



Als Traumatherapeut beschäftigt sich Urs Honauer mit stark verunsicherten Menschen. Er erklärt, wie er sie zurück in die Sicherheit führt – und sagt, warum das in unserer Gesellschaft einerseits immer häufiger nötig und andererseits zunehmend schwierig ist.

# VOM VERLUST DER INNEREN SICHERHEIT

text: SARAH KOHLER fotos: TONY BAGGENSTOS

**Cigar: Urs Honauer, Sie arbeiten mit traumatisierten Menschen und greifen dafür auf ein Modell zurück, das wie ein Haus aufgebaut ist. Bitte erklären Sie das.**

**Urs Honauer:** Ich orientiere mich an der Forschung des amerikanischen Psychiaters Stephen Porges. Er geht von einer Dreiteiligkeit des vegetativen Nervensystems aus – bildlich gesprochen heisst das: Der Mensch befindet sich im Parterre, im ersten oder im zweiten Stock. Im Parterre ist er geborgen, sicher, mit dem Moment verbunden. Im ersten Stock ist die Action angesiedelt; der Mensch ist in Bewegung. Im zweiten Stock geht das biologische System in einen Zustand der Erstarrung über. Dort landet der Mensch bei grosser Bedrohung, wenn er Angst hat, sich hilflos und stark verunsichert fühlt. Das ist eine natürliche Überlebensstrategie – der Totstellreflex, den man auch aus der Tierwelt kennt.

**Können Sie das mit einem Beispiel aus der Menschenwelt veranschaulichen?**

**Honauer:** Denken Sie an ein Baby. Wenn es sicher ist, dass die Mutter in der Nähe und kein Stress vorhanden ist, ist es zufrieden, schläft oder lacht. Es befindet sich im Parterre. Nun kommt ein Reiz von aussen: Das Baby schaut herum und fängt an zu schreien, weil es sich gefährdet fühlt und nicht flüchten kann. Kommt keine Hilfe, wird es irgendwann aufhören zu weinen. Es erstarrt.

**Und was geschieht im Körper?**

**Honauer:** Man unterscheidet im Nervensystem zwischen dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Im ersten Stock, in der Bewegung, ist der Sympathikus aktiv. Der Parasympathikus kommt in der Ruhe zum Zug. Während in den Anatomiebüchern die Rede von diesem zweiseitigen Nervensystem ist, geht Porges davon aus, dass der Parasympathikus zwei Gesichter hat: Im Parterre steht er für Sicherheit, im zweiten Stock besitzt er Lähmungsqualitäten. Darauf baut der Somatic-Experiencing-Ansatz auf.

**Welche Konsequenz hat das für Ihre Arbeit?**

**Honauer:** Sicherheit hat im menschlichen Organismus oberste Priorität; der Mensch sucht instinktiv nach dem Parterre. Ist er einer Gefahr ausgesetzt, bewegt er sich in den ersten Stock und versucht zu flüchten oder zu kämpfen – fight and flight. Findet er so keine Lösung, steigt er instinktiv ins zweite Stockwerk, in die Erstarrung – freeze. Die meisten Leute, die zu mir kommen, kennen nur noch den ersten und zweiten Stock. Viele von ihnen stecken im zweiten Stock fest, finden den Weg nicht mehr zurück. Doch wer über lange Zeit in dieser Lähmung verharret, bei dem sammelt sich enorm viel Spannung an, die sich nicht mehr auflöst. Über kurz oder lang führt das zum Burn-out, zur totalen Erschöpfung, zu Depression oder anderen existenziell belastenden Krankheitsbildern. Meine Aufgabe ist es, kreative Wege zu finden, um solche Menschen wieder an einen sicheren Ort zu führen.

Ursprünglich war **Urs Honauer** (56) Primarlehrer. Auch heute unterrichtet er – allerdings keine Kinder mehr. Der Zürcher hängte ein Hochschulstudium in Pädagogik und Publizistik an, er reiste viel, vor allem in Südamerika und Asien, schaute sich Kulturen an und «wie das Leben überall anders ist». Wieder zurück arbeitete er an der Blindenschule in Zürich. Hier wurde sein Interesse für unterschiedliche Formen von Wahrnehmung geweckt. Fürs Schreiben seiner Doktorarbeit verbrachte er fünf Jahre in New York. Später machte er einen Master in Psychotraumatologie in Zürich. Seit 1998 arbeitet er mit traumatisierten Menschen und orientiert sich dabei vor allem am Ansatz von Somatic Experiencing (SE). 1997 gründete er mit dem Zentrum für Innere Ökologie in Zürich eine Ausbildungsstätte, die er nach wie vor leitet. Als Partnerschule kam 2000 das Polarity-Bildungszentrum hinzu. Neben der Arbeit in seiner Privatpraxis bildet Urs Honauer heute vor allem «Menschen, die mit Menschen arbeiten» aus – unter anderem in der Anwendung von SE. (Somatic Experiencing, siehe nächste Seite.)

