

LEBEN

Der Körper VERGISST NIE

Warum werden manche Menschen von tragischen Erlebnisse ein Leben lang verfolgt, andere nicht? Der **US-Traumaforscher Peter A. Levine** erklärt, wie der Körper ein Trauma speichert und was Zittern mit Heilung zu tun hat.

KATJA RICHARD

Er gilt als einer der bedeutendsten Traumaforscher der Welt: Der amerikanische Biophysiker und Psychologe Peter A. Levine (84) entwickelte vor rund 50 Jahren die Methode Somatic Experiencing (SE). Sie geht davon aus, dass sich traumatische Erlebnisse nicht nur im Gehirn, sondern auch im Körper festsetzen. Als Levine vor 30 Jahren erstmals in die Schweiz kam, war seine Methode hier kaum bekannt. Heute gilt die Schweiz als europäisches Zentrum von Somatic Experiencing. Rund 2000 Therapeutinnen und Therapeuten arbeiten hier inzwischen nach Levines Ansatz. Im Gespräch mit dem SonntagsBlick erklärt Levine, warum belastende Erlebnisse lange nachwirken und was wir von Gazellen lernen können.

Was ist ein Trauma – in einem Satz?

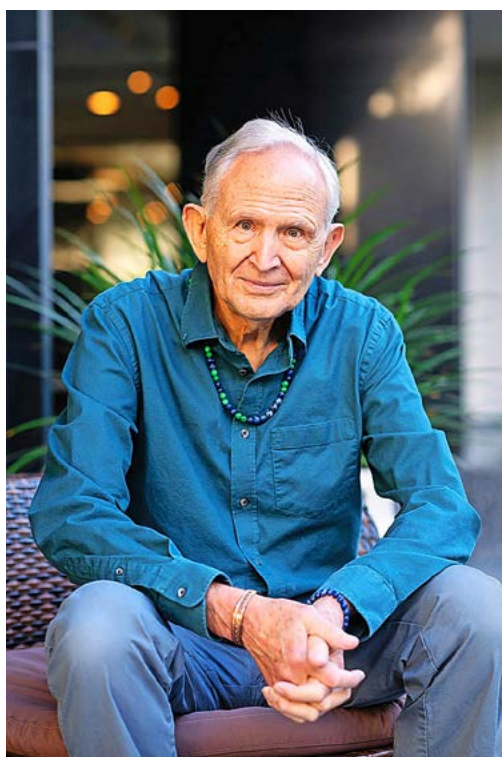
Peter A. Levine: Ein Trauma ist nicht das, was Ihnen passiert ist. Ein Trauma ist das, was im Nervensystem zurückbleibt – manchmal lange nach dem Ereignis.

Was bedeutet das bei einer Brandkatastrophe, wie wir sie in Crans-Montana VS erlebt haben?

Nach einer solchen Katastrophe können sich Betroffene oft gar nicht mehr genau an den Ablauf erinnern, weil das Erlebte zu überwältigend war. Stattdessen kehrt es auf einer anderen Ebene zurück: in Flashbacks, Alpträumen oder heftigen Körperreaktionen. Plötzlich sind der Geruch und die Hitze wieder da. Der Körper reagiert, als bestünde die Gefahr noch immer, obwohl sie längst vorbei ist.

Wird der Begriff Trauma heute zu oft gebraucht?

Ja, manchmal schon. Nicht jede belastende Erfahrung ist ein Trauma. Eine Trennung, zu wenig Likes auf Social Media oder eine Enttäuschung können schmerzhaft sein, sind aber etwas



anderes. Ein Trauma entsteht, wenn ein Mensch von einer Bedrohung überwältigt wird und sein Nervensystem danach im Alarmzustand stecken bleibt.

Ist das problematisch?

Trauma ist kein Modewort. Die Posttraumatische Belastungsstörung, kurz PTBS, ist eine offizielle medizinische Diagnose. Sie beschreibt aber nur einen Teil dessen, was ein Trauma ausmacht. Viele Menschen tragen die Folgen lange mit sich herum – sie beeinträchtigen den Körper, die Gesundheit und unsere Beziehungen. Positiv ist, dass der Begriff heute bekannt ist und offener darüber gesprochen wird. Das nimmt vielen Betroffenen die Scham und ermutigt sie, sich Hilfe zu holen.

Warum reagieren Menschen auf dasselbe Ereignis so unterschiedlich, manche entwickeln ein Trauma und andere nicht?

Das hat viel mit Resilienz zu tun – also mit unserer inneren Widerstandskraft. Sie entsteht schon in den ersten Lebensjahren. Kinder, die sich sicher fühlen, getröstet werden und verlässliche Beziehungen erleben, entwickeln ein widerstandsfähigeres Nervensystem. Das schützt sie nicht vor allem, hilft ihnen aber, nach belastenden Erfahrungen wieder ins Gleichgewicht zu finden.

Viele denken bei Trauma an Kriege, Naturkatastrophen oder schwere Unfälle. Kann auch die Kindheit traumatisieren?

