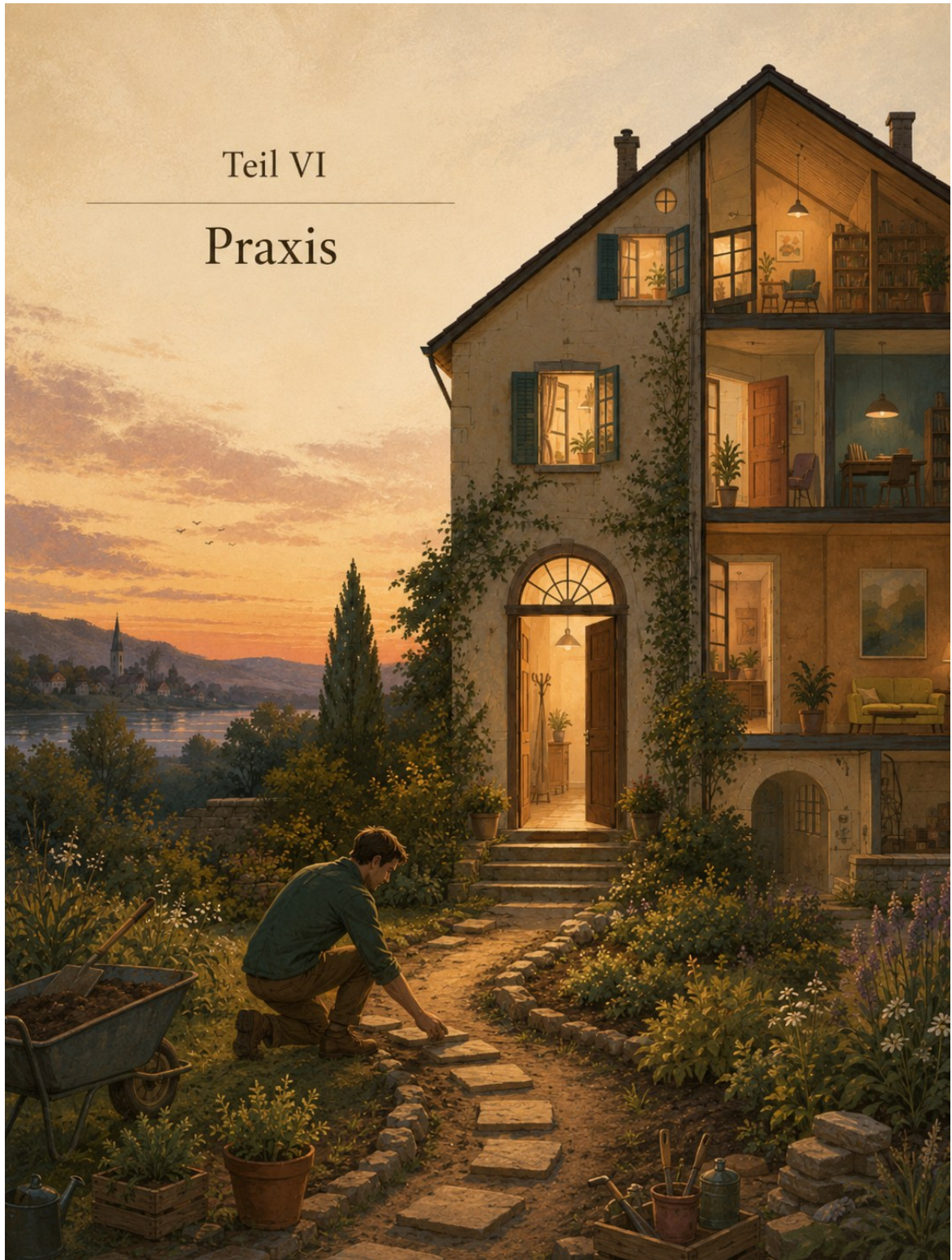
Im nächsten und letzten großen Teil dieses Buches wird es praktisch. Wir verlassen die

Theorie und wenden uns konkreten Übungen, Selbsttests und Arbeitsblättern zu, mit denen du das, was die vorigen Teile entwickelt haben, tatsächlich in deinem eigenen Leben anwenden kannst.

[Wissenschaftliche Einordnung: Der Begriff Neurodiversität wurde von der Soziologin Judy Singer in den späten 1990er Jahren geprägt und wird seither sowohl wissenschaftlich als auch gesellschaftlich kontrovers diskutiert, mit unterschiedlicher Gewichtung zwischen dem Betonen natürlicher Variation und dem Ernstnehmen realer, alltäglicher Beeinträchtigung. Die in diesem Kapitel gezogene Verbindung zwischen neurodiversitätsorientierten und traumatherapeutischen Perspektiven ist eine eigene, integrative Zuspitzung dieses Buches.]

Teil VI

Praxis



ZUM REFLEKTIEREN

Wo würdest du dir gerade mehr echte Wahlmöglichkeiten wünschen, nicht nur mehr Kontrolle?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 26: Die drei Ebenen erkennen, Zustand, Strategie, Fähigkeit

Bevor wir zu konkreten Übungen kommen, brauchst du ein letztes Werkzeug, ein Denkraaster, das die gesamte bisherige Theorie dieses Buches in drei einfache Fragen übersetzt, die du dir jederzeit stellen kannst, egal in welcher Situation du gerade steckst.

Ebene 1, Zustand: Wo bin ich gerade?

Die erste Frage ist rein beschreibend, ohne jede Bewertung. Bin ich gerade aktiviert oder ruhig? Nah oder auf Distanz? Im Fenster meiner Toleranz oder außerhalb davon, in Richtung Übererregung oder Richtung Abschalten? Diese Frage braucht keine Erklärung, keine Ursachenforschung, nur eine ehrliche Bestandsaufnahme.

Die Meditationslehrerin Sharon Salzberg beschreibt genau diese Fähigkeit als einen der wertvollsten Effekte von Achtsamkeit überhaupt, den Unterschied erkennen zu lernen zwischen dem, was gerade tatsächlich geschieht, und der Geschichte, die wir uns währenddessen darüber erzählen. Diese Geschichte ist oft schneller da als die reine Beschreibung, und sie fühlt sich meistens dringender an. Ebene 1 bittet dich deshalb bewusst, zuerst bei dem zu bleiben, was ist, bevor Ebene 2 und 3 überhaupt beginnen.

Ebene 2, Strategie: Was mache ich gerade, um mit diesem Zustand umzugehen?

Die zweite Frage schaut auf dein Verhalten. Kontrolliere ich gerade? Vermeide ich etwas? Ziehe ich mich zurück? Werde ich impulsiv? Erinnerst du dich an die Überlebenslogiken [→ Kap. 8], Hypervigilanz, Kontrolle, Vermeidung, dissoziative Distanzierung, Impulsivität? Hier setzt diese zweite Ebene an, nicht um deine Strategie zu verurteilen, sondern um sie überhaupt erst zu bemerken.

Ebene 3, Fähigkeit: Kann ich meinen Zustand und meine Strategie gerade verändern?

Die dritte Frage ist die entscheidende, und sie unterscheidet dieses Buch von einer bloßen Bestandsaufnahme. Habe ich in diesem Moment tatsächlich Zugriff auf eine andere Tür, oder bin ich gerade [→ Kap. 13] in meinem Wahrnehmungsfeld so eingeeengt, dass mir schlicht keine andere Option zur Verfügung steht?

Warum diese Trennung so wichtig ist

Diese drei Ebenen verhindern eine Verwechslung, die enorm viel Leid verursacht. Du bist nicht dein Zustand. Ein Mensch, der gerade überaktiviert ist, ist nicht „ein überaktivierter Mensch“, er befindet sich gerade in diesem Zustand. Und du bist auch nicht deine Strategie. Ein Mensch, der gerade kontrolliert, ist nicht „ein kontrollierender Mensch“, er wendet gerade diese Strategie an, aus guten, meist historisch gewachsenen Gründen.

Diese Unterscheidung schafft genau den inneren Abstand, den inneren Vorraum zwischen Reiz und Reaktion. [→ Kap. 11] Sobald du sagen kannst, ich bin gerade in diesem Zustand, statt ich bin so, hast du bereits einen ersten, kleinen Schritt aus der Verschmelzung mit dem Moment heraus getan.

Diese drei Fragen sind kein Zufallsprodukt. Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky fand in jahrzehntelanger Forschung heraus, dass der stärkste einzelne Vorhersagewert für psychische Gesundheit ein sogenanntes Kohärenzgefühl ist, die Überzeugung, dass das eigene Leben verstehbar, handhabbar und bedeutsam ist. Verstehbar ist genau die erste Frage, wo bin ich gerade. Handhabbar ist die dritte, kann ich das gerade verändern. Und bedeutsam führt dich direkt zurück zu deinem Sinnraum. [→ Kap. 16] Drei sehr unterschiedliche Wege, drei ähnliche Türen. Antonovskys Modell versteht Gesundheit grundsätzlich als beweglichen Punkt auf einem Kontinuum, nie als fixierten Endzustand, genau die Unterscheidung, die wir bereits in Kapitel 9 zwischen Gesundheit und Heilung getroffen haben. [→ Kap. 9]

[Wissenschaftliche Einordnung: Die Drei-Ebenen-Unterscheidung Zustand, Strategie, Fähigkeit ist ein eigenes praktisches Denkraster dieses Buches, das bereits in früheren Kapiteln entwickelte Konzepte, Fenster der Toleranz, Überlebenslogiken, Vorraum, zu einem alltagstauglichen Werkzeug zusammenfasst. Die lose Anknüpfung an Aaron Antonovskys Konzept des Kohärenzgefühls stützt sich auf ein gut erforschtes, salutogenetisches Modell psychischer Gesundheit. Sharon Salzbergs Beschreibung von Achtsam-

keit als Fähigkeit, zwischen Ereignis und selbst erzählter Geschichte zu unterscheiden, stammt aus ihrem Buch „Real Happiness“ (2010) und wird hier bewusst sinngemäß wiedergegeben statt wörtlich zitiert, eine redaktionelle Entscheidung dieses Buches, keine urheberrechtliche Notwendigkeit, das deutsche Zitatrecht nach § 51 UrhG erlaubt grundsätzlich auch wörtliche Zitate aus geschützten, nicht gemeinfreien Werken.]

ZUM REFLEKTIEREN

Wie würdest du deinen Zustand gerade in einem einzigen Wort beschreiben?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 27: Selbsttest, wo ist mein Raum eng geworden?

Bevor du weiterliest, eine wichtige Klarstellung, die für dieses gesamte Kapitel gilt, und die ich bewusst an den Anfang stelle, nicht ans Ende, wo sie leicht überlesen wird.

Was dieser Selbsttest ist, und was er nicht ist

Der folgende Fragebogen ist ein Reflexionswerkzeug. Er hilft dir, für dich selbst einen groben Überblick zu gewinnen, welche der elf Ebenen der Raumarchitektur [→ Kap. 16] in deinem Leben gerade am engsten sind. Er ist kein diagnostisches Instrument. Er kann und darf keine Diagnose ersetzen, weder für ADHS, noch für eine Persönlichkeitsstörung, noch für eine depressive Episode, noch für irgendeine andere klinische Kategorie.

