



Kathlen Priebe · Anne Dyer (Hrsg.)

Metaphern, Geschichten und Symbole in der Traumatherapie

HOGREFE



Metaphern, Geschichten und Symbole in der Traumatherapie

Metaphern, Geschichten und Symbole in der Traumatherapie

herausgegeben von

Kathlen Priebe und Anne Dyer

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden. Aus Priebe und Dyer: Metaphern, Geschichten und Symbole in der Traumatherapie (9783840926068)

© 2014 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dipl.-Psych. Kathlen Priebe, geb. 1977. 1997–2004 Studium der Psychologie in Berlin. 2005–2010 Weiterbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (Schwerpunkt Verhaltenstherapie). Seit 2005 Klinische und Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin am Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim. Seit 2014 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Psychologie der Humboldt-Universität zu Berlin. Supervisoren- und Dozententätigkeit im Bereich Traumatherapie.

Dr. rer. medic. Anne Dyer, geb. 1975. 1995–2000 Studium der Psychologie in Koblenz-Landau. 2005 Promotion. 2001–2005 Weiterbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (Schwerpunkt Verhaltenstherapie). 2004–2011 Klinische und Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin am Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim. Seit 2011 Leitende Psychologin der Psychologischen Ambulanz des Otto-Selz-Instituts der Universität Mannheim. Supervisorin und Dozententätigkeit.

© 2014 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz • Helsinki
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: © viperagp - Fotolia.com
Illustrationen: Klaus Gehrman, Freiburg
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2606-8

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Heute bin ich wie ein Baum, mit Wurzeln, die langsam tiefer in die Erde wachsen und Halt geben, Nahrung bringen. Mit Ästen und Zweigen, an denen immer wieder neue, kleine Blätter entstehen und ab und zu tauchen jetzt auch immer wieder Knospen und Blüten auf.

Früher, als all das passiert ist, war es so, als hätte jemand diesen kleinen Baum, der doch nur wachsen wollte, aus der Erde gerissen, seine Wurzeln zerstört, die ganzen kleinen Äste und Zweige zerbrochen und ihn einfach auf dem Boden liegen lassen. Sehr lange bin ich selber noch auf diesem kleinen Baum herum getrampelt, ich war so wütend auf diesen kleinen Baum, wütend darauf, dass er all das mit sich hat machen lassen, ich habe ihm die Schuld daran gegeben und wenn noch mehr Blätter verwelkt sind, habe ich gedacht, dass er sich doch nicht so anstellen soll.

Irgendwann habe ich Unterstützung angenommen, Stützen, die den kleinen Baum aufrecht gehalten haben. Diese Stützen haben mir geholfen, die Schäden an Wurzeln, Ästen und Zweigen anzuschauen und durch sie konnte ich das Wichtigste begreifen: All die zerstörten Wurzeln, Äste und Zweige, sie werden immer zu diesem kleinen Baum gehören, es wird immer wieder Zeiten geben, in denen ich sie mehr spüre, sie mehr weh tun. Aber sie machen diesen kleinen Baum nicht aus und er braucht neue, stärkere Wurzeln, gesunde Äste, um leben zu können.

Wenn ein starker Wind aufkommt oder ein Sturm, muss ich mich mit meinen Wurzeln gut festhalten und ich brauche immer noch die Stützen, weil meine Wurzeln noch nicht tief genug gewachsen sind. Aber ich spüre auch, was ich mir nie wirklich vorstellen konnte:

Heute bin ich wie ein Baum, ich möchte leben. Es gibt immer mehr Tage, an denen ich die Sonne auf meinen Blättern spüren kann und ich habe angefangen, meine Äste zu anderen Bäumen wachsen zu lassen.

