

# Somatic Experiencing

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

**Somatische Erfahrungstherapie** und **Somatic Experiencing** bezeichnen eine körperorientierte Form der [Traumatherapie](#). Sie wurde von Peter Levine (USA) in den 70er Jahren begründet. Ihr besonderer Ansatz liegt in der Orientierung an biologischen Mechanismen. Trauma wird hier gesehen als Andauern von biologischen Überlebensreaktionen über die verursachende Situation hinaus. Die ursprünglichen Reaktionen werden also als natürlich und ihrem Sinne nach überlebenssichernd gesehen, problematisch ist nur ihr unvollständiger Abbau nach dem traumatischen Erlebnis.

## Inhaltsverzeichnis [Verbergen]

- [1 Biologische Basis](#)
- [2 Prinzipien](#)
- [3 Erinnerungen](#)
- [4 Monotraumen und Traumasysteme](#)
- [5 Methodik](#)
- [6 Ziele](#)
- [7 Akademische Anerkennung in Deutschland](#)
- [8 Literatur](#)
- [9 Weblinks](#)

## Biologische Basis

Da während eines traumatischen Ereignisses aktivierte Reaktionen wesentlich vom [Stammhirn](#) gesteuert werden, sind sie durch [Willensentscheidung](#) und Intellekt letztlich nicht beeinflussbar, was erklärt, dass kognitive Ansätze und auch Arbeit mit [Emotionen](#) bei Traumatisierten zwar eine Symptomverbesserung und eine bessere Kontrolle der Traumareaktionen ermöglicht, aber keine Auflösung der Traumareaktionen.

Die grundsätzlichen biologischen Reaktionen, die dem Organismus für Situationen zur Verfügung stehen, die als lebensbedrohlich erlebt werden, sind Kampf, Flucht und Erstarrung. Diese Reaktionen können in unterschiedlichster Weise auftreten und können vom Betroffenen nicht verhindert werden. Bei den meisten Traumatisierungen, auch wenn es sich um einmalige Ereignisse handelt, werden im Verlauf des Ereignisses alle drei Kategorien vom Organismus initiiert, meist tauchen auch Elemente aller drei Kategorien während der Therapie auf. So mag bei einem Auffahrunfall der Impuls auftauchen, den Unfallgegner zu verprügeln (Kampf), nach der Aufnahme des Unfalls wird man sofort nach Hause und vielleicht in sein Bett wollen (Äquivalent der sicheren Höhle, Flucht), häufig ist auch das Bedürfnis da, in Urlaub zu fahren (Flucht) und beim Herannahen des Unfallsgegners hat man sich vielleicht steif und ohnmächtig gefühlt (Erstarrung). Wenn man eine blutende Wunde hat, wird man wahrscheinlich keinen Schmerz fühlen, sondern die Verletzung erst registrieren, wenn man das Blut sieht (Dissoziation, ebenfalls ein Aspekt der Erstarrungsreaktion). Alle diese Reaktionen können in unterschiedlicher Weise in der Lebensführung andauern oder immer wieder auftauchen (Angst, wieder Auto zu fahren; Gefühl der Ohnmacht, wenn etwas im Leben schnell geschieht; Wut, wenn einem jemand beim Einkauf zu nahe kommt). Das bedeutet, dass ein Teil des betroffenen Menschen sich weiterhin in der Traumasituation befindet und aus dieser Perspektive heraus auf das weitere Leben reagiert. Die verschiedenen noch andauernden Reaktionen auf das traumatische

Erlebnis müssen aufgegriffen und zu einer subjektiv erlebten Lösung geführt werden, um wieder zur Normalität zu kommen.

## Prinzipien

Wie auch bei anderen heutigen Methoden der Traumatherapie wird zentral auf den Aufbau von unterstützenden Ressourcen geachtet, welche eine Traumaexposition (die Arbeit am eigentlichen traumatischen Ereignis) tragen können (s. auch [Ressourcenorientierung](#)). Im Somatic Experiencing wird dabei besonders nach ganz spezifischen, auf die Traumaelemente zugeschnittenen Ressourcen gesucht. Diese werden stabilisiert und in eine Art Dialog zwischen Ressource und Trauma-Ereignis gebracht, so dass eine neue innere Erfahrung gebildet werden kann und die im Nervensystem gebundenen Energien abgebaut werden. Ebenfalls zentral ist die genaue Dosierung der Belastung während des therapeutischen Prozesses. Einerseits ist es notwendig, Aspekte des Traumas zu berühren, um die gebundene Energie zu lösen, andererseits bedeutet zuviel Energie eine Wiederholung der Überforderung, die im Trauma liegt, also eine Retraumatisierung. Der Klient wird in der Wahrnehmung und Steuerung der Intensität geschult, so dass Klient und Begleiter gemeinsam daran arbeiten im Bereich zumutbarer Belastung zu bleiben.

