

TRAUMA NEWSLETTER

IMPRESSUM

Herausgeber:
Zentrum für Innere Ökologie
Redaktion: Dr. Urs Honauer
Korrektur: Ida-Stylye Scheibli
Gestaltung: IDEAS

© Die Wiedergabe der Texte in diesem Newsletter ist nur mit Quellenangabe und mit Zustimmung des Zentrums für Innere Ökologie gestattet. Das Copyright liegt beim Herausgeber.



«Beim Trauma geht es um Verlust von Verbindungen»

Am 11. September 2001 wurde die Sicherheit der USA bis ins Innerste erschüttert. 16 Tage später passierte der Amoklauf von Zug. Zwei Ereignisse veränderten innert kurzer Zeit das Leben vieler Menschen. Das Wort Trauma beherrschte die Welt wie noch nie zuvor. Peter A. Levine, seit 35 Jahren Traumaforscher und Gründer des Somatic Experiencing (SE), über seine hoffnungsvolle Vision, wie mit solchen schockierenden Erfahrungen umgegangen werden kann.

Von Dr. Peter A. Levine

Amerika, als Land ohne kürzliche Kriegserfahrung innerhalb der eigenen Grenzen. Die Schweiz als die Nation mit den scheinbar am meisten gefestigten Strukturen: Zwei Länder kämpften seit September während Wochen und Monaten damit, über das Erlebte hinwegzukommen und wieder zum Alltag zurückzukehren. Das ist nicht einfach, denn seit den Ereignissen des vergangenen Herbstes ist weitflächig klar geworden, dass es keine momentanen und auch keine langfristigen Garantien für unsere Sicherheit gibt. Die Effekte dieses unvorhersehbaren Verlusts von nationaler, regionaler und persönlicher Sicherheit können uns leicht in Gefühlen von Hilflosigkeit, Panik und Angst verharren lassen.

Wir müssen uns an dieser Stelle in Erinnerung rufen, dass der Terrorismus als primäres Ziel nicht Gewalt und Zerstörung hat, sondern das Erzeugen von Angst und Panik in den Menschen. Terroristen hoffen darauf, dass wir mit der Zeit als Nationen traumatisiert werden und damit unsere Fähigkeit verlieren, Vergnügen, Spass und Erfüllung in unserem Leben zu finden. Wenn diese Strategie erfolgreich sein sollte, könnte sie unsere Gesellschaften verwüsten. Sogar wenn wir mit der Zeit das Gefühl haben, über das Erlebte hinwegzukommen und der Zug zur Massen-

Terroristen hoffen, dass wir als Nationen traumatisiert werden

hysterie abnimmt, ist während dieser Zeit des Verarbeitens eine Krise im Gesundheitswesen nicht auszuschliessen. Denn unsere Körper halten die Momente des Schreckens weiter in sich gefangen, wenn wir uns nicht gezielt daran machen, diesen Zustand von grosser Anfälligkeit für Krankheiten der verschiedensten Art zu transformieren.

Die Lektionen der Natur zur Traumaheilung

Beim Trauma geht es um den Verlust von Verbindungen – zu uns selber, zu unseren Familien und zur Welt um uns herum. Ohne einen klaren Kontakt zu unseren Instinkten und Gefühlen, können wir unsere Verbindungen nicht wahrnehmen, wir spüren nicht, dass wir zu diesem Planeten namens Erde, zu einer Familie oder zu einer Gruppierung von Menschen

gehören. Der Verlust dieser elementaren Verbindung zu diesem gefühlten Sinn des Zugehörig-Seins, den Eugene Gendlin so wunderbar als *felt sense* bezeichnet hat, lässt unsere Emotionen in einem Vakuum von Einsamkeit und Hilflosigkeit taumeln. Es führt dazu, dass unsere rationalen Gedanken Phantasien zu kreieren beginnen, die auf dem Verlust jeglicher Verbindung aufbauen. Wir fühlen nicht mehr, wir spüren nicht mehr – und kreieren in unseren Köpfen künstliche Szenarien. Diese Phantasien zwingen uns in eine Welt, in der das Bekämpfen, das Führen von Kriegen und das Misstrauen den anderen gegenüber regiert. Unser natürlicher Respekt vor dem Leben geht dabei verloren.

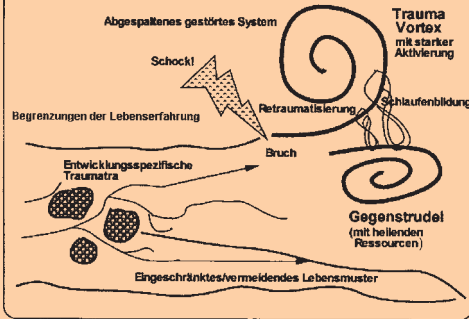
Das Fehlen von Verbindung ist die Wurzel von allen destruktiven und gewalttätigen Handlungen – ob die nun gegen sich selber, gegen andere oder gegen die Umwelt gerichtet sind. Wenn wir unsere Verbindung zu allen Dingen nicht spüren können, dann ist es einfacher, unsere Verbindung zu all dem, was um uns herum ist, zu ignorieren. Aus dieser Haltung heraus passieren Taten, die uns erschüttern und über die wir einerseits nur den Kopf schütteln können. Andererseits machen sie uns aber auch Angst, weil sie derart abgetrennt von all unseren Sinnen sind: sinnlos, ohne jegliches Gespür für Natur, Mitmenschen und selbst für sich selber.

Die menschliche Spezies befindet sich zurzeit an einem Wendepunkt ihres evolutionären Prozesses. Wir sind buchstäblich hin und hergezogen zwischen zwei physiologischen Realitäten. Obwohl wir eine äusserst hoch entwickelte Gehirnstruktur erreicht haben, tragen wir in uns auch ein mindestens ebenso kraftvolles (wenn auch nicht so bewusstes) genetisches Gedächtnis unserer Herkunft als Raub- und Beutetier. Beide Realitäten bestehen in unserer Neurologie, beide kommen ins Spiel, wenn wir aufs Wahrnehmen von Gefahr reagieren.



