Donnerstag, 01. Oktober 2026, 14:00 Uhr
~8 Minuten Lesezeit

Wenn der Löwe brüllt

Wer Trigger nicht abwehrt, sondern sie verarbeitet, schenkt sich selbst und anderen die Möglichkeit tiefer innerer Heilung.

von Kerstin Chavent
Bild: Collage mit Fotos von Shutterstock.com (Jorge Elizaquibel, izzuanroslan)

Jeder gegen jeden – es ist, als befänden wir uns bereits im Krieg. Wenn uns jemand querkommt, entstehen schnell auch heftige Reaktionen. Wer sich angegriffen fühlt, greift seinerseits an. Wir nennen es

Verteidigung. Dahinter verbergen sich oft alte Verletzungen und verdrängte Gefühle. Wer sich auf diese Ebene einlässt, entdeckt, dass der andere kein Feind ist, sondern ein Spiegel, der Teile von uns reflektiert, die wir noch nicht integriert haben. Für den, der den Widerstand dagegen aufgibt, können sich aus einem Konflikt Möglichkeiten ergeben, die ein regelrechter Quantensprung auf eine höhere Ebene sind.

Wenn wir in Gefahr geraten oder uns bedroht fühlen, aktiviert das autonome Nervensystem den Körper, und der Sympathikus bereitet uns aufs Handeln vor. Wenn Tiere unter Stress geraten, haben sie vor allem vier Möglichkeiten: Fight, Flight, Freeze oder Fawn — angreifen, fliehen, sich totstellen oder sich unterwerfen. Sie können versuchen, dem Gegner zu drohen, ihn zu vertreiben, sich zu verteidigen, Abstand zu gewinnen, den Angreifer zu täuschen, sich zu verstecken oder Schutz in der Gruppe zu suchen.

Im menschlichen Gehirn sind dieselben Mechanismen angelegt. Die vier F gehören zur evolutionär sehr alten, automatisch arbeitenden Stress- und Abwehrarchitektur des Nervensystems. Zusätzlich können höhere Hirnregionen die Reaktion modulieren, bewerten und gegebenenfalls verändern. Anders als Tiere können Menschen beispielsweise eine Bedrohung durch Sprache entschärfen, Gefahren vermeiden, bevor sie entstehen, Schutzstrategien entwickeln, Hilfe organisieren, rechtliche und soziale Schutzsysteme nutzen oder gemeinsam handeln, anstatt allein zu reagieren.

Menschen sind nicht darauf begrenzt, unmittelbar und instinktiv zu

reagieren. Ihr Handlungsspielraum beschränkt sich auch nicht darauf, zu analysieren, zu planen und zu organisieren. Sie können nicht nur reagieren. Menschen können agieren. Das heißt: Sie sind potenziell nicht davon abhängig, was ihr Gegenüber tut. Sie müssen sich nicht vom Verhalten anderer wie ein Hündchen an der Leine herumführen lassen, sondern können aus sich heraus ihr Verhalten wählen.

Reaktionsketten

Reagieren ist eine unmittelbare Antwort auf ein Geschehen. Agieren hingegen bedeutet, zwischen Reiz und Handlung einen Raum zu schaffen. Dieser Raum ermöglicht es, sich nicht ausschließlich vom unmittelbaren Impuls bestimmen zu lassen. Ich kann zum Beispiel feststellen, dass ich mich gerade bedroht fühle, weil jemand mir etwas Unangenehmes gesagt hat. Doch ich muss ihn deshalb nicht angreifen oder fliehen. Ich kann mir Alternativen für mein Handeln überlegen.

Wenn mich jemand triggert, wenn mich also eine Verhaltensweise aufregt oder eine Bemerkung verletzt, sind meine Möglichkeiten nicht auf automatisch ablaufende Abwehrmechanismen reduziert. Ich kann mich aus den Reaktionsketten befreien.

In der Theorie ist das gar nicht so schwer. Da gibt es zum Beispiel die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg (1) oder das Ehrliche Mitteilen nach Gopal Norbert Klein (2). Doch leider erinnere ich mich in einem heißen Moment nicht daran.

> ***Der andere wird zu meinem Gegner. Ich höre nicht mehr richtig hin und bin so damit beschäftigt, meine Schutzfunktionen hochzufahren, dass meine Worte roh und ungeschliffen werden.***

Meine Sinne sind wie vernebelt, ich fühle mich wie ein in die Enge getriebenes Tier und sehe nur noch den vermeintlichen Angreifer, so, als wollte er mich tatsächlich auffressen.