Eine Betroffene

Vorwort

Die ehemalige Vorsitzende der International Society for Traumatic Stress Studies, Patricia Resick, sagte kürzlich auf einer internationalen Tagung: „*Trauma therapy is science, not art.*“. Wir stimmen ihr zu – die Behandlung von Traumafolgestörungen sollte sich an empirisch überprüften Methoden orientieren und die Aktivierung der wirksamen Prozesse verfolgen. Gleichzeitig ist jedoch Psychotherapie auch immer ein wenig „art“. So stehen Therapeuten vor der Herausforderung, die Reihenfolge und Dosis der Interventionen sowie die Erklärungen zur Entstehung, Aufrechterhaltung und Behandlung der Störungen auf den jeweiligen Patienten abzustimmen. Das vorliegende Buch fokussiert auf die „art“ in der Behandlung von Traumatisierten. Es werden Metaphern, Geschichten und Symbole vorgestellt, die sich in unterschiedlichste therapeutische Orientierungen und Verfahren integrieren lassen. Es ist ein Buch von Klinikern für Kliniker geschrieben. Das Basiswissen zur Behandlung Traumatisierter wird vorausgesetzt.

Metaphern und Symbole durchdringen unsere Sprache und unser Denken. Schon der Begriff Trauma (griech. Wunde) legt den Vergleich einer Traumabehandlung mit einer medizinischen Behandlung nahe. Die Behandlung – in mancherlei Hinsicht vergleichbar mit einer Operation – setzt einen stabilen Allgemeinzustand voraus, erfordert Fertigkeiten, ist zielorientiert, kann gut oder auch weniger gut verlaufen und ist zumeist schmerzhaft. Für die Betroffenen sind sowohl die traumatischen Erfahrungen selbst als auch die Symptomatik oft schwer in Worte zu fassen. Sie haben Angst davor, verrückt zu werden, weil sie nicht verstehen, was mit ihnen geschieht. Auch unsere Therapierationale und Interventionen sind manchmal sehr theorielastig und wenig erfahrbar. Metaphern, Geschichten und Symbole können hier eine Brücke bilden. Sie können schon zu Beginn einer Therapie bei Psychoedukation und der Entwicklung eines Störungsmodells nützlich sein. Manchmal schaffen sie die notwendige Distanz und ermöglichen eine Auseinandersetzung mit dem Erlebten. Sie eröffnen neue Perspektiven und geben Handlungsanweisungen.

Metaphern finden sich zahlreich in den Schilderungen von Betroffenen, die beispielsweise berichten *den Boden unter den Füßen zu verlieren, vor Scham im Erdboden zu versinken, gebrochen zu sein*, von Erinnerungen *überflutet* zu sein, *keinen Ausweg zu finden*, in der Vergangenheit *gefangen* zu sein. Wann immer Patienten diese Sprachbilder spontan verwenden, sollten sie aufgegriffen und für die weitere therapeutische Arbeit genutzt werden. Sie sind nah am Erleben des Patienten und geben uns Einblick in dessen Erfahrungswelt.

Doch auch von Therapeuten eingebrachte Metaphern und Geschichten können für die Therapie bedeutsam sein. Im vorliegenden Buch haben 46 Therapeutinnen und Therapeuten, die erfahren in der Behandlung traumatisierter Menschen sind, Metaphern, Symbole und Geschichten beschrieben, die sich in ihrer persönlichen Arbeit bewährt haben. Entstanden sind 36 Beiträge, die sich in unterschiedliche traumatherapeutische Konzepte integrieren lassen. Beschrieben werden eingefrorene Schreckmomente, Aktivierungslevel eines Ferraris, schwarze Gedanken, Sackgassen im Umgang mit dem Erlebten, Landkarten der Erfahrungen, ungeordnete Schränke im Gedächtnis, Tresore als Aufbewahrung belastender Erinnerungen, innere Teams, Surfen auf Gefühlswellen – und vieles mehr.

