



☆ SOMATIC EXPERIENCING ☆
TRAUMAINTEGRATION
IM NERVENSYSTEM

Ute Pohl hat eine Praxis für Craniosacral Therapie, Klangmassage und Somatic Experiencing in Bubikon bei Zürich.

Was ist Somatic Experiencing?

Somatic Experiencing (SE) ist eine körperorientierte Behandlung zur Auflösung einer posttraumatischen Stressreaktion, die sich in einer Dysregulation im Nervensystem zeigt. SE wird zur Überwindung von Schocktraumata und zur Behandlung früherer Bindungs- und Entwicklungstraumata eingesetzt. Das Ziel von SE ist, die natürliche Selbstregulation im Nervensystem wiederherzustellen und die durch das Trauma entstandenen

Symptome zu wandeln.

Gemäss Peter Levine, dem Begründer von SE, entsteht ein Trauma, wenn der Organismus in seiner Fähigkeit, Erregungszustände zu regulieren, überfordert ist. Das (traumatisierte) Nervensystem kommt durcheinander, es bricht eventuell zusammen und kann sich nicht selbst wieder in den ursprünglichen Zustand zurückbringen. Dies manifestiert sich in einer umfassenden Fixierung, einem grundlegenden Verlust der rhythmischen Fähigkeit,



Erregungszustände selbst regulieren zu können, sich zu orientieren, im Hier und Jetzt zu weilen und aktiv am Leben teilzunehmen.

Wie funktioniert SE?

Nach Peter Levine steckt das Trauma im Nervensystem, es wird deshalb vor allem mit der Regulationsfähigkeit des Autonomen Nervensystem gearbeitet. Das traumatische Erlebnis wird körperlich und mental im Jetzt verhandelt, Ressourcen, die in der Zeit des Traumas gefehlt haben, werden aktiviert und im Körper nach gespürt.

Beim Pendeln zwischen diesen Ressourcen und der überwältigenden Erfahrung des Traumas wird nach und nach die im Nervensystem gebundene «Überlebensenergie» gelöst. Die Veränderung erfolgt ganz bewusst in kleinen Schritten (Titration), damit sie der Organismus gut integrieren kann.

Für wen ist SE hilfreich?

SE ist hilfreich für alle Menschen, die

unter einem Trauma leiden und sich dadurch eingeschränkt fühlen. “Ein Trauma kann die Verbindung zu uns selbst und anderen Menschen unterbrechen, uns innerlich erstarren lassen und uns vom Fluss des Lebens abschneiden”, schreibt Peter Levine.

Wie kann SE bei Ängsten helfen?

Die bei einem Trauma erfahrenen Emotionen sind meist zu stark, bedrohlich und überwältigend und setzen sich deshalb fragmentiert im Körper fest. Indem die fragmentierten Gefühle gesehen und gehalten werden, kann die Kohärenz, das Gefühl ganz zu sein, wieder hergestellt werden. So kann ein Trauma integriert werden. Bei der Arbeit mit Emotionen ist es wichtig zu titrieren, das heisst nur einen kleinen Teil der Angst anzuschauen.

Wie läuft eine SE-Sitzung ab?

In einer SE Sitzung versuche ich mit den Klient*innen einen „sicheren Ort“ in ihrem Körper zu finden, damit mehr Bodenkontakt (Erdung) im “Hier und

Jetzt” stattfinden kann. Gefühlte Sicherheit ist die wichtigste Voraussetzung für unser Wohlbefinden und kann auch in Form einer Berührung als Ressource dienen. Anschliessend arbeite ich mit der Körperwahrnehmung der Klient*innen mit Einbezug der Ressourcen, da unser Körper vor allem gesehen und wahrgenommen möchte, damit sich Symptome verändern können. Die eigentliche Geschichte ist sekundär, da in erster Linie mit der Aktivierung des Nervensystems gearbeitet wird.

Was ist Berührungsarbeit?

Die Berührungsarbeit vom SE unterscheidet sich von anderen Methoden. Sie konzentriert sich auf die Förderung der Kohärenz, das Gefühl, ganz zu sein und auf den Ausbau des Containments. Containment bedeutet gehalten sein, in einem sicherheitgebenden Rahmen oder Umfeld. Die Berührung kann dem Körper helfen, sich zu erden und mehr Stabilität zu gewinnen. Manchmal reichen Worte nicht aus,





“DAS TRAUMA STECKT NICHT IN EINEM BESTIMMTEN EREIGNIS, SONDERN IM NERVENSYSTEM DER BETROFFENEN PERSON”

PETER LEVINE

damit eine tiefe Neuorganisation stattfinden kann, deshalb hilft es, wenn die Körpermuster direkt angegangen werden, auch in Form von Berührungen.

Im besten Fall waren unsere frühesten Erlebnisse mit Berührung nährend. Sich in einer engen Beziehung beruhigt und gehalten zu fühlen, entspricht einem Ideal, das nicht immer erfüllt werden kann. Wenn aber Berührungserfahrung mit Gewalterfahrung gekoppelt ist, kann die Arbeit mit Berührung auch an vergangenen Traumen rühren. Achtsam und mit besonderer Vorsicht, nähern wir uns dem Thema in der Sitzung an.

