

Der sicherste Ort ist das Hier und Jetzt



Im Somatic Experiencing (SE) nach Peter Levine wird der Weg aus dem Trauma zu einer gesunden Balance über das Körpergewahrsein genommen. Denn bei einem Trauma steht nicht so sehr das Ereignis im Vordergrund, sondern das, was es mit uns macht, welche Spuren es im Körper hinterlässt. Es ist ein Verlust der Verbindung zu uns selbst, zum eigenen Körper, zu anderen Menschen und zur Welt. Wie kann es uns gelingen, diese Verbindung wiederherzustellen? Was braucht es, um in eine gesunde Balance zurückzufinden? Die Somatic-Experiencing-Therapeutin Vera Schmidt-Riese stellt hier ein paar Basisübungen vor, die nicht nur traumatisierten Menschen helfen können.

Text: Vera Schmidt-Riese | **Foto:** Tim Mossholder

Das genaue Hinspüren und Versprachlichen der körperlichen Empfindungen macht es möglich, bei den Prozessen und Impulsen des Körpers zu bleiben und an der Integration eines Traumas zu arbeiten, indem Großhirn und Stammhirn in Kommunikation treten. Das Gespürte wird als Information aus dem tiefer liegenden Stammhirn den höheren Hirnregionen zugänglich (*bottom-up* – von unten nach oben), so kann zum Beispiel eine Erfahrung von Sicherheit Beruhigung ins ganze System bringen. Es geht darum, sich den Körper wieder zu eigen zu machen als einzigen Ort, an dem wir Lebendigkeit erfahren können. Dies kann unter anderem durch Orientierung, Erdung und Kontakt geschehen.

Orientierung

Welche traumatische oder verletzende Situation auch immer hinter mir liegt – sie ist nicht jetzt! Sie liegt in der Erinnerung, kann aber durch äußere Ereignisse (Trigger) oder Gedanken berührt werden. Allerdings haben Gedanken die Macht, Gefühle und Empfindungen im Körper nach sich zu ziehen. Denken wir an ein traumatisches Ereignis, stellt

es sich in unserem Erleben wieder ein. In der Regel ist es nicht ratsam, traumatische Erfahrungen wiederholt zu erzählen, weil es mit einer hohen Aktivierung und viel Stress für das System einhergeht. Wir werden es also nicht los durch unser Erzählen, sondern wir erzählen es quasi tiefer in uns hinein.

Der sicherste Ort ist das Hier und Jetzt. Halte ich mich an die Gegenwart, können meine Augen sehen, was wirklich hier ist, was mich umgibt, wo ich mich befinde. Es ist ein Prozess der Orientierung. Es kann sich etwas in uns beruhigen, wenn wir des Raumes und der Dinge um uns herum gewahr werden. Wenn nichts davon gefährlich erscheint, können wir beginnen, uns sicherer zu fühlen.



Ich lade Sie ein, sich im Raum umzuschauen, als sähen Sie ihn das erste Mal. Seien Sie mit Ihrer Neugier da, entdecken Sie, was Sie umgibt. Lassen Sie Ihre Kopfbewegungen den Augenbewegungen folgen, gehen Sie in lang-

same und achtsame Bewegungen. Was können Sie in Ihrem Körper bemerken, während Sie sich auf diese Weise ganz bewusst orientieren?

Hier, mit den Sinnen, beginnt bereits ein Kontaktprozess, ich lasse mich durch die Sinnesindrücke erreichen und durch das Gegenwärtige berühren.

Erdung

„Es zieht mir den Boden unter den Füßen weg“, so wird eine traumatische Erfahrung alltags-sprachlich oft beschrieben. Wir fallen ins Bodenlose. Erdung meint die Kontaktaufnahme mit dem uns tragenden Grund und ist die wirksame Gegenerfahrung. Die Beziehung zur Schwerkraft und zum Raum wird genutzt, um den Körper eine neue Art von Stabilität erfahren zu lassen. Diese erlaubt es dem System, sich wieder mehr zu öffnen, sodass automatisierte Haltemuster Veränderung erfahren können. Dadurch kann mehr Raum für die eigene Präsenz und Ausdrucksfähigkeit entstehen.

Selbstregulation kann hier am Beispiel der Erfahrung des Bodens verdeutlicht werden. Erdung wird in dieser Arbeitsweise um die Reziprozität erweitert, was bedeutet, in eine wechselseitige Beziehung mit dem Boden zu treten.



Übung

Die Fußsohlen berühren auf ganzer Länge und Breite den Boden und können wahrnehmen, wie dieser sich anfühlt: Wie ist seine Temperatur, seine Oberfläche, seine Festigkeit? Sie sind eingeladen, Ihre Füße einschließlich der Zehen ganz wach und neugierig werden zu lassen. Sie können sich dabei klarmachen: „Ich berühre den Boden in meinen Füßen.“ Andersherum können Sie wahrnehmen, wie der Boden von unten Ihre Füße berührt. Der Boden empfängt Sie in Ihren Füßen. Wie weit können Sie die Berührung in Ihren Körper hineinlassen: in Ihren Fuß, in das Sprunggelenk oder auch in Ihren Unterschenkel? „Ich berühre den Boden und der Boden berührt mich.“ Der Boden ist immer da. Es entsteht ein Dialog mit dem Boden, im Kontakt bildet sich das Dazwischen, ein Drittes. Die Beziehung lässt Unterstützung erfahren,

der Boden trägt. Was können Sie in Ihrem Körper beobachten, wenn Sie mit dem Boden vertraut geworden sind? Wie erleben Sie Unterstützung in Ihrem Körper?

Kontakt

Verbindung bildet einen Gegenpol zur Erfahrung des Alleinseins, das in der Regel das Trauma begleitet. Es braucht ein Gegenüber, das den Raum für mich hält. Die unterstützende Gegenwart eines anderen ermöglicht ein Gefühl von Verbundenheit. In der professionellen Begleitung spielen *Co-Regulation* und *Containment* eine besondere Rolle: Das dysregulierte Nervensystem lässt sich durch ein ausgeglichenes Nervensystem einladen, den Weg in Richtung Regulation zu nehmen. Beruhigung erfährt das System, wenn das Gegenüber in sich ruht. *Co-Regulation* dient letztlich dazu, in die Selbstregulation zurückzufinden.

Der zweite Aspekt ist das *Containment*: Der Körper ist das Gefäß für die Gefühle. Sind die Gefühle im Verhältnis zum Körper zu groß, fühlt sich die betreffende Person überwältigt. Der innere Raum kann durch die Präsenz des Therapeuten Erweiterung erfahren, besonders im Berührungskontakt. Im SE wird mit einer „lauschenden“ Berührung gearbeitet, d.h., die Hände erfahren mit einem wohlwollenden Interesse, was der Körper des Klienten zeigt. Das Berührtwerden erreicht den Körper in tieferen, frühen Schichten, es hat direkten Einfluss auf das autonome Nervensystem. Das Trauma wird neu verhandelt und transformiert sich in der Gleichzeitigkeit der belasteten und der gehaltenen Erfahrung. Es schließt die Realität, dass ich jetzt bin und also überlebt habe, mit ein. Hier liegt der Ausgangspunkt, wieder im Leben Fuß zu fassen.

Die Erfahrung „Ich bin da und ich bin lebendig“ ist grundlegend für eine Teilhabe am Leben, für das Gefühl, zur Welt zu gehören. Das ermöglicht, in sich selbst beheimatet zu sein und Verbindung zum Gegenüber aufzunehmen.

www.ifsfreiburg.de