

## Rezensionen

**Van der Kolk, Bessel: Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Probst Verlag, Lichtenau, 2019, 6. Auflage, 494 Seiten, € 36,00 (D)**

Im Buch »Verkörperter Schrecken« lässt Bessel van der Kolk seine Forscher- und Therapeutenlaufbahn als Traumaexperte Revue passieren. Er stellt mit diesem Buch gleichzeitig ein Grundlagenwerk und eine Autobiographie als Forscher und Therapeut vor. Bessel van der Kolk (geb. 1943) ist niederländischer Psychiater, Professor für Psychiatrie an der Medizinischen Fakultät der Universität Boston und Gründer und medizinischer Leiter des Trauma Centers in Brooklyn / Massachusetts.

Dieses umfangreiche Werk vermittelt zentrales Wissen über die Entstehung und Wirkung von Traumatisierungen und der Therapie von traumatisierten Menschen. Traumata sind für van der Kolk eines der großen gesundheitlichen Probleme unserer Zeit, nicht nur, weil sie bei Unfall- und Verbrechenopfern eine so große Rolle spielen, sondern auch wegen der weniger offensichtlichen, aber gleichermaßen katastrophalen Auswirkungen sexueller und familiärer Gewalt und der damit einhergehenden verheerenden Wirkung von Missbrauch, Misshandlung, Vernachlässigung und Substanzabhängigkeit.

Das Buch beinhaltet die Darstellung wichtiger theoretischen Grundlagen und wird durch zahlreiche Fallvignetten bereichert. Im ersten und zweiten Teil beschäftigt er sich insbesondere mit den Prozessen im Gehirn. Ausgeführt wird im dritten Teil, wie Bindung und Einstimmung in der frühen Kind-

heit prägend sind. Dieser Teil schließt mit Anmerkungen über das entwicklungsbezogene Trauma als eine verborgene Epidemie. Die Enthüllung von Geheimnissen wird im vierten Teil erörtert. Der Autor stellt im fünften Teil unterschiedliche, sich ergänzende Wege der Genesung vor – insbesondere therapeutische Methoden, mit denen er Erfahrungen hat, weitere wichtige Traumatherapiemethoden werden nicht erörtert. Traumata können geheilt werden, indem man sich Körper und Geist wieder zu Eigen macht. Ein Ziel ist zu lernen, den eigenen Körper wieder zu bewohnen, dabei hat sich auch Yoga als hilfreich erwiesen. Eine weitere Methode, die sog. Self-Leadership, hilft, die einzelnen Teile der Persönlichkeit zusammenzufügen. Hilfreich sind zudem eine sicherheitsvermittelnde Struktur im Alltag, Gemeinschaftsrhythmen und Theaterspielen. Das Buch endet mit einem Epilog, einem politischen Bekenntnis. Bessel van der Kolk plädiert für eine ganzheitliche Perspektive.

Die Bedeutung des Körpers steht im Buch immer wieder im Fokus, auch um herauszufinden, welche inneren und äußeren Ressourcen zur Verfügung stehen. Erörtert wird, wie es traumatisierten Personen gelingt, sich zu beruhigen, ein fürsorgliches Verhältnis zum Körper zu entwickeln und was getan werden kann, um ein körperliches Empfinden von Achtsamkeit, Vitalität und Entspannung zu fördern.



Eindrucksvoll stellt Bessel van der Kolk unterschiedliche Behandlungsmethoden vor, die gestörte Funktionen neu aufbauen und wie es möglich ist, den eigenen Körper und das eigene Leben zurückzuerobern.

Dieses Buch vermittelt Hoffnung und Klarheit für Menschen, die die zerstörerische Wirkung eines Traumas kennengelernt haben. Das Buch ist ein Plädoyer für mehr körperbezogene Traumatherapie. Die Beschreibungen und Begründung zu diesen Ansätzen werden durch intensive Fallbeschreibungen, Praxisbeispiele und empirische Studien gerahmt. »Verkörperter Schrecken« ist ein wichtiges lesenswertes Grundlagenbuch für psychosoziale HelferInnen und für MotologInnen und PsychomotorikerInnen, die in pädagogischer oder therapeutischer Praxis mit traumatisierten Menschen in Kontakt kommen.

Jürgen Beushausen

DOI 10.2378 / mot2021.art17d