Dr. Peter A. Levine hat während 35 Jahren die menschlichen Reaktionen auf Stress und Trauma studiert. Er hält je ein Doktorat in medizinischer Biophysik (University of California in Berkeley) und Psychologie (International University). Er ist Gründer und Präsident der „Foundation for Human Enrichment“ in Lyons (Colorado), einer Non-Profit-Organisation, die es sich zum Ziel gesetzt hat, unnötige Traumatisierungen von Kindern und Babies zu verhindern und gleichzeitig ein neues Licht auf die Beziehung zwischen Trauma und dem scheinbar endlosen Kreislauf von Gewalt und Krieg zu setzen. Er ist Autor des Bestsellers „Traumaheilung“ (Synthesis-Verlag) und bietet mit seiner Stiftung weltweit Trainings in „Somatic Experiencing“ an, einer neuartigen psycho-physiologischen Methode zur Auflösung von Traumata der unterschiedlichsten Art.

Erleben des Lebensflusses



SE-Trauma-Modell:
In Peter A. LeVines
«Somatic Experiencing»
(SE) geht es darum,
nach einem erlebten
Trauma erst die Gegen-
kräfte (Ressourcen) zu
stärken und sich dann
dem Trauma langsam
anzunähern. Durch
bewusstes Pendeln zwi-
schen Trauma- und
Ressourcen-Strudel soll
der natürliche Lebens-
fluss wieder hergestellt
werden.

Das Fehlen von
Verbindung ist die
Wurzel von allen
destruktiven und
gewalttätigen
Handlungen

Menschen haben wie wilde Tiere auch innewohnende biologische Systeme als Antwort auf Bedrohung. Sie werden zum Beispiel aktiviert, wenn eine spezifische lebensbedrohliche Situation erlebt wird. Menschen entwickeln wie Tiere enorme Wogen von Überlebensenergien, die uns darauf vorbereiten, entweder zu fliehen oder zu kämpfen. Oft ist dann auch die Rede von einer Unbeweglichkeits-Antwort. Das Nervensystem bleibt in diesem eingefrorenen Zustand hoch geladen. Die Situation im menschlichen Körper ist dann am besten mit einem Auto vergleichbar, bei dem gleichzeitig die Bremse und das Gaspedal voll durchgedrückt werden.

Instinktive Systeme werden von Rationalität gestoppt

Wenn bei einem Beutetier die Gefahr verzogen ist, kehrt es ziemlich schnell zur Normalität zurück. Damit das möglich ist, ergibt es sich einem unwillkürlichen Mechanismus, der es dem Nervensystem erlaubt, die gehaltene überschüssige Überlebensenergie zu entladen und damit das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Konkret zeigt sich das meist in Form eines Vibrierens oder Auszitterns. Menschen sind an sich mit den selben automatischen Regulationsmechanismen ausgestattet wie die wilden Tiere – doch bei uns werden die instinktiven Systeme oft vom rationalen Teil unseres Gehirns gestoppt. Unsere «höhere Gehirnstruktur» führt dazu, dass wir die uns innewohnende Überlebens- oder Krisenenergie nicht unwillkürlich entladen. Dieser Widerstand des Verstandes bringt die Krisenenergie dazu, sich im Körper zu akkumulieren. Eigentlich wäre sie biologisch nur für einen Kurzzeit-Gebrauch vorgesehen. Weil das Entladen der Spannung nicht stattfinden kann, bleibt das Nervensystem in einem Zustand, als ob die Bedrohung weiterhin existieren würde. Zusätzlich zu den offensichtlichen Quellen für Traumatas, wie Krieg, Folter, sexueller Missbrauch oder andere Gewalttaten, kann eine Reihe von Symptomen ähnlicher Art auch von Operationen und anderen «invasiven medizinischen und zahnärztlichen» Verfahren herrühren (vor allem während der Kindheit), von Autounfällen oder von Stürzen. Gemeinsam ist all die-

sen Situationen eines: Wir sind in irgend einer Form von etwas oder jemandem überwältigt worden.

Der Versuch, die nicht vollendeten Kampf-/Flucht-Reaktionen des Körpers zu managen, verbindet viele, ja die meisten aller Trauma-Symptome. Unsere Nervensysteme sind alle angezogen zum Ausgehen, aber sie dürfen nicht raus. Wenn wir diese Krisenenergie zu lange in uns behalten, melden sich Muster wie Angst, Schmerzen, Depression, Magen-Darm-Probleme, starke Menstruationsreaktionen, Migräne, Fibromyalgie, Chronischer Ermüdungszustand oder eine weite Bandbreite von verhaltensauffälligen Symptomen. Meist werden sie begleitet von einem unbewussten Wieder-Inszenieren und Wieder-Erleben von traumatischen Erfahrungen in verschiedensten Lebensfeldern.

Traumatas sind keine Krankheiten

Aus dieser Perspektive sind Traumatas keine Krankheiten, sondern die auftauchenden Symptome vielmehr das Resultat eines falsch verlaufenen natürlichen Prozesses. Die Frage stellt sich deshalb fast schon zwingend: Was passiert, wenn diese natürlichen biologischen Prozesse auf einer globalen Karte schief gehen? Selbst wenn Tiere um ihre wichtigsten Ressourcen streiten (Essen und Lebensraum), töten sie keine Mitglieder der eigenen Spezies. Sie tendieren auch nicht dazu, den Effekt eines Traumata

demonstrativ zu zeigen, indem sie gewalttätig gegenüber der eigenen Art werden. Warum machen wir Menschen das? Was ist passiert, das groß griffliges Töten und verschiedenste Formen von Gewalt propagieren, während die Bevölkerung der Erde an Zahl und Komplexität zunimmt? Um diese Frage beantworten zu können, müssen wir ein speziell für Aufsehen sorgendes Faktum betrachten:

Traumatische Neuinszenierung ist eine der stärksten und bleibendsten Reaktionen, die sich nach dem Erleben eines Traumata beobachten lässt. Wenn menschliche Wesen traumatisiert werden, bleiben unsere internen Verteidigungssysteme in Alarmbereitschaft und sind bereit für eine Handlung. Diese zurückgebliebene Erregung kann einen bösartigen Zyklus in Gang bringen und führt oft direkt zur Ausübung von Gewalt. Die zurückgehaltene Überlebensenergie macht uns hyper-wachsam bei unserer Suche nach einer Bedrohung.

treibenden, unvermeidlichen Konsequenzen. Die störende interne Aktivierung mit ihrer dazugehörigen Wahrnehmung von Gefahr wird nun im Aussehen angesiedelt. Die Gefahr wird dadurch lokalisiert – es sind die anderen, also müssen sie bekämpft werden.