Das ist keine höfliche Floskel, mit der sich Bücher üblicherweise rechtlich absichern, sondern ein konkreter, wissenschaftlich gut belegter Grund, den ich dir gerade bei ADHS nicht vorenthalten möchte, weil dieses Buch sich intensiv mit diesem Thema beschäftigt hat.

Warum Selbstbeurteilung allein bei ADHS nicht ausreicht

Mehrere unabhängige Forschungsgruppen, unter anderem um Russell Barkley, dessen Arbeit uns bereits begegnet ist [→ Kap. 22], haben wiederholt gezeigt, dass erwachsene Menschen mit ADHS ihre eigene Symptomatik systematisch anders einschätzen als Menschen, die sie gut kennen, oft deutlich milder. Ein Teil davon lässt sich mit dem erklären, was in der Forschung als positiv verzerrte Selbstwahrnehmung beschrieben wird, ein anderer Teil damit, dass manche Betroffene über Jahre gelernt haben, Symptome zu kompensieren oder vor anderen zu verbergen, unsere kompensatorische Übersteuerung [→ Kap. 22], was die eigene Selbsteinschätzung zusätzlich verzerren kann.

Aus diesem Grund ist eine informierende Fremdbeurteilung, durch einen Partner, enge Freunde, in vielen Fällen auch rückblickend durch Eltern zur eigenen Kindheit, kein optionales Extra, sondern ein zentraler Bestandteil einer seriösen ADHS-Diagnostik. Fachlich anerkannte Diagnoseverfahren, etwa die Barkley Adult ADHD Rating Scale oder vergleichbare strukturierte Interviews, sehen deshalb ausdrücklich sowohl eine Selbst- als auch eine Fremdbeurteilung vor, ergänzt durch ein klinisches Gespräch mit einer entsprechend qualifizierten Fachperson. Ein Selbsttest aus einem Buch, und sei es dieses, kann diesen mehrperspektivischen Prozess in keinem Fall ersetzen.

Wenn sich bei dir nach der Lektüre dieses Buches [→ Kap. 22] der Verdacht auf ADHS verfestigt, ist der nächste sinnvolle Schritt deshalb nicht, dich anhand dieses oder eines Online-Fragebogens selbst zu diagnostizieren. Der nächste Schritt ist, dies mit einer Fachperson zu besprechen, die eine strukturierte, mehrere Quellen einbeziehende Diagnostik durchführen kann.

Der Fragebogen

Der folgende Fragebogen bezieht sich bewusst nicht auf einzelne Diagnosen, sondern auf die elf Ebenen der Raumarchitektur. [→ Kap. 16] Beantworte für jede Ebene die Frage, wie viel Raum sich hier gerade für dich anfühlt, auf einer Skala von eins, sehr eng, bis fünf, sehr weit.

Körperraum: Wie viel Raum hast du gerade für Schlaf, Ernährung, Bewegung und Erholung?

Reizraum: Wie viel Kontrolle hast du gerade über Licht, Geräusche und digitale Unterbrechungen?

Zeitraum: Wie viel Puffer und Übergangszeit hat dein Alltag gerade?

Beziehungsraum: Wie sicher und respektiert fühlst du dich gerade in deinen wichtigsten Beziehungen?

Emotionaler Raum: Darfst du gerade fühlen, ohne sofort funktionieren zu müssen?

Mentaler Raum: Kannst du gerade denken, ohne ständig unterbrochen zu werden?

Aufgabenraum: Wie viele gleichzeitige Anforderungen liegen gerade auf dir?

Entscheidungsraum: Wie viele Entscheidungen musst du an einem durchschnittlichen Tag treffen?

Handlungsspielraum: Wie viele Entscheidungen kannst du gerade tatsächlich selbst treffen?

Identitätsraum: Darfst du gerade sein, wer du bist, oder musst du einer Rolle entsprechen?

Sinnraum: Hast du gerade ein Wofür, das größer ist als die bloße Bewältigung des Alltags?

Was du mit den Ergebnissen tust

Schau dir an, welche zwei oder drei Ebenen die niedrigsten Werte haben. Das sind nicht zwangsläufig deine „schlimmsten Probleme“. Es sind die Bereiche, in denen sich, gemäß der Formel für Handlungsfreiheit ($HF = \text{innerer Raum} \times \text{äußerer Raum}$) [→ Kap. 12], gerade am wenigsten Handlungsfreiheit findet, und damit die Bereiche, an denen sich, wie wir im nächsten Kapitel sehen werden, gezielte Raumarchitektur am ehesten lohnt.

[Wissenschaftliche Einordnung: Die Notwendigkeit einer Fremdbeurteilung neben der Selbsteinschätzung bei der Diagnostik von ADHS im Erwachsenenalter ist in der Forschung gut belegt, unter anderem durch Arbeiten von Russell Barkley und Kollegen sowie durch nachfolgende systematische Untersuchungen zur Diskrepanz zwischen Selbst- und Fremdurteil. Fachlich anerkannte Diagnoseinstrumente wie die Barkley Adult ADHD Rating Scale sehen deshalb standardmäßig sowohl Selbst- als auch Fremdbeurteilungsversionen vor. Der in diesem Kapitel vorgestellte Fragebogen zur Raumarchitektur ist ein eigenes Reflexionsinstrument dieses Buches, nicht validiert, nicht diagnostisch, und ausdrücklich kein Ersatz für eine fachgerechte, mehrere Informationsquellen einbeziehende klinische Diagnostik.]

ZUM REFLEKTIEREN

Welches Ergebnis deines Selbsttests hat dich gerade am meisten überrascht?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 28: Übungen zur Titration

Ich habe die Übungen für dieses Kapitel bewusst nicht danach ausgewählt, wie bekannt sie sind. Manche gehören zum festen Repertoire der Traumatherapie und werden dich vielleicht nicht überraschen. Andere sind weniger geläufig, obwohl sie fachlich gut fundiert sind. Und zwei Übungen stelle ich dir am Ende vor, die genuin aus den Bildern dieses Buches entstanden sind, du wirst sie in keinem anderen Werk in dieser Form finden.

Für jede Übung gilt dieselbe Grundregel. [→ Kap. 5, Kap. 20] Kleine Dosis, jederzeit abbrechbar, nie erzwungen. Wenn sich beim Lesen einer Übung schon Widerstand oder Unbehagen meldet, ist das ein völlig legitimes Signal, sie auszulassen, nicht ein Zeichen, sie erst recht durchzuziehen.

Übung 1: Der Raum-Scan (orientierender Blick)



Diese Übung geht auf ein Grundprinzip von Peter Levines Somatic Experiencing zu-

rück, den sogenannten Orientierungsreflex. Lass deinen Blick langsam, ohne Eile, durch den Raum wandern, in dem du dich gerade befindest. Nicht suchend, nicht bewertend, nur registrierend. Die Farbe einer Wand. Die Struktur eines Möbelstücks. Ein Lichtreflex. Lass deinen Kopf sich dabei tatsächlich mitbewegen, nicht nur die Augen.

Diese scheinbar simple Übung aktiviert einen sehr alten Teil deines Nervensystems, der prüft, ob die gegenwärtige Umgebung sicher ist. Bei vielen Menschen, die häufig gedanklich abwesend oder in einem Alarmzustand sind, wirkt dieser bewusste, langsame Rundblick überraschend beruhigend, oft innerhalb weniger Atemzüge.

Übung 2: Pendulation zwischen Ressource und Anspannung



Diese Übung stammt, in angepasster Form, direkt aus Levines Arbeit und ist der Ursprung des Begriffs, der diesem Buch seinen Namen gibt. Suche zunächst eine kleine, konkrete Ressource, eine Körperstelle, die sich gerade neutral oder leicht angenehm anfühlt, vielleicht deine Hände, vielleicht deine Füße auf dem Boden. Verweile dort für einige Atemzüge.

Wende dich dann, nur ganz kurz, einer leicht unangenehmen Empfindung zu, nicht der intensivsten, die du finden kannst, sondern einer milden, alltäglichen Anspannung. Bleibe dort nur wenige Sekunden. Kehre dann bewusst zur Ressource zurück. Dieses

Pendeln, wenige Sekunden Anspannung, dann wieder länger bei der Ressource, ist die Übung in Reinform, aus der dieses Buch seinen zentralen Begriff entlehnt hat.

Übung 3: Gepäck ablegen (Container-Übung)



Diese Übung stammt von Luise Reddemann, einer der prägendsten Traumatherapeutinnen im deutschsprachigen Raum, aus ihrem einflussreichen Werk zu ressourcenorientierten Imaginationsübungen. Stell dir einen Behälter vor, robust, verschließbar, ganz nach deiner eigenen Vorstellung, ein Tresor, eine Kiste, ein Container. Wenn ein Gedanke oder ein Gefühl gerade zu viel Raum einnimmt, aber jetzt gerade nicht der richtige Moment ist, um sich damit zu beschäftigen, kannst du ihn dir bildlich in diesen Behälter legen und ihn verschließen, nicht für immer, nur für jetzt.

Diese Übung negiert nichts. Sie verschiebt lediglich den Zeitpunkt der Auseinandersetzung auf einen Moment, in dem mehr Raum, im Sinne dieses Buches, dafür vorhanden ist.

Übung 4: Der Mikro-Timer (äußere Titration)



Diese Übung kennst du bereits aus Lukas' Geschichte, hier in verallgemeinerter Form. Stelle einen Timer auf eine kurze, überschaubare Zeitspanne, fünfundvierzig Minuten sind ein guter Ausgangswert, individuell aber anpassbar. Wenn der Timer klingelt, ist das keine Aufforderung, sofort aufzuhören, sondern eine Einladung, kurz innezuhalten und bewusst zu entscheiden, weiterzumachen oder eine Pause zu nehmen. Diese Übung übt gezielt den Übergang [→ Kap. 4], nicht durch Willenskraft, sondern durch eine äußere, verlässliche Struktur.

Übung 5, weniger bekannt: Spannungs- und Zitterübungen



Eine deutlich weniger bekannte, aber body-wissenschaftlich interessante Methode stammt von dem Sozialarbeiter David Berceli, der ein Set einfacher körperlicher Übungen entwickelte, die ein natürliches, oft unwillkürliches Zittern der Beinmuskulatur auslösen können, ähnlich dem, was auch Tiere nach einer Stresssituation zeigen. Diese Methode ist unter dem Kürzel TRE bekannt geworden. Ich stelle sie hier bewusst nur als Hinweis vor, nicht als Anleitung, denn diese Übungen können, gerade bei komplexerem Trauma, intensivere körperliche Reaktionen auslösen, als es für ein selbstständiges Ausprobieren ohne Begleitung ratsam ist. Wenn dich dieser Ansatz interessiert, empfehle ich ausdrücklich eine erste Anleitung durch eine entsprechend ausgebildete Fachperson.

Übung 6, neu und eigens für dieses Buch: Die Schwellenübung



Diese letzte Übung existiert so in keinem anderen Buch, weil sie direkt aus den Bildern entstanden ist, die sich über all diese Kapitel hinweg entwickelt haben. Sie verbindet das Türenbild [→ Kap. 4], den Vorraum [→ Kap. 11] und die drei Ebenen [→ Kap. 26] zu einer einzigen, körperlich verankerten Praxis.