Ich habe die besonnensten und freundlichsten Menschen fauchen sehen, wenn sie sich angegriffen fühlen oder auch nur ein Stichwort zu den aktuellen Themen fällt. Worte wie CO2, Virus, Russland oder Israel haben bei manchen eine Einschlagkraft wie Bomben. Ich habe erwachsene Menschen gesehen, die sich in Dreijährige verwandeln, wenn bestimmte Gefühle getriggert werden. Es ist eine normale Reaktion darauf, wenn uns etwas präsentiert wird, was wir nicht sehen wollen. Wir gehen in den Widerstand. Wenn nötig, mit allen Mitteln.

Hierbei könnte man es belassen. Man könnte sich damit zufriedengeben, dass wir vor allem instinktiv handeln. Sind wir nicht im Grunde Tiere? Man kann es normal finden, dass immer mehr Menschen sich in eine Bubble zurückziehen, in der andere immer weniger Platz haben. Ein wenig Familie, ein paar Freunde noch, vielleicht ein Haustier — der Rest der Welt muss draußen bleiben.

Man könnte akzeptieren, dass die Menschen auf der einen Seite immer isolierter leben und auf der anderen immer aggressiver werden. Doch man kann auch etwas anderes tun. Man kann versuchen, den Raum größer zu machen, in dem wir uns frei bewegen können und in dem wir nicht an Reaktionsketten gebunden sind.

Verbindung heilt

Als ich vor vierzehn Jahren an Krebs erkrankte, habe ich vor allem eines gelernt: Es ist nicht die Isolation, die heilt, und nicht der Kampf gegen einen Feind. Ich weiß nicht, wie es mir ergangen wäre,

wenn ich nur die vier F als Reaktionsschema zur Verfügung gehabt hätte. Denn meine Heilung erfuhr ich über Verbindung: zu meinem Körper, zur Natur, zu anderen Menschen. Zwar musste ich mich von Dingen und auch von Menschen trennen. Doch für mich läuft ein Genesungsprozess über das Verbindende und nicht über das Trennende.

> ***Hierfür war es notwendig, mich selbst nicht als Opfer der Situation zu empfinden. Ich war lebensgefährlich erkrankt. Doch ich war nicht hilflos. Ich überließ nicht anderen die Verantwortung für mein Leben, sondern steuerte selbst.***

Ich begriff, dass Dinge nicht einfach so passieren. Meine Krankheit wollte mir etwas sagen. Jede Begegnung, jedes Ereignis kommuniziert mit mir. Das ganze Leben ist Kommunikation. Was mir gesagt wird, hat etwas mit mir zu tun. Ich bekomme sozusagen einen Spiegel vorgehalten, in dem ich etwas über mich erfahre. Ich hatte die Wahl: den Spiegel zerschlagen oder hineinschauen. Ich habe mich für die zweite Möglichkeit entschieden.

Zerrbilder

Wenn jemand mich mit seinem Verhalten triggert, dann hat es nicht nur etwas mit mir zu tun. Mit hoher Wahrscheinlichkeit tue ich selbst in bestimmten Momenten genau das, was ich meinem Gegner vorwerfe. In diesem Irrgarten der Verzerrungen kann es zu unerträglichen Pingpong-Situationen kommen, in denen wir uns Erklärungen, Einwände und Vorwürfe wie Bälle um die Ohren schlagen.

Du hörst mir nicht richtig zu. Du achtest nicht auf mich. Du verstehst mich nicht. Du hast mich nie verstanden. Wie kann man so unsensibel sein? Das ist doch alles Quatsch. Du hast Unrecht. Du

bist schuld. Du bist egoistisch. Du liebst mich nicht.

Beide Seiten geraten in Not und verlieren sich in Interpretationen und Schuldzuweisungen. Beide Seiten sind blind für den anderen — und auch für sich selbst. Wir können uns nicht mehr richtig fühlen. So können wir einander nicht mehr in die Augen schauen und den Kontakt halten. Wir weichen einander aus und versuchen, dem Drang zu widerstehen, den anderen für immer aus unserem Leben zu verbannen.

Es dürfte kaum Menschen geben, die diese Situationen nicht kennen.

