

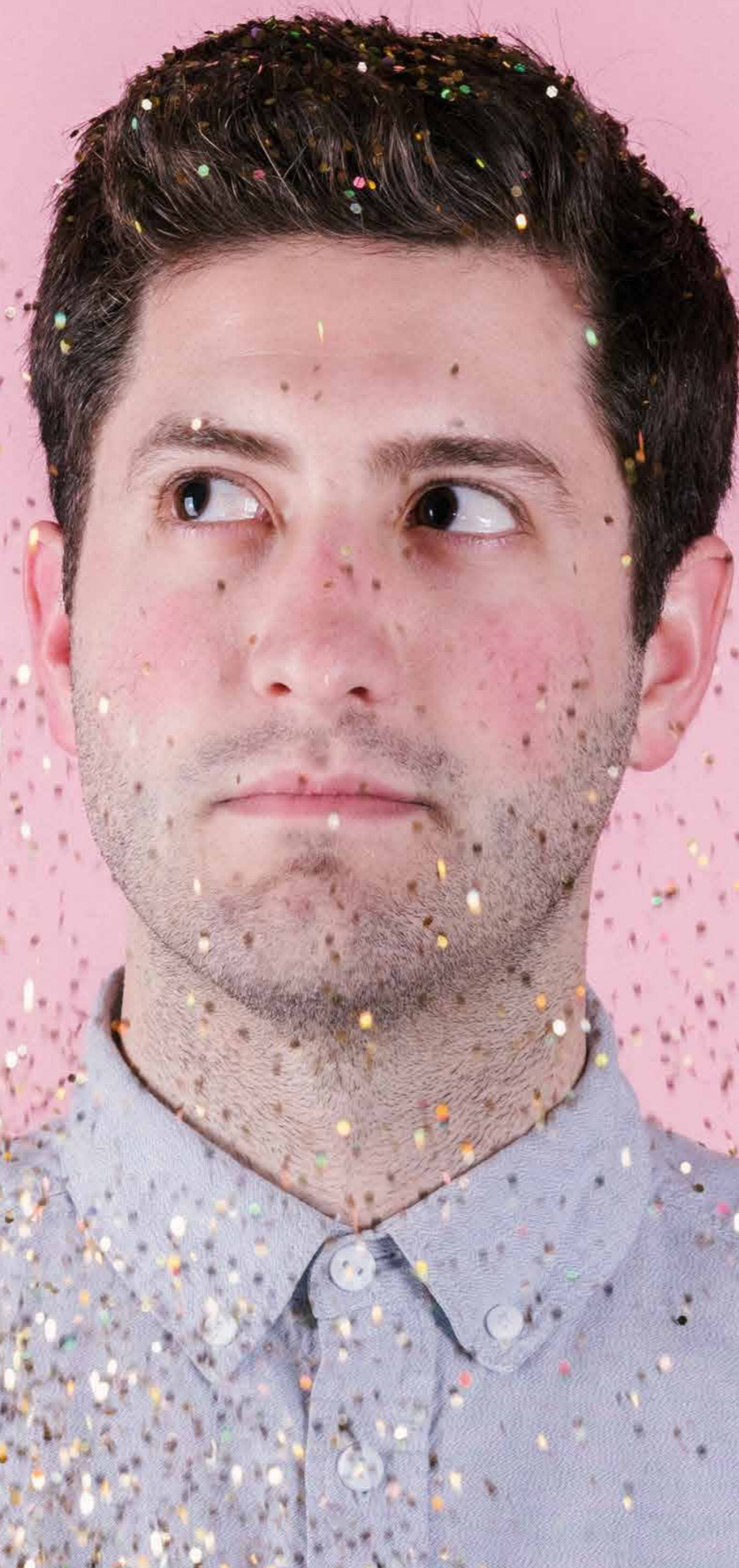
Glitzern im Kopf

Manchmal glitzert das Leben voller funkelnder, strahlender Erlebnisse. Es sprüht Glücksfunken in unseren Alltag. Dann geht es uns gut und wir strahlen.

Es gibt aber auch Zeiten im Leben, da funkelt gar nichts mehr, da ist es vielleicht trist und gleichförmig oder wir machen sogar schmerzliche Erfahrungen.

Menschen, die viele oder schwerwiegende belastende Erfahrungen, sog. traumatische Erfahrungen gemacht haben, haben irgendwann den Eindruck, in ihrem Leben glitzere überhaupt nichts. Schlimmstenfalls meinen sie, es habe noch nie etwas geglitzert. Sie fühlen sich sehr weit entfernt von Glück und Zufriedenheit und können sich an die schönen Erfahrungen aus früheren Zeiten gefühlsmäßig nicht mehr erinnern. Die belastenden Erfahrungen mit ihren intensiven Gefühlen von Angst, Panik oder Schmerz überlagern alles.

