



Empathische Zeit

News für den sozialen Wandel durch Gewaltfreie Kommunikation

Gesund mit Gewaltfreier Kommunikation:

Die wissenschaftliche Grundlage für verbesserte Immunfunktionen durch Empathie

von Sarah Peyton, USA; Übersetzung: Eva Ebenhoeh, Hamburg,

Unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden fängt bei unseren Neuronen an

Gefühle, die uns übermannen, laugen uns auch aus. Wenn wir im Angesicht unserer Gefühle keine Wahl haben, seien es ständige Angst, andauernde Panik, unterschwellige Wut oder nicht enden wollende Trauer, dann nagen sie an unserem Wohlbefinden und unserer Fähigkeit, mit Stress umzugehen.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) lädt uns zu einer Praxis ein, in der wir benennen, welche Gefühle in uns präsent sind und aus welchen tiefen Bedürfnissen unsere Wünsche stammen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass das Benennen der Gefühle uns helfen kann, uns zu beruhigen, indem es den Fluss elektrischer Energien und Informationen im emotionalen Zentrum des Gehirns, der Amygdala, verändert. (Tabibnia et al., 2008)

Auf der anderen Seite gibt es auch Untersuchungen, die zeigen, dass die meisten von uns nicht daran glauben, dass es etwas helfen soll, Gefühle in Worte zu fassen. Wir glauben nicht, dass es uns besser geht, wenn wir die Dinge benennen, selbst wenn die Effektivität dieses Ansatzes auf fMRTs gezeigt werden kann. (Lieberman et al., 2011) Und doch ist es so, dass das Benennen unserer Gefühle und das Verstehen der darunter liegenden Botschaft uns tatsächlich beruhigt und in Gegenwart einer mitfühlenden Person zu warmen, vertrauensvollen Beziehungen beiträgt, unabhängig davon, wie alt wir sind. Wenn wir diese Beziehungen in uns aufnehmen (sie in unser Gehirn importieren und sie als Erinnerungen mit uns tragen), hilft uns das, uns in der Welt sicherer zu fühlen. (Saunders et al., 2011) Das kann unerwartete lang andauernde Folgen haben. Unter anderem verbessert es unser Immunsystem, unsere Widerstandskraft gegen Depressionen und posttraumatischem Stress, sowie unsere Beziehungen zu anderen und zu uns selbst. (Cassidy et al. 2013)

Wenn es unserem Organismus gut geht, dann erleben wir Stadien von Gelassenheit, tiefer Entspannung, Freude, Begeisterung, wir spüren, dass wir beitragen können, und erleben entspannte soziale Verbindungen. Wenn wir positive Emotionen spüren, dann erleben wir auch das Gefühl von Sicherheit, das unserem Nervensystem erlaubt, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu optimieren, unsere Immunreaktionen voll zu aktivieren und insbesondere die Aktivität der peripher zirkulierenden natürlichen Killerzellen und die peripheren Dopaminpegel zu erhöhen. (Matsunaga, 2008) Außerdem können Verbesserungen bei Blutdruck, Stresshormonen, Verhalten und sogar Genexpressionen beobachtet werden. (Barak, 2006)

Es gibt sehr wenige wissenschaftliche Forschung, in deren Konzeption und Umsetzung GFK Empathie verwendet wird. Allerdings wurden einige Untersuchungen über die Auswirkungen von Teilen des GFK-Prozesses auf unsere Gesundheit und unser Stressmanagement unternommen. Dieser Artikel verbindet diese Forschung mit unserer Erfahrung des GFK Prozesses. Wir leiten daraus ab, warum Menschen, die Selbstempathie praktizieren, langfristige gesundheitliche Verbesserungen erleben. Um dieses Material anschaulich darzustellen, werde ich Erlebnisse aus dem „NVC New Depths Program“ berichten (Namen und identifizierende Details wurden geändert, um Anonymität zu wahren). NVC New Depths wurde speziell entwickelt um den GFK Prozess so zu unterrichten, dass er Gesundheit und Wohlbefinden unterstützt.

In diesem Artikel wird über drei Arten von Erfahrungen berichtet, die Untersuchungen zufolge unser Nervensystem beruhigen können: warme Gemeinschaft, das Benennen von Emotionen und die Neubewertung schwieriger Situationen. Wir werden sehen, wie die GFK diese drei Arten von Erfahrungen herbeiführt und wie dadurch zu einem erlebten Gefühl von Sicherheit und Anerkennung beigetragen wird. Es kann sich sogar die Stimmung unserer automatischen Gedanken dadurch ändern, die wie ein Standardmuster in unserem Gehirn wirken. Durch diese unterschiedlichen Effekte, tragen diese Erfahrungen viel zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden bei.

Schließlich werden wir die Heilung von Traumata behandeln und darlegen, wie der Fokus von New Depths, die GFK zur Integration von Erinnerungen zu verwenden, ebenso zu Gesundheit beiträgt.

Beginnen wir mit den drei Arten von Erfahrungen, die unser Nervensystem beruhigen, zuerst das Erleben einer unterstützenden Gemeinschaft, wie sie in GFK Gruppen geschaffen werden kann:

Regulierende Erfahrung #1: warme Gemeinschaft

Als menschliche Tiere sind wir sozial und dazu geschaffen, zu unserer Familie, sozialen Gruppe und Gemeinschaft dazuzugehören. Dieses Bedürfnis nach Zugehörigkeit liegt so tief, dass es sehr negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben kann, wenn wir Ausschluss erleben. Ein andauerndes Erleben von Ablehnung und Isolation kann sogar die DNA Übertragung in unsere Immunzellen beeinträchtigen. Diese Störung beeinträchtigt das Denken, unsere Willenskraft und Ausdauer, sowie unsere Fähigkeit soziale Signale zu lesen und soziale Fähigkeiten anzuwenden. Es vermindert außerdem unsere Fähigkeit, unsere Emotionen intern zu regulieren – was alles dazu beitragen kann, uns in selbstzerstörerischem Verhalten gefangen zu halten, die genau die Isolation und Ablehnung reproduzieren, vor der wir uns fürchten. (Cacioppo, Patrick, 2012) Soziale Ablehnung ist oft der Vorbote von Depression, vermutlich vermittelt über lang anhaltende Entzündungen, die durch Widerstand gegen Glucocorticoide, Katecholamine, Innervation in die Immunorgane und das Altern von Immunzellen verursacht wird (Kiecolt-Glaser, 2009; Slavich et al, 2010).