Ja. Sehr häufig entstehen Traumata nicht durch aussergewöhnliche Ereignisse, sondern durch das, was einem als Kind immer wieder widerfährt. Wird ein Kind regelmässig geschlagen, angeschrien oder gedemütigt, lebt sein Körper in ständiger

«Trauma ist heute ein bekannter Begriff, das nimmt den Betroffenen die Scham»



Auf der Flucht vor einem Geparden: Wenn die Gazelle entwischt, schützt sie ihr Trauma durch Zittern ab.

◀ Alarmbereitschaft und Angst. Nach einer einzelnen Situation entspannt sich diese Schutzreaktion wieder. Wiederholt sich das Erlebte jedoch, bleibt die Anspannung bestehen – auch lange nachdem die Gefahr vorbei ist.

Deshalb arbeiten Sie mit dem Körper und nicht nur mit Gesprächen?

Genau. Der Körper sendet dem Gehirn immer wieder dieselbe Botschaft: «Die Gefahr ist noch da.» Dadurch fühlt es sich an, als würden Trauma, Scham und Demütigung jetzt geschehen – weil sie im Körper gespeichert sind. Viele Menschen fühlen sich kraftlos, verlieren ihren Selbstwert und verstehen nicht, warum. Deshalb setzt Somatic Experiencing beim Körper an. Wir helfen dem Nervensystem, aus diesem Alarmzustand herauszufinden.

Sie haben für die Entwicklung Ihrer Methode Tiere beobachtet. Was können wir von ihnen lernen?

Haben Sie einmal beobachtet, was passiert, wenn eine Gazelle von einem Geparden gejagt wird? Wenn sie entkommt, beginnt sie danach am ganzen Körper zu zittern. Das ist kein Zeichen von Schwäche. Das Nervensystem entlädt die enorme Stressenergie und findet zurück ins Gleichgewicht. Kurz darauf grast das Tier wieder, als wäre nichts geschehen.

Wir werden nicht von Geparden gejagt.

Nein, aber wir besitzen denselben biologischen Mechanismus wie eine Gazelle. In unserer Gesellschaft haben wir gelernt, diese Instinkte zu unterdrücken. Wir schämen uns für Zittern, Weinen oder andere unkontrollierte Bewegungen – obwohl unser Körper auf diese Weise das Trauma verarbeitet.

Eines Ihrer bekanntesten Bücher heisst «Lernen, den Tiger zu reiten». Wovon steckt mehr in uns: Tiger oder Gazelle?

In uns stecken beide, aber wir sind den Gazellen näher. Wir sind darauf ausgerichtet, Gefahren früh wahrzunehmen, um zu

überleben. Gleichzeitig tragen auch wir aggressive Kräfte in uns. Wir können jedoch entscheiden, wie wir sie einsetzen.

In der Schweiz ist Somatic Experiencing besonders verbreitet. Dabei leben wir in einem der sichersten Länder der Welt. Woher kommen all unsere Traumata?

Fast jeder Mensch erlebt im Lauf seines Lebens Situationen, die das Nervensystem überfordern können. Die meisten verarbeitet unser

Körper von selbst, manche bleiben jedoch stecken. Trauma entsteht nicht nur durch Krieg oder Naturkatastrophen. Es kann auch nach einer schwierigen Geburt, einem Verkehrsunfall, einem Sturz, einem medizinischen Eingriff oder dem plötzlichen Verlust eines geliebten Menschen entstehen.

Welche Beispiele haben wir kaum auf dem Radar?

Zu den schwersten Traumata, die ich in meiner Praxis sehe, gehören jene von Menschen, die während einer Operation aus der Narkose aufgewacht sind, sich aber weder bewegen noch sprechen konnten – und dabei unerträgliche Schmerzen und Todesangst erlebten.

Das kommt tatsächlich vor?

Öfter als man denkt. Doch auch ohne aufzuwachen, kann eine Operation traumatisch sein. Das Bewusstsein schläft, das Nervensystem aber nicht. Der Körper registriert, dass er verletzt wird, und reagiert darauf. Manche Menschen entwickeln danach traumatische Symptome, ohne je zu vermuten, dass sie mit der Operation zusammenhängen.

Was macht eine gute Traumatherapie aus?

Viele glauben, es gehe vor allem um Techniken, aber das ist nur ein Teil davon. Das Wichtigste ist Präsenz. Die australischen Aborigines haben dafür das Wort «Dadirri». Es bedeutet, einem Menschen mit voller Aufmerksamkeit zu begegnen. Erst wenn sich jemand wirklich gesehen und sicher fühlt, kann Heilung beginnen.

Was haben Sie in über 50 Jahren Traumaforschung gelernt?

Vertrauen Sie Ihrem Körper. Er besitzt eine erstaunliche Fähigkeit, sich selbst zu regulieren und zu heilen. Trauma ist ein Teil unseres Lebens. Aber es muss kein lebenslanges Urteil sein. ●

Peter A. Levine ist vom 13. bis 16. August einer der Hauptreferenten am 20. Bildungsfestival in Weggis LU. Im Zentrum stehen die Themen Wissenschaft und Spiritualität.

«Ein Trauma muss KEIN LEBENSLANGES URTEIL SEIN»