Den Kreislauf des Traumata stoppen

Ob es sich um Feindseligkeiten zwischen Israelis und Palästinensern, um Konflikte in ex-Jugoslawien oder Nordirland, um gewalttätige Ausbrüche in Detroit oder Los Angeles, um sexuellen Missbrauch, Rassismus, religiöse Verfolgung oder irgendwelche Form von gewalttätigem Fundamentalismus handelt – immer finden wir dahinter einen intakten Zyklus von tief steckenden Traumatas, die sich wie in einer endlosen Schlaufe wiederholen. Diese Konflikte porträtieren den Preis, den wir als Gesellschaft überall dort bezahlen, wo der Kreislauf des Traumata nicht gestoppt werden kann. Des-

Traumatische Neuinszenierung ist eine der stärksten und bleibendsten Reaktionen, die sich nach dem Erleben eines Traumata beobachten lässt

Sind wir aber nicht fähig, die Quelle dieser Bedrohung zu orten, eskaliert unser Angstniveau. Wenn die Angst zunimmt, verstärkt das nur noch das Bedürfnis weiter, den Verursacher der Bedrohung zu identifizieren. Weil wir dazu tendieren, Bedrohung bei einer externen Instanz zu suchen und nicht bei einem inneren Gefühl oder einer eigenen Empfindung, ist der Fokus immer weg vom persönlichen Fühlen und Spüren. Wenn wir das Bild von zwei Völkern mit ähnlichen post-traumatischen Erfahrungen nehmen, die zudem das selbe Land bewohnen – dann werden wir uns bewusst über die sich gegenseitig hoch-

halb müssen wir so leidenschaftlich nach effektiven Wegen suchen, die zur Lösung von Traumatas beitragen. Unsere Lebensqualität, wenn nicht gar unser Überleben als Spezies, hängt davon ab. Somatics Erleben (SE) kann hier einen effektiven Beitrag leisten. SE ist ein Modell, welches die Stärken des Menschseins dorthin zurückführt, wo die drei Ebenen von Instinkt, Emotion und Rationalität wieder zusammenkommen. Wenn wir uns weiterhin dafür entscheiden, unsere Instinkte zu verlassen, limitieren wir unsere evolutionären Möglichkeiten.



Menschen entwickeln wie Tiere enorme Wogen von Überlebensenergien, die uns darauf vorbereiten, entweder zu fliehen oder zu kämpfen.

Sehr Empfehlenswert (SE)

Ende November fand in der Nähe von Bern ein grosser Traumakongress statt. Das Bundesamt für Zivilschutz und die Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) hatten geladen und 400 Menschen kamen. Die gleiche Zahl stand auf der Warteliste. Auch das ein Ausdruck des riesigen Interesses am Thema Trauma. Das Fazit des Kongresses zeigte spiegelbildlich die Hilfslosigkeit der breiten Gesellschaft im Umgang mit traumatisierten Menschen: Es kam heraus, dass die lange als beste Erst-Hilfe-Therapie gepriesenen Schreckensübungen möglicherweise mehr schaden als nützen. Das Bundesamt für Zivilschutz will nun in Zusammenarbeit mit der Universität Basel eine Studie über das Debriefing durchführen, um diese neue Annahme wissenschaftlich zu bestätigen oder zu verwerfen. An der Basler Uni sollen ebenfalls Kriterien ausgearbeitet werden, die bei der Selektion und Qualifikation von Helferinnen und Helfern angewandt werden können.

Viel Geld wird also investiert, um wissenschaftlich zu begründen, warum das Debriefing nicht funktioniert. Aus Sicht des «Somatic Experiencing» (SE) braucht es diese Studie nicht, denn mit dem Levinsonsche Modell im Hintergrund ist die Antwort klar: Wenn Überlebende des Amoklaufs von Zug zwei, drei Tage nach der Tat in einem monotonen Zivilschutzraum ohne Tageslicht einem Sozialarbeiter, einer Psychologin und einer Pflegerin möglichst detailliert ihr Schreckensereignis wieder erzählen müssen, dann findet aus SE-Sicht eine klare Retraumatisierung statt. Der Trauma-Strudel wird weiter gestärkt, und wenn dann die anderen Anwesenden aus der Betroffenen-Gruppe eine nach dem anderen ihr Erlebnis auch wiederkauen, dann multipliziert sich die Retraumatisierung noch weiter. Kein Wunder, ging es den dort anwesenden Überlebenden der Wahnsinnstakt nachher schlechter als je zuvor. Ihr Trauma wurde noch vertieft, statt an der Auflösung zu arbeiten.

Die dänische Psychologin, Prof. Dr. Inger Agger, fasste als Leiterin der UNO-Nachbetreuung von schwer kriegstraumatisierten Frauen in Bosnien-Herzegowina ihre Schlüsselbefunde nach drei Jahren klar zusammen: Die Mehrzahl der posttraumatischen Behandlungsmethoden wirkt nicht, weil sie an den Bedürfnissen der Betroffenen vorbeigehen. Die Frauen wollten nicht über ihre erlebten Gräueltaten wieder erzählen, sondern was sie in erster Linie brauchten, war ein sicherer Raum, in dem sie ganz alltäglichen Tätigkeiten nachgehen konnten: Stricken, Kaffee trinken, über ihr momentanes Befinden sprechen usw. Agger

2001 war auch das Jahr des globalen Traumas. Der 11. September mit der Zerstörung der beiden Türme des World Trade Centers versetzte zumindest die ganze westliche Welt in einen Schockzustand. Die Schweiz wurde danach gleich von einer Welle weiterer, zuvor für ausgeschlossen gehaltenen Ereignissen erfasst: Der Amoklauf von Zug, der Kollaps des jahrzehntelangen nationalen Symbols Swissair, das Inferno im Gotthard-Tunnel, der Crossair-Absturz bei Kloten – Schlag auf Schlag folgten die traumatisierenden Schübe.

Von Dr. Urs Honauer*

bestätigt mit dieser Bilanz die Bedeutung des Ressourcen-Aufbaus nach dem erlebten Horror. Im SE suchen wir bei traumatisierten Menschen erst einmal noch bestehende Ressourcen und bauen diese kontinuierlich und geduldig auf. Erst dann ist eine Person bereit, an der Verarbeitung eines Traumas zu arbeiten: Langsam, immer wieder zwischen Trauma und Ressource hin- und herpendelnd und so Schicht um Schicht des im Körper gespeicherten Schmerzes abschleifend. Eine Arbeit, die Zeit und viel Einfühlungsvermögen braucht, weil sie den Menschen in seiner Ganzheit erfasst – im Körper, in den Gefühlen und auch in den Gedanken.