Das heißt, wenn wir einsam sind, sinken unsere endogenen Opioide ab und Cortisol nimmt zu, wir haben schneller Angst und unser Immunsystem leidet. (Panksepp, 2013; Cacioppo and Patrick, 2012)

Wenn wir Beziehungen haben, die sich durch gegenseitiges Interesse daran auszeichnen und in denen innere Gefühle, Gedanken, Wünsche und Freuden geteilt werden, ändert sich unsere Wahrnehmung der Welt. Dinge, die normalerweise besorgniserregend für uns sind, werden weniger bedrohlich, Hügel weniger steil und Schocks weniger schmerzhaft. (Coan et al, 2013) Je sicherer wir in einer warmen, unterstützenden Gemeinschaft eingebettet sind, umso sicherer fühlen wir uns, umso leichter haben wir es, uns selbst zu regulieren, umso weniger Bedrohung erleben wir, und umso besser ist unser Gesundheitszustand, was uns als Säugetiere schneller heilen lässt (Courtney, 2004). Es geht uns nicht nur besser, wenn wir in unserer Gemeinschaft sind, sondern wir fangen auch an, dieses bessere Gefühl in uns aufzunehmen und tragen es mit uns, wenn wir woanders sind. So nehmen wir die Liebe und Fürsorge der Gemeinschaft als Fern-Unterstützung mit, selbst wenn diese Menschen bereits gestorben sind. (Coan, Beckes and Allen, 2013)

Teil der GFK ist die gelebte Erfahrung, mit Wärme gehalten zu werden, oft zum ersten Mal in unserem Leben. Dies geschieht zum Beispiel in Kreisen, wie dem unten beschrieben:

Elissa: Es ist schwierig darüber zu sprechen, aber seit mein Mann gestorben ist, kann ich nicht mehr lachen. Das ist so, als würde der Impuls, das Leben genießen zu wollen, in meinem Bauch anfangen und nach oben steigen, aber wenn er mein Zwerchfell erreicht, stirbt er.

Der Kreis sitzt einen Moment lang in Stille, dann gibt es eine Runde, in der behutsam Gefühle und Bedürfnisse erraten werden:

„Bist du traurig und möchtest Trauern?“

„Fühlst du dich leer und sehnst dich danach, zu wissen, dass dein Leben immer noch einen Sinn hat?“

„Bist du erschüttert, wenn du an die Zerbrechlichkeit des Lebens denkst? Brauchst du Sicherheit?“

„Wenn du an deinen Mann denkst, fühlst du dich einsam und wünschst dir Gemeinschaft?“

Elissa: „Das hilft mir, mich zu verstehen. Ich bin wütend auf mich selbst, weil ich erleichtert bin, dass er fort ist. Ich liebe ihn. Aber die Beziehung war schwierig und kompliziert. Jetzt, hier mit euch, kann ich die Wahrheit sagen. Und ich bin nicht allein mit der Komplexität. Ich fühle, wie diese harte Grenze an meinen Rippen sich auflöst. Natürlich war es schwer. Natürlich war ich erleichtert. Und das heißt nicht, dass ich eine schlechte Ehefrau war.“

Elissas Erfahrung demonstriert sowohl die Erfahrung der warmen Gemeinschaft, die durch Empathie entstehen kann, als auch die Erleichterung, die sich einstellt, wenn wir die Wahrheit benennen und eine Situation mit mehr Mitgefühl zu uns selbst neu betrachten (die nächsten beiden Abschnitte).

Regulierende Erfahrung #2: Benennen, was ist

Das Alarmsystem des Gehirns filtert alle ankommenden Informationen auf der Suche nach Anzeichen von Gefahr. Dieses System, das den ganzen Körper umfasst, arbeitet unter der Kontrolle der Amygdalae, welche Teile der inneren Hirnstruktur sind, tief hinter unseren Augen. Unser Alarmsystem prüft das, was gerade passiert, permanent darauf, ob es etwas entspricht, das wir bereits erlebt haben, und informiert uns über alle Gefahren. (Fernández, 2013) Es kann durch Aktivitäten des Präfrontalen Kortex, welcher direkt hinter der Stirn und den Augen sitzt, wieder beschwichtigt und beruhigt werden.

Jeden Tag erleben wir kleine Sorgen und Ängste, die unser emotionales Alarmsystem anspringen lassen, wodurch die HPA Achse aktiviert und Cortisol ausgeschüttet wird, welches uns hilft, unseren Motor in Gang zu bringen und mit den normalen (und intensiveren) Stressfaktoren des Lebens umzugehen. Je weniger wir in der Lage sind, uns selbst wieder zu beruhigen, umso mehr Zeit verbringen wir in diesem Alarmzustand und unser Körper stiehlt Energie, um unser unmittelbares Überleben zu sichern, die wir dann weniger zur Verfügung haben, um Krankheiten abzuwehren und unseren physischen Körper zu reparieren. (Kemeny, 2007)

„Gefühle benennen“ aktiviert die Ressourcen des Präfrontalen Kortex, dessen Aktivität die Amygdala beruhigt (Payer et al, 2012). Sobald wir beginnen, Verbindungen zwischen Emotionen und Worten zu ziehen, sinkt die Aktivität in den Amygdalae und dadurch auch die der HPA Achse und die Ausschüttung von Cortisol, so dass wir wieder in einen ausgeglichenen Zustand finden können. Verbaler Ausdruck hat auch durch die Entspannung unseres vegetativen Nervensystems einen starken körperlichen Effekt. (Hoyt et al, 2013)