◀ Irgendwie laufen wir ja alle am Rand.  
 Und es ist eine Lebenskunst, diese Inseln  
 der Sicherheit immer wieder zu finden. ▶

**Ins Parterre?**

**Honauer:** Genau. Es ist aber nicht die Idee, dass ein Mensch sich nur noch hier aufhält – das wäre langweilig. Die Kunst ist das Surfen zwischen den Stockwerken, je nach Lebenssituation. Wir beobachten in unserer Arbeit jedoch, dass viele Leute das nicht mehr können, weil sie im zweiten Stock stecken geblieben sind. Das sind nicht zwingend Menschen mit einer posttraumatischen Belastungsstörung. Das ist weit verbreitet.

**Wir sind alle ein bisschen traumatisiert?**

**Honauer:** Hier muss man unterscheiden. Eine posttraumatische Belastungsstörung ist der Fall, wenn jemand sechs Monate nach einem schlimmen Ereignis noch immer Flashbacks und Intrusionen hat. Ein Trauma im Sinne von SE umfasst mehr. Wir sagen: Wenn jemand von den drei Stockwerken das Parterre verloren hat und mehrheitlich im obersten Stock steckt, befindet er sich in einer anhaltenden Unsicherheit. Das Thema ist allgegenwärtig, irgendwie laufen wir ja alle am Rand. Und es ist eine Lebenskunst, diese Inseln der Sicherheit immer wieder zu finden.

**Wobei unser Körper für diese Lebenskunst geschaffen ist, nicht?**

**Honauer:** Auf jeden Fall. Wer auf den natürlichen Rhythmus vertraut, geht beispielsweise irgendwann schlafen. Biologisch betrachtet heisst das: Der Körper sucht automatisch Momente

der Sicherheit und Entspannung. Ich versuche mit den Menschen, die zu mir kommen, eine Sprache zu entwickeln, mit der sie ihr Nervensystem verstehen und die Signale, die es sendet, interpretieren können. Wer das lernt, weiss, wie er oder sie zu mehr innerer Sicherheit kommt.

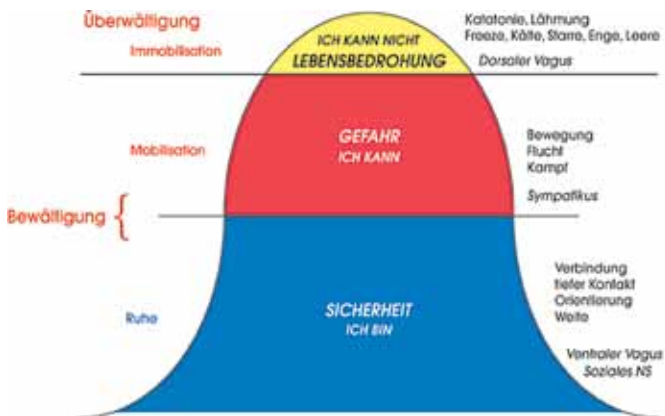
**Wie denn?**

**Honauer:** Indem wir die Rückkehr vom zweiten Stock ins Parterre gehen lernen. Also erst hinabsteigen in den ersten Stock – über Mobilisierung, sich bewegen, aktiv werden. Und dann ein Gefühl von Geborgenheit schaffen, um ins Parterre zurückzukehren. Das funktioniert schon bei einem Baby. Wenn es sich in einer Erstarrung befindet und ich mit seinen Füssen spiele, stösst es in der Regel dagegen – es wird mobilisiert und gelangt in den ersten Stock. Wenn ich ihm dabei gut zurede, es bestätige, verbinde ich den ersten Stock mit dem Parterre.

**Und wie mobilisieren Sie einen Erwachsenen?**

**Honauer:** Unterschiedlich. Letzthin ging ich mit einem Senior aufs Trampolin. Wir führten sanfte Bewegungen aus, und der Mann, der anfangs ganz blass im Gesicht war, bekam im Laufe der Sitzung warm, kam in Bewegung – und stieg so ins erste Stockwerk herunter. Gemeinsam besprachen wir Möglichkeiten, wie er diese Aktivierung in seinen Alltag integrieren kann. Wir müssen kreativ Wege suchen, die zum einzelnen Menschen passen.