Wie sehr beim Umgang mit traumatisierten Menschen auf Details geachtet werden muss, zeigt wiederum ein Beispiel aus Zug: Als sich die bei den Abdankungen anwesenden Überlebenden wie alle anderen zum Gebet von ihren Sitzen

Folgeereignisse nicht stattfinden müssen.

Wir können ein Trauma nicht wegwahren oder wegschannen. Wir müssen aber ungeheuer aufpassen, dass wir uns vom Trauma nicht verführen lassen und es ungewollt vertiefen. Wie wichtig die SE-Arbeit ist, zeigt nicht nur die geschilderten Beispiele aus Zug, sondern auch andere Umgänge mit Trauma, die den inneren Impuls von physiologisch-neurologischen Reaktionen übersehen und übergehen – wie etwa das «Prolonged Exposure» von Edna Foa als ein Beispiel für verschiedene Formen von kognitiv-verhaltensorientierten Techniken. Der Klient wird dort aufgefordert, sich die traumatischen Erfahrungen wiederholt in Erinnerung zu rufen und das Erlebnis möglichst detailliert zu schildern. Dieser Bericht wird auf Tonband aufgenommen und muss zu Hause täglich gehört werden. Die wiederholte Konfrontation mit

der Koordination. Von einer Blockade in sich. Von einer Angst, die schleichend aufträte wie ein Gift. Vom Verlust der inneren Sicherheit. Von einem Trauerprozess, den er als Erstes bewältigen müsse. Gefühle und Empfindungen standen bei seinen Äusserungen im Vordergrund. Sie brauchen in erster Linie Zuwendung und Verständnis, ihre Sprache zu sprechen, mit ihnen in Trauer und Demut zu sein, erlaubt es den Betroffenen, ganz in den neuen Moment zu kommen und aus der Starre des vergangenen Erlebnisses herauszutreten. Der Intellekt erweist sich hier als Falle, weil er so oft direkt in den Traumastudel zurückführt. Warum? Wieso? Diese Fragen führen fast immer direkt zum schlimmen Moment zurück – für den Körper und Gefühle noch nicht bereit sind.

Vertreter des SE waren in Bern keine anwesend und auch in Zug hielten wir uns mit Reaktionen bewusst zurück – obwohl es angesichts des Gehörten schwierig war. Der Grund für die Zurückhaltung ist einfach: Erst Ende Mai 2002 werden wir in der Schweiz die ersten 30 fertig ausgebildeten SE-Leute haben. Wenn die erste Generation diplomiert ist, wird der Schritt in die Öffentlichkeit angesagt sein. Im Frühsommer 2003 schliesst das 2. Schweizer Training ab, ein Jahr später das dritte und im 2005 das vierte. Die Anzahl gut ausgebildeter SE-Traumatherapeutinnen wird also relativ schnell steigen. Die Ereignisse auf der ganzen Welt zeigen uns, wie nötig diese

Wir müssen aber ungeheuer aufpassen, dass wir uns vom Trauma nicht verführen lassen und es ungewollt vertiefen.

erhoben, knallten ihre hölzernen Klappsitze gegen die Rückwand – und erzeugten einen Ton, der gleich war wie jener im Rathaus, als die Menschen in Deckung sprangen oder von Kugeln getroffen zu Boden sanken. Ohne es zu wollen, fand auch in der Kirche eine Form von Retraumatisierung statt. Opfer erzählten nachher, wie schlecht es ihnen danach ging und wie sie den Ton lange nicht mehr aus ihren Ohren brachten. Die Erinnerung an die Töne des Horrors hatten sie aus dem Jetzt herausgerissen und wieder mitten ins Trauma versetzt. Das Trauern als wichtiger Prozess für eine langfristige Heilung wurde so (ungewollt) zur Seite gedrängt. Wenn Pfarrer, Nothelfer, Sozialarbeitern, Feuerwehrleute, Betreuerinnen jeglicher Art und medizinisches Personal über die Gefahren einer direkten Rückkehr in den Traumastudel informiert gewesen wären, hätten viele dieser schmerzenden

dem Trauma bewirkt eine Gewöhnung und die überschüssenden Reaktionen schwächen sich gemäss Foa ab. Während es im SE darum geht, die eingeflorenen Sinne wieder aufzuwecken und von innen her über das Nervensystem Ballast abzuwerfen und die eigene Lebenskraft neu zu spüren, werden mit solchen Modellen wie dem genannten von Foa die Sinne abgestumpft, damit sie nicht mehr gefühlt werden müssen. Sinnlos geht das Leben dann weiter. Möglichst ohne Empfindungen, ohne Gefühle – so wie wir es auf einer anderen Ebene vom Kino- und TV-Konsum zum Thema Gewalt kennen.

Ein Trauma kann weder abtrainiert noch einfach weggedacht werden. Der Zuger Landammann Hanspeter Uster hat das nach seinem Austritt aus dem Spital auf eindrückliche Art geschildert: Er sprach von einem Panzer, den er in und um sich wahrnehme. Von einem Verlust

Arbeit ist und wie sehr es engagierte Männer und Frauen braucht, um das Levinsonsche Modell in die Gesellschaft hinauszutragen. In ihre Praxis, in den Alltag, in visionäre Projekte wie Traumakliniken, SOS-Traumazentren, Erst-Hilfe-Gruppen, Weiterbildungsprojekte für NothelferInnen usw.

Wir vom Zentrum für Innere Ökologie werden uns bemühen, auch weiterhin erstklassige Aus- und Weiterbildungsangebote anzubieten, um so zu einer ständigen weiteren Qualitätssteigerung jeder einzelnen Person beitragen zu können. Das im September 2002 erstmals ausgeschrieben Seminar über «Schockerlebnisse und Charakterstruktur» (siehe Seite 6) macht den Anfang für Weiterbildungen neben den SE-Trainings. In unserer Partnerorganisation *Polarity Therapie Zentrum Schweiz* bieten wir weitere wertvolle und ergänzende Kurse an, zum Beispiel zu Themen wie «Schleudertrauma», «Migräne», «Körperübungen als Ressource für traumatisierte Menschen», «Die lebende Matrix und ihre Bedeutung für die Trauma-Arbeit» oder «Die polyvale Theorie und ihre Relevanz für die Körperarbeit».