Peter Levine betont, dass der Körper in einer traumatischen Situation feststecken kann und dass es hilfreich ist, unvollendete Bewegung auszuführen, um ein Trauma zu behandeln. Wie nutzen Sie das in der Behandlung?

Oft befinden sich Klient*innen mit multiplen Traumen im erstarrten Modus, d.h. der Körper lässt wenig Bewegung, wie Gestik und Mimik zu. Verteidigungsreaktionen können auch unterbunden oder unterbrochen sein. Bei der Neuverhandlung eines Traumas ist ein ausschlaggebender Aspekt die Vollendung von unvollständigen Überlebensreaktionen. Dies betrifft vor allem die Orientierung, Kampf-, Flucht- und Erstarrungsreaktionen.

In meinen Behandlungen achte ich viel auf die Gestik und Bewegungsimpulse der Klient*innen. Ich greife diese auf, spiegle sie zurück, verstärke oder verlangsame sie. Dadurch kommt mehr Bewegung in den Körper und die hohe Aktivierung, die immer noch im Körper steckt, kann sich langsam entladen. Erst wenn sich die dabei mobilisierte Energie entladen kann, ist die Gefahr vorbei. Wichtig ist, dass der Körper sich titriert und nicht durch

Überdruck (Dampfkochtopf) zu schnell entlädt und dadurch wieder in ein Erstarrungsmuster zurückfällt. Die unbewusste Fixierung auf das Trauma, kann sich dadurch lösen und die Klient*innen erkennen immer besser, dass sich ihr Körper zu regulieren beginnt. Es können neue Erfahrungen und ein sicheres Lebensgefühl im Körper entstehen.

Weitere Informationen:

cranio-utepohl.ch
www.polarity.se

SOMATIC EXPERIENCING

Erfahrungsbericht von Muriel Bowie

Im SE lerne ich mich, den Körper und meine Reaktionen kennen und baue Vertrauen auf. Zu mir. Zur Therapeutin. Zur Welt. Gefühle können mich immer noch überwältigen und manchmal kann ich das Dissoziieren nicht verhindern, aber es gelingt mir immer öfter, in mich hineinzuhorchen, die Gefühle wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben.

In einer Sitzung ging es um Angst und Trauer. Die Therapeutin fragte, wo ich die Angst spüre. „Am Hals, sie hängt wie ein Gewicht vom Hals herab, sie fühlt sich an wie Trauer“. Sie bat mich, ein Stückchen des Trauergewichts in die Hand zu nehmen. Ich legte die Trauer auf die Handfläche. Da war ein Traueratom auf meiner Hand, aber dieses Atom beinhaltet alle Informationen des gesamten Gewichts. Sie wollte wissen, welche Farbe es hat. Giftblau und plötzlich sass ein Giftpeilfrosch auf meiner Hand. Dann begann ich zu dissoziieren. Ich dachte noch: „Oh, nein, ich bin gleich weg“, doch die Therapeutin fing mich auf: „Wollen Sie auf das Bild an der Wand schauen?“ Ich blickte auf und fokussierte das Bild. Sie wollte wissen, was da vorhin im Kopf war und ich sagte, die Frage, was das für ein Gift sei. Sie wiederholte: „Was

ist das für ein Gift?“ und war still. Diese Erfahrung war neu. Es war meine erste Begegnung mit Titration. Es macht Sinn, nicht die ganze Angst auf einmal zu betrachten. Es reicht, wenn ich einen winzigen Teil des Gefühls anschau und zulasse.

Eine ähnliche Erfahrung machte ich mit dem Pendeln. Das Bild an der Wand der Therapeutin stellt farbige Murmeln dar. Was das Bild auslöste, wollte sie wissen. Ich sagte: „Das Licht stimmt nicht, die Schatten sind nicht einheitlich.“ Wenn ich mit dem Fühlen überfordert bin, denke ich nur noch mit dem Kopf. Ob ich versuchen wolle, die Gefühle zu finden, fragte sie. Ich betrachtete meine Lieblingsmurmeln. Hellblau. Zuerst fand ich es kitschig, doch mit der Zeit empfand ich es als beruhigend. Die Therapeutin fragte, ob die rationale und emotionale Seite gleichzeitig da sein können. Sie bat mich, in die rationale Sicht des Bildes zu wechseln, um dann wieder die Emotionen des Hellblau zu spüren. Ich versuchte es und es klappte. Ich wechselte mehrmals zwischen den beiden Modi. Das Pendeln war anstrengend, aber gut. Ich konnte kontrollieren, ob und wann die Gefühle da sind.

Die Idee, von der Therapeutin berührt zu werden, machte mir Angst, doch sie sagte, dass sie mit mir in Kontakt bleiben wird, damit nichts passiert, das unangenehm ist. Ich lag auf der Liege, liegen ist schwierig und ich verlor den Kontakt zu mir selbst. Sie berührte nur die Füße, doch es fühlte sich an, als würde sie Gewalt gegen mich anwenden. Nach der Sitzung war ich in Panik. Ich lernte, wie wichtig es ist, auf den Körper zu hören. Trotz der Angst versuchte ich es nochmals. Und diesmal waren die Füße bereit. Die Therapeutin sprach die ganze Zeit mit mir. Ich fühlte mich von den Worten getragen. Ich hatte den Eindruck, die Kontrolle zu haben. Und das war unglaublich wichtig.

