

dann die kosmischen Kräfte anzurufen, um aus den Klauen der Dämonen befreit zu werden. Bevor er das Gewand des Heilers anlegt, wird der Schamane durch eine tiefe Begegnung mit seiner eigenen Hilflosigkeit und dem Gefühl der Vernichtung initiiert. Diese Vorbereitung könnte vorbildlich sein für ein Modell, bei dem zeitgenössische Therapeutinnen und Therapeuten zuerst einmal die eigenen Traumen und emotionalen Wunden erkennen und sich ihnen zuwenden müssen.¹

Die Macht des Mythos

»Mythologie ist eine Funktion der Biologie.«

Joseph Campbell, *Myth and the Body*

Eine Terminologie und ein Modell, die Heiler und Verwundete voneinander trennen und damit die Universalität unserer Reaktionen auf Entsetzen und Schrecken leugnen, behindern die Heilung. Wenn wir einen lebendigen zeitgenössischen Ansatz für die Heilung entwickeln wollen, muss jeder und jede von uns mit den biologischen Aspekten, die uns als instinktiven Wesen gemeinsam sind, in Berührung kommen. So sind wir nicht nur in unserer menschlichen Anfälligkeit für Furcht und Schrecken miteinander verbunden, sondern auch durch die uns angeborene Fähigkeit, solche Erfahrungen zu transformieren. Wenn wir uns diese Zusammenhänge klarmachen wollen, können wir viel von der Mythologie und unseren Brüdern und Schwestern, den Tieren, lernen. Die Verknüpfung von Heldenmythen und Biologie (»Mytho-Biologie«) hilft uns, die Wurzeln und das *mysterium tremendum* [griech.-lat.: das Geheimnis, das Furcht und Zittern auslöst, Anm.d.Ü.] des Traumas zu verstehen.

¹ Andererseits sehen wir, dass die Zahl der Psychiater mit eigener Praxis, die eine Psychotherapie anbieten, in den Vereinigten Staaten abnimmt. Laut Ergebnis einer nationalen Studie der National Ambulatory Medical Care Survey (NAMCS) über einen Zeitraum von zehn Jahren ist der Prozentsatz von Praxisbesuchen bei Psychiatern zum Zweck einer Psychotherapie von 1996–1997 von 44 % auf 29 % in den Jahren 2004–2005 zurückgegangen.

Medusa

Die Mythologie zeigt uns, wie Menschen Herausforderungen mutig begegnen. Mythen sind archetypische Geschichten, die direkt zu unserem Wesenskern sprechen. Sie erinnern uns an unsere tiefsten Sehnsüchte und zeigen uns unsere verborgenen Stärken und Ressourcen. Darüber hinaus sind sie Landkarten unserer eigentlichen Natur und unserer Verbundenheit miteinander, mit der Natur und dem Kosmos. Der griechische Mythos von Medusa erfasst die Essenz des Traumas und beschreibt den Weg zu seiner Verwandlung.

In diesem Mythos werden alle, die Medusa direkt in die Augen schauen, sofort in Stein verwandelt ... festgefroren in der Zeit. Bevor er sich auf den Weg machte, diese Dämonin mit dem Schlangenhaar zu besiegen, suchte Perseus Rat bei Athene, Göttin der Weisheit und der Kriegsführung. Ihr Ratschlag war simpel: Er solle die Gorgone unter keinen Umständen direkt anschauen. Sich Athenes Worte zu Herzen nehmend, benutzte Perseus den glänzenden Schild, den er an seinen Arm gebunden trug, um das Spiegelbild der Medusa einzufangen. So konnte er ihr den Kopf abschlagen, ohne sie direkt anschauen zu müssen und von ihr in Stein verwandelt zu werden.

Wenn wir ein Trauma verwandeln wollen, müssen wir lernen, es nicht direkt zu konfrontieren. Sowie wir den Fehler begehen, uns offen damit zu konfrontieren, verwandelt Medusa uns, ihrem Wesen entsprechend, in Stein. Wie die chinesischen Fingerfallen, mit denen wir als Kinder spielten, hat das Trauma uns desto fester im Griff, je heftiger wir damit kämpfen. Die »Entsprechung« zu Perseus' spiegelndem Schild ist für mich beim Trauma das Verhalten unseres Körpers – wie er auf das Trauma reagiert und als »lebendiger Körper« Widerstandskraft und Gefühle innerer Stimmigkeit personifiziert.