Wenngleich zwischen den verschiedenen traumaspezifischen Behandlungsprogrammen Unterschiede bestehen, die vor allem in Beginn, Dauer und Emotionsintensität der Exposition liegen, haben doch alle wirksamen Verfahren etwas gemeinsam: Sie sind traumafokussierend, d. h. sie beinhalten eine Auseinandersetzung mit traumabezogenen Gedanken, Gefühlen, Körperreaktionen und Erinnerungen. Darüber hinaus stellen psychoedukative Elemente sowie die Vermittlung von Emotionsregulationsstrategien und eine Abschlussphase zentrale Behandlungsbausteine fast aller Verfahren dar. Vor diesem Hintergrund haben wir die Beiträge sieben Bereichen zugeordnet. Nach Metaphern, die bei der Erarbeitung eines Störungsmodells (Teil 1: Entstehung und Aufrechterhaltung der Symptome erklären) und eines Behandlungsrationalis (Teil 2: Behandlungsstrategien ableiten) genutzt werden können, werden verschiedene Metaphern für den Bereich Emotionsregulation (Teil 3: Distanzierungsstrategien vermitteln) vorgestellt. Danach wird der Bereich Kognitionen (Teil 4: Bearbeitung ungünstiger Gedanken vorbereiten und durchführen) und Selbstwert (Teil 5: Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge fördern) fokussiert. Schließlich werden Metaphern für den Bereich Exposition (Teil 6: Auseinandersetzung mit den traumatischen Erfahrungen vorbereiten und durchführen) und für die Abschlussphase (Teil 7: Akzeptanz und Wachstum fördern) beschrieben. Einige der Metaphern lassen sich mehreren Bereichen zuordnen; einige können anfangs eingeführt und dann zu verschiedenen Phasen der Therapie aufgegriffen und weiter ausgearbeitet werden.

Um Lesbarkeit und Praxisbezug zu erleichtern, sind die einzelnen Kapitel vergleichbar aufgebaut: Im Abschnitt „Theoretischer Hintergrund“ wird die theoretische Grundlage der Metapher kurz umrissen. Die „Beschreibung“ vermittelt den möglichst wortwörtlichen Einsatz in der Praxis. Im Abschnitt „Tipps für die praktische Arbeit“ werden weitere Hinweise zum Einsatz beschrieben, beispielsweise zum Setting und der Zielgruppe. Die meisten Metaphern werden im Anschluss anhand von klinischen Beispielen verdeutlicht.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die parallele Nennung der weiblichen und männlichen Form verzichtet. Es sind jedoch ausdrücklich immer weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint.

Metaphern, Geschichten und Symbole werden in Seminaren, Supervisionen und Interventionen vermittelt. Sie werden häufig weitergetragen, modifiziert und adaptiert – nicht selten geht dabei die Quelle verloren. Vor diesem Hintergrund bitten wir um Verständnis, sollten Sie eine Quelle für eine Metapher in diesem Buch kennen, ohne dass diese aufgelistet ist.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei allen Kolleginnen und Kollegen, die an diesem Buch mitgewirkt haben. Ohne ihre Unterstützung wäre eine solche Vielfalt nicht möglich gewesen. Es freut uns ganz besonders, dass unser Buch Vertreter verschiedener Traumatherapierichtungen vereint, so dass hilfreiche Metaphern einer Therapierichtung möglicherweise auch Eingang in andere Richtungen finden. Unser Dank gilt ebenso Susanne Weidinger und Marieke Schwanke vom Hogrefe Verlag, die unser Projekt mit viel Engagement begleitet haben. Schließlich möchten wir den Betroffenen unsere Anerkennung ausdrücken: Sie gehen ihren oftmals steinigen Weg und lehren uns, für das vermeintlich Selbstverständliche achtsam und dankbar zu sein.

Wir wünschen uns, dass die Beiträge Ihre therapeutische Arbeit ebenso wie die unsere bereichern.

