

Traumatherapie »Somatic Experiencing®«

(»den Körper erleben«)

nach Peter Levine

Was ist »Somatic Experiencing«

Die Traumatherapiemethode »Somatic Experiencing« ist entwickelt worden von dem Psychologen und Biophysiker Peter Levine. Durch Beobachtungen wildlebender Beutetiere stellte er fest, daß diese erstaunlicherweise, obwohl regelmäßig in ihrer Existenz bedroht, selten traumatisiert sind. Sie nutzen neben den angeborenen Mechanismen Kampf und Flucht in übermächtigen Bedrohungssituationen eine weitere instinktive Reaktionsweise, die Erstarrung, den sogenannten Totstellreflex: ein hoher Erregungszustand bei gleichzeitig äußerlich erscheinender Starre.

Wildlebende Tiere befreien sich nach Abklingen der Gefahr von dieser mobilisierten, hohen Energie durch Entladungen wie Schütteln, Zittern, Rennen. Diese instinktive Überlebensreaktion wird beim Menschen zwar auch aktiviert, aber durch die Komplexität des Gehirns und kulturelle Überformungen oftmals behindert und nicht zum Abschluß gebracht.

Wie wirkt »Somatic Experiencing«

Wesentliche Aspekte im Heilungsprozeß sind Erdung, Zentrierung und Körpereinspürung, sowie die Nutzung von Ressourcen und die Technik der Verlangsamung. Positiv besetzte Lebenssituationen werden ausreichend lange, achtsam und intensiv mit damit verbundenen Körperwahrnehmungen verankert. Erst dann wird sich durch Fragen der Therapeutin oder aber durch automatisch auftretende Körperreaktionen mit Bewußtheit dem Traumageschehen aus dem ressourcenvollen Zustand angenähert. Es wird in stetem Wechsel zwischen ressourcenvollen Zuständen und Traumageschehen gearbeitet, ohne daß es nochmal zu einer Überwältigung im Sinne einer Retraumatisierung kommt.

Die geballte »eingefrorene« Energie wird sozusagen in verkräftbaren Dosen »aufgetaut«. Dabei werden die dem Organismus innewohnenden Lösungsimpulse verwirklicht, d.h. die vielleicht schon Jahrzehnte

in einem Teil des Organismus anhaltende Erstarrungsreaktion und damit verbundene Traumasymptome können sich auflösen und die Lebensenergie kann wieder fließen.

Wie die feministische Therapie betrachtet Somatic Experiencing »Symptome« als ursprünglich sinnvolle Antwort, ohne sie zu pathologisieren. Der behutsame, achtsame Umgang mit der Körperkompetenz anerkennt besonders eigene Wahrnehmung, Grenzen, Kontrolle.

Dies ist gerade für Frauen, die körperliche Entfremdung und Übergriffe erfahren haben besonders wichtig und kann enormes Grundvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Selbst-Bewußtsein wiederherstellen.

Wann ist Traumatherapie sinnvoll?

Schockerlebnisse wie Unfälle oder andere überwältigende Erlebnisse können unter bestimmten Umständen eigene Handlungsfähigkeiten, Wahrnehmungs- oder Regenerationsfähigkeiten beeinträchtigen.

Um angemessene Reaktionsmöglichkeiten wieder zu erlangen und Vertrauen in die eigenen Potentiale wieder herzustellen, kann »Somatic Experiencing« eine hilfreiche Möglichkeit sein.

Bei Fragen oder Interesse rufen Sie uns an.

Christel Schlör und Marita Blauth

vereinbaren gerne ein kostenloses Vorgespräch.