Durch die moderne Hirnforschung wissen wir, dass glückliche Glitzermomente im Leben in bestimmten neuronalen Netzwerken im Gehirn repräsentiert sind. Das heißt, wenn wir schöne Dinge erleben oder Sachen schaffen, die uns stolz, zufrieden oder glücklich machen, wird in unserem Gehirn Dopamin ausgeschüttet, das dafür sorgt, dass dieses „Glücks- oder Ressourcennetzwerk“ wächst und gedeiht. Wir entwickeln positive Selbstbewertungen und haben das Gefühl, etwas im Leben bewirken zu können. Wenn wir aber schlimme Erfahrungen machen, die vielleicht sogar über eine längere Zeit hin andauern, steht unser Gehirn unter starkem Stress. Dann werden sehr viele Stresshormone wie zum Beispiel Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Diese beiden Stoffe überschwemmen regelrecht unser



Gehirn und blockieren und schädigen unsere neuronalen Netzwerke. Wir können dann unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten, unsere positiven Erfahrungen und Selbstbewertungen, also unsere „Glückserfahrungen“ nur noch schwer abrufen und haben das Gefühl, dem Leben hilflos ausgeliefert zu sein.

Hier setzt die Traumapädagogik an.

Wir wissen, dass es nicht möglich ist, die schweren Dinge, die Menschen erlebt haben, wie z.B. Vertreibung, Flucht, Unfälle oder Krankheiten, Missachtung oder Gewalt ungeschehen zu machen. Deshalb setzt die Traumapädagogik darauf, ein positives Gegengewicht zu legen, eben die schönen Momente des Lebens, die „Glitzermomente“, wieder hervorzuholen. Das tun wir, in dem wir die dazu gehörigen positiven Netzwerke des Gehirns wieder aktivieren. Wir überlegen zum Beispiel mit den Betroffenen: „Wann in deinem Leben hast du etwas erlebt, das dich glücklich oder stolz gemacht hat? Was war das? Wann war das genau? Und wie hast Du mit deinen Fähigkeiten dazu beigetragen, dass es so schön und gut gewesen ist?“

Ein Mädchen gewann beispielsweise mit ihrer Mannschaft ein Fußballspiel, weil sie ein Tor schoss. Alle jubelten und freuten sich, und es war mächtig stolz. Dies gelang ihr, weil sie eine gute Teamplayerin und sportlich und ausdauernd ist und sich für etwas begeistern kann. Diese Erfahrung sehen wir uns innerlich, wir nennen es imaginativ, noch einmal wie einen alten Film an, und die junge Frau kann noch einmal erleben, welche positiven Gefühle auftauchten, was sie dachte und wie ihr Körper reagierte. So wird diese Erfahrung wieder im „Hier

und Jetzt“ spürbar, weil der „Glitzer“ in den Nervenbahnen wieder besser fließt.

Die Aktivierung dieser „Glücksnetzwerke“ gelingt auch schon, wenn ich nur überlege, wann ich das letzte Mal so richtig gelacht habe. In meinem Kopf tauchen die Szenen wieder auf, ich höre vielleicht den Witz oder sehe die lustige Situation vor mir. Dann beginne ich zu schmunzeln oder vielleicht sogar zu lachen, denn auch mein Körper erinnert sich mit. So erleben wir, dass wir auf unsere neuronalen Verbindungen im Gehirn Einfluss nehmen und sie selbst wieder ankurbeln können, damit es uns gut geht.

Probiert das doch einmal aus! Nehmt euch z.B. abends vor dem Schlafen Zeit, um Euch an einen kleinen oder großen, schönen, glücklichen oder stolzen Moment des vergangenen Tages zu erinnern. Versucht, den Glanz dieses Moments mit allen Sinnen noch einmal zu fühlen und körperlich zu spüren, zu merken, wie dabei das Herz schneller schlägt und Freude aufkommt. Dadurch stärkt ihr die Nervenbahnen, in denen das Glück steckt und hilft euch selbst, belastende Momente besser aushalten zu können.

Text: Regina Miehling ist Traumapädagogin und arbeitet für die Stiftung Wings of Hope, die im In- und Ausland durch Projekte und Beratung Menschen nach traumatischen Erfahrungen begleitet und unterstützt.