

Ganzheitliches Empfinden – wie Tiere Traumata heilen

Der Traumaexperte Peter Levine hatte jahrelang wilde Tiere beobachtet, wie sie bedrohliche Erlebnisse verarbeiten ohne traumatisiert zu werden. Er entwickelte aufgrund seiner Beobachtungen die SE-Therapie, auch „Somatic Experience“ genannt. "Somatic Experiencing" löst Belastungen mit Hilfe der Energie der Sanftheit (seitens des Therapeuten/Beraters) und des „ganzheitlichen Empfindens“ (seitens des Patienten/Klienten). Die Geschichte des Traumas wird so in der somatischen Erfahrung über die Körperreaktionen verfolgt und zu einer Lösung gebracht.

Es handelt sich hierbei um eine Art Slalomlauf zwischen dem Trauma und seiner Sogkraft (Traumastrudel) und der positiven Spirale (Gegenstrudel) mit Hilfe von Ressourcen, die vorher aufgebaut wurden. Statt sich in der Rückerinnerung nochmals von der Erfahrung überwältigen und die Welle der Emotionen über sich zusammenschlagen zu lassen, wird die Verletzung in der Rückerinnerung nicht wiederholt.

Gemäß Peter Levine ist ein Trauma keine Krankheit, sondern eine Störung. Es ist das Ergebnis einer unvollständigen Antwort auf eine belastende Situation, in welcher der Stress nicht ausgeleitet werden konnte, sondern stecken geblieben und eingespeichert ist. Der Kampf- und Fluchtreflex konnte im Trauma nicht komplett ausgelebt werden – dadurch sind Stress-Energien im Organismus stecken geblieben und eingelagert worden. Durch Intensität und Tempo der Situation wird das Nervensystem strömen dermaßen viele und starke Reize auf das Nervensystem ein, dass es dadurch überwältigt ist und dadurch seine natürlichen Reaktionen nicht mehr umsetzen kann. Sie werden buchstäblich im Körper eingefroren und stehen nicht mehr zur Verfügung.

Im Gefühl „höchste Erregung bei gleichzeitig völliger Erstarrung“ wird die Stress-Energie im Organismus eingelagert. Wir kennen dieses „Einfrieren“ von Tieren, welche den Totstellreflex als letzte Ressource nutzen, um entweder den Schmerz des gefressen Werdens nicht zu spüren oder um vom Feindtier für tot gehalten und deshalb in Ruhe gelassen zu werden. Überlebt ein Tier, zittert, schüttelt es sich den Stress aus dem Körper, rennt, erholt sich und lebt weiter, als wäre nichts geschehen. Traumata belasten das Berufs-, Freizeit- und Liebesleben ganz erheblich, da ganze Erlebniskanäle blockiert sind.

Beispiele davon sind: vor Angst erstarren, sich vom Leben abgeschnitten fühlen, keinen Kontakt mehr zu sich und anderen fühlen, fehlende Lebenslust, sich wie gelähmt fühlen bis hin zur Apathie.

Der Organismus hat das natürliche Bestreben, durch Traumawiederholung das Erlebnis abzuschütteln. Doch solange die dafür vorhandenen Ressourcen und die Bewusstheit fehlt, sorgt dies jedoch beim Menschen lediglich dafür, dass er von einem Trauma in das nächste fällt, d.h. dass er eine Sucht nach Neutraumatisierung entwickelt – oder ganze Lebensbereiche ausgliedert und zum Phobiker wird und sehr reduziert leben muss, um Gefahrenherde zu meiden.

¹ Extrakte aus den verschiedenen Büchern und Cd's von Peter Levine, insbesondere: [Trauma-Heilung: Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrung zu transformieren](#), Synthesis Verlag, 2. Auflage, 1999; [Vom Trauma befreien: Wie Sie seelische und körperliche Blockaden lösen.](#), Kösel Verlag, 2. Aufl., 2007

Erschwerend kommt hinzu, dass in unserem Kulturkreis wir nicht trainiert darin sind, die Traumareaktion in unserem Körper zu spüren und ihr nachzugeben, im Gegenteil, wir werden dazu erzogen, uns zusammenzureißen – mit absehbaren Folgen. Unabhängig von der im Organismus durch das Trauma gebundenen Energie wird weitere Energie benötigt, um das Trauma zu verdrängen, damit keine unerwünschten Reaktionen hochkommen – deshalb kostet ein durch die Zeit getragenes Trauma sehr viel Energie. Als Sinnbild mag ein sich senkrecht drehendes Karussell sein, das in der Mitte stehen geblieben ist. Der Teilnehmer droht herunterzufallen und klammert sich fest und erstarrt darin. Die traumatischen Ereignisse nisten sich tief in unserem Organismus ein, weil sie archaische Strukturen unseres Körpers und unserer Psyche berühren. Bei Menschen mit Posttraumatischem Stresssyndrom ist daher das innere Gleichgewicht auf einer tieferen Ebene belastet. Sie sind immer noch in einer Art Alarmzustand. Das natürliche einpendeln in einen Gleichgewichtszustand hat nicht stattgefunden.