Weil wir von der Kraft der SE-Arbeit überzeugt sind, macht es uns natürlich glücklich, dass wir im letzten Jahr in breiten Kreisen auf enorm grosses Interesse gestossen sind und das 4. Schweizer Training nun ebenso wie die im vergangenen Herbst gestartete 3. Ausbildung früher starten als eigentlich geplant war. Ganz im Einklang mit Dr. Peter A. Levine hoffen wir darauf, dass diese Welle schon bald auch noch mehr auf medizinische, psychologische und soziale Kreise überschwappen möge. Ihnen wollen wir hier, falls Sie zu unseren Leserinnen und Lesern gehören, gerne auch noch eine andere Deutung der Abkürzung SE weitergeben, wie wir sie aus dem Feed-back von mittlerweile über 100 SE-Studierenden abgeleitet haben: Sehr Empfehlenswert.



*Dr. Urs Honauer ist Gründer und Leiter des Zentrums für Innere Ökologie, Schulleiter am Polarity Therapie Zentrum Schweiz, erfahrener Kursleiter, Autor verschiedener Bücher und führt in Zürich eine Praxis für Innere Ökologie. Er gehört zur Schweizer Pioniergruppe, die Ende Mai 2002 ihre Ausbildung in «Somatic Experiencing (SE)» abschliesst.

Ein Sitzungsprotokoll in Somatic Experiencing (SE) bei Dr. Peter A. Levine

Als ich 1997 die Reportage «Unmöglich so zu leben» schrieb, tat ich das im Glauben, die Sache mit meinem Schleudertrauma sei im Wesentlichen ausgestanden. So einfach war es jedoch nicht. Obwohl sich die Situation für mich irgendwie normalisiert hatte, machten starke Kopfschmerzen und andere Einbussen an Körperwöhle ständige Behandlungen nötig, um arbeits- und familienfähig zu bleiben. Ausser der Craniosacral-Therapie hatten mir auch Lymphdrainage und die Feldenkrais-Methode weitergeholfen. Durch all die intensiven Therapiestunden war vieles besser geworden – aber gut?

Von Renata Huonker-Jenny*

Es war an einem sehr schönen Vormittag in den Bergen. Kuhglockengebimmel klang durch die geöffneten Fenster. Peter Levine zieht solche Ressourcen aktivierenden Orte vor, wenn er mit seinen Studierenden in das dunkle Mysterium Trauma eintaucht. Ich sass in der ersten Schweizer Ausbildungsklasse für Somatic Experiencing (SE), glücklich mit dabei zu sein: Durch mein Schleudertrauma war mir nichts mehr selbstverständlich. Ruhig, aber äusserst kreativ, nahm Levine die Trauma-Kategorien durch, als wären es Tonleitern. Mein Kopfwehpegel stieg bereits mit der Trauma-Gruppe des «High Impact», dem harten Aufschlag. Das war es doch genau, was ich an mir selbst erlebt hatte! Als Levine das Schleudertrauma nach Auf-fahrnfallen zur Sprache brachte, begann mein Kopf zu sieben.

Wenn ich mir heute meine Aufzeichnungen von damals anschau, sehe ich die Handschrift in absteigender Linie wegrutschen, unleserlich werden und mitten im Wort abbrechen. Und genauso erging es mir selbst. Der Boden unter mir schien Wellen zu bekommen. Ich würde den Raum verlassen müssen, solange ich noch fähig dazu war. Mein Arm hob sich, um jemanden zu bitten, mit mir hinaus zu gehen. Levine unterbrach die Lektion: Anstatt nach draussen könne ich auch

nach vorne kommen, wenn ich wolle, sagte er zu mir. Wollen? Ich fühlte mich wie bewegungsunfähig.

Eine heilsame Reise

Mit fremder Hilfe schaffte ich es nach vorn auf den Stuhl, den Peter Levine mir neben sich anbot. Er erkundigte sich nach dem, was mir beim Unfall geschehen war. Ein, zwei Sätze aus einer nur bei halbem Bewusstsein vorgebrachten Hergangsschilderung und die begleitenden Körperreaktionen genügten ihm, um in mir ein Zusammenspiel aus Körperempfindungen, Bildern, Tönen, Gedanken und Gefühlen in Gang zu bringen.

Dabei geschah es, dass Kräfte in mir (die ich seiner, wie mir schien sehr verlässlichen Führung anzuvertrauen bereit war) mich sanft, aber bestimmt zwischen Kontraktion und Expansion zu navigieren begannen. Die heilsame Reise ging wie nach einem naturgesetzlichen Fahrplan vor sich. Es begann mit einer Kopfdrehung nach rechts, die sich Millimeter um Millimeter durchzusetzen begann. Die zuvor so gefürchtete Bewegung, die ich beim Unfall wegen dem Aufprall von hinten nicht hatte fertig machen können, geschah in dieser SE-Lehrstunde derart subtil, unter ständigem vorsichtigen Abwägen und nur von innen her gesteuert, dass ich mich ihr überlassen konnte. Weder wurde an mir gedreht noch drehte ich mich: es bewegte mir den Kopf.

Verrückt: ich wiederholte den Unfall in Zeitlupe!

Durch den Schleier meiner nach unten fallenden Haare konnte ich mit den zwischen-durch etwas geöffneten Augen die Sonnenkringel auf dem Fussboden sehen. Mein Bewusstsein war stets da; nichts von Hypnose oder einem anderen bewusstseinsverweiterten Zustand. Ich hörte Levines Stimme mich anleiten und den Rhythmus vorgeben, wusste um die Anwesenheit der Gruppe im Raum und fühlte die wärmenden Sonnenstrahlen. Als Nächstes begann mein Rumpf sich in langsamstem Zeitlupentempo nach vorne zu beugen. Mit einer gewissen Willensanstrengung wäre mir ein Aussteigen aus dem Prozess jederzeit möglich gewesen, doch ich wollte drin bleiben und fühlte mich dem, was mit mir

passierte, die ganze Zeit über gewachsen. Es war sogar sehr spannend, auch wenn ich manchmal dachte: Verrückt, ich erlebe ja meinen Unfall und fühle mich gut dabei! Dazu im bequemeren Stuhl, das Kuhglockengebimmel von draussen im Ohr – hier fühlte ich mich, mehr als vier Jahre danach, erstmals sicher. Damals war damals und jetzt war jetzt.