## Erinnerungen

Explizite Erinnerungen an die belastenden Ereignisse, deren Bildung während eines traumatischen Ereignisses oft blockiert wird, sind für diese Therapieform nicht nötig, da Körper und basale Hirnstrukturen implizite Erinnerungen ("Körpererinnerungen") bilden. Diese tauchen im therapeutischen Prozess von allein auf z.B. durch Stimmungen, Gefühle, Körperzustände, Reaktionen des Nervensystems und Ansätze von Bewegungen bzw. Haltungsänderungen. Diese werden vom Therapeuten aufgegriffen, in das Bewusstsein gebracht und ggf. mit Hilfe der Ressourcen einzeln durchgearbeitet und somit aufgelöst.

## Monotraumen und Traumasysteme

Traumatische Ereignisse sind in unterschiedlicher Schwere und Häufigkeit im Leben beinahe aller Menschen vorhanden, angefangen von einer Minderversorgung im Mutterleib über Komplikationen bei der Geburt, Vernachlässigung im Kindesalter, medizinische Prozeduren bis hin zu Krebserkrankungen, Unfällen, Verlusterlebnissen, Gewaltakten oder Naturkatastrophen. Daher ist das so genannte Monotrauma, das einzelne traumatische Ereignis eher die Ausnahme. Traumatische Ereignisse bilden im Unterbewusstsein der Menschen Traumasysteme, deren Zusammenhang über Ähnlichkeit von Aspekten der traumatischen Erfahrungen hergestellt wird. Beim Somatic Experiencing macht man sich diese Verbindungen zunutze. Indem am Prozess gearbeitet wird, und nicht am Ereignis, können durch Lösung von Traumareaktionen unterschiedliche, aber unbewusst zusammenhängende Ereignisse gleichzeitig bearbeitet werden.

## Methodik

Die Therapie wird meist über das Gespräch durchgeführt. Ähnlich wie im [Focusing](#) wird die Sprache der Empfindung genutzt und die Körperwahrnehmung verfolgt, um Gehirn und Nervensystem insgesamt in den Lösungsprozess einzubeziehen. Bewusstsein, Achtsamkeit und Langsamkeit ermöglichen eine sehr detaillierte und zielgerichtete Traumabearbeitung, die sich

sofort im Gefühl, im Bewusstsein und im Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems umgesetzt. Die Regulierung des Nervensystems wirkt wiederum u.a. auf den Muskeltonus des ganzen Körpers, die Durchblutung, das [Endokrinum](#) und die Bewußtseinsklarheit.

## Ziele

Ziel ist die Auflösung der verschiedenen Traumasymptome. Sowohl die Affektreaktionen auf bestimmte Reize als auch die überschießenden und der Gegenwart nicht entsprechende Reaktionen des Nervensystems werden abgebaut; kognitive Deutungen oder Bewertungen, die nicht mehr angemessen sind, werden umstrukturiert. Ein Gefühl der Befreiung ist typisch, das Bewusstsein überlebt zu haben setzt sich auf allen Ebenen des Organismus durch, die positiven Seiten des Lebens können wieder zugelassen werden; idealerweise lebt der Mensch in jeder Hinsicht wieder in der Gegenwart.

## Akademische Anerkennung in Deutschland

Die akademische Anerkennung der Methode und damit ihre Verbreitung wird in Deutschland dadurch beeinträchtigt, dass die Ausbildungen nicht auf akademische Psychotherapeuten begrenzt sind. In den Ausbildungsgruppen sollen Gesprächstherapeuten (eher verbal und kognitiv ausgerichtet) und Körpertherapeuten (geschult in Körperbewusstsein und Körperprozessen) einander ergänzen und voneinander lernen.

## Literatur

- Eckberg, Maryanna: *Victims of cruelty. Somatic Psychotherapie in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder*. North Atlantic Books, Berkeley, 2000, [ISBN 1-55643-353-0](#)
- Heller, Diane Poole u. Heller, Laurence S.: *Crash Kurs zur Selbsthilfe nach Verkehrsunfällen*. Synthesis, 2003, [ISBN 3922026389](#)
- Levine, Peter A. u. Ann Frederick: *Trauma-Heilung*. Synthesis, 1998, [ISBN 3922026915](#)
- Levine, Peter A. u. Maggie Kline: *Verwundete Kinderseelen heilen*. Kösel, 2005, [ISBN 3466306841](#)
- Scaer, Robert C.: *The Body bears the burden. Trauma, Dissociation, and disease*. The Haworth Press, Inc., 2001, [ISBN 0-7890-1245-6](#)

## Weblinks

- [Somatic Experiencing Deutschland](#)
- [Somatic Experiencing International](#)
- [www.traumatherapie-ruhr.de](http://www.traumatherapie-ruhr.de) Traumatherapie-Informationseite

Von „[http://de.wikipedia.org/wiki/Somatic\\_Experiencing](http://de.wikipedia.org/wiki/Somatic_Experiencing)“

Kategorien: [Parawissenschaft](#) | [Psychotherapie](#)

Andere Sprachen [English](#)



- Diese Seite wurde zuletzt am 20. Juni 2006 um 18:32 Uhr geändert. Ihr Inhalt steht unter der [GNU-Lizenz für freie Dokumentation](#).
- Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.