„Somatic Experience“ unterstützt jetzt den Organismus dabei, den unvollständigen Prozess zuende zu führen, das Karussell quasi wieder zu Ende kreisen zu lassen. Die bisher gebundene und eingekapselte Energie wird über das ganzheitliche Empfinden zur Heilung eingesetzt, die zerbrochene Verbindung zwischen Geist und Körperbewusstheit wieder hergestellt. Die Körpersignale, welche den höchsten Erregungszustand anzeigen dienen dabei als „heiße Spur“. Hierbei werden jedoch die gefährlichen Traumawirbel gekonnt umschifft. Die ursprünglich traumatische Erfahrung wird neu strukturiert, der durch das Trauma eingestürzte Damm wieder repariert. Die blockierten Überlebensreflexe (Orientierungs-, Kampf/Flucht-, Totstellreflex) werden dabei wieder erweckt und beweglich gemacht, der Organismus gewinnt wieder seine natürliche Flexibilität und Erlebnisbandbreite. Nach Peter Levine hat auch das „menschliche Tier“ die instinktive Gabe, sich selbst von Traumata zu heilen.

Beispiel: „Sie (die Klientin) wirkte wie gelähmt und konnte kaum atmen. Während ich trotzdem versuchte präsent zu sein, kam mir die flüchtige Vision eines Tigers, der auf uns zusprang. Ich ließ mich von dieser inneren Erfahrung mitreißen und rief laut aus: „Sie werden von einem großen Tiger angegriffen. Schauen Sie, wie der Tiger auf Sie zukommt! Laufen Sie zu dem Baum dort und klettern Sie darauf“ Zu meiner Überraschung setzten sich daraufhin ihre Beine in bewegung und vollführten zittrige Laufbewegungen. Sie stieß einen haarsträubenden Schrei aus. Die Klientin begann sich zu schütteln und zu schluchzen, während ihr ganzer Körper von Zuckungen erfasst wurde. Sie schüttelte sich fast eine Stunde lang. Plötzlich erinnerte Sie sich an eine schreckliche Situation aus der Kindheit anlässlich einer Mandeloperation ... Nach dem Durchbruch verließ die Klientin mich mit den Worten: „Als wäre ich wieder ich selbst“²

Die Traumaheilung nach Peter Levine ist ein komplexer Prozess, dass ich es hier nur bei einem Hinweis belassen kann. Wir lernen von ihr, wie wichtig es ist, angesichts von Schocks und Traumata den Verstand mit seinen Geschichten, Interpretationen, Gedanken ebenso loszulassen wie die Dramatisierung der Gefühle. Statt dessen ist es sinnvoll, sich auf das ganzheitliche innere Empfinden zu konzentrieren und den Körper seine Reaktion zuende bringen zu lassen ohne diesen Prozess voranzutreiben oder zu unterdrücken.

² Zitat aus: Peter Levine, Das Erwachen des Tigers a. a. O.

Allgemeine Grundannahmen von Somatic Experience

- Im Trauma fühlt sich der Körper nicht als sicherer Container, darum sind in der Traumatherapie Ressourcen wichtig, gute Orte im Innen und im Außen, an denen ich mich weniger angespannt fühle.
- Der Körper weiß seit Jahrtausenden, wie er mit Traumata umgehen soll, zivilisationsbedingt haben wir es verlernt. SE (Somatic Experience) ist ein Weg, das Wissen des Körpers, wie er Traumata lösen kann, bewusst zu nutzen.
- Es ist nicht so wichtig, die Ursache eines Traumas zu kennen, wichtiger ist es mit den aktuellen Effekten/Affekten umzugehen, es geht also um die wertvolle Erfahrung, daß ich zur Effekt-/Affekt-Regulation in der Lage bin (Anm. KJB: der typische verhaltenstherapeutische Ansatz).
- In der Traumatherapie nach Peter Levine geht darum...
 - o Inseln der Sicherheit im Körper zu fühlen, sichere und unsichere Teile im Körper miteinander zu verbinden und durch Pendulation üben sich von einem zum anderen Ende hin- und herzuschwingen (so dass man die Festgefahrenheit dadurch löst)
 - o die Energie, die durch das bewußte Fühlen zurück kommt, willkommen zu heißen, da sie größere Lebendigkeit/Vitalität bedeutet.
 - o die Sensationen, die einen früher überwältigt haben zu tolerieren und erleben, wie sie sich (durch das dabei bleiben von selbst) wandeln.
 - o die Pendelbewegung zu erleben/begleiten (engl. Pendulation), das Wechseln zwischen dem angespannten und dem sicheren Teil.
- Es geht nicht um die logische Erinnerung an Ereignisse, sondern um die Körper-Erinnerung an sich selbst
- Es geht nicht darum, die Affekte/Effekte zu bekämpfen, verdrängen, dissoziieren, sondern darum einen Weg zu finden, mit ihnen präsent zu sein.
- In jedem Symptom ist der Same für einen Heilungsprozess angelegt
- Sicherheit kommt durch das Unterscheiden von Emotion/Gefühl, Sensation etc.
- Unterscheide: Sensationen sind im Körper fühlbar, Emotionen nicht; Lösungsansatz bei einer Traumatisierung: gehe von der Emotion zur Sensation, indem du den Platz im Körper ausfindig machst (wo?), die Größe der Sensation im Körper (wie groß), das Ausmaß/die Form, die Qualität wann immer du eine traumatische Reaktion fühlst, weiche nicht aus, sondern frage dich:
 - o „wo im Körper fühlst du...?“
 - o „wie machst du...?“ (z. B. Wut, Angst)
 - o „woher weißt du, dass du ... bist“ (z. B. ängstlich)
- Die Sucht nach dem sexuellen Kick kommt von der erregten Energie, die in einem Trauma eingefroren ist.

