

schwierige Emotionen zu integrieren und umzuwandeln. Bei einer wirkungsvollen Behandlung helfen wir der Person, den »beobachtenden« präfrontalen Kortex »online« zu lassen, während sie die primitiven Empfindungen, die in den archaischen Hirnregionen (dem limbischen System, dem Hypothalamus und dem Hirnstamm, siehe Abbildung 4.2) entstehen, gleichzeitig ungefiltert erlebt.

Instinkt und Vernunft ausbalancieren

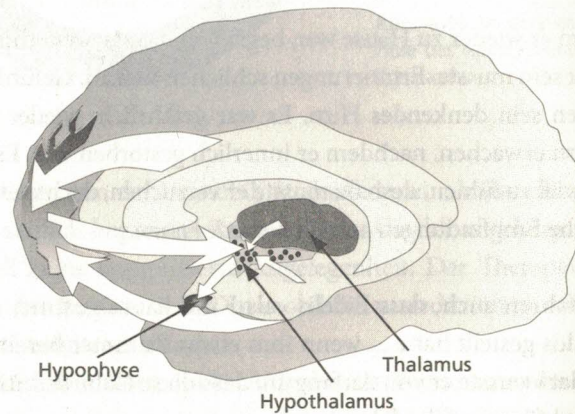


Abb. 4.2 Hier wird verdeutlicht, wie wichtig es ist, bei der Aktivierung von überlebensbedingten Erregungszuständen im Hirnstamm und im limbischen System den präfrontalen Kortex »online« zu lassen. Beachten Sie, wie Nervenimpulse zwischen der instinktiven Gehirnstruktur des Thalamus und dem Hypothalamus (der die Ausschüttung der Hypophyse steuert, die für die Aufrechterhaltung der Homöostase von Organen und Zellen ausschlaggebend ist) und dem Frontallappen (oder rationalen Gehirn) hin und her fließen.

Der Schlüssel zu diesem heiklen Unterfangen liegt darin, sowohl intensive als auch subtile Körperempfindungen und Gefühle in einem sicheren Umfeld spüren zu können. Wie sich herausgestellt hat, gibt es eine paarig angeordnete Gehirnstruktur, die offensichtlich genau das tut: Eingebettet zwischen limbischem System und dem präfrontalen

Kortex liegen die Insula (näher am limbischen System) und das Cingulum (näher am Kortex). Kurz gesagt, empfängt die Insula Reize aus den Strukturen des Körperinneren, wozu auch Muskeln, Gelenke und Bindegewebe gehören. Insula und Cingulum zusammen helfen uns, aus diesen primitiven Empfindungen Sinn entstehen zu lassen, indem sie diese zu nuancierten Gefühlen, Wahrnehmungen und Erkenntnissen verweben.⁵² Der Zugang zu dieser Funktion ist ein Schlüssel für die Umwandlung von Traumata und schwierigen Emotionen in der Form, wie ich es in den folgenden Kapiteln beschreibe.

Die Wiederherstellung der Balance und des Rhythmus von Instinkt und Vernunft spielt auch eine zentrale Rolle, wenn es darum geht, die Spaltung von Körper und Geist zu heilen. Das Zusammenwirken von Gehirn und Körper, rechter und linker Gehirnsphäre sowie von primitiven und entwickelten Hirnregionen fördert unsere Ganzheit und macht uns zum vollständigen menschlichen Wesen. Bevor wir dort hingelangen, sind wir, wie Margaret Mead es formulierte, »das fehlende Bindeglied zwischen Mensch und Affe«.