

Interview mit Dr. Peter A. Levine
Gründer der Methode Somatic Experiencing (SE)®, Biophysiker und
Psychologe

Wie verändert ein Trauma das Leben eines Menschen – körperlich wie auch
seelisch?

Ein Trauma wirkt sich auf die Gesamtheit des Lebens aus – sowohl körperlich
wie auch seelisch. Traumata trüben unsere Wahrnehmung der Welt und wirken
sich auf jeden Aspekt unseres Lebens aus.

In der Adverse Childhood Experiences Studie (ACE Study) konnten Vincent
Felitti und seine Kollegen aufzeigen, dass bei Menschen mit frühen
Kindheitstraumata fünfmal so häufig Angststörungen, Depressionen und
Suizidneigung vorkommen. Doch sie stellten auch ein erhöhtes Vorkommen
etwa von Diabetes, kardiovaskulären, Lungen- und Immunerkrankungen fest.
Für den allgemeinen Gesundheitszustand von Kindern sind Traumata und auch
die Fähigkeit zu Resilienz entscheidend.

Wie würden Sie Traumaauflösung mit Somatic Experiencing® (SE) von
Ansätzen abgrenzen, die Stressabbau in den Mittelpunkt rücken?
Auch von Entspannungsmethoden oder kognitivem Verhaltenstraining
profitieren Betroffene. Aber diese Methoden dringen nicht wirklich bis zur
Wurzel des Traumas vor. Traumata sind etwas, das im Körper geschieht. Wir
fühlen uns vor Entsetzen wie gelähmt und hilflos, das Trauma überrollt uns.
Dabei haben wir es nicht mit einem Gedanken zu tun, sondern mit etwas, das
tief im Körper wurzelt. Das Nervensystem unterscheidet jedoch nicht zwischen
Überwältigung durch das Trauma und dem Prozess der Traumaauflösung, wie
er durch andere Ansätze erfolgt. Dementsprechend kann es zu einer
Retraumatisierung kommen.

Somatic Experiencing® erlaubt es Betroffenen, in ihrem Körper völlig neue
Erfahrungen zu machen und einen Gegenpol zu der vorherigen
überwältigenden, angstbedingten Hilflosigkeit aufzubauen. In Somatic
Experiencing® berühren wir das Trauma nur behutsam, statten ihm nur einen
kurzen Besuch ab. So können die schwierigen körperlichen Empfindungen,
Gefühle und Bilder verstummen und in die Vergangenheit befördert werden.

Was sind die größten Vorteile von Somatic Experiencing® für Traumatisierte?

Wir sind nicht länger von Traumata geplagt. Wir erinnern uns zwar vielleicht noch an sie, wir haben auch weiterhin Gefühle im Hinblick auf das, was uns passiert ist. Aber die Reaktion auf Konflikte ändert sich. Die Fähigkeit zu einer Beziehung zu uns selbst, zum Kontakt mit unserem wahren Ich und zu Verbindungen mit anderen nimmt zu. Nehmen wir zum Beispiel eine Person, die aufgrund eines frühen sexuellen Traumas oder sexueller Übergriffe ganz steif wird und erstarrt, wenn ihr Partner oder ihre Partnerin sie berührt. Natürlich fühlt sie sich dabei schrecklich, da sie weiß, dass er oder sie sie liebt. Und dennoch ist es beinahe ein Reflex. Durch Somatic Experiencing®, durch wirksame Traumaarbeit ändert sich das, und die Person kann nach und nach Berührung zulassen.

Wie gestaltet sich die Behandlung?

Es geht darum, sich mit seinen körperlichen Empfindungen anzufreunden. Solange wir im Trauma gefangen sind, sind wir abgeschnitten von unseren Körperempfindungen und Gefühlen. Das ist also zunächst das Wichtigste. Man muss sich allmählich herantasten, denn für die Betroffenen sind ihre körperlichen Empfindungen in der Vergangenheit zu ihrem Feind geworden. In ihnen wiederholt sich das Trauma. Der Kontakt mit dem eigenen Körper darf also nur schrittweise hergestellt werden, da er nur dann gefahrlos möglich ist. In dem Umfang, in dem die positiven, die angenehmen Empfindungen wahrgenommen werden, taucht gleichzeitig auch das Trauma wieder auf.

Wie gehen Sie konkret vor?

Berührung ist durchaus eine wirksame Möglichkeit. Aber es muss nicht unbedingt Berührung sein. Am Anfang kann auch eine simple Übung stehen: Man trägt der Person etwa auf, vorsichtig die Hände zu öffnen und zu schließen und sie dabei anzusehen. Das scheint trivial, aber für Traumatisierte ist es das ganz und gar nicht. Und dann wird es darum gehen, hinzusehen und wirklich körperlich wahrzunehmen, wie es sich anfühlt, die Hand zu schließen und zu öffnen. Einige berichten dann etwa: „Ich verspüre mehr Kraft in mir - in meinem Körper“. Auch wenn dies beinahe trivial wirken mag – es ist nicht trivial. Eventuell arbeite ich mit jemandem so, dass wir uns tatsächlich gemeinsam bewegen oder nebeneinander hergehen. Wie fühlt sich der Körper beim Gehen an? Diese Körperempfindungen nutzen wir dann, um tiefer einzusteigen und um über die neu entstehenden positiven Empfindungen und Gefühle ein Gegengewicht zu einigen sehr problematischen, negativen Empfindungen und Gefühlen zu schaffen.