Wähle eine echte Türschwelle in deiner Wohnung, eine, die du häufig durchquerst. Immer wenn du weißt, dass du gleich in eine Situation gehst, die für dich anspruchsvoll ist, ein schwieriges Gespräch, eine Aufgabe, vor der du dich drückst, ein Übergang von Arbeit zu Feierabend, bleibe für drei bewusste Atemzüge genau auf dieser Schwelle stehen, mit einer Hand am Türrahmen.

Stelle dir in diesen drei Atemzügen die drei Fragen von vorhin. [→ Kap. 26] Zustand, wo bin ich gerade? Strategie, was würde ich jetzt automatisch tun? Fähigkeit, habe ich in diesem Moment tatsächlich eine andere Option? Erst nach dem dritten Atemzug trittst du bewusst hindurch, mit einer kleinen, selbst gewählten Absicht, statt automatisch.

Und wenn du die Situation später wieder verlässt, wiederhole die Geste am Rahmen, diesmal als bewusster Übergang zurück, mit der stillen, nicht zwingend ausgesprochenen Anerkennung, dass du gerade einen Raum verlässt, den du bewusst betreten hast, nicht einen, der dich einfach mitgerissen hat.

Diese Übung braucht keine besonderen Hilfsmittel, keine Vorbereitung, keine Anleitung durch eine Fachperson. Sie nutzt lediglich etwas, das du ohnehin täglich mehrfach tust, eine Tür durchqueren, und macht daraus, ganz im Sinne der Raumarchitektur [→ Kap. 15], ein kleines, wiederholbares Ritual bewusster Wahl.

Übung 7: Die Würdefrage



Diese letzte Übung ist die einzige in diesem Kapitel, bei der ich dich bitte, sie besonders vorsichtig zu lesen, bevor du sie ausprobierst. Es geht dabei um Scham, das Gefühl, das wir in Kapitel 8 als Hüterin der Würde kennengelernt haben. [→ Kap. 8] Ziel dieser Übung ist ausdrücklich nicht, Scham tiefer zu fühlen oder sich ihr auszusetzen. Wenn Scham bei dir chronisch, überwältigend oder mit Dissoziation verbunden ist, ist diese Übung kein Ersatz für Begleitung durch eine Fachperson, sondern höchstens eine kleine Ergänzung dazu.

Die Übung setzt an einem sehr kurzen, alltäglichen Moment an, nicht an einer großen, aufgewühlten Scham-Erfahrung. Bemerkest du im Alltag ein vertrautes kleines Signal, Hitze im Gesicht, den Impuls, den Blick zu senken, dich kleiner zu machen oder aus einer Situation zu verschwinden, halte für einen einzigen Atemzug inne, nicht länger. Stelle dir dann, nur innerlich, eine einzige Frage, die Würdefrage: Welches meiner Grundbedürfnisse wurde hier gerade berührt, Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit oder Integrität?

Du musst diese Frage nicht ausführlich beantworten. Es reicht, ein einziges Wort innerlich zu benennen, so wie du es aus dieser Liste erkennst. Dann sprichst du dir, ebenfalls nur innerlich, einen einzigen Satz zu, in etwa: Das ist Scham, nicht weil ich falsch bin, sondern weil gerade mein Bedürfnis nach [dem benannten Wort] nicht gesehen wurde. Diese Übersetzung von „ich bin falsch“ zu „hier wurde etwas verletzt, das Schutz verdient hätte“ ist der eigentliche Kern der Übung, sie holt Scham aus der Identitätsebene zurück auf die Ebene eines verständlichen Signals.

Zum Abschluss legst du, wenn du magst, kurz eine Hand auf die Brust oder einen anderen Ort, der sich beruhigend anfühlt, und lässt den Gedanken zu, dass diese Scham einmal ein Schutz war, und dass du heute prüfen darfst, ob du sie noch in dieser Stärke brauchst. Mehr nicht. Kein Nachspüren, kein Vertiefen. Die Würde, um die es hier geht, zeigt sich gerade darin, dass du dir selbst gegenüber nicht mehr verlangst, als in diesem Moment gut für dich ist.

[Wissenschaftliche Einordnung: Übung 1 und 2 gehen auf Peter Levines Somatic Experiencing zurück, siehe bereits Kapitel 5. Übung 3 stammt von Luise Reddemann aus ihrem Werk „Imagination als heilsame Kraft“, einem der einflussreichsten deutschsprachigen Grundlagenwerke zur ressourcenorientierten Traumatherapie. Übung 5, Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE), geht auf David Berceli zurück und wird hier bewusst nur benannt, nicht angeleitet, mit ausdrücklichem Hinweis auf die Notwendigkeit fachlicher Begleitung. Übung 6, die Schwellenübung, ist eine originäre, eigens für dieses Buch entwickelte Übung, die etablierte Konzepte aus Kapitel 4, 11 und 26 zu einer neuen, alltagstauglichen Praxis verbindet, und erhebt keinen Anspruch auf empirische Validierung. Übung 7, die Würdefrage, greift das Vier-Grundbedürfnisse-Modell von Stephan Marks auf, bereits in Kapitel 8 eingeführt, und übersetzt es in eine sehr kurze, bewusst niedrigschwellige kognitive Übung. Sie ersetzt keine tiefergehende Schamarbeit in einem therapeutischen Rahmen und ist ausdrücklich nicht für Momente akuter Überwältigung oder Dissoziation gedacht.]

ZUM REFLEKTIEREN

Welche der sieben Übungen möchtest du dir für die nächsten Tage vornehmen?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 29: Raumarchitektur konkret gestalten

Du hast vermutlich schon eine Ahnung bekommen [→ Kap. 27], welche zwei oder drei deiner elf Räume gerade am engsten sind. Dieses Kapitel gibt dir ein Werkzeug an die Hand, um an genau diesen Räumen tatsächlich zu bauen, nicht als große Renovierung, sondern, ganz im Sinne der Titration [→ Kap. 5], in kleinen, tragbaren Schritten.

Warum du nicht alle elf Räume gleichzeitig umbauen solltest

Ein Bauunternehmer, der versucht, alle Zimmer eines Hauses gleichzeitig zu entkernen, hat am Ende meist kein bewohnbares Haus mehr, sondern nur noch Baustelle. Genauso verhält es sich hier. Wähle für den Anfang nur einen, höchstens zwei der elf Räume aus. Und ein wichtiger, oft übersehener Hinweis, du musst dabei nicht zwingend mit dem engsten Raum beginnen. Manchmal ist es klüger, mit dem Raum zu beginnen, in dem du am meisten eigene Handlungsmacht spürst, selbst wenn er nicht der objektiv problematischste ist. Ein erster, gelingender Umbau baut Zuversicht auf, die dir bei den schwierigeren Räumen später zugutekommt.

Das Arbeitsblatt

Für jeden Raum, den du bearbeiten möchtest, beantworte die folgenden vier Fragen. Schreib sie dir wirklich auf, ein Gedanke, der nur im Kopf bleibt, verliert erfahrungsgemäß schnell wieder an Verbindlichkeit.

Frage 1: Was genau ist hier gerade eng? Beschreibe konkret, nicht allgemein. Nicht „mein Zeitraum ist eng“, sondern „ich habe zwischen zwei Terminen fast nie mehr als zehn Minuten Puffer“.

Frage 2: Was wäre der kleinstmögliche erste Schritt? Nicht der ideale Endzustand, sondern der kleinste Schritt, den du dir realistisch zutraust, diese Woche zu

gehen. Wenn dir der erste Schritt, den du gerade im Kopf hast, noch groß vorkommt, halbiere ihn.

Frage 3: Wer oder was könnte dabei unterstützen? Ein Mensch, ein Hilfsmittel, eine Struktur. Erinnerst du dich an Lukas' Timer oder an Body Doubling? [→ Kap. 22] Raumarchitektur gelingt selten allein durch Willenskraft.

Frage 4: Woran werde ich merken, dass sich etwas verändert hat? Ein möglichst konkretes, beobachtbares Zeichen, kein vages Gefühl.

Drei ausgefüllte Beispiele

Sarahs Entscheidungsraum. Was ist eng: Sarah trifft täglich Dutzende kleiner Entscheidungen neu, selbst über wiederkehrende Routinefragen. Kleinster erster Schritt: Für eine einzige wiederkehrende Entscheidung, welche E-Mails sie morgens zuerst beantwortet, legt sie eine feste Reihenfolge fest, die sie zwei Wochen lang nicht mehr infrage stellt. Unterstützung: Eine Notiz am Bildschirm als Erinnerung, statt jeden Morgen neu zu entscheiden. Erkennbares Zeichen: Weniger als fünf Minuten Grübelzeit vor dem ersten Griff zur Tastatur.

Lukas' Zeitraum. Was ist eng: Zwischen Arbeit und Feierabend gibt es keinen bewussten Übergang, ein Zustand geht abrupt in den nächsten über. Kleinster erster Schritt: Eine feste, nur zehnminütige Übergangsroutine nach der Arbeit, an drei Tagen die Woche. Unterstützung: Die Schwellenübung [→ Kap. 28], angewendet an seiner eigenen Wohnungstür. Erkennbares Zeichen: Er kann sich nach diesen zehn Minuten benennen, in welchem Zustand er sich gerade befindet, statt einfach weiterzufunktionieren.

Miras Beziehungsraum. Was ist eng: Sie hat kaum Menschen, denen gegenüber sie sich zeigt, wenn sie sich dissoziativ oder distanziert fühlt, aus Angst, damit zur Last zu fallen. Kleinster erster Schritt: Einer einzigen, sorgfältig ausgewählten Person ein einziges Mal mitteilen, „ich fühle mich heute etwas weit weg von mir“, ohne weitere Erklärung. Unterstützung: Diesen einen Satz vorher aufschreiben, damit er im Moment nicht neu gefunden werden muss. Erkennbares Zeichen: Der Satz wurde tatsächlich ausgesprochen oder geschrieben, unabhängig davon, wie die andere Person reagiert.

Nach zwei bis vier Wochen, ein Rückblick

Raumarchitektur ist kein einmaliges Ausfüllen eines Arbeitsblatts. Nimm dir nach zwei bis vier Wochen bewusst Zeit, zurückzuschauen. Was hat sich verändert? Was nicht?

War der gewählte erste Schritt tatsächlich klein genug, oder hat er sich im Nachhinein doch als zu groß erwiesen? Es ist völlig normal und kein Rückschlag, einen Schritt noch einmal zu verkleinern. Erst wenn ein Raum sich spürbar erweitert hat, lohnt es sich, einen weiteren der elf Räume in Angriff zu nehmen.

[Wissenschaftliche Einordnung: Die Vier-Fragen-Struktur des Arbeitsblatts ist ein eigenes Praxiswerkzeug dieses Buches. Sie greift allgemein anerkannte Prinzipien der Zielsetzungsforschung auf, insbesondere die von Edwin Locke und Gary Latham begründete Erkenntnis, dass konkrete, spezifische und erreichbar formulierte Ziele wirksamer sind als vage oder zu ambitionierte Vorhaben. Der Hinweis, mit dem Raum größter eigener Handlungsmacht statt zwingend mit dem größten Problem zu beginnen, lässt sich mit Banduras Konzept der Selbstwirksamkeit aus Kapitel 10 verbinden, kleine, gelingende Erfahrungen stärken das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit und erleichtern nachfolgende, schwierigere Schritte.]

