

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---


LEBEN

---

## Sich selbst begegnen

Sarah Peyton beschreibt in ihrem neuen Buch Resonanz als Weg der Heilung.

VON GABRIELE MICHEL

 05. JUN 2020

Je undurchschaubarer, auch beunruhigender die Welt wird, desto mehr suchen wir Menschen nach einem Weg, Orientierung und Halt zu finden. Im Außen – und in unserem Inneren.

Die heilende Begegnung mit sich selbst, die Sarah Peytons Buch *Selbstresonanz. Im Einklang mit sich und seinem Leben* vorstellt, ist ein solcher Weg. Eine Route, die in der Sprache der Wanderführer vermutlich als „anspruchsvoll“ bezeichnet würde, weil das Buch keinen Zweifel daran lässt, dass innere Arbeit Ernsthaftigkeit, Mut und viel Geduld braucht. Erst gegen Ende findet sich das zuversichtliche Versprechen: „Egal unter welchen Voraussetzungen wir beginnen, wir können dafür sorgen, dass wir in unserer Welt resilienter und gesünder werden und stärker verbunden sind.“

Unterstützend wirken die Ausführungen von Peyton, die in den USA Neurowissenschaften lehrt, von der ersten Seite an durch den Respekt und die Fürsorge, die sie ihren Lesern entgegenbringt.

Die Stationen, die das Buch durchschreitet, sind heftig, wie schon das Inhaltsverzeichnis ahnen lässt: Es geht darum, Angst zu beruhigen, alte Schmerzen zu heilen, Selbsthass zu überwinden und Süchte und Zwänge hinter sich zu lassen. Aber es gibt auch Kapitel, die zu „Selbstfreundlichkeit“ und „Freude, Gemeinschaft und emotionalem Gleichgewicht“ einladen, das heißt Ziele vor Augen führen, für die sich die Anstrengung lohnt. Außerdem gibt die Autorin allen, die das Buch nicht nur lesen, sondern damit arbeiten, einen hilfreichen Begleiter mit auf den Weg: den resonierenden Selbstbeobachter, der die Suche nach einer gesunden Selbstresonanz unterstützt.

## **Irritierende Bezeichnungen für Heilung**

Die Funktionsweise solcher inneren Instanzen und Prozesse beschreibt Sarah Peyton gehirnphysiologisch – ihre Erkenntnisse und Anregungen verknüpfen neurobiologische Befunde mit Elementen der gewaltfreien Kommunikation und der Traumaforschung. Das mag schwierig, akademisch klingen. Am Thema „Selbstresonanz“ und „Selbsteilung“ Interessierte sollten sich aber nicht abschrecken lassen. Zum einen weil Peytons Exkurse in die komplexe Struktur und Funktionsweise des Gehirns anschaulich und spannend sind – auch wenn die naturwissenschaftliche Sichtweise sie gelegentlich zu inhaltlich und begrifflich irritierenden Aussagen verführt wie beispielsweise zu der Bezeichnung „Reparatur“ für Heilung.

Zum anderen weil sie durch orientierende Hinweise die Passagen für an neurobiologischen Prozessen interessierte Leser klar trennt von solchen, die eher gedacht sind für jene, denen es vor allem um Trauma und Heilung geht.

Eine resümierende Checkliste zu den einzelnen Kapiteln, ein hilfreiches Glossar zu den Fachtermini, diverse Links, eine ausführliche Literaturliste sowie eine beiliegende CD mit geführten Meditationen runden den Text ab.

Wer mit diesem reichen Buch arbeiten will, wird rasch merken, dass es mitunter der Pausen, vielleicht sogar längerer Unterbrechungen bedarf. Auch große Wanderungen erfordern manchmal mehrere Anläufe.

Sarah Peyton: Selbstresonanz. Im Einklang mit sich und seinem Leben. Erkenntnisse aus Neurobiologie, Gewaltfreier Kommunikation und Traumaforschung. Aus dem Englischen von - Christine Sadler. Mit CD. Junfermann, Paderborn 2019, 341 S., € 38,-

---