Wie schaffen Sie dieses Gegengewicht?

Durch Verlagerung der Aufmerksamkeit. Es gibt dabei ein Prinzip, das ich Pendulation nenne. Stark traumatisierte Klienten haben ja körperlich nichts mehr gespürt, sie haben sich abgeschottet. Es besteht eine starke körperliche Kontraktion. Wenn sie nun mit ihrem Körper in Kontakt kommen, fühlen sie sich erst einmal schlechter. Mit sorgfältiger Anleitung jedoch, vor allem wenn man sie dazu hinführen kann, all die positiven Empfindungen wahrzunehmen, beginnt eine Expansion. Es entsteht somit parallel zur Kontraktion die Möglichkeit der Expansion (Entfaltung). Es entsteht also nach und nach immer mehr Ausdehnung und die Kontraktion, die Enge, wird zunehmend weniger. Dem Pendeln liegt das Wissen zugrunde, dass allen lebendigen Organismen ein natürlicher Rhythmus innewohnt.

Ist SE® mit einer bestimmten Haltung dem Leben gegenüber verknüpft oder ist es eher als Methode zu betrachten, die im wissenschaftlichen Sinne evidenzbasiert ist?

Es ist beides. Anfang der siebziger Jahre arbeitete ich mit Menschen wegen ihrer Symptome. Ein merkwürdiger Nebeneffekt war jedoch, dass sich dadurch bei Menschen auf einer tiefen Ebene etwas auftat, das tatsächlich in verschiedenen spirituellen Traditionen auch beschrieben wird. Aus dem Jetzt heraus verspürten sie körperlich große Energie und Vitalität. Diese so genannten Nebenwirkungen waren auf gewisse Weise sogar wichtiger als das Trauma, da die Person nicht nur ihr Trauma ist, nicht nur die Summe ihrer Traumata. SE® als Methode der Traumaaufarbeitung wurde plötzlich als viel mehr betrachtet als etwas, das Menschen hilft, mit dieser tieferen Selbstwahrnehmung in Kontakt zu kommen, ihrem unverfälschten oder wahren Selbst. Da wir jedoch in einer medizinisch-psychologischen Zeit leben, liegen uns mittlerweile etwa zwölf Studien vor, die beeindruckend gezeigt haben, dass SE® ein effizienter Ansatz ist. Die letzte, die neueste, erschien im Journal of Traumatic Stress. (Somatic Experiencing for Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Controlled Outcome Study Danny Brom Yaffa Stokar Cathy Lawi Vered Nuriel-Porat Yuval Ziv Karen Lerner Gina Ross Journal of Traumatic Stress Volume 30, Issue 3 First published: 06 June 2017)

Wie nehmen Klienten das Ergebnis des SE-Verfahren in ihrem Alltag wahr?

Vielfach wird von positiven Veränderungen berichtet. Mitunter merken die Betroffenen gar nicht, dass sich etwas getan hat, bis wir darüber sprechen, da es schnell zu ihrer neuen Normalität wird. Früher waren Ängste und Depressionen der Normalzustand, doch nach einer Weile ohne sie und mit neuer Vitalität kommt ihnen auf einmal diese Situation normal vor. Betroffene Person sagen oft: „Stimmt, es hat sich etwas geändert. Ich hatte es gar nicht bemerkt.“

Haben Sie als Begründer der Methode einen Traum, wie SE® sich auf der Welt weiterentwickeln könnte?

Wenn ich an meine SE-Lehrtätigkeit denke, kommt mir in den Sinn, wie ich in den Siebzigern unweit von Berkeley, Kalifornien, saß und eingeladen wurde, die Methode einer Gruppe von Therapeuten zu vermitteln. Damals hatte ich noch gar nicht die Sprache dafür entwickelt, keine Metapher, keinen Baustein, den ich lehren konnte. Vor meinem geistigen Auge sehe ich noch immer die Teilnehmer von damals, zwölf vielleicht auch 15 Personen. Heute haben wir fast 30.000 Menschen weltweit, die in SE® ausgebildet wurden. Es laufen derzeit Trainings in 42 verschiedenen Ländern. Wir werden im Juni 2018 eine internationale SE-Konferenz in Deutschland (Potsdam) abhalten, zu der Menschen aus der ganzen Welt anreisen. Ich sehe das Ganze heute als eine weltweite und internationale Gemeinschaft.

Wo kann man sich für eine SE-Fortbildung bewerben? Welche Grundvoraussetzungen sollte man erfüllen?

Das variiert je nach Region und Land. Heute sind etliche Berufsgruppen in den Fortbildungen vertreten. Die meisten sind zugelassene Psychotherapeuten. Aber wir bilden auch Personen aus, die eher mit dem Körper arbeiten. SE® dreht sich ja um unser körperliches Erleben. Es ist weniger per se eine Therapie, sondern eine Herangehensweise, ein Basiskonzept, das Hilfe dabei bietet, tiefer mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Und natürlich hilft es bei der Bewältigung von Traumata. Der Titel der deutschen Ausgabe meines neuesten Buches lautet „Sprache ohne Worte. Das Grundlagenbuch zu Trauma, Selbstregulation und dem Finden von innerer Balance“. Es geht um die Wiederherstellung der Selbstregulation unseres Nervensystems, welches uns erlaubt, dass wir die Welt so erfahren können, wie sie ist, statt als Projektion unserer Traumageschichte.