Interview  
 30  
 GIGAR



«Es geht darum, wie man über Körperwahrnehmung zurück zur inneren Sicherheit findet» – mit diesen Worten beschreibt Urs Honauer den Ansatz von **Somatic Experiencing** (SE). SE ist eine körperzentrierte Form der Traumalösung. Begründet wurde sie in den Siebzigerjahren vom amerikanischen Biologen und Psychologen Peter Levine, in der Schweiz gibt es sie seit den Neunzigerjahren. SE geht davon aus, dass traumatische Ereignisse im Leben jedes Menschen vorhanden sind – wenn auch in verschiedenem Schweregrad. Da die während eines solchen Erlebnisses aktivierten Reaktionen vom Stammhirn gesteuert werden und vom Menschen nicht beeinflusst werden können, orientiert sich SE an biologischen Mechanismen. Ein Trauma, so die Idee, kann über den Körper geheilt werden. Grundsätzlich gilt die ursprüngliche Reaktion auf Gefahr – nämlich Kampf, Flucht und Erstarren (fight, flight and freeze) – im SE als natürlich und sinnvoll. Als problematisch angesehen wird das Verharren in der letzten Phase, weil die aufgebaute Spannung nicht abgebaut wird, die Energie im Nervensystem gebunden bleibt und das Trauma nicht aufgelöst wird. Rund 600 Menschen aus verschiedenen Berufsfeldern sind in der Schweiz mit dem SE-Ansatz vertraut.





#### **Sie betreiben also Hilfe zur Selbsthilfe?**

**Honauer:** Zu einem grossen Teil, ja. Wenn ein Mensch aber stark traumatisiert ist, braucht es erst einmal nur Hilfe. Das Ziel ist, dass er unabhängig wird und lernt, selbstständig mit Stress und Überwältigung umzugehen. In unserer Gesellschaft wächst die Zahl jener, die mit Unsicherheit nicht umgehen können, stetig.

#### **Ein gesellschaftliches Phänomen?**

**Honauer:** Unsere Gesellschaft wird immer schneller, der Stress immer grösser. Wir haben keine Zeit mehr für biologische Rhythmen. Das macht es uns schwer.

#### **Sind denn Menschen aus anderen Kulturen weniger im Zustand der Erstarrung gefangen?**

**Honauer:** Tatsächlich ist das in primitiveren Völkern weniger Thema. Weil sie ganz einfache Strategien haben, die Erstarrung nach einer Gefahr aufzulösen. Da wird zum Beispiel zusammen getanzt – ein gemeinsames Bewegungserlebnis führt über den ersten Stock ins Parterre.

#### **Ist der moderne Mensch also degeneriert?**

**Honauer:** Das glaube ich nicht. Aber wir befinden uns in einer polarisierten Umgebung, sind aus der Mitte gerutscht. Am Beispiel der Bildung sieht man das gut – sie ist kopforientiert, die Instinkte werden als Gut vernachlässigt. Belohnt wird in unserer Gesellschaft, wer im Kopf, nicht wer im Bauch stark

ist. Der Satz «Ich denke, also bin ich» hat uns stark geprägt. Es gibt dazu kein Pendant wie «Ich spüre, also bin ich». Leider fehlt Menschen, die ihr Sicherheitsgefühl verloren haben, der Bezug zu ihrem Bauchgefühl. Sie vertrauen nicht mehr darauf. Wissen Sie: Die Sicherheit sitzt in uns – aber unsere Gesellschaft hat sich immer mehr vom natürlichen Gefühl dafür wegbewegt.

#### **Wie meinen Sie das?**

**Honauer:** Der Instinkt hilft uns, Gefahren aus dem Weg zu gehen. Aber wir vertrauen nicht mehr darauf. Spannend ist zum Beispiel, dass die meisten Opfer von Überfällen im Nachhinein angeben, sie hätten ein Warnsignal wahrgenommen, dieses aber nicht für wichtig gehalten. Der erste Instinkt funktioniert! Tiere sind dafür ein gutes Beispiel: Bevor in Thailand der Tsunami kam, flüchteten sie. Sie spürten die Gefahr – wir haben das verlernt.

#### **Sie üben Kritik an unserer Gesellschaft.**

**Honauer:** Tatsächlich gibt es gewisse Anzeichen dafür, dass Menschen, die im zweiten Stockwerk leben, positiv bewertet werden. Das ist gefährlich. Bei mir schrillen die Alarmglocken, wenn ich etwa von Eltern höre, ihr Kind schreie nie – was als angenehm gilt. Möglicherweise empfindet das Baby eine so grosse Spannung, dass es keinen anderen Weg sieht, als sich quasi tot zu stellen. Und Kindern, die im Schulzimmer auf dem Stuhl herumzappeln, die sich offensichtlich nicht wohl fühlen,