In kritischen Momenten spürte ich eine Hand auf meinem Oberarm. Das waren die einzigen Berührungen. Ich wurde von Peter Levine nicht behandelt, sondern einfühlsam und achtsam durch einen Tunnel geführt, dessen Ausgang ich nicht kannte. Was ich aber mit Sicherheit und wachsendem Vertrauen immer deutlicher erkannte: ein äusserst verlässlicher Begleiter sass neben mir. Eine innere Stimme sagte mir: Mit seiner Hilfe würde mein Körper endlich aus all dem Seltsamen der letzten Jahre herauskommen. Ab und zu bemerkte ich eine Krübeln oder Zittern im Körper und spürte, wie bestimmte Muskeln sich anspannten, vor allem in den Beinen und Waden, bis es mir unter dem starken Ziehen manchmal kurze Zeit regelrecht sehr wehtat. Hielt ich das aus – und dazu wurde ich von Levine ermutigt –, erlebte ich stets eine Veränderung: entweder wurde die Spannung durch ein Zittern gelöst oder sie verstärkte sich und wuchs so an, dass sie die Muskeln unwillkürlich bewegte. Die Kontraktionen, die alle die Jahre über ziellos die hilflosen Muskeln zusammengezogen hatten, formten sich zu physiologischen runden Abläufen.

Seit dem Unfall hatte der rechte Fuss keine rechte Bodenhaftung mehr gehabt. Nun erlebte ich, wie sich ohne mein Zutun sehr, sehr langsam, aber zielgerichtet der rechte vordere Fussteil um einige Zentimeter in die Höhe schob. Der steh ja immer noch auf dem Bremspedal, schoss es mir durch den Kopf. Nach einer gewissen Zeit – oder besser gesagt: Zeitlosigkeit – erhob sich der besagte rechte Fuss noch mehr. Beide Knie und Beine folgten und es kam ein Zusammenkauern auf dem Sitz zu Stande – wahrscheinlich eine von Dutzenden angefangenen Schutzreaktionen, zu denen mein Körper damals im Sekun-

denbruchteil des Schreckens angesetzt hatte. Besonders in den Flanken und im Brustkorb bekam ich dabei teilweise heftige Schmerzen, es fühlte sich an, wie wenn sich das Gewebe verdrehen würde. Ein- oder zweimal entfuhr mir deswegen ein Schrei.

Mein Körper erinnert sich anders

Der Aufprall war in Sekundenbruchteilen vor sich gegangen. Ich vermag mich an keinen Laut von mir zu erinnern. Die Zeit dazu hätte schlicht gefehlt. Auch das Zurück- und Vorschneellen des Kopfes hatte ich nicht mitbekommen. Seitliche Neigungen und Rotationen des Kopfes muss es ebenfalls viele gegeben haben – ich bemerkte sie damals alle nicht, ebenso wenig waren in jenem Moment Schmerzen spürbar gewesen. Seither vermute ich, dass der *coup de lapin*, der Kaninchenstoss durch Genickbruch, an sich nicht schmerzt – der Moment kurz

Mein Vertrauen ins Leben ist seither vitaler denn je

davor aber ist ein Horror und der Fall des Überlebens eine Strafe. Dass ich wie ein Stück Holz aus dem Wagen gestiegen war und sich der Kopf von da an wie von einer Betonmasse zusammengedrückt anfühlte, war die ganze Unfallwahrnehmung gewesen. Jetzt begann sich das zu differenzieren. Unter der sich drehenden Zeit in der SE-Sitzung kamen nun – erstmals nach der langen Zeit – Millimeter um Millimeter an Klarheit und Unterscheidungen in das Knäuel des Schleudertraumas.

Als Nächstes begann mein Körper vom Sessel hinunterzurutschen. Es brachte das Gegenteil von Anspannung zum Vorschein: Es war, als löste sich alles in mir auf. Nicht nur die Muskeln, auch die Umgebung und meine Innenwelt zerflossen für mich. In diesem Nebel war mir alles perfekt egal. Irgend etwas lullte mich so gnädig darin ein, dass ich – was in den letzten Jahren fast nie vorgekom-

Ich wurde nicht behandelt, sondern achtsam durch einen Tunnel geführt

heraus aus dem Schleudertrauma



Renata Huonker-Jenny ist Pfarrerin bei der Reformierten Kirchgemeinde in Zürich-Orlikon und Autorin einer eindrücklichen Reportage zum Thema „Schleudertrauma“, die von der deutschen Wochenzeitschrift DIE ZEIT veröffentlicht wurde. Sie war auch viele Jahre als Vertreterin der Evangelischen Volkspartei (EVP) Mitglied des Zürcher Gemeinderates.

men war - kaum mehr Schmerzen verspürte. Wie von ferne hörte ich jemanden aus der Klasse fragen, ob ich beim Unfall wohl ohnmächtig geworden sei. Sie reden über dich und blicken dich an, ging es mir durch den Kopf, aber es war mir gleichgültig. Levine gab zur Antwort: «Es sieht jedenfalls so aus, als sei sie nicht weit davon entfernt gewesen.» Ich habe keine Erinnerung an ein Wegauchen. Ich sei nicht bewusstlos gewesen, hatte ich zu Protokoll gegeben.

Ständig nahe am Kollaps zu sein, war nach dem Auffahrunfall für lange mein Dauerzustand gewesen. Auch als es mir durch die Craniosacral-Therapie wieder viel besser gegangen war, konnte er mich noch oft aus dem Hinterhalt überfallen und etwas an meinen Plänen zunichte machen. Vor allem hatte mir das lauern-de Zusammenbrechen eine angepasste Lebensweise abverlangt, mich zu lästiger Vorsicht gezwungen und fortwährende Therapie nötig gemacht. Hinzu kamen die Erklärungsnotde der Versicherung gegenüber, aber es motivierte mich immerhin auch, selber Craniosacral-Therapie zu erlernen, um dadurch nach Möglichkeit wieder etwas autonomer zu werden.