Mannheim im Februar 2014

Kathlen Priebe und
Anne Dyer

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Entstehung und Aufrechterhaltung der Symptome erklären

- 1 Eine verständliche Erklärung der Traumareaktion entlastet und zeigt neue Wege auf – Die Analogie von Häschen und Denker
Lydia Hantke 17
- 2 Beschwerden verstehen – Der eingefrorene Schreckmoment und die blinde Kuh
Doris Denis 23
- 3 Die Auswirkungen von Emotionen verstehen lernen – Mit dem Ferrari auf der Autobahn, wenn die Emotionen das Leben bestimmen
Christian Stiglmayr 29
- 4 Dissoziation – Die Kapselmetapher
Oliver Schubbe 33
- 5 Trauma und Schmerz bei Kindern und Jugendlichen – Ein schwarzer Gedanke bleibt selten allein
Michael Dobe 39
- 6 Die Folgen chronischer Erkrankungen erarbeiten – Die blinde Frau
Anne Dyer 47

Teil 2: Behandlungsstrategien ableiten

- 7 Das konfrontative Therapierational erarbeiten – Das Modell „Sackgasse“
Georg Pieper 55
- 8 Vermeidungsverhalten reduzieren – Die Analogie des Wasserballs
Kathlen Priebe 65
- 9 Die Traumaerinnerung ordnen – Verwendung der Schrankmetapher zur Vorbereitung auf das imaginative Nacherleben
Thomas Ehring 71

- 10 Selektive Aufmerksamkeit – Die Metapher von der Schlüsselsuche
des weisen Narren Mulla Nasrudin
Klaus Höschel 77
- 11 Den richtigen Weg finden – Über die verschiedenen Arten den Berg
der Heilung zu erklimmen
Martina Stubenvoll, Claudia Schulze und Ingo Schäfer 83

Teil 3: Distanzierungsstrategien vermitteln

- 12 Kontrolle über sich aufdrängende Gedanken und Bilder gewinnen –
Das Symbol des Tresors
Gustav Wirtz 91
- 13 Die Auslöser von Belastung erkennen und die Belastungstoleranz
erhöhen – Der Strom der Belastung
Kathlen Priebe 97
- 14 Trauma-Trigger und Belastungen identifizieren und gut auf sich
achten – Matratze der seelischen Belastbarkeit
Alexander Jatzko 103
- 15 Stabilisierungsarbeit: Kontrolle über traumatisches Wiedererleben
gewinnen – Timm und die alte Rutsche
Guido Flatten 109

Teil 4: Bearbeitung ungünstiger Gedanken vorbereiten und durchführen

- 16 Verstehen, was hinderliche Gedanken sind – Oder was haben
gesprungene Schallplatten, Bienen im Zimmer und Pop-Up-Fenster
gemeinsam?
Rita Rosner und Julia König 117
- 17 Gedankenunterdrückung reduzieren – Die Geschichte vom Mann,
der im Zug sitzt und in die Hände klatscht
Regina Steil 123
- 18 Ich-Stärkung durch Distanzierung von Symptomen und malignen
Über-Ich-Attacken – Der Kampf mit dem Inneren Richter
Thomas Hensel 127

- 19 Schuldbearbeitung in Gruppen – Der König der Löwen
Stefan Röpke, Katrin Janke und Carla Palafox 135

Teil 5: Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge fördern

- 20 Den Selbsthass überwinden – Versöhnung mit dem *Kind-Ich*
Mervyn Schmucker und Rolf Köster 143
- 21 Das Ich stärken – Das innere Team
Luise Reddemann 151
- 22 Wider die Selbstabwertung: Verdeutlichung irrationaler
Beweisführungen – Die 50-Euro-Impact-Technik
Friedrich Kapp 157
- 23 Ressourcenvolles Selbsterleben – Katzen und Großkatzen als
Metaphern und Identifikationsfiguren
Nikola von Saint Paul 163
- 24 Gefühle der Verbundenheit stärken – Die Nutzung von verbindenden
Symbolen
Eva Fassbinder und Gitta Jacob 169

Teil 6: Auseinandersetzung mit den traumatischen Erfahrungen vorbereiten und durchführen

