

Peter A. Levine



SPRACHE OHNE WORTE

**Wie unser Körper Trauma
verarbeitet und uns in die innere
Balance zurückführt**

Aus dem Amerikanischen von Karin Petersen

Kösel

Inhalt

Vorwort11

Dank15

TEIL I

WURZELN: EIN GUTER TANZBODEN.19

1 Die Macht einer Sprache ohne Worte20

Ein Augenblick der Wahrheit 20

Die Macht von Freundlichkeit 22

Eine Methode finden 28

Der sich selbst regulierende, sich selbst kennende Körper 32

2 Berührt von Entdeckungen39

Die angeborene Fähigkeit zur Genesung 43

Auf dem Weg zu einer Biologie des Traumas 45

3 Die wechselnden Gesichter des Traumas.53

Die Macht des Mythos 58

**4 Gelähmt vor Angst: Was wir von Tieren
lernen können61**

Die Haltung der Gefahr 63

Schreckstarre 71

Anhaltende Immobilität 79

Trauma und Immobilität: Ein Ausweg 96

| | | |
|--|--|-----|
| 5 | Von der Lähmung zur Verwandlung: Grundlegende Bausteine | 102 |
| 6 | Eine Landkarte für die Therapie | 130 |
| | Uralte wortlose Sprachen | 130 |
| | Warum Therapie versagt | 145 |
| | Ein Ausweg | 148 |
| | Die Verbindung von Körper und Gehirn | 152 |
| 7 | Eine Landkarte für den Körper, Neu-Orientierung für den Geist - SIBAM | 172 |
| | Der Körper als Instrument des Selbst | 172 |
| | Trauma und Körper-Geist | 175 |
| | Das SIBAM-Modell | 178 |
| | Mit den fünf Elementen von SIBAM arbeiten | 194 |
| | | |
| TEIL II | | |
| DER KÖRPER ALS GESCHICHTENERZÄHLER: UNTERHALB DES GEISTES | | |
| | | 199 |
| 8 | In der Praxis: Fallbeispiele | 200 |
| | Miriam: Mit der wortlosen Sprache des Körpers | 202 |
| | Bonnie: Ein vergessener Moment | 213 |
| | Sharon: 11. September 2001 | 216 |
| | Adam: Überlebender des Holocaust | 232 |
| | Vincent: Eine steife Schulter | 242 |
| | Trauma aus der Sicht eines Kindes | 248 |
| 9 | Erläuterung von Peter Levines Unfall | 263 |
| | Die Macht von Freundlichkeit | 266 |

TEIL III

INSTINKT IM ZEITALTER DER VERNUNFT. 275

10 Wir sind einfach ein Haufen Tiere. 276

- Schwanensee 278
- Ein offenes Fenster 281
- Am Anfang, vor der Entstehung des Wortes, war Bewusstsein 290
- Unseren Weg in der Welt finden: Der Instinkt für Sinn 294
- Unseren Weg in der Welt verlieren: Unser Gespür finden 299

11 Das Unterste nach oben:

Drei Gehirne, ein Geist 305

- Wie unten, so oben 309
- Meine eigene Pilgerreise 311
- Drei Gehirne, ein Geist 316
- Ganzheit als Balance 322

TEIL IV

VERKÖRPERUNG, EMOTION UND SPIRITUALITÄT:

SICH DAS INNERE GUTSEIN NEU ERSCHLIESSEN 327

12 Das verkörperte Selbst 328

- Grundlegende Erfahrungen mit Gewährsein 331
- Am Anfang: Verkörperung im Lauf der Geschichte 332
- Verkörperung und Kreativität 338
- Trauma und Entkörperlichung 342
- Gewährsein 347
- Abwesender Körper, anwesender Körper 352
- Nach innen gehen: Abenteuer mit Interozeption 355

13 Emotionen, der Körper und Veränderung. 368

- Wie verändern sich Menschen? 368
- Das Karussell der Therapie 372

| | |
|--|-----|
| Die zwei Seiten des Dilemmas | 387 |
| Was Gefühle für uns tun | 392 |
| Verändern, wie wir fühlen | 399 |
| Innere Einstellung: Emotionen und Gefühle miteinander versöhnen | 407 |

14 Trauma und Spiritualität 417

| | |
|----------------------------|-----|
| Transzendente Zustände | 419 |
| Trauma, Tod und Leiden | 422 |
| Regulation und das Selbst | 424 |
| Verkörperung und Läuterung | 426 |

Epilog..... 429

Anmerkungen..... 431

Über den Autor..... 446