Nun sass ich da und merkte, wie mein Körper das Aufkommen eines Kollapses spüren konnte, ohne deswegen direkt in diesen hineinzusacken. Er lernte schneller als ich: Die Neigung zum Kollabieren wurde mit dieser einen Sitzung überwunden - während mein Bewusstsein noch lang damit beschäftigt sein wird, zu begreifen, wie das vor sich ging. Und sich darüber hinaus fragt, wie ein solcher Prozess bei anderen unterstützt werden könnte.

Der Körper bahnt sich sanft den Weg zum Ausgang

Andere Kräfte zwingen mich langsam aber dezidiert in eine extreme Überdehnung des Halses nach hinten. Levine liess jemanden aus der Gruppe meine Kopf dabei stützen. Ewigkeiten, so wenigstens erschien es mir, verharrete er in dieser Position - und mir war wohl dabei! Ich hörte die Stimmen der Gruppe, spürte Levines beruhigende Nähe und war zugleich in einem undefinierbaren Grenzland. An diesem Ort gab es keine Zeit, keine Farbe, keinen Schrecken oder

Schmerz. Indem ich bewusst dort blieb, änderten sich die Dinge.

Etwas wurde mir besonders eindrücklich: ein Zittern ergriff mich, das sich auf den ganzen Körper ausbreitete und nicht ruhte, bis es alle Organe erreicht hatte. Meine bebenden Nieren befremdeten mich. Levine nahm meine Besorgnis darüber auf - und erkundigte sich höflich, ja fast formell, ob auch die Lungen zitterten. Ja, das taten sie. Seit dieser SE-Sitzung fühle ich mich nicht nur wieder mit einem Nacken versehen, sondern bin ich auch eine bessere

Er ist grösser als man denkt. Seither fühle ich mich wieder mitten im Geschehen, nicht länger mehr wie ausserhalb am Rand stehend - nicht nur räumlich, sondern auch im Seelischen und Sozialen, welches sich so stark zusammengezogen hatte. Jetzt erst ging mir wirklich auf, wie eingeschränkt auf ein stures Geradeaus ich gelebt hätte! Mein Röhrenblick der letzten Jahre war nach dieser Sitzung einem weiten Blickfeld gewichen und hatsich seitdem gehalten. Aber nicht nur er ist seither flexibler, weicher, anpassungsfähiger und sanfter geworden - in meiner ganzen Person erscheine ich mir wieder flüssender.

Während der Jahre im Schleudertrauma hatte ich mich selbst nicht mehr gekannt. Durch die Enttraumatisierung hatte ich mich nun in bereicherter Form wiedergefunden. Der Körper, der mein Gefängnis geworden war, ist wieder zu einem Instrument geworden, auf dem das Leben seine Höhen und Tiefen spielen kann. Dankbare Freude gegenüber Peter Levine und allen anderen, die mir auf meinem Weg geholfen hatten, erfüllte mich zugleich mit dem Gefühl, einer kostbaren Weisheit des Schöpfers begegnet zu sein.

Im Märchen bliebe weiter nichts zu sagen. Doch die Fahrt durch Hölle und Himmel war Realität gewesen und das heisst, dass das Geschehen nochmals weiterging.

Es organisierte sich neu in mir

Auf der Heimreise einige Stunden später krochen eine grauenhafte Kälte und Steife in mir hoch, die ich gerade für immer überwunden geglaubt hatte. Eben hatte ich mich noch über die wiedergewonnene Biegsamkeit gefreut. Noch strahlte ich übers Gesicht - aber was zum Teufel war bloss jetzt wieder mit mir los? Ich kam nur noch im Schnecken-tempo vorwärts. Trotzdem, Angst kam keine auf, und es blieb mir auch das zufriedene Gefühl, endlich irgendetwas unsäglich Befremdendes wirklich losgeworden zu sein.

Ein, zwei weitere SE-Sitzungen und einige Feldenkreis-Stunden brachten mir einen sicheren Gang und eine weiche Beweglichkeit bleibend zurück. Die Bewegungen des Nackens fühlen sich

seither gut an, die Muskeln verhärteten sich auch nach Belastungen nicht mehr und die fürchterlichen Schmerzen am ganzen Körper sind einfach verschwunden.

Ein paar Restbeschwerden waren jedoch auch geblieben. Mit der Auflösung einiger älterer, kleinerer Traumata in den nachfolgenden SE-Sitzungen wurden glücklicherweise jedes Mal weitere davon abgetragen. Nur ein gewisses hartnäckiges Kopfweh wollte sich trotzdem nicht legen. Dies gab mir in einem späteren Seminar Levines zum Thema «Syndrome» die Gelegenheit, auch noch seine SE-Körperarbeit an mir selbst zu erfahren. Zu meinem eigenen Erstaunen brachte der Körper dabei aber nicht mehr das Schleudertrauma zum Vorschein, sondern das stress- wie freudvolle Erleben der Geburt. Davon nur so viel: Diese Sitzung brachte mich in Kontakt mit der heiligen Freude, einfach da zu sein. Wenn sie auch die Kopfschmerzen nicht gänzlich zu beseitigen vermochte, mein Vertrauen ins Leben ist seither vitaler denn je. Es wuchs mir mit der Überwindung des Traumas immer mehr zu und ist der beste Ausgleich für den noch verbleibenden kleinen Rest an Schmerz.

Vertrauen in den inneren Wegweiser

Ironischerweise war in einem Gutachten aus der Zeit vor meiner Begegnung mit Peter Levine und seinem «Somatic Experiencing» (SE) festgehalten worden, dass ich wohl nie mehr ganz hergestellt werden könnte. In dieser Periode, während der mit mir fast nichts mehr gestimmt hatte, war ich zuerst mit mir selbst und dann mit der Versicherung beschäftigt, wo ich um meine längerfristige Krankenschreibung sowie um die Bezahlung der Therapien regelrecht kämpfen musste. Dies sind nur zwei der Merkwürdigkeiten und Ungereimtheiten, mit denen Schleudertrauma-Betroffene rechnen müssen. Sich darüber aufzuhalten, lohnt sich nicht. Lieber folgte ich dem eigenen inneren Empfinden. Dieser innere Wegweiser allein hat mich zu jenen Menschen geführt, die mich helfend zum Ausgang des Tunnels geleiten konnten. Genau das wünsche ich allen, die vom gleichen oder einem ähnlichen Schicksal betroffen sind!