- 25 Dem Leben Gestalt geben – Die *Lifeline* in der Traumatherapie
von Kindern und Jugendlichen
Maggie Schauer, Martina Ruf-Leuschner und Markus Landolt 177
- 26 Orientierung und Überblick gewinnen – Die Entwicklung einer
Traumalandkarte
Raimund Dörr 187
- 27 Verbesserung der Emotionsregulation – Emotionsurfen
Antje Krüger 193
- 28 Zwischen Trauma und Gegenwart unterscheiden lernen –
Die Geschichte von der Bärenjagd
Anne Dyer 199

29 Bindungsverhalten zur verstorbenen Person – Die „leere Stuhl“-Technik <i>Birgit Wagner</i>	205
30 Selbstkontrolle und emotionale Distanz gewinnen – Die Nutzung von Bildschirm und Fernbedienung <i>Annette Brink</i>	211
Teil 7: Akzeptanz und Wachstum fördern	
31 Erfahrungsvermeidung abbauen – Chinesische Fingerfesseln <i>Thomas Heidenreich und Johannes Michalak</i>	219
32 Wenn Akzeptanz das Leben verändern kann – Die Geschichte von Herrn Globetrotter <i>Cornelia Beckmann und Martina Wolf-Arehult</i>	225
33 Auf dem langen Weg zur Akzeptanz des Erlebten – Der alte Hund, ein ewiger Begleiter <i>Olaf Schulte-Herbrüggen</i>	231
34 Abschied von Vergangenem, Blick in die Zukunft wagen – Es schließt sich eine Tür, es öffnet sich ein Tor <i>Julia Schellong</i>	235
35 Integration posttraumatischer Veränderungen – Die Geschichte vom Baum, der unter schlechten Bedingungen wachsen musste <i>Lutz Wittmann und Ulrich Schnyder</i>	243
36 Unlösbare Probleme helfen, Probleme zu lösen <i>Michael Linden</i>	249
Die Autorinnen und Autoren des Bandes	257

Teil 1:

Entstehung und Aufrechterhaltung der Symptome erklären

1 Eine verständliche Erklärung der Traumareaktion entlastet und zeigt neue Wege auf – Die Analogie von Häschen und Denker

Lydia Hantke

Theoretischer Hintergrund

Die neuere Traumatheorie stellt nicht nur ein erweitertes, sondern ein qualitativ vollständig anderes Modell der Traumaverarbeitung vor, in dem Körpererinnerungen und Flashbacks theoretisch fassbar sind und Symptomatiken erklärt werden können, die wir heute als dissoziativ verstehen (van der Hart, Nijenhuis & Steele, 2008; Huber, 2003; Hantke, 1999).

Grundlage des dissoziationstheoretischen Verständnisses ist die Beschreibung eines automatisierten Notfallmechanismus auch in menschlichen Körpern. Zur Überlebenssicherung hat die schnelle, intuitive, nicht mit Aufmerksamkeit versehene und nicht kontrollierte Reaktion des Organismus Vorrang. Ein Bestandteil der Notfallreaktion ist, dass die Steuerungszentrale Neokortex gehindert wird, planend oder kontrollierend einzugreifen. Eine nicht steuerbare Reaktion setzt ein: Die Energie für Kampf oder Flucht wird bereitgestellt. Sind die nicht erfolgreich oder angemessen, so reagiert der Organismus mit Erstarrung oder Totstellreflex. Eine integrierte Verarbeitung kann so nicht stattfinden, die Folge sind Besonderheiten in der kognitiven Repräsentation der Ereignisse und vielfältige Symptombildung.