Wenn uns Wärme berührt und das Benennen von Gefühlen in uns resoniert, fließt Oxytocin. Unser emotionales Alarmsystem, die Amigdala, wird durch die Neurotransmitter Oxytocin und GABA reguliert (Panskepp, 2012)

Wir können unsere Gefühle auch nonverbal ausdrücken. Der spontane nonverbale Ausdruck von Emotionen wie Tränen, Lachen und emotionale Gesichtsausdrücke, die wir in GfK Empathie sehen, bewirken unmittelbar eine Beruhigung des vegetativen Nervensystems. Je expressiver wir sind und je mehr wir emotional verarbeiten, umso mehr können wir Entzündungskeime in unserem Körper reduzieren (ibid.). Die Art, wie Empathiekreise in Ausdruck und Form strukturiert sind, hilft dabei, die in unserer westlichen Kultur verwurzelte Hemmung von Emotionen zu kompensieren. Diese kulturelle Hemmung von Gefühlen erhöht die Anfälligkeit für eine Reihe von gesundheitlichen Problemen. (Berry und Pennebaker, 1993)

Gleichzeitig erhöhte eine verstärkte Aktivität des Präfrontalen Kortex unser Vermögen, für das, was im Moment um uns passiert, aufmerksam zu sein. (ibid.) Im Präfrontalen Kortex sitzen unsere Fähigkeiten, bewusst zu handeln, Entscheidungen zu fällen, sowie für Empathie und Selbstregulation – Fähigkeiten, die zu dem Wort „Weisheit“ zusammengefasst werden können. (Siegel, 2013) Wann immer wir diese Weisheit aktivieren, beginnen wir auch die Art zu verändern, wie wir in der Welt existieren, und wir lernen, Situationen neu bewerten zu können, wie im nächsten Abschnitt beschrieben wird.

Regulierende Erfahrung #3: Neubewertung

Als Elissa sagt: „Natürlich war es schwer. Natürlich war ich erleichtert. Und das heißt nicht, dass ich eine schlechte Ehefrau war.“ benennt sie ihre eigene Neubewertung und mitfühlende Neuinterpretation durch die Erfahrung von Empathie.

Noch mehr als das Ausdrücken von Emotionen Ausdruck hat die Fähigkeit tiefe Prozesse zu erleben (positive Veränderung der kognitiven Einschätzung; erlebtes Involviert sein; Verbesserung des Selbstwertgefühls; und die Entwicklung anpassungsfähiger Strategien) deutliche Verbesserungen unseres Wohlbefindens zur Folge. Alle diese Aspekte tiefer Prozesse sind die Folge von tiefer Empathie. Das Durchleben tiefer Prozesse ist so vorteilhaft, dass es das langfristige Überleben von Menschen mit HIV verbessert, sogar noch mehr als emotionaler Ausdruck. Die CD4+ Immunzellen werden erhöht und die Anzahl Viren verringert. (O'Cleirigh et al, 2003)

Wenn sich die Amygdala in der Gegenwart schwieriger Erinnerungen oder Erfahrungen beruhigt, kann ein anderes Organ des Gehirns, der Hippocampus, uns dabei helfen, die Situation neu zu bewerten. Der Hippocampus reguliert unsere Emotionen und trägt zu unserem Immunsystem bei. Aktuelle Forschung legt nahe, dass es unsere langfristige Gesundheit verbessert, wenn wir unsere Möglichkeiten ausweiten, schwieriger Situationen einzuschätzen und unsere emotionalen Reaktionen darauf verändern zu können. Das ist besonders für akute und unmittelbare Stressfaktoren relevant oder solche, die unseren sozialen Status bedrohen oder andauernde Anstrengung erfordern. (Denson et al, 2009) Jeder dieser Typen von Stressfaktoren wird durch einen anderen Aspekt der tiefen Prozessarbeit angesprochen. Wir wenden uns nun der Frage zu, wie bei akuten und unmittelbaren Stressfaktoren geholfen werden kann: Die Arbeit mit Trauma.

Die Heilung von Trauma integrieren

Die tiefen GFK Prozesse, auf die wir uns in New Depths konzentrieren, behandeln drei Hauptkategorien von Trauma. Die erste ist aktuelle oder anhaltende Verzweiflung, wie ein Schicksalsschlag, der gerade passiert ist, oder das Leben mit häuslicher Gewalt oder Mobbing am Arbeitsplatz. Die zweite Kategorie sind einzelne Traumaerfahrungen aus der Vergangenheit, wie ein Autounfall, ein Erdbeben oder eine Vergewaltigung. Drittens können wir durch wiederholte traumatische Erfahrungen aus der Vergangenheit betroffen sein (wie wiederholte Misshandlungen) oder auch durch Bindungstrauma durch frühe Kindheitserfahrungen, dadurch dass wir auf eine Art erzogen oder betreut wurden, die damals schwer für uns war.

1. Aktuelles Trauma: Unmittelbare resonierende Fürsorge und Unterstützung bei Änderungen im Lebensstil

Eine der furchtbarsten Erfahrungen für alle, die Empathie geben, ist es zu wissen, dass derjenige, der die Empathie bekommt, sich in einer Situation andauernder Bedrohung befindet. Das schließt aktive (Drogen-)Abhängigkeiten, die Weigerung eine Krankheit zu behandeln, häusliche Gewalt, Mobbing am Arbeitsplatz oder unsichere Lebensumfelder ein. Solche akute Gefahr hat naheliegenderweise Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Empathieprozesse laden Menschen ein, Unterstützung für Veränderungen ihres Lebensumfeldes zu finden und Ressourcen zu mobilisieren, um das zu überleben, was nicht verändert werden kann. Sie helfen, den Unterschied zwischen dem Gefangen-Sein eines Kindes und den Fähigkeiten und Wahlmöglichkeiten, die die meisten Erwachsenen haben, zu sehen.