Geführte Meditationen/Übungen nach Peter Levine³

Ex 1 - In schwache Stellen hineintönen:

- *fühle den Boden auf dem du sitzt und finde Unterstützung in dem Boden, der dich trägt*
- *spüre in deinem Körper eine Stelle auf, die sich schwach/irritiert anfühlt, dann spüre wieder die Unterstützung durch den Boden*
- *gehe etwas mehr in den kollabierenden/irritierten Zustand und dann langsam aus ihm wieder heraus*
- *vibriere den Klang „wu“ (sprich: wwwuuuuuuuuuu) in diese Stelle hinein*
- *komme wieder zurück ins Hier und jetzt und beobachte die Veränderungen*

Ex 2 – Körperstellen klopfend als zugehörig anerkennen:

- *klopfe auf bestimmte Körperstellen (engl. tapping) und sage jedes Mal: „dieser Körperstelle ist ein Teil von meinem Körper und gehört zu meinem Körper/mir“ schaue dabei diese Körperstelle an*
- *beginne z. B. mit der Handinnenfläche, dann Handaußenfläche, dann andere Körperstellen*
- *ggf. Klopfe auch Körperstellen, die sich schwach anfühlen*

Ex 3 – den Duschstrahl nutzen, um sich im Körper zu ankern:

- *halte den Duschkopf mit angenehm warmem Wasser auf deine Handinnenfläche und sage dabei „diese Körperstelle ist ein Teil von meinem Körper“*

Ex 4 – Körperstellen massierend als zugehörig anerkennen:

- *umfasse mit der rechten Hand den linken Oberarm, massiere ihn, quetsche ihn und sage dabei „dies ist der Muskel von meinem linken Oberarm“, spüre dabei in diese Stelle hinein; dann wechsele die Arme, später mache die Übung mit anderen Körperstellen*

Ex 5 - ein gutes äußeres Symbol im Körper ankern:

- *bringe etwas in deinen Raum, das dir ein Wohlgefühl gibt (eine Blume, ein Kristall, ein Stein, ein Foto...)*
- *schau auf das Objekt der Sicherheit und wechsele zwischen dem Gegenstand und deiner Körperempfindung*

³ Dto.; die Übungen sind Bestandteil der ausgezeichneten CD von Peter Levine *Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body [With CD]* (Taschenbuch) von [Peter A. Levine](#) (Autor), Sounds True Inc., U.S.; Auflage: Pap/Com (Oktober 2008)

- *wo in deinem Körper fühlst du die Sicherheit, die dir der Gegenstand vermittelt?*
- *Pendele zwischen dem Objekt und dieser Empfindung hin und her*
- *wo und wie beginnt das Wohlgefühl im Körper?*
- *wie hat sich ein evtl. Angstgefühl verändert?*
- *erinnere dich an eine Zeit der letzten Tage/der letzten Woche, in der du dich wirklich gut und wohl gefühlt hast – wie war das Gefühl?*
- *kehre zurück in den gegenwärtigen Moment*

Ex 6 – Pendelbewegung durch Wandern im Körper

- *fühle in eine Körperstelle hinein und wandere in ihr umher wie in einem Garten*
- *frage dich stets: und was geschieht als nächstes?*
- *die Pendulation stellt sich von selbst ein, vielleicht erst schlechter, dann besser, man kommt raus aus der Festgefahrenheit*
- *bemerke, was die Spannung (von sich aus) machen will und vollziehe dies nach, lasse dann los bzw. überlasse es der Pendulation⁴*