ZUM REFLEKTIEREN

Welchen ersten, kleinsten Schritt nimmst du dir für diese Woche vor?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 30: Wenn der äußere Raum objektiv klein ist

Ich habe dir ein Versprechen gegeben [→ Kap. 12], das ich jetzt einlösen möchte. Ich schrieb dort, manche Menschen hätten einen äußeren Lebensraum, der durch strukturelle Bedingungen eng gehalten wird, die sich nicht allein durch persönliche Anstrengung verändern lassen, und dass wir ausführlicher darauf zurückkommen würden. Hier ist dieses Kapitel.

Eine ehrliche Grenze dieses Buches

Ich habe dir in diesem Buch viele Werkzeuge an die Hand gegeben, Türen, Räume, Titration, Raumarchitektur. Fast alle davon setzen, mehr oder weniger stillschweigend, voraus, dass du über einen gewissen Grundspielraum verfügst, Zeit, die du umverteilen kannst, Geld für gelegentliche Entlastung, Menschen, die dich unterstützen, einen Arbeitgeber, der zumindest ein Mindestmaß an Rücksicht zeigt.

Für viele Menschen ist dieser Grundspielraum tatsächlich vorhanden, auch wenn er sich im Alltag eng anfühlt. Für andere Menschen ist er es nicht, oder nur in einem Ausmaß, das jede Rede von „Raumarchitektur“ wie Hohn klingen lassen könnte. Armut. Diskriminierung aufgrund von Herkunft, Geschlecht, Behinderung oder anderen Merkmalen. Alleinerziehende Care-Verantwortung ohne nennenswerte Entlastung. Chronische Erkrankung bei gleichzeitigem finanziellem Druck. Prekäre, unsichere Beschäftigung. In all diesen Situationen ist der äußere Lebensraum [→ Kap. 12] nicht bloß gefühlt eng. Er ist es tatsächlich, unabhängig davon, wie viel innere Arbeit jemand investiert.

Was die Forschung dazu sagt

Der britische Epidemiologe Michael Marmot hat mit seinen wegweisenden Arbeiten zu gesundheitlichen Ungleichheiten eindrücklich gezeigt, dass soziale und strukturelle Bedingungen, keineswegs nur individuelles Verhalten, einen der stärksten Einflussfaktoren auf Gesundheit, auch psychische Gesundheit, darstellen. Menschen in strukturell

benachteiligten Lebenslagen sind nicht deshalb häufiger belastet, weil ihnen innere Ressourcen wie Achtsamkeit oder Selbstregulation fehlen. Sie sind es, weil ihre tatsächlichen Lebensbedingungen ihnen strukturell weniger Handlungsspielraum lassen.

Der Neurobiologe Robert Sapolsky kommt, aus einer ganz anderen Richtung, zu einem verwandten Ergebnis. Seine jahrzehntelange Forschung an Primaten zeigt, dass allein die Position in einer instabilen Rangordnung, unabhängig von tatsächlichem Mangel, den Körper messbar belastet, erhöhte Stresshormone, spürbare Auswirkungen auf das Immunsystem. Wer strukturell weiter unten in einem instabilen Haus lebt, trägt diese Enge buchstäblich im Körper, nicht nur im Gefühl.

Eine verwandte Perspektive liefert das sogenannte soziale Modell von Behinderung, wie es unter anderem der britische Soziologe Mike Oliver formuliert hat. Es besagt vereinfacht, eine Beeinträchtigung wird nicht allein durch eine individuelle Eigenschaft zur Behinderung, sondern erst im Zusammenspiel mit einer Umwelt, die keine ausreichenden Bedingungen für Teilhabe bereitstellt. Diese Perspektive lässt sich fast wörtlich auf die Sprache dieses Buches übertragen. Nicht jede Enge liegt im Menschen. Manche Enge liegt im Haus selbst, und dieses Haus wurde von anderen gebaut, unter Bedingungen, an denen der einzelne Mensch oft wenig ändern kann.

Warum ich das nicht kleinreden möchte

Es wäre für ein Buch wie dieses verlockend, an dieser Stelle zu behaupten, mit ausreichend innerer Arbeit ließe sich letztlich jede äußere Enge kompensieren. Das wäre bequem, es würde das Buch runder und optimistischer wirken lassen. Es wäre aber auch unehrlich, und es würde genau das tun, wovor wir uns in diesem Buch von Anfang an hüten wollten, echte strukturelle Belastung stillschweigend zu einem individuellen Versagen umzudeuten.

Wenn dein äußerer Lebensraum aus Gründen eng ist, die außerhalb deiner eigenen Kontrolle liegen, ist die ehrlichste Botschaft dieses Buches nicht „arbeite noch mehr an dir“. Sie lautet eher, dass deine Erschöpfung, deine Reizbarkeit, dein Gefühl, kaum eine Wahl zu haben, unter diesen Bedingungen eine angemessene, nachvollziehbare Reaktion ist, keine persönliche Schwäche.

Was trotzdem möglich bleibt

Das bedeutet nicht, dass dieses Buch für dich nutzlos wird, wenn dein äußerer Raum objektiv klein ist. Einiges bleibt auch unter engen Bedingungen möglich, in vermutlich

kleinerem Ausmaß, aber nicht bedeutungslos.

Dein innerer Raum, dein Vorraum [→ Kap. 11], dein Zugang zu Titration [→ Kap. 5], bleibt zumindest teilweise gestaltbar, auch wenn der äußere Raum es kaum ist. Das ersetzt keine strukturelle Verbesserung, kann aber ein Stück Handlungsfähigkeit zurückgeben, selbst innerhalb enger Grenzen.

Der Austausch mit Menschen in ähnlichen Lebenslagen kann eine Ressource sein, die dieses Buch allein nicht ersetzen kann, gegenseitige Unterstützung, geteiltes Wissen über Anlaufstellen, das Gefühl, mit der Enge nicht allein zu sein.

Und, das möchte ich ausdrücklich benennen, das Aufsuchen konkreter Unterstützungsangebote, Beratungsstellen, Sozialleistungen, Selbsthilfegruppen, ist keine Kapitulation vor dem Problem. Es ist selbst ein Akt von Raumarchitektur im Sinne dieses Buches, die aktive Suche nach mehr äußerem Raum, wo eigene Mittel allein nicht ausreichen.

Der Abschluss von Teil VI

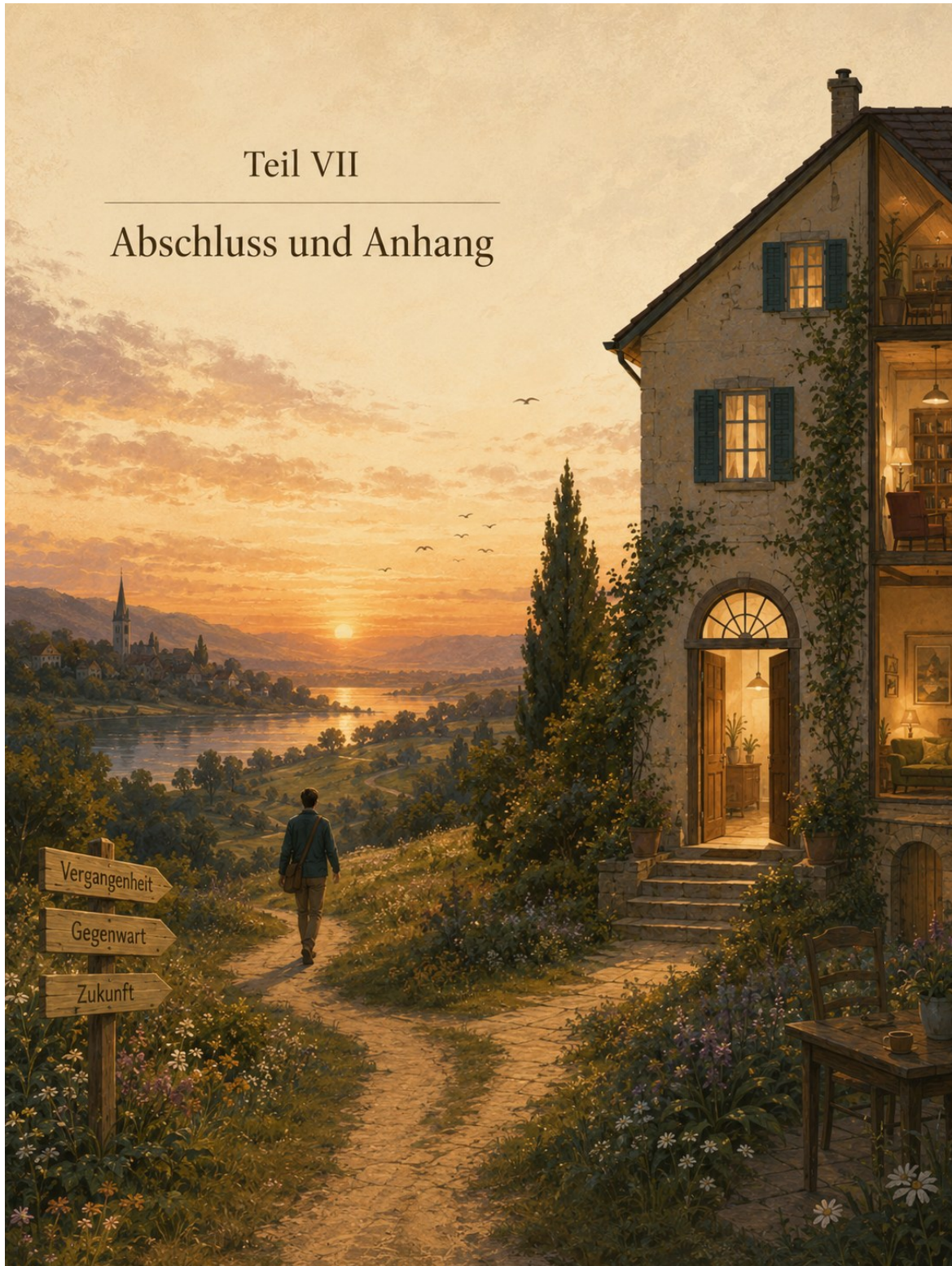
Wir haben in diesem sechsten Teil des Buches sehr praktisch gearbeitet, mit einem Denkraster, einem Selbsttest, Übungen und einem Arbeitsblatt. Dieses letzte Kapitel des Teils sollte verhindern, dass all diese Werkzeuge zu einer stillen Botschaft verkommen, jede Enge sei letztlich selbst gemacht und selbst auflösbar. Das ist sie nicht immer. Und zu wissen, wann eine Enge strukturell und nicht persönlich ist, ist selbst schon ein Stück jener Wahlfreiheit, von der ich hier die ganze Zeit spreche.

Im letzten Teil dieses Buches fassen wir alles noch einmal zusammen, schauen uns an, was dieses Modell bewusst nicht ist, und schließen mit dem eigentlichen Kern, um den es die ganze Zeit ging.