Der letzte Punkt ist wichtig. Selbst wenn für einen Beobachter alles sicher aussieht, können die Lasten, die wir bewusst oder unbewusst aus der Vergangenheit mit uns herumtragen, es uns unmöglich machen, uns innerlich sicher zu fühlen. Anstatt einer Neurowahrnehmung (die Neuronen wissen) von Sicherheit erleben wir eine andauernde Wahrnehmung von Unbehagen und Gefahr. Weil diese Gefahr auf der neuronalen Ebene „gewusst“ wird, fühlt sie sich als absolute Wahrheit an. Wir können in einer Umgebung leben, die uns den Gefahren der Gegenwart gegenüber unverwundbar macht, und es trotzdem als unmöglich erleben, uns zu entspannen und unser System das tun zu lassen, wofür es gedacht ist: Nährstoffe aufzunehmen, Krankheiten zu bekämpfen, uns zu heilen und unsere Zellen zu erneuern. Wir kann das sein? Warum können wir uns selbst nicht einfach beweisen, dass wir sicher sind, indem wir die fehlenden Gefahren in unserer Welt sehen? Wir werden es gleich sehen.

2. Einzelne Traumaerfahrungen aus der Vergangenheit: Die Rolle des impliziten Gedächtnisses

Wenn wir verstehen, was mit „Lasten aus der Vergangenheit“ gemeint ist, können wir das Paradox verstehen, warum gegenwärtige Säugetiere sich in der Vergangenheit verlieren können. Wir Menschen haben die wunderbare Fähigkeit, uns etwas vorzumachen, und können unsere „bekannte“ Realität aus den fünf bis sieben Informationsstückchen zusammensetzen, die unser bewusster Verstand zur gleichen Zeit halten kann, während unser fast unendlich komplexes Gehirn Millionen anderer möglicherweise ankommender Sinneseindrücke, Erfahrungen und Gedanken filtert.

Um die Sache komplizierter zu machen, hat der Teil unseres Gehirn, der dieses Filtern nach emotional Auffälligem übernimmt, die Amygdala, kein Zeitgefühl. (Siegel, 2013) Für die Amygdala verläuft unser Leben nicht in einer linearen Zeit. Alles, was uns jemals widerfahren ist, das schmerzhaft oder beängstigend oder emotional wichtig war, ist ein Durcheinander ohne Zeitstempel, nur durch Gemeinsamkeit der zugehörigen Emotionen organisiert. Der knurrende Hund als wir drei waren ist genauso wichtig wie der verärgerte Chef gestern – wir wissen nicht, dass wir nicht mehr drei sind, während wir dem verärgerten Chef gegenüberstehen. Für die Amygdala passiert alles, was uns jemals passiert ist, genau jetzt.

Glücklicherweise für unser Überleben, aber tragisch für unseren gesunden Menschenverstand, hat die Amygdala die Möglichkeit, die vernünftigen Anteile unseres Gehirns herunterzufahren, um unser Überleben zu sichern. (Siegel, 2013) Daher können Ereignisse, Wahrnehmungen und Sinneseindrücke, die ungefähr mit dem übereinstimmen, was wir schmerzhaft schon einmal erlebt haben (Ereignisse aus dem unbewussten Gedächtnis, die gespeichert, aber nicht bewusst „erinnert“ werden) uns in gegenwärtige emotionale Reaktivität entführen. Wir glauben dann, dass das, worauf wir aus der Vergangenheit reagieren, eine gegenwärtige Gefahr ist.

Mittlerweile wurde eine Fülle von Belegen gesammelt, die den Effekt von schmerzhaften, nicht verarbeiteten, impliziten Erfahrungen auf unsere Gesundheit zeigen. Diese überwältigende Masse an unverarbeiteten Signalen von Unbehagen und Gefahr scheint für unser hohes Stressniveau verantwortlich zu sein, was wiederum direkte Auswirkungen auf unser Immunsystem hat. Daher können wir durch das Benennen solcher Erfahrungen sowohl für das Individuum als auch für ihre oder seine Familie und durch das aktive Reduzieren von Stress tiefe positive Veränderungen in Gesundheit und Wohlbefinden bewirken.

Hier ist ein Beispiel von Traumaheilung durch tiefe Empathie (um Lesezeit zu sparen, wurde der Prozess, der etwas über eine Stunde dauerte, hier verkürzt):

Don: Ich habe festgestellt, dass ich überreagiere, wenn meine Frau unsere Pläne kurzfristig umschmeißt.

Sarah: Ist das kürzlich passiert?

Don: Gestern.

Sarah: Wenn du dir den Moment vergegenwärtigst, in dem das passiert ist, ist es noch präsent genug, dass du die Erfahrung in deinem Körper spüren kannst?

Don: Ja. Ich fühle eine Spannung in meiner Brust, mein Blick verschwimmt, unmittelbare Gefahr und unbestimmte Angst und Verwirrung.

Sarah: Kennst du das? Kannst du ein frühestes Alter benennen, in dem du dich so gefühlt hast?

Don: Ja, als ich 12 oder 13 war und allein.

Sarah: Wie geht es dir, wenn du an diesen Jungen denkst?

Don: Ich mag ihn – ich fühle eine Wärme ihm gegenüber.

Sarah: Lass uns eine Zeitreise zu ihm machen, wenn das für ihn ok ist.

Don: Ja. Er ist erleichtert, dass ich da bin.

Sarah: Was ist deine erste Empathievermutung für ihn?

Don: Bist du verwirrt und wütend? Brauchst du es, vertrauen zu können? Aber er kann vertrauen – die Erwachsenen in seiner Welt sind nicht verlässlich. Sie sind auf Drogen und Alkohol, Kinder werden missbraucht – er wird missbraucht. Sein Vertrauen wird ausgenutzt.

Sarah: Vermutest du auch, dass er sich danach sehnt, dass jemand sieht, wie schlimm es war? Dass er verletzt ist und voll Angst und Schutz braucht?