Natürlich ist das ein vereinfachtes Modell für eine Vielzahl sehr komplexer Situationen. Nicht jede Notfallreaktion führt zu einer Traumatisierung. Aber jede Traumatisierung hat die – auch in Folge nicht integrierte und in strukturelle Prozesse übergeleitete – Dissoziation in der Notfallreaktion als Grundlage. Gehirne, die früh und oft Notfallreaktionen ausgesetzt waren, bilden eine strukturelle „Vorliebe“ für dissoziative Reaktionen aus. Immer dann, wenn etwas – auch ganz unbewusst – an die Ausgangssituation erinnert, fällt man zurück auf die Verhaltensebenen eines früheren Entwicklungsstadiums und verhält sich gegen seine eigenen Wünsche und Überzeugungen. Das bezieht sich auf die klassisch als dissoziativ benannten Symptome genauso wie auf Körperreaktionen. Der Jugendliche weiß auf einmal gar nicht mehr, wovon die Rede war oder der „gestandene“ Mann macht, wird er in die Ecke gedrängt und seiner Handlungsmöglichkeiten beraubt, in die Hose wie der kleine Junge, der Angst vor dem Vater hatte. Versuche, diese

Reaktionen willentlich zu unterbinden, sind in der Mehrzahl zum Scheitern verurteilt und verstärken oft eher die Symptomatik.

Die *Normalisierungsintervention*, die Erläuterung der Zusammenhänge gegenüber den Klienten, ist inzwischen eine wesentliche erste Intervention geworden. Das Verständnis der Zusammenhänge entlastet und gibt Kontrolle über das eigene Erleben. So kann die Angst gegenüber dem eigenen „verrückten“ Verhalten minimiert und dadurch die dissoziative Barriere gegenüber der Verarbeitung abgebaut werden.

Mit der Analogie von Denker und Häschen erweitern wir die Normalisierungsintervention um ein einfaches Interaktionsmodell, mit dem die Entstehung der Symptomatik beschreibbar wird und Handlungsansätze herausgearbeitet werden können. Wozu die personifizierende Beschreibung? „Ein Satz ist leichter zu verstehen, wenn er beschreibt, was ein Akteur (...) tut, als wenn er beschreibt, was etwas ist, welche Eigenschaft es aufweist.“ (Kahneman, 2012).

Beschreibung

„Unser Gehirn lässt sich ganz grob in zwei Bereiche unterteilen: In die Areale, die wir mit anderen Säugetieren gemeinsam haben – sagen wir wie bei einem Häschen – und den Teil, der uns als Menschen zu ganz besonderen Säugetieren macht, die Großhirnrinde – der Denker in uns (vgl. Abb. 1).

Das Häschen in uns ist für alles zuständig, was schnell und automatisch funktionieren muss, also für das Steuern der unteren, älteren Hirnbereiche in der Abbildung. Im Hirnstamm werden alle grundlegenden Versorgungen geregelt: die Atmung, der Stoffwechsel, der Schlaf-/Wachrhythmus, die Körpertemperatur, der Herzschlag und Blutdruck. Darüber liegt das Kleinhirn, das jede unserer Bewegungen registriert und sinnvoll mit anderen verknüpft: vom Greifen, Lächeln, Brabbeln und Krabbeln bis zum Marathonlauf oder dem Tippen am Computer. Im limbischen System sind die Verschaltungen unserer Gefühle zu finden – vor allem die starken Gefühle, die wir auch Affekte nennen und die dafür zuständig sind, uns vor Gefahren zu warnen – oder aber auch besonders attraktive Partner zu finden.

Das Häschen ist also der intuitive, der schnelle Teil in uns, der immer dann zum Einsatz kommt, wenn es für den Denker viel zu schnell und kompliziert würde. Und wenn es darum geht, das Überleben zu sichern.