Doch dieser Mythos sagt uns noch mehr:

Aus Medusas Wunden gingen zwei mythische Wesen hervor: Pegasus, das geflügelte Pferd, und der einäugige Riese Chrysaor, der Krieger mit dem goldenen Schwert. Das goldene Schwert repräsentiert die Schärfe von Wahrheit und Klarheit. Das Pferd ist ein Symbol für den Körper und instinktives Wissen. Seine Flügel symbolisieren Transzen-

denz. Beides zusammen verweist auf die Transformation durch den »lebendigen Körper« und symbolisiert die archetypischen Eigenschaften und Ressourcen, die ein Mensch mobilisieren muss, um das Trauma namens Medusa (Schreckstarre) zu heilen. Die Fähigkeit, das *Abbild* der Medusa wahrzunehmen und darauf zu reagieren, spiegelt unsere instinktive Natur.

In einer anderen Version desselben Mythos entnimmt Perseus der Wunde der Medusa Blut und füllt dies in zwei Fläschchen. Der Tropfen in dem einen Fläschchen hat die Macht zu töten. Der Tropfen in dem anderen Fläschchen hat die Macht, Tote zum Leben zu erwecken. Hier offenbart sich die Doppelnatur des Traumas. Zum einen die zerstörerische Kraft, seinen Opfern die Lebensfähigkeit und -freude zu nehmen. Das Paradoxe am Trauma ist jedoch andererseits, dass es auch die Macht zu Transformation und Wiederauferstehung birgt. Ob ein Trauma zur grausam strafenden Gorgone oder zum Vehikel wird, die Höhen von Transformation und Meisterschaft zu erklimmen, hängt davon ab, wie wir ihm uns annähern.

Trauma ist eine Tatsache im Leben. Ein Trauma muss jedoch kein lebenslanges Verhängnis sein. Es ist möglich, aus der Mythologie, aus klinischen Beobachtungen, aus der Neurowissenschaft, aus dem Verhalten der Tiere zu lernen und auch daraus, dass wir den »lebendigen«, erfahrungsorientierten Körper bereitwillig annehmen. Es geht darum, uns nicht gegen unsere Instinkte zur Wehr zu setzen, sondern sie zu begrüßen. Mit Anleitung und Unterstützung sind wir imstande, Tieren nachzueifern, indem wir (wie Nancy und ich) von ihnen lernen, bebend und zitternd ins Leben zurückzufinden. Wenn wir imstande sind, uns diese ursprünglichen und intelligenten instinktiven Kräfte zunutze zu machen, können wir durch das Trauma hindurchgehen und es verwandeln. In Kapitel 4 untersuchen wir unsere instinktiven Wurzeln, wie sie sich in den Erfahrungen von Tieren zeigen.

* In der analytischen Psychologie von Jung steht das Bild des einäugigen Riesen, der ein goldenes Schwert in den Händen hält, für den Archetypus des »tiefen« (nicht egozentrischen) Selbst.

Kapitel 4 Gelähmt vor Angst: Was wir von Tieren lernen können

»Die Angst ist der einzige wirkliche Feind des Lebens – nur sie kann das Leben zunichte machen.«

Yann Martel, Schiffbruch mit Tiger

»Das Einzige, wovor wir Angst haben müssen, ist die Angst.«

Franklin D. Roosevelt in seiner Antrittsrede als Präsident 1933

Alle höher entwickelten Tiere zeigen Angstreaktionen. Wenn wir das biologische Wesen von Angst verstehen, verstehen wir auch die grundlegenden Wurzeln des Traumas. Darüber hinaus wirft dieses Verständnis ein Licht auf unsere angeborene Fähigkeit, uns von Angst und Schrecken und dem damit verbundenen kontrahierten Zustand wieder zu erholen. Viele Primatengruppen sind ständig überraschenden Angriffen durch Raubtiere und Altersgenossen ausgesetzt.¹ Außerdem müssen sie immer wieder mit ansehen, wie Mitglieder ihrer Gruppe von Hyänen, Panther und anderen großen Raubkatzen in Stücke gerissen werden. Wahrscheinlich ist der Schrecken ihr ständiger Begleiter, doch damit die Tiere überleben können, müssen solche starken emotionalen Reaktionen vorübergehender Natur sein.

* Bonobos sind in Bezug auf Angriffe zwischen Altersgenossen eine bemerkenswerte Ausnahme, was weitgehend auf dem freien Sex für alle beruht, den sie praktizieren, sowie ihrer matriarchalen Organisation.