Don: Ja. Er ist sehr froh, dass ich da bin. Er weiß, dass er mir vertrauen kann.

Mit weiteren Gefühls- und Bedürfnisvermutungen und weiterem Dialog, kann sich der Körper des Jungen in der Erinnerung entspannen und zur gleichen Zeit entspannt sich auch der Körper des Erwachsenen in der Gegenwart. Am Ende dieses Prozesses verlässt der Junge die Vergangenheit, in der er schutzlos war, und wird in die Gegenwart des Mannes aufgenommen, wo er sich sicher und geliebt fühlt.

Sarah: Lass mich prüfen, wie es nun in Bezug auf die Situation mit deiner Frau steht. Wenn du daran denkst, dass sie die Pläne geändert hat, wie fühlst du dich jetzt?

Don: Ich kann sehen, wie sie versucht, sich dem Fluss des Lebens anzupassen. Sie versucht gar nicht, mich damit zu ärgern. Das ist schon ok. Wir werden es überleben.

Dies ist ein typisches Muster für uns alle: Je reaktiver wir waren (das heißt, je mehr Hinweise wir durch ungeheilte Traumata erhalten), umso mehr Cortisol fließt durch unser System und umso stärker wird unser Immunsystem auf jeder Ebene lahmgelegt. Wenn wir diese Last reduzieren, kann unsere Immunfunktion sich verbessern – vom Heilen von Kratzern und der Erholung von Erkältungen bis hin zur Bekämpfung von Krebs und den epigenetischen Veränderungen, die uns Stress bewältigen lassen.

Folgende Forschung liefert uns einen Hinweis darauf, was tiefe Empathie bewirkt: Geruchserinnerung in Zusammenhang mit positiven Emotionen hat erstaunliche Effekte auf das Immunsystem. Sie führt zur Reduktion entzündungsfördernder Zytokine, Moleküle, die als Botenstoffe im Immunsystem wirken. (Matsunaga et al, 2013) Dadurch dass Menschen während tiefer Empathieprozesse so vollständig mit ihrer Vergangenheit verbunden sind und oft am Ende tief positive Gefühle erleben, spekuliere ich, dass diese Empathieprozesse denselben Effekt auf das Immunsystem haben.

Diese tiefe Arbeit benennt Trauma und bewertet es neu. Es erlaubt der Erinnerung, eine heilende Wandlung zu vollziehen, wonach sie nicht mehr in der Amygdala gehalten wird, sondern vom Hippocampus, der aus der impliziten Erfahrung eine explizite macht. Das gilt nicht nur für einzelne Traumata, sondern auch für die Heilung von komplexen und entwicklungspsychologischen Traumata.

3. Komplexes Trauma aus der Vergangenheit: Mehrfaches Vorkommen und Bindungstrauma

Die Effekte von Stress im frühen Leben und der Bruch der Bindung zwischen Mutter und Neugeborenem (frühe mütterliche, neonatale Trennung) gehen tief. Es gibt Forschung, die zeigt, dass Bindungstrauma unter anderem das natürliche Atmungsmuster, die Immunreaktionen und die Fähigkeit des Körpers, mit Stress umzugehen, schädigen kann. (Heyda, 2013) Wenn wir durch tiefe Empathie die Gesundheit unterstützen wollen und dabei auf Bindungstrauma stoßen und eine Neubewertung der Beziehungen geschieht, sind häufig Veränderungen in der Atmung deutlich sichtbar.

Aber wenn unser frühes Leben uns so beeinflusst, wie groß ist die Hoffnung auf Veränderung? Sobald genetische Expression betroffen ist, kann sie noch geändert, insbesondere verbessert werden? Ist Heilung auf der epigenetischen Ebene möglich? Eine zunehmende Menge an Literatur zeigt, dass positive Veränderungen insbesondere in

Bezug auf Stressregulierung möglich sind. Einige dieser Forschungen zeigen positive Veränderungen in der Genexpression bei Menschen (Bhasin et al, 2013).

Eine häufige Form von Entwicklungsstrauma wird in der Literatur „Parentifizierung“ genannt, ein Rollentausch, in dem Kinder für ihre Eltern sorgen. Effekte sind unter anderem, dass parentifizierte Kinder leichter drogenabhängig werden. (Bekir, 1993) Weil die Beziehung von Mutter zu Kind so wichtig ist und weil der Einfluss einer warmen Mutter (verinnerlichtes Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge) so viele andere gesundheitliche Effekte wettmachen kann, bis einschließlich den Auswirkungen sozioökonomischer Benachteiligung, sind Transformationen auf diesem Gebiet besonders wirksam. Moshe Szyf, ein kanadischer Epigenetiker, sagt: „Unsere Mutter ist in jede Zelle unseres präfrontalen Kortex eingepägt.“ (Szyf, 2013) Wenn wir es mit dem posttraumatischen Wachstum tiefer Empathiearbeit schaffen, unsere Mütter neu zu prägen, stärken wir unsere Gesundheit und unser Immunsystem.

Da resonantes Reflektieren und Benennen so beruhigend auf das menschliche Nervensystem wirkt, macht es Sinn, Wege zu finden, diesen Effekt auch für die Heilung von wiederholtem Trauma nutzen zu können. Das wiederkehrende Erleben tiefer Empathie als regelmäßige Praxis verändert unsere internalisierten Beziehungsmuster.

In der Traumaheilung wird die Neubewertung nach einem Trauma oft als posttraumatisches Wachstum bezeichnet, angelehnt an posttraumatischen Stress. Wir haben sowohl bei Elissa als auch bei Don gesehen, wie tiefe Empathie dieses Stadium der Transformation ermöglicht, egal ob das Trauma ein einzelner Vorfall oder wiederkehrend war.