Ex 7 – Körpergrenzen verankern

- *stelle dir einen eiförmigen Schutz (Aura) vor, strecke die Hände aus und stelle dir dabei vor, dass du ihn von innen an verschiedenen Stellen berührst*
- *fühle in den Körper in verschiedene Stellen hinein und fühle dabei, dass du einen Schutz hast*
- *stelle dir vor, jemand (z. B. ein besonderer Mensch der Vergangenheit oder Gegenwart, bei dem du Schwierigkeiten mit dem Grenzziehen hast) kommt zur Türe hinein und stelle dir dabei vor, wie du sagst „dies ist mein Raum, dies sind meine Grenzen, dir ist nicht erlaubt, sie zu überschreiten, bis ich dich ausdrücklich dazu eingeladen habe“ – wie fühlt sich das für dich an?*
- *wie haben sich die eigenen Grenzen verändert wenn die andere Person in den Raum gekommen ist?*
- *habe ich mich schuldig gefühlt, als ich die Grenze aufgezeigt habe?*
- *erkenne: es ist OK Grenzen zu ziehen und ich habe die Wahl; in einem Trauma zu sein bedeutet keine Wahl zu haben, im Trauma habe ich die Wahl, dies gilt es nun zu erkennen.*
- *Anm. KJB: Viele traumatisierte Menschen haben Schwierigkeiten, mit Grenzen souverän umzugehen. Diese Übung hilft ihnen dabei.*

⁴s. dazu auch meine Ausführungen über EmoTrance nach Silvia Hartmann

Ex 8 – Grenzen wahrnehmen (Partnerübung)

- Partnerübung
- mache dir deine Füße bewußt und den Kontakt deiner Füße zum Boden
- fühle dein Gewicht und wie die Unterlage dich trägt
- fühle in die Vorderfront deines Körpers hinein
- bitte deinen Partner etwa drei Meter entfernt von dir zu stehen und dann, wenn du ihm ein Zeichen dafür gibst näher zu kommen; fühle dabei in die Vorderfront deines Körpers hinein
- sobald du spürst, dass da eine Veränderung/Grenze ist, bringe die Hände nach vorne, so als wollten sie stop sagen und drücke dein Stop mit den Händen und mit der Stimme aus
- wenn du magst: markiere diese Grenze z. B, mit farbigem Stift oder Streifen auf dem Boden, dann wiederhole diese Übung
- nimm wahr, wie die Grenzen sich verändern, sie können weiter oder enger werden, beides ist in Ordnung
- bitte den Partner sein Tempo, seine Kraft und seine Aggressivität im vorwärtsgen zu variieren und beobachte, wie dies dich verändert
- finde einen Sinn für die Grenzen, die dadurch etabliert werden
- Anm. KJB: ggf. stelle dir dabei vor, der andere repräsentiert eine ganz bestimmte Person, Vater, Mutter, Partner, Klassenkamerad o. ä.
- Anm. KJB: Diese Methode der behutsamen Annäherung eignet sich sehr für Paare. Man lernt die eigenen und fremden Grenzen besser kennen und zu achten. Dies verbessert nicht nur den Alltag, den man miteinander teilt, sondern auch das Liebesleben.

Notfallkarte – Traumatherapie Levine

- fühle und finde **Unterstützung in dem Boden**, der dich trägt
- spüre in deinem Körper die Stelle auf, die sich gerade irritiert anfühlt, dann spüre wieder die Unterstützung durch den Boden
- gehe in den kollabierenden Zustand und dann langsam aus ihm wieder heraus, dann vibriere dorthin den Klang „wu“
- **klopfe** auf bestimmte Körperstellen und sage: „dieser Körperstelle ist ein Teil von meinem Körper und gehört zu meinem Körper/mir“ schaue dabei diese Körperstelle an
- **quetsche** bestimmte Muskeln von deinem Körper und sage „dies ist der Muskel von meinem ...“, spüre dabei in diese

- schau etwas an, das dir ein Wohlgefühl gibt, wechsele zwischen dem Gegenstand und der Körperempfindung, wo **im Körper** fühlst du die Sicherheit, die dir der Gegenstand gibt?
- **pendele** zwischen dem Objekt und dieser Empfindung
- erinnere dich an eine Zeit, in der du dich wirklich gut und wohl gefühlt hast – **wie** war das Gefühl?
- **wandere** in deinem Körper umher wie in einem Garten
- frage dich stets: „**Und was geschieht als nächstes?**“
- stelle dir einen eiförmigen Schutz (Aura) vor, strecke die Hände aus und stelle dir dabei vor, dass du ihn von innen an verschiedenen Stellen berührst; sage: „Dies ist mein Schutz!“
- kehre zurück in den gegenwärtigen Moment