

## So funktioniert Verarbeitung

Wenn uns etwas passiert, wir etwas wahrnehmen, dann ist unser Körper beteiligt, unsere Gefühle und unser Denken. Manchmal denken wir erst gar nicht und haben trotzdem etwas wahrgenommen, das merken wir später daran, dass wir uns erinnern können - da war doch was. Diesen gesamten Prozess von (bewusster oder unbewusster) **Wahrnehmung**, das oft ebenso unbewusste Abgleichen von Erfahrungen mit Bekanntem, die Suche nach Einordnungsmöglichkeiten, das Abspeichern von dazu gehörigen Gefühlen, Körperzuständen und Gedanken, die Zuordnung von Raum, Zeit und letztlich Sinn in unserem Wertsystem - das nennen wir Verarbeitung.

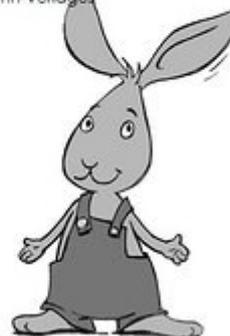
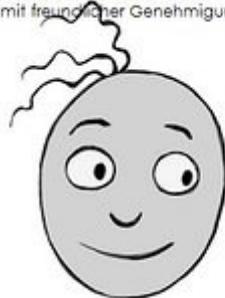
Um besser zu verstehen, was da passiert, macht es Sinn zu betrachten, wie unsere Körper und unser Geist funktionieren. Zum Einen ist da der Teil von uns, der entscheidet, kontrollieren will, nachdenkt und plant. Wir können ihn den **Denker**/die Denkerin in uns nennen. In unserem Gehirn ist die äußere Schicht, die Großhirnrinde dafür zuständig. Sie lässt uns überlegen, Ideen in Worte fassen, mit anderen sprechen, Rechenaufgaben lösen und im Restaurant die Entscheidung treffen, was wir bestellen wollen. Außerdem ist es unser großer Speicher für alle gut verarbeiteten Erinnerungen und Wahrnehmungen.

in: Hantke, Lydia / Görge, Hans-Joachim 2012: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann. Grafik von Kai Pannen, mit freundlicher Genehmigung des Junfermann-Verlages

Wahrnehmung von

- Körper
- Raum
- Zeit
- Alter

...



Atem  
Muskelspannung  
Herzschlag und  
Blutdruck

...

Aber das ist ja nicht alles, da ist auch noch unser Körper, unsere Gelüste, unsere Angst, die Unvernunft und Spontaneität mit der wir reagieren, wenn wir vor Freude hüpfen oder vor Wut zuschlagen könnten. Die meisten Funktionen unseres Körpers werden durch Strukturen in unserem Gehirn gesteuert, die viel älter als die Denkerin sind. Diese Strukturen (Hirnstamm, Kleinhirn und limbisches System) haben wir mit allen Säugetieren gemeinsam. Sie sind für unser schnelles Überleben sehr viel wichtiger als die Großhirnrinde, die oft zu langsam ist und für viele Dinge auch gar nicht zuständig.

Wir haben für das Säugetier in uns das **Häschen** als Bild gewählt. Es ist der Teil von uns, der für alle automatischen und lebenserhaltenden Funktionen zuständig ist:

- es hält uns am Leben, indem es Atmung, Herzschlag und Blutdruck, Verdauung, Körpertemperatur, Tag- Nachtrhythmus etc. regelt (Hirnstamm)
- es sorgt dafür, dass viele unserer Bewegungen automatisch laufen, so dass unsere Denkerin entlastet wird: Treppensteigen, Fahrrad fahren, Schwimmen, etc. (Kleinhirn)
- es erzeugt Affekte, die die Grundlage für unsere Gefühle bilden. Wut, Lust, Freude und Angst entstehen hier (Limbisches System)
- es sichert unser Überleben. Dafür hat es eine Alarmanlage, die alles checkt, was innen und außen passiert. Wenn keine Gefahr besteht, ist die Alarmanlage ruhig, bei Bedrohung schlägt sie an (Amygdala) und schaltet auf ein Notprogramm um.
- und dann ist da noch ein Teil des limbischen Systems, der Hippocampus, der sorgt dafür, dass im steten Austausch mit der Großhirnrinde Erleben eingeordnet wird. Er versieht all unsere Erfahrungen mit dem Stempel von Raum und Zeit. Alleine ist er dazu nicht in der Lage, es braucht den Kontakt zum Denker, damit das passieren kann.