Trauma: Posttraumatisches Wachstum (Neubewertung zum zweiten)

Von Menschen, die in ihren traumatischen Erfahrungen eine Bedeutung oder einen tieferen Sinn finden, wird gesagt, dass sie ein „posttraumatisches Wachstum“ durchleben, im Gegensatz zur bekannteren Reaktion des „posttraumatischen Stresses“. Das geschieht, wenn das Gehirn genug Unterstützung bekommt, um aktiv beteiligt zu sein, während wir an das Trauma denken. Wenn wir von unseren Emotionen überwältigt werden, wenn wir uns dissoziieren oder wenn wir das Trauma in einer endlosen Schleife wieder und wieder abspulen, dann hat die linke Gehirnhälfte nicht genug Ressourcen, um dem Geschehen Bedeutung beizumessen. Wenn das Nervensystem aus dieser starren Hoffnungslosigkeit, dem Schrecken, der Überforderung, Verwirrung oder Dissoziation (einer der Gründe, warum es wichtig ist, dass Menschen, die Aufstellungen anleiten, über Trauma bescheid wissen) heraus gebracht wird, kann das Gehirn ein Zeitgefühl und ein Gefühl für ein differenziertes Selbst in Bezug auf das traumatische Ereignis oder die traumatische Beziehung wieder erlangen und dann kann Bedeutung gefunden werden.

Wir erkennen, wenn Menschen diese Bedeutung finden und posttraumatisches Wachstum erleben, an folgendem: Wenn sie Dinge über das Trauma erkennen, die sie vorher nicht wussten; wenn sie Mitgefühl für die anderen Personen spüren; oder wenn sie anfangen, über Effekte und Konsequenzen des Traumas nachzudenken. Zum Beispiel hat eine Frau, die vergewaltigt wurde, nicht verstehen können, wie der Vergewaltiger sie gefangen hat. Erst nach ihrem tiefen Prozess, konnte sie sich an den Ablauf der Ereignisse vollständig erinnern. Ein anderer Mann, der für 4 Stunden in seinem Auto gefangen war und durch eine große Maschinerie „Kiefern des Lebens“ hatte befreit werden müssen, dachte immer er wäre während dieser Phase allein gewesen. Nach seiner Aufstellung wurde ihm bewusst, dass ein Nachbar herausgekommen war und bei ihm geblieben ist, während er gewartet hat.

Das Standard Netzwerk ändern

Wenn Menschen aufhören, ihr Gehirn in absichtsvoller Weise zu gebrauchen, zum Beispiel wenn sie mit einer Matheaufgabe fertig sind, eine medizinische Operation fertig durchgeführt haben oder einen Film abschalten, dann springt automatisch das an, was „Standard-Netzwerk“ genannt wird. Es beginnt schon mit zwei Tagen und hält unser Leben lang an, dass Menschen bereits nach einer kurzen Pause von zwei Sekunden in einer mentalen Aktivität wieder in ihre gewohnten sozialen Gedankenmuster fallen. Dieses Netzwerk springt an, sobald wir aufwachen, es ist der Hintergrund unserer Tagesaktivitäten, und ist bei uns, wenn wir abends einschlafen.

Es hängt von den frühen Erfahrungen mit anderen Menschen ab und davon, wie viel Trauma wir ohne Unterstützung durchleben mussten (Bluhm et al, 2009), ob dieses Netzwerk automatisch in einen Zustand von Selbstbeschuldigung oder Selbstbeschimpfung geht oder einen von Neutralität annimmt oder sogar (fast undenkbar für viele von uns) einen positiven und ermunternden Ton hat. (Oder einen Zustand, in dem andere beschuldigt werden, ohne auch nur einen bewussten Gedanken.)

Diese unglückliche Tendenz trägt viel zum Schmerz der Menschen bei. Es ist ein Teil dessen, was Depression, Angstzustände und viele andere Standard Diagnosen mentaler Störungen antreibt. Wenn das Standard-Netzwerk boshaft ist, macht es eine allgemeine Unzufriedenheit und diagnostizierte Störungen schlimmer. Es führt dazu, dass Menschen sich abwerten, grausam zu anderen sind und bringt Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit mit sich. Wenn Menschen in den Klauen ihrer eigenen wilden Selbst-Abscheu sind, dann können sie nicht glauben, dass jemand anderes ihnen Wohlwollen entgegenbringt, so dass sie Schwierigkeiten haben, Beziehungen aufzubauen und dadurch eine Isolation wahrscheinlicher machen. Die Stimmung der automatischen Art und Weise, wie wir mit uns selbst sprechen, zu ändern, ist essentiell, um die Welt zu einem wundervolleren Ort zu machen.

Interessanterweise können wir diese Reaktivität als unbewussten Grundzustand in uns tragen, der unseren Cortisolspiegel hoch treibt, ohne dass wir überhaupt merken, dass es möglich wäre, sich entspannter, gelassener und vertrauensvoller zu fühlen. Dies ist deshalb der Fall, weil die Verbindung zwischen unseren bewusst zugänglichen angesammelten Erfahrungen (unserem expliziten Gedächtnis) und unserer unbewussten Ansammlung von Erfahrungen (unserem impliziten Gedächtnis) nur an der Schwelle zwischen diesen beiden besteht. Es ist so, als läge unser implizites Gedächtnis wie ein Gletscher in uns und wir sehen nur seine Front. Wenn wir uns dieser unbekanntem Eisfläche des Unbewussten bewusst werden und uns ihr widmen, können wir nur das sehen, was unserem Bewusstsein am nächsten liegt. Wenn wir anfangen Sprache zu verwenden, um das zu benennen, was wir sehen, dann bricht das, was wir kennen, wie Eisberge ab und schwimmt in das Meer unserer expliziten Erinnerungen, wodurch sich eine neue Front bildet, die uns dann für weiteres Erforschen und Verstehen offen steht.