[Wissenschaftliche Einordnung: Die Bedeutung struktureller und sozialer Determinanten für Gesundheit und psychisches Wohlbefinden ist in der Forschung gut belegt, grundlegend unter anderem durch die Arbeiten von Michael Marmot zu gesundheitlichen Ungleichheiten sowie durch Robert Sapolskys Forschung zu Rangordnung, Stresshormonen und Gesundheit. Das soziale Modell von Behinderung, unter anderem von Mike Oliver geprägt, bietet eine verwandte, wissenschaftlich und gesellschaftlich weiterhin diskutierte Perspektive auf das Verhältnis von individueller Beeinträchtigung und gestaltender Umwelt. Dieses Kapitel benennt eine bewusste Grenze des in diesem Buch entwickelten Modells, es ersetzt keine sozialpolitische oder sozialarbeiterische Fachperspektive.]

Teil VII

Abschluss und Anhang



ZUM REFLEKTIEREN

Was an deinem äußeren Raum ist gerade wirklich strukturell eng, nicht nur gefühlt?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 31: Der therapeutische Endpunkt, Freiheit statt Mitte

Wir haben mit Voltaire begonnen [→ Kap. 19], mit dem schlichten Satzesatz seines Candide, wir müssen unseren Garten bestellen. Wir haben daraus eine ganze Haltung gemacht [→ Kap. 21], den Gärtner, der nicht kontrolliert und sich nicht ausliefert, sondern Bedingungen gestaltet. Jetzt, am Ende dieses Buches, wollen wir diesen Garten fertig bauen.

Eine Unterscheidung, die den ganzen Unterschied macht

Viele Menschen, die zu mir kommen, tragen eine Geschichte mit sich, in der ihnen tatsächlich Unrecht geschehen ist. Eine vernachlässigende Kindheit. Ein diskriminierender Arbeitgeber. Ein Umfeld, das ihre Art zu funktionieren nie als legitim anerkannt hat. Nach allem, was in diesem Buch bisher entwickelt wurde [→ Kap. 8, Kap. 30], sollte klar sein, diese Ursachen zu benennen ist keine Schwäche, keine Ausrede, kein Hängenbleiben. Es ist schlicht eine zutreffende Beschreibung von Realität, und ich werde dir niemals sagen, du sollst aufhören, reale Ursachen beim Namen zu nennen.

Etwas anderes ist die Frage, was du mit dieser zutreffenden Beschreibung machst. Der Psychologe Julian Rotter beschrieb in seiner einflussreichen Forschung zur sogenannten Kontrollüberzeugung einen Unterschied, der hier hilfreich ist. Manche Menschen erleben die Ergebnisse ihres Lebens überwiegend als Folge äußerer Kräfte, Glück, Schicksal, mächtiger anderer. Andere erleben sie überwiegend als Folge des eigenen Handelns. Rotters Forschung zeigt dabei etwas Wichtiges, das ich hier nicht verkürzen möchte, es geht nicht darum, dass die eine Sichtweise automatisch richtig und die andere falsch wäre. Beide Ursachenzuschreibungen können im Einzelfall zutreffend sein. Es geht darum, dass eine überwiegend äußere Kontrollüberzeugung, wenn sie zum durchgehenden Lebensgefühl wird, mit geringerer wahrgenommener Handlungsfähigkeit einhergeht, unabhängig davon, wie viel äußerer Spielraum objektiv vorhanden wäre.

Genau hier liegt der Unterschied, den dieses letzte Kapitel ziehen möchte. Nicht: Hör

auf zu benennen, was dir angetan wurde. Sondern: Bleib nicht dauerhaft im Modus des Ausgelieferten stehen [→ Kap. 21], in dem jede Ursache automatisch bedeutet, dass dir jetzt keine Handlungsmöglichkeit mehr bleibt.

Selbstwirksamkeit ist keine Schuldumkehr

Ich möchte diesen Punkt sehr genau formulieren, weil er leicht missverstanden werden kann, gerade bei Menschen mit Traumahintergrund. Dich in deine Selbstwirksamkeit zu begeben bedeutet nicht, dass du plötzlich für das verantwortlich wärst, was dir widerfahren ist. Eine Person, die eine geschlossene Tür vorgefunden hat, weil ein anderer sie zugenagelt hat, trägt keine Schuld an dieser Tür. Was in deiner Hand liegt, ist nicht die Vergangenheit dieser Tür. Es ist die Frage, ob du heute, mit den Werkzeugen aus diesem Buch, beginnst, an ihr zu arbeiten, oder ob du sie für immer verschlossen lässt, aus dem verständlichen, aber letztlich selbst begrenzenden Gefühl heraus, es sei ohnehin sinnlos, es läge ja nicht an dir.

Der Gärtner [→ Kap. 21] leugnet nie, dass es geregnet hat, dass ein Sturm Bäume gefällt hat, dass manche Böden karger sind als andere. Er beginnt trotzdem, jeden Morgen, mit dem, was vor ihm liegt. Nicht aus Naivität. Sondern weil er weiß, dass Stillstand, das ausgelieferte Warten darauf, dass sich die Umstände von selbst ändern, seinen Garten mit Sicherheit nicht wachsen lässt, während aktives, wenn auch bescheidenes Gärtnern zumindest eine Chance dazu eröffnet.

Wofür, ein letztes Mal

Erinnerst du dich an den Anfang des Buches mit der Wofür-Frage statt der Warum-Frage? [→ Kap. 1] Genau hier schließt sich dieser Kreis. Die Warum-Frage, konsequent zu Ende gedacht, endet oft in der Ursachensuche, und Ursachensuche allein verändert nichts, sie erklärt nur. Die Wofür-Frage führt dich unweigerlich zurück zu dir selbst, nicht als Schuldige oder Schuldiger, sondern als jemand, der trotz allem, was geschehen ist, heute eine Entscheidung treffen kann, wofür er den nächsten Schritt tut.

Lukas hat gelernt, wofür er lernt, seine Ruhepausen einzubauen, nicht um perfekt zu funktionieren, sondern für das Leben, das er sich aufbauen möchte. Sarah hat gelernt, wofür sie Kontrolle abgibt, nicht aus Schwäche, sondern für Beziehungen, die echte Nähe statt nur Funktionieren zulassen. Mira hat gelernt, wofür sie den Kontakt zu sich selbst sucht, nicht um eine Vergangenheit ungeschehen zu machen, sondern für einen Alltag, in dem sie wieder anwesend sein kann.

Nicht die Mitte ist das Ziel

Ich möchte dieses Buch mit demselben Satz beschließen, mit dem die theoretische Grundlage einst entstand. Nicht die Mitte ist das Ziel. Die Freiheit ist das Ziel. Du musst weder das Chaos noch die Ordnung besiegen. Du musst nicht dauerhaft ruhig sein, und du musst nicht dauerhaft kontrolliert sein. Du darfst beide Zustände betreten, beide wieder verlassen, und dabei, das war die ganze Zeit über der eigentliche Kern, mit dir selbst verbunden bleiben.

Das Haus, von dem ich die ganze Zeit gesprochen habe, wird nie vollständig fertig sein. Kein Haus ist das je. Aber es ist dein Haus, und du bist nicht nur sein Bewohner. [→ Kap. 15] Du bist auch, Schritt für Schritt, Raum für Raum, sein Architekt.

[Wissenschaftliche Einordnung: Julian Rotters Konzept der Kontrollüberzeugung (Locus of Control), grundlegend veröffentlicht 1966, ist eines der am besten erforschten Konstrukte der Persönlichkeitspsychologie. Wichtig für die korrekte Einordnung: Rotters Forschung beschreibt eine Wahrnehmungstendenz, keine normative Bewertung, wie viel Verantwortung jemand „wirklich“ für sein Leben trägt, und ersetzt nicht die in Kapitel 8 und Kapitel 30 entwickelte Unterscheidung zwischen zutreffender Ursachenbenennung und lähmender Ausgeliefertheit. Diese Unterscheidung selbst ist eine eigene, synthetisierende Zuspitzung dieses Buches.]

ZUM REFLEKTIEREN

Wie würde sich für dich „Freiheit statt Mitte“
ganz konkret anfühlen?

Platz für eigene Gedanken

Kapitel 32: Meine Gedanken sind keine wissenschaftliche Theorie

Ein Buch wie dieses lebt von Bildern, dem Haus, den Türen, dem Pendel, dem Gärtner. Bilder überzeugen leicht, oft leichter, als es ihnen eigentlich zusteht. Deshalb möchte ich zum Abschluss noch einmal ausdrücklich trennen, was in diesem Buch auf gut erforschtem wissenschaftlichem Boden steht, und was unsere eigene, noch ungeprüfte Weiterentwicklung ist.

Was auf etabliertem Boden steht

Ein erheblicher Teil dieses Buches stützt sich auf Konzepte, die in der Wissenschaft seit Jahrzehnten untersucht und repliziert wurden. Allostase, das Fenster der Toleranz, Pendulation und Titration aus der körperorientierten Traumatherapie, die Polyvagal-Theorie, wenn auch mit den genannten Einschränkungen zu ihren physiologischen Detailannahmen, die Executive-Function-Theorie von ADHS, das multidimensionale Perfektionismus-Modell, die Theorie der strukturellen Dissoziation, die Kontrollüberzeugung nach Rotter, all das sind Konzepte mit soliden, teils sehr umfangreichen Forschungsständen.

Was meine eigene Weiterentwicklung ist

Ein ebenso erheblicher Teil ist es nicht. Die Türen-und-Raum-Metapher als durchgängiges Bild, der Begriff Schwingungsraum und die Dreiteilung von Fähigkeit, Möglichkeit und erlebter Möglichkeit, die Formel von Handlungsfreiheit als innerem mal äußerem Raum, der Begriff Raumarchitektur mit seinen elf Ebenen einschließlich der von mir ergänzten Ebene Sinnraum, der Kontrollkreislauf in dieser konkreten Ausformulierung, das Bild von Kontrolleur, Ausgeliefertem und Gärtner, all das sind eigene, in diesem Buch entwickelte Zuspitzungen. Sie greifen etablierte Konzepte auf und verbinden sie zu einem neuen, hoffentlich verständlichen und alltagstauglichen Rahmen. Sie sind damit aber ausdrücklich keine empirisch geprüften Theorien im wissenschaftlichen Sinn.

Was das konkret bedeutet

Das bedeutet, du solltest die Begriffe dieses Buches nicht mit offiziellen klinischen Diagnosekategorien verwechseln. Niemand wird jemals die Diagnose „enger Sinnraum“ oder „gestörte Schwingungsfähigkeit“ erhalten, diese Begriffe existieren in keinem Diagnosemanual, und das ist auch nicht ihr Anspruch. Sie sind Denkwerkzeuge, keine Ersatzdiagnostik.

Das bedeutet auch, dass die in diesem Buch enthaltenen Selbsttests und Fragebögen [→ Kap. 27] keine validierten psychometrischen Instrumente sind. Eine echte Validierung würde umfangreiche methodische Arbeit erfordern, Prüfung der Reliabilität, verschiedene Formen der Validität, Normwerte an großen, repräsentativen Stichproben, all das liegt außerhalb dessen, was ein einzelnes Buch leisten kann oder sollte vorzugeben zu leisten.