Der Denker ist der Bereich des Bewusstseins, der Reflexion und der Sprache. Mit ihm lösen wir Rechenaufgaben und bringen unsere Finger mühsam dazu, die Buchstaben zu tippen, die später vollautomatisch auch ohne Mittun der Steuerzentrale abrufbar sein werden. Der Denker braucht viel Zeit und Aufmerksamkeit um Informationen auszuwerten und Schlüsse daraus zu ziehen. Auch über sich und das Häschen denkt er nach und bastelt die eigene Geschichte immer

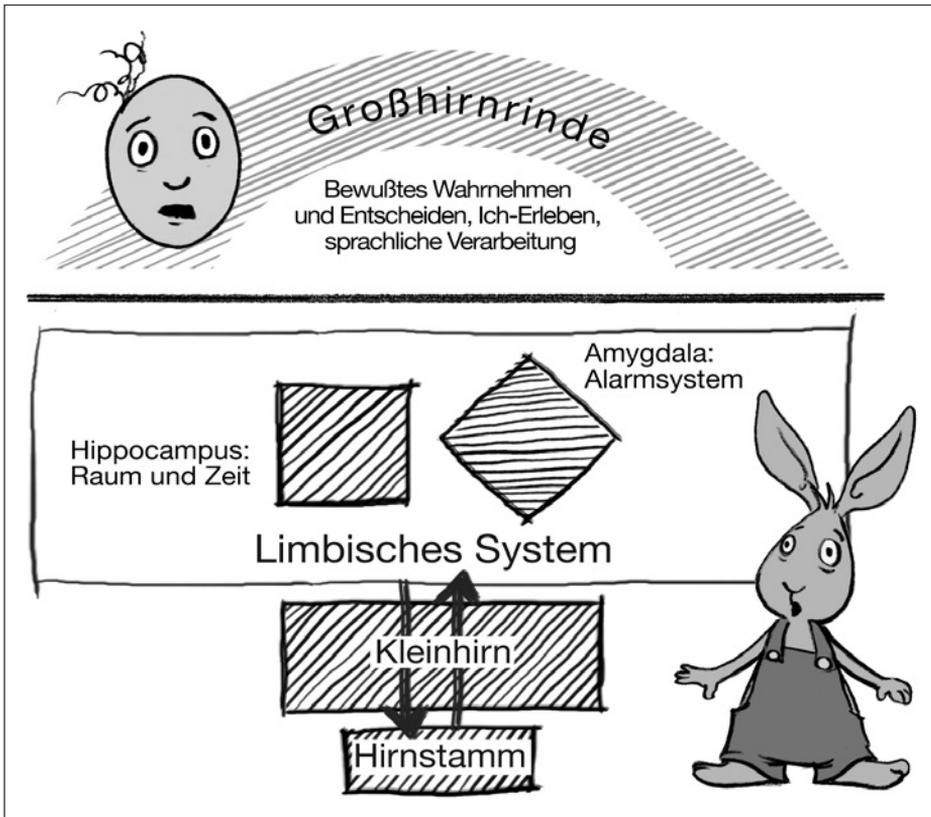


Abbildung 1: Zusammenspiel der verschiedenen Gehirnnareale (vgl. Hantke & Görge, 2012; Grafik von Kai Pannen, Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Junfermann-Verlages und von H.-J. Görge)

wieder neu: unser Gedächtnis. Dieser Teil unseres Gehirns ist noch ziemlich neu, und nur wenige andere Tiere haben ihn nur annähernd so weit ausgeprägt wie wir.

Man sieht es schon, so sonderlich schnell ist der Denker nicht. Für weitreichende Überlegungen und die Entwicklung von Kultur, Kommunikation und Gedächtnis ist er sehr wichtig – im Notfall aber eher hinderlich.

Im Normalfall arbeiten Denker und Häschen ganz gut zusammen. Das Häschen sorgt für neue Informationen und schnelle Reaktionen, die der Denker aufnimmt und zu Geschichten über das eigene Leben verarbeitet. Er nimmt das Häschen an die Hand und lehrt es Geduld und Mut, zusammen machen sie sich Gefühle deutlich und lernen damit umzugehen, begegnen der Welt und entwerfen Theorien.

Wenn es aber im Notfall schnell gehen muss, passiert etwas Eigenartiges: Dann werden die beiden so unterschiedlichen Lebenspartner blitzschnell getrennt, und