Dies kann sehr positiv sein, weil Menschen mit einem negativen emotionalen Stil (Menschen, die häufig verärgert, traurig, depressiv oder gelangweilt sind) es schwieriger haben, ihr Immunsystem in Gang zu bringen, und für sie das Risiko von Krankheiten höher ist, als für Menschen mit einem positiven emotionalen Stil. (Barak, 2006)

Wenn wir frei von Selbstbeschuldigungen und dem Drang, andere zu beschuldigen, sind, dann sind wir weniger reaktiv und haben mehr Wahlmöglichkeiten, sowohl in Bezug auf das, wie wir sind, als auch darauf, was wir tun. Aus diesem Ort können wir erkennen, wie andere mit uns in Verbindung treten wollen. Wir haben eine Neurowahrnehmung (Porges, 2004) (unsere Nerven haben einen eigenen Wahrnehmungssinn) von Sicherheit, was die Voraussetzung dafür ist, dass wir uns in der Welt der Menschen bewegen können. Wir haben Neugier und Interesse an anderen und wir sehen Menschen lächeln, ihre Augen

Empathische Zeit • Heft 3-2015 • Erstverkaufstag 27.8.2015 • Zu bestellen über www.empathikon.de

aufleuchten, wir bemerken ihre sozialen Berührungen und ihr soziales Lachen, das uns anzeigt, dass wir dazu gehören. Diese Transformation unterstützt uns insbesondere darin, Gemeinschaften aufzubauen und unsere Handlungen auf unseren Leidenschaften zu basieren, auf unseren Wünschen und unserer Integrität.

Zusammenfassung: Tiefe GFK-Empathie als Beitrag zu Heilung in größerem Zusammenhang

Wie wir in diesem Artikel gezeigt haben, wurden die Auswirkungen negativer Emotionen und stressiger Erfahrungen auf unsere Gesundheit gründlich erforscht, und die gesundheitsfördernde Rolle positiver Emotionen und einer warmen, unterstützenden Gemeinschaft rückt momentan zunehmend ins Blickfeld der Forschung. Entzündung, die in Zusammenhang mit negativen Emotionen auftritt, wurde in Verbindung mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Arthritis, Typ 2 Diabetes, bestimmten Krebsarten, Alzheimer's, Gebrechlichkeit und Verschlechterung des allgemeinen Gesundheitszustands, sowie Zahnfleischerkrankungen. Zusätzlich tragen negative Emotionen zur Verlängerung von Entzündungen bei und verzögern die Wundheilung. (Kiecolt-Glaser et al, 2002) Emotionaler Ausdruck und die Unterstützung durch aktive Bearbeitung haben nachgewiesene Effekte auf das Überleben bei Brustkrebs und Melanomen. Diese Ergebnisse legen nahe, dass emotionaler Ausdruck ein Gleichgewicht im Netzwerk der Neuropeptid-Rezeptoren und des funktionalen Heilungssystems herstellt. (Pert, 1998)

Es gibt viele andere Quellen und Arten medizinischer Unterstützung, die Gesundheit und Wohlbefinden befördern. Tiefe Empathie ist eine kraftvolle Praxis, langfristige Stabilität und warme Verbindungen mit sich selbst und anderen herzustellen. Obwohl tiefe GFK Empathie bisher nicht direkt erforscht wurde, wissen wir, dass die Ressourcen, die durch diese Arbeit gestärkt werden, Verbindungen ermöglichen und negative Emotionen verringern und Gesundheit mit ihrem positiven Beitrag zum Immunsystem und zur endokrinen Regulation stärken.

LITERATUR

Barak, Y. The immune system and happiness. *Autoimmunity Reviews* 11/2006; 5(8):523-7.

Bekir, P. McLellan, T., Childress, A.R., Gariti, P. Role reversals in families of substance misusers: a transgenerational phenomenon. *The International journal of the addictions* 06/1993; 28(7):613-30.

Bhasin, M.K., Dusek, J.A., Chang, B., Joseph, M.G., Denninger, J.W., Fricchione, G.L, Benson, H., Libermann, T. Relaxation response induces temporal transcriptome changes in energy metabolism, insulin secretion and inflammatory pathways. *Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine at Massachusetts General Hospital, Boston, Massachusetts, United States of America ; Department of Medicine, Division of Interdisciplinary Medicine and Biotechnology, Beth Israel Deaconess Medical Center, Harvard Medical School, Boston, Massachusetts, United States of America ; BIDMC Genomics and Proteomics Center, Beth Israel Deaconess Medical Center, Boston, Massachusetts, United States of America.* *PLoS ONE* (Impact Factor: 3.73). 01/2013; 8(5):e62817. DOI:10.1371/journal.pone.0062817

Berry, D.S. and Pennebaker, J.W. Nonverbal and verbal emotional expression and health. *Psychotherapy and Psychosomatics* 02/1993; 59(1):11-9.

Bluhm, R.L., Williamson, P.C., Osuch, E.A., Frewen, P.A., Stevens, T.K., Boksman, K., Neufeld, R.W.J., Théberge, J., Lanius, R.A. Alterations in default network connectivity in posttraumatic stress disorder related to early-life trauma. *J Psychiatry Neurosci* 2009;34(3): 187-94.

Cacioppo, J.T., Patrick, W., Loneliness: Human nature and the need for social connection. *American Journal of Psychiatry*. 10/2012; 166(3).

Cassidy, J., Jones, J.D., Shaver, P.R. Contributions of attachment theory and research: A framework for future research, translation and policy. *Development and Psychopathology* 11/2013; 25(4 Pt2):1415-34.

Coan, James A., Lane Beckes, Joseph P Allen. (2013) Childhood Maternal Support and Social Capital Moderate the Regulatory Impact of Social Relationships in Adulthood. *International journal of psychophysiology: official journal of the International Organization of Psychophysiology* 04/2013

Coan, James A., Shelley Kastle, Alice Jackson, Hillary S Schaefer, Richard J Davidson: Mutuality and the social regulation of neural threat responding. *Attachment & Human Development* 04/2013.