Ein Ausblick, kein Versprechen

Ich halte es dennoch für denkbar, dass sich Teile dieses Modells wissenschaftlich untersuchen ließen. Die elf Ebenen der Raumarchitektur könnten die Grundlage für einen echten, psychometrisch geprüften Fragebogen bilden. Die Vier-Bausteine-Struktur [→ Kap. 4], Zugang, Verweilen, Übergang, Integration, ließe sich möglicherweise mit bestehenden Maßen der Emotionsregulation in Beziehung setzen, um zu prüfen, ob sie tatsächlich unterscheidbare, eigenständige Fähigkeiten erfassen oder eher verschiedene Facetten eines einzigen zugrunde liegenden Faktors sind. Das sind Fragen, die sich mir beim Schreiben immer wieder gestellt haben, die ich aber nicht beantworten kann, und das ist, wie ich finde, auch in Ordnung so.

Warum diese Ehrlichkeit am Ende steht, statt am Anfang zu verschwinden

Vielleicht fragst du dich, warum ich dieses kritische Kapitel erst jetzt bringe, nachdem du das ganze Buch mit seinen Bildern und Geschichten gelesen hast, statt es gleich vorwegzuschicken. Die ehrliche Antwort ist, ich habe es bereits angekündigt [→ Kap. 3], und ich wollte es hier, am Ende, noch einmal konkret und vollständig einlösen, mit dem Wissen aus den zweiunddreißig vorangegangenen Kapiteln, nicht als abstrakte Warnung vorab, sondern als konkrete, nachvollziehbare Bilanz am Schluss.

Ein Modell muss nicht bereits vollständig bewiesen sein, um nützlich zu sein. Es muss

ehrlich darüber sein, was es ist, und was es noch nicht ist. Das war der Anspruch dieses Buches von der ersten bis zur letzten Seite, und ich hoffe, es ist mir gelungen, ihn einzuhalten.

[Wissenschaftliche Einordnung: Dieses Kapitel selbst ist eine methodische Reflexion und keine inhaltliche Forschungsaussage. Es folgt der in der Wissenschaftstheorie üblichen Unterscheidung zwischen etabliertem, empirisch geprüfem Wissen und heuristischen, noch ungeprüften Modellen, wie sie unter anderem in der Diskussion um die Falsifizierbarkeit wissenschaftlicher Theorien nach Karl Popper eine wichtige Rolle spielt, ohne dass dieses Buch beansprucht, selbst ein im engeren Sinn falsifizierbares wissenschaftliches Theoriegebäude zu sein.]

Ende des Hauptteils. Es folgen Anhang A, das Quellenverzeichnis, und Anhang B, das Glossar der Eigenbegriffe.

Anhang B: Glossar der Eigenbegriffe

Kurzdefinitionen der zentralen, in diesem Buch selbst entwickelten Begriffe, in der Reihenfolge ihres ersten Auftretens. Etablierte Fachbegriffe aus Wissenschaft und Traumatherapie, etwa Allostase, Titration, Fenster der Toleranz oder Locus of Control, sind hier nicht erneut aufgeführt, siehe dazu Anhang A.

Wofür statt Warum (Kapitel 1): Die Grundhaltung dieses Buches, nicht nach der Ursache eines Musters zu fragen, sondern nach seiner einstigen und heutigen Funktion. Begründet unter anderem damit, dass die Warum-Frage fast immer bei der fragenden Person selbst landet, wie im Bild von Mutter und Kind gezeigt, während die Wofür-Frage den Blick auf den anderen und auf das Mitgefühl öffnet.

Zugang, Verweilen, Übergang, Integration (Kapitel 4): Die vier Bausteine der Schwingungsfähigkeit, bildlich als Tür hinein, Sein im Raum, Tür hinaus und Raum als fester Teil des Grundrisses beschrieben.

Der Notausgang (Kapitel 4): Ein zweiter, unbewusster Ausgang aus einem Raum, der nicht in den Vorraum, sondern direkt in eine Überlebensstrategie führt, ohne die Lücke zwischen Reiz und Reaktion zu durchlaufen.

Pendelraum (Kapitel 6): Der erweiterte Bereich innerhalb des Fensters der Toleranz, in dem Bewegung möglich ist, ohne die Kohärenz des Systems zu verlieren.

Die sechs Dimensionen (Kapitel 7): Exploration Struktur, Aktivierung Ruhe, Impuls Inhibition, Offenheit Schutz, Nähe Autonomie, Kontrolle Hingabe, die sechs Achsen, entlang derer sich inneres Erleben bewegt.

Schießscharte (Kapitel 7): Bild für ein Fenster der Toleranz, das auf einer Achse breit, auf der anderen aber sehr eng ist, dadurch kein echtes Fenster mehr, sondern nur ein Sichtschlitz mit wenig Licht und keiner Öffnungsmöglichkeit.

Zugenagelte Tür / gemauerte Wand (Kapitel 8): Bildliche Unterscheidung zwischen einmaligem Schocktrauma (Typ I) und wiederholtem, komplexem Trauma (Typ II).

Scham als Hüterin der Würde (Kapitel 8): Scham zeigt an, wenn eines von vier

Grundbedürfnissen verletzt wurde, Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit oder Integrität. Nur die Verletzung der eigenen Integrität hat tatsächlich mit Schuld zu tun, die anderen drei Formen nicht.

Lebendigkeit als Freiheit zur Bewegung in Leichtigkeit (Kapitel 9): Die zentrale Definition von Lebendigkeit in diesem Buch, in Abgrenzung zu bloß maximaler Bewegung.

Gesundheit versus Heilung (Kapitel 9): Gesundheit als vorübergehender Zustand, Heilung als täglicher, sich wiederholender Rhythmus aus Reinigung und Pflege, kein einmalig erreichbares Ziel. Bildlich an der täglichen Körperhygiene festgemacht.

Schwingungsraum (Kapitel 10): Die Summe der tatsächlich zugänglichen Türen im eigenen Leben, in Abgrenzung zur reinen Schwingungsfähigkeit.

Der vierbeinige Tisch (Kapitel 10): Bild für die Grundvoraussetzungen eines stabilen äußeren Lebensraums, Wohnraum, materielle Absicherung, körperliche Grundversorgung und verlässliche Verbindung ohne Täterkontakt. Muss einigermaßen stehen, bevor innere Türenarbeit sinnvoll ansetzen kann.

Fähigkeit, Möglichkeit, erlebte Möglichkeit (Kapitel 10): Dreiteilige Unterscheidung, ob jemand eine Tür öffnen könnte, ob sie im eigenen Leben existiert, und ob sie subjektiv als zugänglich erlebt wird. Erweitert in Kapitel 14 um den vierten Fall, dass die Tür noch nie gebaut wurde.

Vorraum (Kapitel 11): Der Raum zwischen Reiz und Reaktion, in dem Wahrnehmung, Innehalten und bewusste Wahl stattfinden können.

Noch nie gebauter Raum (Kapitel 14): Vierter Fall neben Fähigkeit, Möglichkeit und erlebter Möglichkeit, ein Raum, der nicht verborgen, sondern schlicht noch nicht errichtet wurde, weil das nötige Wissen oder die nötige Fertigkeit fehlt. Braucht Lernen statt Sicherheit allein.

Handlungsfreiheit innerer Raum $\times$ äußerer Raum (Kapitel 12): Denkmodell, kein mathematisches Gesetz, zur Wechselwirkung von innerer Regulationsfähigkeit und äußeren Lebensbedingungen.

Angelegte, aber nie angeschlossene Tür (Kapitel 12): Fall, in dem die körperliche Anlage für eine Fähigkeit vorhanden ist, die äußere Möglichkeit zu ihrer Entwicklung aber fehlte. Das dahinterliegende Grundbedürfnis verschwindet dadurch nicht und sucht sich möglicherweise eine Ersatzhandlung.

Ich (Haus) und Selbst (Grundstück) (Kapitel 15): Anlehnung an C. G. Jungs Unterscheidung von Ich und Selbst. Das Ich als geschütztes, verschließbares Haus, das

Selbst als das ganze, offene Grundstück mit Garten, verbunden statt verteidigt.

Raumarchitektur (Kapitel 15): Die bewusste Gestaltung der inneren und äußeren Bedingungen, unter denen ein Mensch wahrnehmen, sich regulieren, wählen und handeln kann.

Die elf Stockwerke der Raumarchitektur (Kapitel 16): Körperraum (Fundament), Reizraum (Dämmung), Zeitraum (Grundriss), Beziehungsraum (tragende Wände), emotionaler Raum, mentaler Raum, Aufgabenraum, Entscheidungsraum, Handlungsspielraum, Identitätsraum, Sinnraum (Turm), als aufeinander aufbauende Stockwerke gedacht, jeweils mit innerer und äußerer, sichtbarer Entsprechung.

Keller und Erdgeschoss (Kapitel 16): Angedeutete, in diesem Buch nicht ausgeführte Ergänzung der elf Stockwerke, das Unbewusste als Keller, das Bewusstsein als Erdgeschoss, der Raum, durch den alles andere erfahrbar wird. Ausgangspunkt einer geplanten Fortsetzung.

Kontrollkreislauf (Kapitel 17): Der selbstverstärkende Mechanismus, in dem Kontrolle kurzfristig Sicherheit erzeugt, dadurch aber langfristig mehr wahrgenommene Unsicherheit und mehr Kontrollbedürfnis erzeugt.

Kontrolle, Einfluss, Vertrauen (Kapitel 17-18): Dreiteilige Unterscheidung von Haltungen gegenüber dem Ausgang einer Situation, unterscheidbar unter anderem an körperlicher Signatur, Beziehung zum Ausgang und Zeitpunkt der Beruhigung.

Interferenz (Kapitel 20): Kontrolle, die nicht im Vorfeld verhindert, sondern in einen bereits laufenden inneren Prozess eingreift und ihn vorzeitig unterbricht.

Hingabe ist nicht Überflutung, Loslassen ist nicht Kontrollverlust, Akzeptanz ist nicht Auslieferung, Erlaubnis ist nicht Grenzenlosigkeit (Kapitel 20): Die vier traumasensiblen Grenzsätze dieses Buches.

Der Kontrolleur, der Ausgelieferte, der Gärtner (Kapitel 21): Drei Grundhaltungen gegenüber dem, was sich nicht vollständig kontrollieren lässt, mit dem Gärtner als integrierter, im Buch angestrebter Haltung.

Angstraum (Kapitel 19): Ein Ort im inneren Haus, an dem eine schwierige Situation klar und sicher erlebt werden kann, statt von ihr überrollt zu werden. Hilft zu unterscheiden, ob Angst gerade aus echter Gefahr oder aus bloßem Nichtwissen entsteht.

Kompensatorische Übersteuerung (Kapitel 22): Das Phänomen, dass Menschen, insbesondere mit ADHS-Hintergrund, ihre natürliche Regulation durch zusätzliche, energieaufwendige Kontrolle ausgleichen.

Selbst errichtete Raumbegrenzung (Kapitel 23): Bild für Perfektionismus als

selbst gezogene, aber veränderbare Einschränkung des eigenen Handlungsspielraums.

