



Nur Fäden gleich den Schicksalen der Menschen. Sie laufen übermächtig, nichtumwendlich, ohne sich zu drehen. Manche queren, aber nicht zur richtigen Zeit.



Wer an psychiatrische Kliniken denkt, assoziiert damit häufig noch immer kostengünstige Zweckarchitektur mit nüchtern-kahlen Verwehrräumen. Doch welche Bedeutung haben Räume für unsere seelische Gesundheit? Und wie müssen sie gestaltet sein, um seelisch gesund zu bleiben oder um wieder gesund zu werden? Mit dem von Bernhard Haslinger herausgegebenen interdisziplinären Band wird ein Symposium dokumentiert, das unter dem Titel *Raum und Psyche* (Psychosozial, € 19,90) im vergangenen Jahr Archi-

Gibt es nicht schon genügend Selbsthilfe-Ratgeber für Menschen,

die unter Depressionen leiden? Christian Firus argumentiert mit der Relevanz des Themas: In Deutschland nimmt sich alle 45 Minuten ein Mensch das Leben, mindestens die Hälfte davon leidet unter Depressionen. Da braucht es nicht nur eine Vielzahl von Psychotherapeuten, sondern eben auch eine große Auswahl an Ratgebern, um den für sich passenden zu finden. Das Werk des Facharztes für psychosomatische Medizin und Psychotherapie ist solide geraten: Firus erklärt, woran man erkennt, ob man an einer Depression leidet, wie diese verlaufen kann, was man selbst tun kann, und liefert Anregungen für Partner und Freunde. *Wieder Land sehen* (Patmos, € 14,99) ist sein erklärtes Ziel. Zu den zwölf Strategien, die helfen sollen, die Lebensfreude zurückzugewinnen, zählt, Bewegung zu entdecken, Beziehungen zu pflegen, gleichbleibende Schlafenszeiten einzuhalten und der Abschied vom Perfektionismus – alles nicht neu, aber bewährt.



Für viele Paare, die ihren Kinderwunsch auf natürlichem Wege nicht realisieren können,

bietet die Reproduktionsmedizin neben einer Adoption meist die letzte Chance, Eltern zu werden. Allein in Deutschland verdanken etwa 100 000 Menschen ihr Leben einer Samenspende. Doch wie geht es ihnen eigentlich? Was bedeutet die Zeugungsweise für die Identität? Welche Fragen werden *Spenderkinder*, so der Titel des Buches von Gerd Lehmkuhl und Wolfgang Oelsner (Fischer & Gann, 19,99 €), stellen? Die Autoren wollen ganz bewusst die Perspektive der Kinder bewusstmachen. Die Fallgeschichten der ersten Generation deutscher Spenderkinder zeigen auf, was passieren kann, wenn Kindern ihre Zeugungsgeschichte verheimlicht wird.

Das Trauma verstehen

Wie wir die Einstellung zu einem schrecklichen Erlebnis ändern können, zeigt Peter Levine

Peter Levines therapeutisches Interesse gilt traumatisierten Menschen. Wer an Traumafolgen leidet, ist in seiner Sicht „steckengeblieben“, hat sich in einem Netz aus Erinnerungsspuren und ihren körperlichen Korrelaten „verheddert“. Die entscheidende Rolle spielt dabei das prozedurale Gedächtnis, dessen Funktion Levine ausführlich und mit einer Fülle von Fallbeispielen erläutert. Dieses Verhaltensgedächtnis liefert, wie er meint, die entscheidenden Erinnerungen, „die bei kognitiven Herangehensweisen schlichtweg nicht ins Spiel gebracht und bei kathartischen Ansätzen regelmäßig übergangen und niedergewalzt werden“.