Courtney E. Detillion et al: Social facilitation of wound healing, *Psychoneuroendocrinology*, Volume 29, Issue 8, September 2004, Pages 1004-1011, DOI 10.1016/j.psyneuen.2003.10.003

Denson, T.F., Spanovic, M., Miller, N. Cognitive appraisals and emotions predict cortisol and immune responses: a meta-analysis of acute laboratory social stressors and emotion inductions. *Psychological Bulletin* 11/2009; 135(6):823-53.

Fernández, Guillen: Equipped to survive: comprehensive response to threat enables optimal behaviour. *Journal of neurology, neurosurgery, and psychiatry* 09/2013; 84(9):e1

Hellinger, Bert: *Hidden Symmetry: What Makes Love Work in Relationships* (1998). Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Co.

Heyda, A., Jurkowski, M.K., Czuba, A., Glowala-Kosinska, M., Skladowski, K. Conference Proceeding: The Impact of Integrative Breathwork Psychotherapy on the Psychosomatic Status of Breast Cancer Patients. 9 th INTERNATIONAL CONFERENCE BONDING PSYCHOTHERAPY "Attachment, the essence of relationship." June 7-9th 2013 Bruges – Belgium; 06/2013

Hoyt, M.A., Stanton, A.L., Bower, J.E., Thomas, K.S., Litwin, M.S., Breen, E.C., Irwin, M.R. Inflammatory Biomarkers and Emotional Approach Coping in Men with Prostate Cancer. *Brain Behavior and Immunity* 04/2013.

Kiecolt-Glaser, J.K., McGuire, L., Robles, T.F., Glaser, R. Emotions, morbidity, and mortality: new perspectives from psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology* 02/2002; 53:83-107.

Kiecolt-Glaser, J.K., Gouin, J., Hantsoo, L. , Close relationships, inflammation, and health. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 09/2009; 35(1):33-8.

Kemeny, M. E. (2007). Understanding the interaction between psychosocial stress and immune-related diseases: A stepwise progression. *Brain, Behavior, and Immunity*, 21 (8), 1009–1018.

Lieberman, M.D. (2013) *Social: Why our Brains are Wired to Connect*. New York, NY: Crown. p. 21.

Lieberman, M.D., Kinagaki, T., Tabibnia, G., Crockett, MJ. Subjective responses to emotional stimuli during labeling, reappraisal and distraction. *Emotion* 06/2011; 11(3):468-80.

Matsunaga, M., Bai, Y. Yamakawa, K., Toyama, A., Kashiwagi, M., Fukuda, K. Oshida, A., Sanada, K., Fukuyama, S., Shinoda, J., Yamada, J., Sadato, N., Ohira, H. Brain-immune

interaction accompanying odor-evoked autobiographic memory. PLoS ONE 01/2013; 8 (8):e72523.

Matsunaga, M., Isowa, T., Kimura, K., Miyakoshi, M., Kanayama, N., Murakami, H., Sato, S., Konagaya, T., Nogimori, T., Fukuyama, S., Shinoda, J., Yamada, J. and Ohira, H. Associations among central nervous, endocrine, and immune activities when positive emotions are elicited by looking at a favorite person. Brain Behavior and Immunity 04/2008; 22(3):408-17.

O'Cleirigh, C., Ironson, G., Antoni, M., Fletcher, M.A., McGuffey, L., Balbin, E., Schneiderman, N., Solomon, G. Emotional expression and depth processing of trauma and their relation to long-term survival in patients with HIV/AIDS. Journal of Psychosomatic Research 04/2003; 54(3):225-35

Panksepp, J. and Biven, L. Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions. (2013). New York, NY: Norton.

Payer, D.E., Baicy, K., Lieberman, M.D. London, E.D.: Overlapping neural substrates between intentional and incidental down-regulation of negative emotions. Emotion 04/2012; 12(2):229-35.

Pert, C.B., Dreher, H.E., Ruff, M.R. The psychosomatic network: foundations of mind-body medicine. Alternative therapies in health and medicine 08/1998; 4(4):30-41.
Porges, S.W. Social engagement and attachment: a phylogenetic perspective. Annals of the New York Academy of Sciences 01/2004; 1008:31-47.

Saunders, R., Jacobvitz, D., Zaccagnino, M., Beverung, L.M., Hazen, N. Pathways to earned-security: the role of alternative support figures. Attachment and Human Development 07/2011; 13(4):403-20.

Shaine, M. Returning to Work After Illness or Injury: The Role of Fairness. Bulletin of Science Technology & Society 01/2001; 21(5):361-368.

Siegel, D. J. (2012). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are (2nd ed.). New York, NY: W.W. Norton.

Slavich, G.M., O'Donovan, A., Epel, E.S., Kemeny, M.E. Black sheep get the blues: a psychobiological model of social rejection and depression. Neuroscience & Biobehavioral Reviews 09/2010; 35(1):39-45.

Szyf, M. (2013) in lecture at the Brain Development and Learning Conference, Vancouver, BC.

Tabibnia, G., Lieberman, M.D., Craske, M.G.: The lasting effect of words on feelings: words may facilitate exposure effects to threatening images. Emotion. Jun 2008;8(3): 307-317.

Weaver, I., Meaney, M.J., Szyf, M. Maternal care effects on the hippocampal transcriptome and anxiety-mediated behaviors in the offspring that are reversible in adulthood. Proceedings of the National Academy of Sciences 02/2006; 103(9):3480-5.

BIO

Sarah Peyton, Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, interessiert sich sehr für die Synthese von Interpersoneller Neurobiologie (IPNB) und wie Sprache und Erfahrungen Heilen und Integration unterstützen. Sie veröffentlicht regelmäßig im Global Association of Interpersonal Neurobiology Studies journal. Sarah leitet gemeinsam mit Susan Skye das GFK Tiefenempathie Programm New Depths (www.newdepths.org), welches Menschen in bewusster Verbindung mit ihren eigenen Mustern bringt. Besuche ihre Website www.empathybrain.com.

Empathische Zeit • Heft 3-2015 • Erstverkaufstag 27.8.2015 • Zu bestellen über www.empathikon.de