Geister im Kinderzimmer (Kapitel 23): Nach Selma Fraiberg, die unbewusste Weitergabe ungelöster eigener Bindungserfahrungen eines Elternteils an das eigene Kind, unter anderem sichtbar, wenn kindliche Abweichung vom elterlichen Ideal vorschnell pathologisiert statt ausgehalten wird.

Die drei Ebenen, Zustand, Strategie, Fähigkeit (Kapitel 26): Reflexionsraster zur Unterscheidung von momentanem Zustand, gewählter Bewältigungsstrategie und tatsächlich verfügbarer Handlungsfähigkeit.

Die Schwellenübung (Kapitel 28): Die originäre Übung dieses Buches, die das Türrenbild, den Vorraum und die drei Ebenen an einer realen Türschwelle körperlich verankert.

Die Würdefrage (Kapitel 28): Kurze, niedrigschwellige Übung, um bei einem alltäglichen Scham-Signal zu erkennen, welches der vier Grundbedürfnisse gerade berührt wurde, statt Scham als Beweis eigener Falschheit zu erleben. Kein Ersatz für therapeutische Schamarbeit.

Nicht die Mitte ist das Ziel, die Freiheit ist das Ziel (Kapitel 31): Der Schlussgedanke dieses Buches.

ZUM REFLEKTIEREN

Welche Frage hat dieses Buch bei dir offen gelassen, die du gerne weiterverfolgen möchtest?

Platz für eigene Gedanken

Anhang A: Quellenverzeichnis

Alphabetisch nach Autor. Antike und andere gemeinfreie Autoren ohne moderne Standardübersetzung sind mit „gemeinfrei“ gekennzeichnet. Wo ein Zitat im Fließtext nur sinngemäß statt wörtlich wiedergegeben wurde, ist das hier vermerkt.

Aurelius, Marcus. *Selbstbetrachtungen*, ca. 170-180 n. Chr., größtenteils während der Markomannenkriege in Feldlagern verfasst. Gemeinfrei. Kapitel 1, sinngemäß wiedergegeben. Zu den historischen Umständen (Markomannenkriege, Antoninische Pest, Tod Lucius Verus') siehe unter anderem die Zusammenfassungen bei Donald Robertson, *How to Think Like a Roman Emperor*, New York: St. Martin's Press, 2019.

Antonovsky, Aaron. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass, 1987. Kapitel 9 und 26, Grundlagenwerk zum Kohärenzgefühl (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit) sowie zum salutogenetischen Verständnis von Gesundheit als Kontinuum statt Endzustand.

Bandura, Albert. „Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change.“ *Psychological Review* 84, no. 2 (1977): 191-215. Kapitel 10 und 29.

Bartholomew, Kimberly, and Leonard M. Horowitz. „Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model.“ *Journal of Personality and Social Psychology* 61, no. 2 (1991): 226-244. Kapitel 7, Grundlagenwerk zum Zwei-Dimensionen-Modell erwachsener Bindung (Bild von sich selbst und Bild von anderen als unabhängige Achsen).

Barkley, Russell A. „Behavioral Inhibition, Sustained Attention, and Executive Functions: Constructing a Unifying Theory of ADHD.“ *Psychological Bulletin* 121, no. 1 (1997): 65-94.

Barkley, Russell A. *Executive Functions: What They Are, How They Work, and Why They Evolved*. New York: Guilford Press, 2012. Kapitel 22.

Barkley, Russell A., Laurie E. Knouse, and Kevin R. Murphy. „Correspondence and Disparity in the Self- and Other Ratings of Current and Childhood ADHD Symptoms and Impairment in Adults with ADHD.“ *Psychological Assessment* 23, no. 2 (2011): 437-446. Kapitel 27.

Benedict, Ruth. *The Chrysanthemum and the Sword: Patterns of Japanese Culture*. Boston: Houghton Mifflin, 1946. Kapitel 8. Die dort geprägte Unterscheidung von Scham- und Schuldkulturen gilt heute als zu stark vereinfachend und wird in Kapitel 8 entsprechend vorsichtig verwendet.

Berceli, David. *The Revolutionary Trauma Release Process: Transcend Your Toughest Times*. Vancouver: Namaste Publishing, 2005. Kapitel 28, nur benannt, nicht angeleitet.

Bertalanffy, Ludwig von. *General System Theory: Foundations, Development, Applications*. New York: George Braziller, 1968. Kapitel 2, Grundlagenwerk der allgemeinen Systemtheorie, insbesondere zum Konzept offener Systeme.

Bronfenbrenner, Urie. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979. Kapitel 2, 15 und 16.

Deci, Edward L., and Richard M. Ryan. „Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being.“ *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 68-78. Kapitel 9.

Dickinson, Emily. „I dwell in Possibility“ (Gedicht Nr. 466). Gemeinfrei. Kapitel 10, wörtliches Kurzzitat im Original.

Dickinson, Emily. „I felt a Funeral, in my Brain“ (Gedicht Nr. 280). Gemeinfrei. Kapitel 24, sinngemäß wiedergegeben.

Dostojewski, Fjodor. *Aufzeichnungen aus einem toten Hause*, 1862. Gemeinfrei. Kapitel 6, sinngemäßes Zitat, Übersetzung vor Drucklegung zu prüfen.

Dugas, Michel J., Frédéric Gagnon, Robert Ladouceur, and Mark H. Freeston. „Generalized Anxiety Disorder: A Preliminary Test of a Conceptual Model.“ *Behaviour Research and Therapy* 36, no. 2 (1998): 215-226. Kapitel 19, Grundlagenarbeit zum Konzept der Unsicherheitsintoleranz (Intolerance of Uncertainty).

Easterbrook, James A. „The Effect of Emotion on Cue Utilization and the Organization of Behavior.“ *Psychological Review* 66, no. 3 (1959): 183-201. Kapitel 13.

Ebner-Eschenbach, Marie von. *Aphorismen*. Aus: Schriften, Bd. 1. Berlin: Paetel, 1893. Gemeinfrei. Kapitel 23, wörtliches Kurzzitat.

Emerson, Ralph Waldo. „Self-Reliance.“ Aus: *Essays: First Series*, 1841. Gemeinfrei. Kapitel 25, wörtliches, verifiziertes Kurzzitat.

Eng, Ashley G., Pevitr S. Bansal, Patrick K. Goh, Urveesha Nirjar, Madeline K. Petersen, and Michelle M. Martel. „Evidence-Based Assessment for Attention-

Deficit/Hyperactivity Disorder.“ *Assessment* (2024). Kapitel 27.

Epiktet. *Encheiridion*, ca. 125 n. Chr. Gemeinfrei. Kapitel 5, sinngemäßes Zitat.

Feldman, Ruth. „Parent-Infant Synchrony and the Construction of Shared Timing; Physiological Precursors, Developmental Outcomes, and Risk Conditions.“ *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 48, no. 3-4 (2007): 329-354. Kapitel 16, Grundlagenarbeit zur physiologischen Ko-Regulation zwischen nahestehenden Menschen.

Fredrickson, Barbara L. „The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions.“ *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 218-226. Kapitel 14.

France, Anatole. *Le Lys Rouge*, 1894. Gemeinfrei. Kapitel 12, sinngemäß wiedergegeben, Originalzitat zu lang für wörtliche Zitatgrenze.

Fraiberg, Selma, Edna Adelson, and Vivian Shapiro. „Ghosts in the Nursery: A Psychoanalytic Approach to the Problems of Impaired Infant-Mother Relationships.“ *Journal of the American Academy of Child Psychiatry* 14, no. 3 (1975): 387-421. Kapitel 23, Ursprung des Konzepts der unbewussten transgenerationalen Weitergabe elterlicher Beziehungserfahrungen.

Frankl, Viktor E. *...trotzdem Ja zum Leben sagen*, 1946. Kapitel 11 und 16, bewusst paraphrasiert statt wörtlich zitiert.

Friston, Karl. „The Free-Energy Principle: A Unified Brain Theory?“ *Nature Reviews Neuroscience* 11, no. 2 (2010): 127-138. Kapitel 14, Grundlagenarbeit zum Predictive-Coding-Modell des Gehirns.

Gibran, Khalil. *The Prophet*, 1923. Gemeinfrei. Kapitel 20, sinngemäß wiedergegeben.

Goethe, Johann Wolfgang von. *Faust. Der Tragödie erster Teil*, 1808. Gemeinfrei. Kapitel 7, wörtliches Kurzzitat.

Heraklit von Ephesos, Fragment 91 (Diels-Kranz). Gemeinfrei, fragmentarisch überliefert. Kapitel 2.

Herman, Judith L. „Complex PTSD: A Syndrome in Survivors of Prolonged and Repeated Trauma.“ *Journal of Traumatic Stress* 5 (1992): 377-391. Sowie: *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books, 1992. Kapitel 8 und 10, insbesondere das dort entwickelte dreiphasige Modell der Traumaheilung (Sicherheit, Erinnern und Trauern, Wiederaanbindung).

Hewitt, Paul L., and Gordon L. Flett. „Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology.“ *Journal of*

Personality and Social Psychology 60, no. 3 (1991): 456-470. Kapitel 23.

Honneth, Axel. *Kampf um Anerkennung: Zur moralischen Grammatik sozialer Konflikte*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1994. Kapitel 8, Grundlagenwerk zur Bedeutung von Anerkennung als menschlichem Grundbedürfnis, zitiert nach Marks 2012.

James, William. *The Principles of Psychology*, 1890. Gemeinfrei. Kapitel 22, sinngemäß wiedergegeben.

Kant, Immanuel. *Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?* Berlinische Monatsschrift, Dezember 1784. Gemeinfrei. Kapitel 14, wörtliches Kurzzitat, unter der Fünfzehn-Wörter-Grenze.

Jung, Carl Gustav. *Aion: Untersuchungen zur Symbolgeschichte des Selbst*. Gesammelte Werke, Bd. 9/2. Zürich: Rascher, 1951. Kapitel 15, Grundlagenwerk zur Unterscheidung von Ich und Selbst in der Analytischen Psychologie, in Kapitel 15 bewusst paraphrasiert statt wörtlich zitiert.

Kohut, Heinz. „Thoughts on Narcissism and Narcissistic Rage.“ *The Psychoanalytic Study of the Child* 27, no. 1 (1972): 360-400. Kapitel 8, Grundlagenwerk zur narzisstischen Wut als Schutzreaktion auf Scham.

Laotse (Laozi). *Tao Te King*, ca. 4.-3. Jh. v. Chr. Gemeinfrei. Kapitel 9, bewusst nicht wörtlich zitiert.

LeDoux, Joseph E. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster, 1996. Kapitel 4 und 14, Grundlagenwerk zur furchtbasierten Lernforschung, zur Rolle der Amygdala bei schneller, dauerhafter Furchtkonditionierung, und zu Reaktionen, die der bewussten, kortikalen Verarbeitung zeitlich vorausgehen können.

Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. Kapitel 12.

Levine, Peter A. *Waking the Tiger: Healing Trauma*. Berkeley: North Atlantic Books, 1997. Kapitel 5 und 28.