> ***Menschen geraten in Konflikt miteinander. Menschen streiten. Menschen können aggressiv werden. Das macht sie nicht schlecht oder böse. Das ist menschlich.***

Doch menschlich ist es auch, einen Schritt weiterzugehen und sich ein Stück weiter aufzurichten.

Wir brauchen Probleme. Wir lernen aus Konflikten. Ihnen aus dem Weg zu gehen bedeutet, sich eine wichtige Möglichkeit zur Weiterentwicklung zu nehmen. Aus Reibung entstehen Funken. Ob sie uns erleuchten oder uns verbrennen, ist unsere Entscheidung.

Verletzung ist unvermeidbar

Wir alle sind als Kinder verletzt worden. Viele dieser Verletzungen haben wir verdrängt. Wir mussten das tun, um überhaupt leben zu können. Wir haben uns verdreht, um weitere Verletzungen möglichst zu vermeiden. Und wir haben es vergessen. Es ist uns nicht bewusst, wie weit wir uns von dem entfernt haben, was wir ursprünglich einmal waren.

Wenn nun ein anderer ungewollt eine alte Wunde berührt, schlägt er damit gewissermaßen eine Bresche in die Vergangenheit. Unbewusstes wird aufgeweckt. Das kann wehtun, obwohl es nicht die Absicht des anderen war, zu verletzen. Es geschieht einfach. Beziehung bedeutet Verletzlichkeit. Es geht nicht ohne Kränkung. Keine Freundschaft, keine Partnerschaft kommt ohne Verletzungen aus. Sie vermeiden zu wollen, ist eine Illusion, die nicht nur echte Beziehung verhindert, sondern auch Entwicklung.

Ein Mensch, der sich bedrängt oder verletzt fühlt, weist darauf in aller Regel nicht liebevoll hin. Nicht dagegen in den Widerstand zu gehen, erfordert von allen Beteiligten Mut und Demut zugleich. Von einem anderen Menschen Saiten in sich berühren zu lassen, die noch nicht gestimmt sind, ist eine große Herausforderung und eine hohe Kunst.

Doch wem es gelingt, den Widerstand aufzugeben und das Problem wirklich ganz zu sich zu nehmen, der integriert und assimiliert die Verletzung, die ihm einmal zugefügt wurde. Sie wird ihn nicht mehr quälen. Er wird sich an dieser Stelle nicht mehr triggern lassen. Frieden wird möglich.

Zeig es mir!

Wenn sich die Verzerrungen lösen und die Projektionen sichtbar werden, kann sich eine tiefe Heilung vollziehen. Der andere erscheint nicht mehr als Gegner. Ohne sich darüber bewusst zu sein, hat er sich als Projektionsfläche zur Verfügung gestellt und dem anderen damit ermöglicht, etwas Verdrängtes in sich zu heilen. So können uns diejenigen, die uns am meisten triggern, im Grunde genommen einen großen Liebesdienst erweisen.

Wer sich auf dieses Experiment einlässt, dem widerfährt ein

regelrechter Quantensprung. Etwas Altes durfte sterben. Etwas Neues entsteht. Eine Saite wird neu gestimmt. Eine Beziehung geht auf eine neue Ebene. Wir kommen in unserem Individuationsprozess einen Schritt weiter.

Die dunkle Seite hat sich offenbart. Der Löwe hat gebrüllt, der Krebs seine Zangen gezeigt, der Widder seine Hörner. Der Skorpion hat zugestochen, der Stier auf das rote Tuch reagiert. Wir haben uns nicht durch Angreifen, Flucht, Totstellen oder Unterwerfung aus der Affäre gezogen, sondern sind ein Stück vollständiger geworden. Der andere hat uns ganz gesehen — und uns nicht verlassen. Beide haben sich entwickelt.

Solche Menschen braucht es jetzt. Echte Menschen. Menschen, die ganz sind. Menschen, die sich dafür zur Verfügung stellen, aneinander zu heilen. Wir müssen die Prozesse nicht verstehen, die dabei ablaufen. Sie entwickeln ihre Heilkraft, wenn die Widerstände zusammenbrechen und die Reaktionsketten sich lösen — dann, wenn der andere nicht mehr als Gegner erscheint, sondern als Spiegel, wenn die Verzerrung verschwindet und das Bild endlich klar wird.

Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin, Der Königsweg, Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt, Was wachsen will muss**

Schalen abwerfen, Und Freitags kommt der Austernwagen. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (https://kerstinchavent.de/).