Um traumatisierte Menschen aus ihrer Gefangenschaft zu befreien, bedarf es eines Prozesses, den Levine „Neuverhandeln“ nennt. Auch der Begriff der „Expansion“ – als Gegensatz zur „Kontraktion“ – wird von ihm gerne benutzt. Levine fasst seinen Ansatz des *Somatic Experiencing* folgendermaßen zusammen: „Traumatisierte bleiben in einer chronischen Kontraktion stecken – in diesem Zustand des Fixiertseins, in dem es so scheint, als würde sich nie etwas ändern können. Diese ausweglose Fixiertheit lässt sie in eine Falle geraten, die von Gefühlen extremer Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung geprägt ist. Tatsache ist, dass die erlebte Kontraktion derart grauenvoll und nicht enden wollend erscheint, ohne erkennbare Möglichkeit der Entlastung, um ihren Körper nicht spüren zu müssen.“

Der eigene Körper sei, meint Levine, für den traumatisierten Menschen zum Feind geworden. Körperliche Missempfindungen erlebe er als Anzeichen dafür, dass das Trauma sich wieder bemerkbar mache. So komme es zu einem Vermeidungsverhalten, das die Menschen in einer

Schockstarre verharren lasse: Sie sind in ihrem Trauma „steckengeblieben“. Unter Anleitung eines behutsamen Therapeuten jedoch könnten sie entdecken, dass sie solche Empfindungen, wenn sie für ein paar Minuten „kurz berührt“ werden, überleben. So kommt der Prozess des „Neuverhandelns“ in Gang.

Menschen, die in der Entwicklung von Theorien und Therapien innovativ gewesen sind, neigen oft dazu, das von ihnen Gefundene über Gebühr zu verallgemeinern. Dagegen ist auch Levine nicht gefeit: Wenn er in einer Fußnote schreibt, per Kaiserschnitt geborene Menschen hätten als Erwachsene „oft Schwierigkeiten, die Initiative zu ergreifen“, ist die Grenze zum pseudowissenschaftlichen Unfug überschritten.

Aber mag es dem Autor auch an Selbstkritik mangeln – wer *Trauma und Gedächtnis* vorurteilslos und kritisch liest, wird auf jeden Fall um eine Menge von Denkanstößen und Anregungen bereichert. Wer mit der von ihm entwickelten Therapieform des *Somatic Experiencing* und der ihr zugrunde liegenden Theorie schon vertraut ist, wird in dem Buch vielleicht wenig Neues finden. Für alle anderen aber bietet es eine spannende, flüssig geschriebene Einführung in das Denken und Wirken dieses originellen Autors.

TILL BASTIAN



Peter Levine: Trauma und Gedächtnis. Die Spuren unserer Erinnerung in Körper und Gehirn. Aus dem Amerikanischen von Silvia Autenrieth. Kösel, Stuttgart 2016, 237 S., € 24,99

Leseprobe in der App

- Umfangreiche Buchauswahl zu den Themen von Psychologie Heute
- Über 5.000 ausführliche Buchempfehlungen
- Ausgesuchte Geschenktipps
- Alle lieferbaren Ausgaben von Psychologie Heute und Psychologie Heute Compact
- Jahrgangspakete zum Sonderpreis

Unser Geschenk-Tipp



Das schöne Generationenspiel führt auf eine spielerische Zeitreise durch die letzten Jahrzehnte. Mit 264 Ereignissen aus den Bereichen Politik/Gesellschaft, Unterhaltung/Sport, Mode/Trends, Technik und Kuriosa. 88 Erzähl-mal-Fragen locken die Spieler aus der Reserve und fördern überraschende und lustige Einsichten zu Tage.

SPIEL DEIN LEBEN. Decke auf und mach was draus. Ab 2 Spielern. Spieldauer: variabel. Grubbe Media. Nur € 19,99 (statt € 39,99) Best.-Nr. 4280000193278

Jetzt nur € 19,99

- Bestellhotline 030 447 314-50 Mo-Fr 10-18 Uhr Fax 030 447 314-51

• shop@psychologie-heute.de