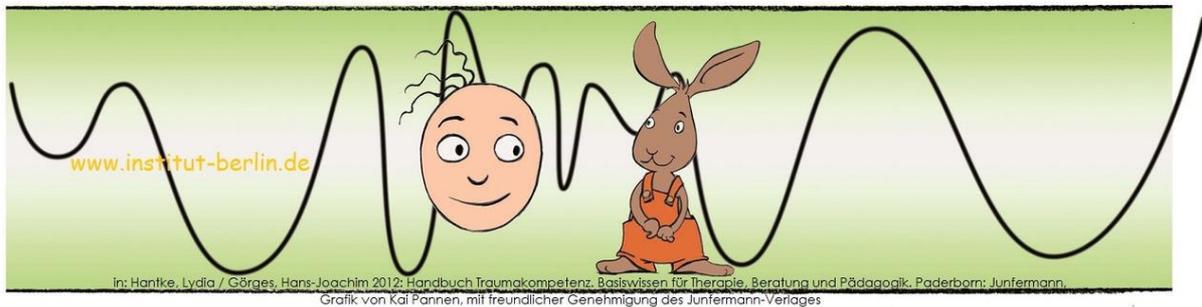
Sie kennen das: wenn Sie Angst vor dem Zahnarzt haben, sprechen Sie mit sich selbst und beruhigen sich wie ein kleines Kind - weil Ihr Körper, das Häschen in Ihnen schneller ist als die Denkerin, die alle Kraft zusammennehmen muss, um Herzschlag, Atmung und die Körperspannung ruhig zu halten. Oder wenn Sie so gar keine Lust mehr haben, jetzt noch die Dokumentation zu machen, den Anruf beim Amt, das Gespräch mit dem neuen Praktikanten... "Erst noch eine Zigarette", bettelt da das Häschen. "Einen Kaffee. Einen Schokoriegel. Biiitte! Dann mach ich auch alles" - wer's glaubt...

Sie merken, auch im Alltagsgeschäft ist es nicht immer einfach, die Beiden zu koordinieren. Aber nur, wenn beide mit im Boot sind, funktioniert Erinnerung so wie sie soll, vor allem eins: der Marker für Raum und Zeit. Wenn Sie sich jetzt mal eben an heute morgen und das Frühstück erinnern, dann haben Sie ganz klar das Gefühl "ja, ist vorbei, war heute morgen um 7 und ich hab am Küchentisch gegessen."

Nun erinnern Sie sich mal an einen Streit, der noch nicht beigelegt ist, etwas, das noch geklärt werden muss - ein Konflikt mit dem Sohn oder ein Papier, das Sie unbedingt einreichen müssen, um zusätzliche Zahlungen zu vermeiden. Oh, da ist die Wahrnehmung schon anders, oder? Da sind als erstes die Gefühle da, und Ort und Zeit sind völlig weggerutscht.

Um Ort und Zeit an eine Erinnerung zu haften, sie abzustempeln und wegzulegen sozusagen, braucht es eine gute Zusammenarbeit zwischen Häschen und Denker. Bei Stress wird die Verbindung schwächer und die Gefühlsreaktionen und Spannung des Körpers entscheidender - und schon funktioniert der Denker nicht mehr so gut.

Sie merken schon: Damit DenkerIn und Häschen gut miteinander können, muss Ihre Spannung in einem guten Rahmen bleiben - wir nennen das den Ressourcenbereich.



Verarbeitung funktioniert am besten, wenn die beiden sich gut verstehen. Dann tauschen Körper und Geist Informationen aus, ordnen ein, vergleichen: "Ach dort war das! Und war da nicht noch jenes? Es tat weh am Bein und kalt war es. War das vor der Überfahrt oder danach?" Das geschieht im Schlafen und im Wachen, vieles davon bekommen wir gar nicht mit. Aber wenn wir an die Ereignisse denken, können wir uns erinnern. Wir können sie wachrufen, haben sie zur Verfügung. Wir wissen dann noch, was passiert ist, wo und wann, wer noch dabei war, wie wir uns dabei gefühlt haben usw. Die Gefühle sind da, aber sie überschwemmen uns nicht. Das geht am besten, wenn unsere Spannung gerade ausgeglichen ist und wir ganz mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt sind.



Es ist dann klar, wann etwas stattgefunden hat. So, wie Sie sich jetzt erinnern können, was heute morgen nach dem Aufstehen war. Vielleicht müssen Sie etwas nachdenken, aber dann wissen Sie es. Und es entsteht ganz eindeutig das Gefühl: das ist vorbei. Genauso wie sich "das mach ich nachher" anders anfühlt als "ich sitze hier."

Das kommt Ihnen komisch vor? Weil es so normal ist. Wenn Sie unter *Erinnerung* weiterlesen, merken Sie den Unterschied.