

## Was ist Somatic Experiencing?

Die Verarbeitung von überwältigenden Erlebnissen, Schocktraumata wie Verkehrsunfällen, Stürzen, Operationen, schweren Krankheiten, von Missbrauch, Gewalt und Bedrohung, Verlust eines nahen Menschen, Naturkatastrophen, Krieg, u.a.m. erfordert bei nachfolgenden Hilfestellungen oder therapeutischen Maßnahmen eine besondere Sichtweise. Somatic Experiencing bietet die Möglichkeit, mit solchen Erfahrungen besonders behutsam, dennoch in der Tiefe erfolgreich zu arbeiten.

Die meisten Therapiemethoden berücksichtigen in der Regel nicht in ausreichender Weise die während eines bedrohlichen Ereignisses ablaufenden Reaktionen in Körper und Nervensystem. Anders das von Peter Levine entwickelte Modell zur Überwindung und Integration traumatischer Ereignisse. Es beruht auf Verhaltensbeobachtungen in der Tierwelt. Der zugrunde liegende biologische Mechanismus geht auf das Jäger-Beute-Verhalten zurück, einen ursprünglichen Reiz-Reaktions-Zyklus mit grundsätzlich drei Optionen: Flucht-, Angriff- und Totstell-Reflex.

Tiere in freier Wildbahn sind zwar häufig lebensbedrohlichen Gefahren ausgesetzt, werden jedoch nicht nachhaltig traumatisiert, da sie über angeborene Mechanismen verfügen, die es ihnen ermöglichen, die hohe, im Überlebenskampf mobilisierte Stress-Energie wieder abzubauen. Zwar sind wir Menschen mit grundlegend gleichen Regulationsmechanismen ausgestattet, doch wird die Funktionsfähigkeit dieser instinktgeleiteten Systeme häufig durch den „rationalen“ Teil unseres Gehirns gehemmt und außer Kraft gesetzt.

Dies kann bei uns Menschen dazu führen, dass die vom Körper im Alarmzustand bereit gestellte Überlebensenergie vom Nervensystem nur unvollständig oder verzögert aufgelöst wird. Der Organismus reagiert in der Folge weiterhin auf die Bedrohung der Vergangenheit. In diesem Falle sind die in der Gegenwart zu beobachtenden Reaktionsweisen, Verhaltensmuster, Überzeugungen, Gedanken und Gefühle der Person oft noch mit den erschreckenden Erfahrungen der Vergangenheit gekoppelt.

Für die Betroffenen entstehen oft verwirrende und auch beängstigende psychische und somatische Symptome. Diese zeigen sich, eventuell erst Jahre später, als Übererregbarkeit, Überaktivität, jähzornige Wutausbrüche, Ängste, Panik, Depressionen, Gefühle von Entfremdung, Konzentrationsstörungen, Dissoziation, Bindungsunfähigkeit, Schlafstörungen, Erschöpfung, chronische Schmerzen, Migräne, Nacken- und Rückenprobleme, Probleme mit dem Immunsystem oder dem Endokrinum, Burnout uvm.

Trauma entsteht, wenn bei Überreizung des Nervensystems der ursprünglich natürliche Zyklus von Orientierung, Flucht, Kampf und Immobilitäts-Reaktion nicht vollständig durchlaufen werden kann oder gar nicht erst zustande kommt.

Bei der Aufarbeitung der Folgen von Schock und Trauma muss deshalb die körperliche Reaktion auf das verursachende Ereignis als eigenes Phänomen verstanden und berücksichtigt werden.

Gelingt es dem Menschen die biologischen Prozesse schrittweise und langsam zu vervollständigen, so kann die Person wieder Zugang finden zu ihren angeborenen, lebenswichtigen Reaktionsmöglichkeiten wie Orientierung, Flucht, Kampf, Verteidigung, und so ihre volle Lebensenergie zurückgewinnen, die zum Zeitpunkt der Überwältigung nicht zur Verfügung stand, bzw. eingefroren ist.

„Ein Trauma ist im Nervensystem gebunden. Es ist somit eine biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine als lebensbedrohlich erfahrene Situation. Das Nervensystem hat dadurch seine volle Flexibilität verloren. Wir müssen ihm deshalb helfen, wieder zu seiner ganzen Spannbreite und Kraft zurückzufinden“.

( Peter Levine )

Mit SE wird das traumatische Ereignis körperlich und geistig „neuverhandelt“. Dabei ist nicht das Ereignis selbst entscheidend, sondern die Reaktionsweise des Nervensystems, d.h. wie die physiologischen Regulationskräfte des Nervensystems mit der Bedrohung fertig geworden sind. Mit SE ist es möglich, ohne Inhalt oder Erinnerung zu arbeiten, wenn das Ereignis emotional zu belastend erscheint. Eine mögliche Re-Traumatisierung bei der Aufarbeitung wird vermieden, indem die „eingefrorene“ Energie in kleinen Dosen „aufgetaut“ wird und schrittweise zur Entladung kommt. Durch das Aufspüren und Wiederbeleben dieser biologischen, körperlichen Abwehrkräfte, entsteht aus dem

traumabedingten Gefühl von Lähmung und Erstarrung ein Gefühl von Lebendigkeit und eine Eröffnung von neuen Möglichkeiten und Lebensfreude. Die tief verankerten Nachwirkungen von Trauma können sich schonend auflösen.

#### Literatur:

- Levine, Peter A.: Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt, Kösel 2011
- Levine, Peter A./Frederick, Ann: Trauma-Heilung, Synthesis-Verlag 1999
- Levine, Peter A.: Vom Trauma befreien, Kösel 2007
- Levine, Peter A. u. Kline, Maggie: Verwundete Kinderseelen heilen, Kösel 2005
- Levine, Peter A. u. Kline, Maggie: Kinder vor seelischen Verletzungen schützen, Kösel 2010
- Scaer, Robert C.: The Body bears the Burden, The Haworth Press 2001
- Scaer, Robert C.: The Trauma Spectrum, W.W. Norton & Co. 2005
- Heller, Diane Poole u. Heller, Laurence S.: Crash Kurs zur Selbsthilfe nach Verkehrsunfällen, Synthesis 2003
- Peter A. Levine (Vorwort), Mira Rothenberg: Children with Emerald Eyes, North Atlantic Books, USA

© Somatic Experiencing Deutschland e.V.