Levine, Peter A. *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley: North Atlantic Books, 2010.

Lewis, Michael. „Shame: The Exposed Self.“ New York: Free Press, 1992. Sowie: Lewis, Michael. „Self-Conscious Emotions: Embarrassment, Pride, Shame, and Guilt.“ In *Handbook of Emotions*, 3rd ed., edited by Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones, and Lisa Feldman Barrett, 742-756. New York: Guilford Press, 2008. Kapitel 8, grundlegende Arbeiten zur Unterscheidung von Scham (globale Selbstbewertung)

und Schuld (Bewertung einer Handlung) sowie zur Entwicklung dieser Fähigkeit im Kindesalter.

Locke, Edwin A., and Gary P. Latham. „Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey.“ *American Psychologist* 57, no. 9 (2002): 705-717. Kapitel 29.

Lorenz, Konrad. *Das sogenannte Böse: Zur Naturgeschichte der Aggression*. Wien: Borotha-Schoeler, 1963. Kapitel 12, klassische ethologische Quelle zum Konzept der Ersatzhandlung.

Marks, Stephan. „Scham – Hüterin der Würde.“ *systema* 26, no. 3 (2012): 247-259. Kapitel 8 und 23, zentrale Quelle für das Vier-Grundbedürfnisse-Modell der Scham sowie für Perfektionismus als Schamabwehr.

Marmot, Michael. „Social Determinants of Health Inequalities.“ *The Lancet* 365, no. 9464 (2005): 1099-1104. Kapitel 30.

Maslow, Abraham H. „A Theory of Human Motivation.“ *Psychological Review* 50, no. 4 (1943): 370-396. Kapitel 10, klassische Bedürfnishierarchie, lose Anknüpfung an das Bild des vierbeinigen Tisches.

McEwen, Bruce S. „Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load.“ *Annals of the New York Academy of Sciences* 840 (1998): 33-44. Kapitel 2.

McEwen, Bruce S., and Eliot Stellar. „Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease.“ *Archives of Internal Medicine* 153, no. 18 (1993): 2093-2101. Kapitel 2.

Merzenich, Michael M., G. Recanzone, and W. Jenkins. „How the Brain Functionally Rewires Itself.“ In *Natural and Artificial Parallel Computations*, edited by M. Arbib and J. A. Robinson. Cambridge, MA: MIT Press, 1991. Kapitel 14, grundlegende Arbeiten zur Neuroplastizität im Erwachsenenalter. Für eine populärwissenschaftliche Zusammenfassung siehe auch: Doidge, Norman. *The Brain That Changes Itself*. New York: Viking, 2007.

Montaigne, Michel de. *Essais*, 1580-1595. Gemeinfrei. Kapitel 17. Das populäre, im Kapitel zunächst zitierte „Unglücks-Zitat“ ist nicht in den Essais nachweisbar, siehe Kapiteltext; stattdessen authentisch verwendet und wörtlich (in eigener Übersetzung) wiedergegeben: Buch III, Kapitel 13, „De l'expérience“, das Motiv der widersprüchlichen Töne des Lebens.

Oliver, Mike. *Social Work with Disabled People*. Basingstoke: Macmillan, 1983. Kapitel 30.

O'Toole, Garson. „Between Stimulus and Response There Is a Space.“ *Quote Investi-*

gator, 18. Februar 2018. Kapitel 11.

Pascal, Blaise. *Pensées*, postum 1670. Gemeinfrei. Kapitel 13, sinngemäßes Kurzzitat.

Porges, Stephen W. *The Polyvagal Theory*. New York: W. W. Norton, 2011. Kapitel 14, 24 und 25.

Reddemann, Luise. *Imagination als heilsame Kraft*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta, 2001, seither zahlreiche Auflagen. Kapitel 28.

Rilke, Rainer Maria. „Der Schauende.“ Aus: *Das Buch der Bilder*, 1902. Gemeinfrei. Kapitel 3.

Rogers, Carl R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961. Kapitel 19.

Rotter, Julian B. „Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement.“ *Psychological Monographs* 80, no. 1 (1966): 1-28. Kapitel 31.

Salzberg, Sharon. *Real Happiness: The Power of Meditation*. New York: Workman Publishing, 2010. Kapitel 26, S. 13, bewusst sinngemäß wiedergegeben statt wörtlich zitiert.

Sapolsky, Robert M. „The Influence of Social Hierarchy on Primate Health.“ *Science* 308, no. 5722 (2005): 648-652. Kapitel 30, Forschung zu Rangordnung, Stresshormonen und Gesundheit.

Saint-Exupéry, Antoine de. *Le Petit Prince*, 1943. Gemeinfrei seit 2015. Kapitel 16, wörtliches Kurzzitat im französischen Original.

Seneca, Lucius Annaeus. *Epistulae morales ad Lucilium*, ca. 65 n. Chr. Gemeinfrei. Kapitel 4, sinngemäße Übertragung.

Sibley, Margaret H., et al. Mehrere Studien zur ADHS-Selbst- und Fremdbeurteilung, unter anderem im Rahmen der MTA-Studie. Kapitel 27.

Siegel, Daniel J. *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*. New York: Guilford Press, 1999. Kapitel 6.

Singer, Judy. „Why Can't You Be Normal for Once in Your Life?“ In *Disability Discourse*, herausgegeben von Mairian Corker und Sally French, 59-67. Buckingham: Open University Press, 1999. Kapitel 25.

Tangney, June P., and Ronda L. Dearing. *Shame and Guilt*. New York: Guilford Press, 2002. Kapitel 8, zentrales Standardwerk zur empirischen Unterscheidung von Scham und Schuld.

Terr, Lenore C. „Childhood Traumas: An Outline and Overview.“ *American Journal of Psychiatry* 148, no. 1 (1991): 10-20. Kapitel 8.

Théberge, David, and Dominick Gamache. „An Appraisal of Narcissistic Rage Through Path Modeling.“ *Journal of Interpersonal Violence* 38, no. 13-14 (2023): 8143-8168. Kapitel 8, empirischer Beleg für Scham als Vermittler zwischen Borderline-Persönlichkeitsanteilen und aggressivem Verhalten.

Thoreau, Henry David. *Walden; or, Life in the Woods*, 1854. Gemeinfrei. Kapitel 15, sinngemäß wiedergegeben.

Van der Hart, Onno, Ellert R. S. Nijenhuis, and Kathy Steele. *The Haunted Self: Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization*. New York: W. W. Norton, 2006. Kapitel 24.

Van der Kolk, Bessel A. *The Body Keeps the Score*. New York: Viking/Penguin, 2014. Kapitel 8, nur paraphrasiert.

Voltaire (François-Marie Arouet). *Candide, ou l'Optimisme*, 1759. Gemeinfrei. Kapitel 19 und 31, wörtliches Kurzzitat im französischen Original.

Weltgesundheitsorganisation (WHO). *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics*, Code 6B41, seit 2018/2022. Kapitel 8.

Wurmser, Leon. *Die Maske der Scham: Zur Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten*. Berlin: Springer, 1997. Kapitel 8, Standardwerk zur Scham-Psychoanalyse, Ursprung der Formulierung „Scham als Hüterin der Würde“, zitiert nach Marks 2012.

Yehuda, Rachel, and Amy Lehrner. „Intergenerational Transmission of Trauma Effects: Putative Role of Epigenetic Mechanisms.“ *World Psychiatry* 17, no. 3 (2018): 243-257. Kapitel 23, Forschung zur transgenerationalen Weitergabe von Traumafolgen.

Whitman, Walt. „Song of Myself.“ Aus: *Leaves of Grass*, 1855. Gemeinfrei. Kapitel 14, wörtliches Kurzzitat im Original.

„Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“, gemeinhin Lenin zugeschrieben, in seinen Werken nicht nachweisbar, siehe Kapiteltext zu Kapitel 18.

Ende von „Das Pendel der Lebendigkeit“.

Impressum

Das Pendel der Lebendigkeit

Wie innerer und äußerer Raum dich wieder Freiheit fühlen lassen

Michael Blanz

Gedankenfühler Verlag

Lerchenweg 11

87488 Betzigau

gedankenfuehler.de

michael@gedankenfuehler.de

1. Auflage 2026

ISBN 978-3-913199-00-9 (Print)

ISBN 978-3-913199-02-3 (E-Book)

Diese PDF-Datei ist die E-Book-Ausgabe dieses Buches und erscheint unter der ISBN 978-3-913199-02-3.

Urheberrecht

© 2026 Michael Blanz. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Hinweis: Dieses Buch enthält keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung und ersetzt keine fachkundige Diagnostik. Bei anhaltenden oder belastenden psychischen Beschwerden wende dich bitte an eine qualifizierte Fachperson.

Hinweis zur Entstehung dieses Buches

Das Pendel-Modell mit seinen zentralen Bildern, Haus, Türen, Vorraum, die elf Stockwerke, Kontrolleur, Ausgelieferter und Gärtner, stammt aus meiner therapeutischen Praxis und meiner eigenen Geschichte. Auch alle fachlichen Korrekturen, Prüfungen und redaktionellen Entscheidungen in diesem Buch liegen bei mir.

Der überwiegende Teil der tatsächlichen Textformulierungen ist jedoch in enger, wiederholter Zusammenarbeit mit einem KI-Sprachmodell (Claude, Anthropic) entstanden. Ich habe Konzepte, Korrekturen und fachliche Einordnungen vorgegeben, die KI hat daraus Fließtext entwickelt, den ich anschließend geprüft, überarbeitet und freigegeben habe. Auch die Illustrationen und das Coverbild dieses Buches wurden mithilfe von KI-Bildgeneratoren erstellt, nach eigenen, ausführlichen Bildvorgaben.

Eine genaue prozentuale Aufteilung wäre bei einem so dialogischen Entstehungsprozess unehrlich genau. Ehrlich ist stattdessen: Ohne KI-Unterstützung gäbe es dieses Buch in dieser Form nicht. Die Verantwortung für Inhalt, fachliche Richtigkeit und die ethischen Grenzen dieses Buches trage ich vollständig selbst.

Das Pendel der Lebendigkeit

Du funktionierst tagelang perfekt, und dann liegst du abends auf dem Sofa wie ausgeschaltet. Vielleicht hast du gelernt, dass mit dir etwas nicht stimmt.

Dieses Buch stellt eine andere Frage. Nicht warum du so bist, wie du bist, sondern wofür deine Strategien einmal gut waren, und wofür du heute mehr Raum gebrauchen könntest, als dir gerade zur Verfügung steht.

Anhand eines eigens entwickelten Modells, dem Pendel der Lebendigkeit, verbindet dieses Buch gesicherte Erkenntnisse aus Traumaforschung, Stressphysiologie und Bindungsforschung mit einer eigenen, bildhaften Sprache: Türen, die sich schwer öffnen lassen. Ein Haus, das du nicht nur bewohnst, sondern mitbaust, mit einem Garten, der zu dir gehört.

Ein Buch für alle, die spüren, dass ihr Spielraum gerade zu eng geworden ist, und die bereit sind, ihn Stück für Stück wieder zu erweitern.



ISBN 978-3-913199-02-3 (E-Book)

Gedankenfühler Verlag • gedankenfuehler.de