Ständig nahe am Kollaps zu sein, war nach dem Auffahrunfall für lange mein Dauerzustand gewesen.

Schwimmerin. Die asthmähnlichen Atemprobleme, die ich seit dem Schleudertrauma dann und wann gehabt hatte, sind ebenfalls verschwunden.

Mit Fragen nach dem Unfallhergang liess Levine die SE-Sitzung zu ihrem Abschluss kommen. Ich konnte den inneren Film ablaufen und das rote Auto samt der attraktiven Person darin über die Kreuzung steuern lassen. Es amüsierte mich, den Fahrer hinter mir im Rückspiegel dabei zu beobachten, wie er genauso wie ich in einen Bann geriet - bevor er darüber das Bremsen vergass. Anders als sonst bei der Erinnerung fiel mein Körper aber nicht mehr in augenblicklichen Hartspann und Schmerz: Jetzt empfand ich eher ein ziemlich gelassenes Staunen darüber, was doch daraus geworden war! Und ich konnte mir, mit einem sanften Kopfschütteln, endlich vergeben - das zu erklären wäre eine endlose Sache.

Eine immense Freude erfüllte mich. Mit dem Nacken bekam ich ein Gefühl für den gesamten Raum um mich herum zurück. Ich hatte ihn in den vergangenen Jahren nicht einmal mehr vermisst - jetzt aber bemerkte ich den Unterschied.

* Dieser Text ist ein Vorabdruck aus dem neuen Buch „Schleudertrauma“ von Renata Huonker-Jenny, das im Herbst 2002 im Kösel-Verlag erscheinen wird. Wir danken der Autorin und dem Verlag für das Privileg, dieses Kapitel hier veröffentlichten zu dürfen.

INSERT

Hotel Balance

HOTEL BALANCE - das umwelt- und kinderfreundliche, vegetarische Hotel. Erstklassige makrobiotische u. vegetarische Küche mit ausschließlich biologischen Produkten. Sonne, Ruhe und Erholung in dem stilvollen Haus aus der Jahrhundertwende. 23 individuelle, heimelige und grosszügige Zimmer und 2 Appartements. Ideale Seminarräumlichkeiten, Sauna, solarbeheiztes, grosses 100% natürlich gereinigtes Freiluftschwimmbad (Biopool), Bibliothek, Kinderspielzimmer, Sonnenterrasse, grosser blumiger Garten, Heilkräutergarten, Balance-Waldlehrpfad.



CH-1922 Les Granges
1.050 m.ü.M.
Tel. 0041-27-761 1522
Fax 0041-27-761 1588

SE auf dem Parkplatz

Die Anfrage kam kurzfristig: Ob von unseren Studierenden aus dem Advanced-Year jemand vier Tage später in Jerusalem sein könne, um dort als Ersatz für jene Amerikaner zu assistieren, die sich wegen der politisch heiklen Lage im Oktober nicht ausser Landes begeben wollten. Nach einigen Telefonaten hatten Annemarie Gujer, Margrit Hauser und Erika Grieder ihre Sachen praktisch schon gepackt. Die Reise nach Jerusalem zu zwei Trauma-Kursen wurde für sie zu einem eindrücklichen Erlebnis – von dem sie hier berichten.

Sie sagten Dutzende von Sitzungen in ihren eigenen Praxen ab, verschoben Kurse, die sie hätten leiten müssen, hatten bei aller Begeisterung über die Herausforderung doch auch etwas Herzklopfen – weil Jerusalem an sich schon ein ständiger Unruheherd ist, aber auch weil nach den Ereignissen vom 11. September die Spannung zwischen der muslimischen und der christlich-orientierten Welt auf einem Höhepunkt angelangt war. Am Anfang des Abenteuers stand auf dem Hinflug ein seltsam leeres Swissair-Flugzeug, Kontrollen und Gewehre als Zeugnis für die herrschende Spannung im Ankunftsland, begleitet von diesem seltsamen Gefühl, kopforn mitten ins Ungewisse gesprungen zu sein. Die Unterkunft in einem katholischen Nonnenkloster erwies sich dann als erste lokale Ressource: Eine Oase der Ruhe im turbulenten orientalisches-westlichen Mix Jerusalems. Üppige südliche Blumen und wunderbare Früchte waren ein Zeugnis der Natur, dass sie auch angesichts von viel Spannung und Destruktivität in dieser Zone ihre Geschenke bereithält.

Ja, und dann begannen die Seminare, erst der zweite Teil des Begleiterteils, später sollte noch ein Einführungskurs hinzukommen. Es war das Eintauen in eine neue Welt der Trauma-Arbeit. Was das mutige Triumvirat aus der Schweiz dabei erlebte, erzählen die drei Frauen hier nun selber:

Gina Ross – eine erstklassige Lehrerin

Jeden Morgen wurden wir von einer Kursteilnehmerin abgeholt und durch den chaotischen Verkehr Jerusalems zu der Psychiatrischen Klinik gefahren, wo die Kurse stattfanden. Der Raum war für die mehr als 30 Teilnehmenden eng, eine Privatsphäre zum Üben gab es praktisch nicht. Wir lernten schnell, dass wir mit dem Leben mussten, was möglich war – und die Bedingungen, wie wir sie von unseren Kursen in Les Granges und Weggis kennen, schnell vergessen mussten. Trotzdem merken wir bald, dass auch in diesem ungewohnten Umfeld

ein konzentriertes und motiviertes Lernen und Üben möglich war. Gina Ross als Lehrerin mit syrisch-jüdischer Herkunft erwies sich als brillante Dozentin, die acht Sprachen spricht und mit ihrem kompetenten Lehrstil, ihrer Präsenz und einem enormen Fachwissen ein freudiges Lernen möglich machte. Die meisten Teilnehmenden waren Psycho- oder HypnosetherapeutInnen, hinzu kamen als Exoten noch einige KörpertherapeutInnen. Ihre Einstellung der Arbeit gegenüber war eine Mischung von professionell und wach bis hin zu sehr skeptisch. Vom Leben gezeichnete Menschen waren gekommen, um eine Technik zu erlernen.

Alle warten nur auf das nächste gewaltige Ereignis. Und wenn es dann eintrifft, fühlen sich die Menschen bestätigt in ihren Vorurteilen und Ängsten gegenüber dem Feind.

zugleich, wie schon am zweiten Tag die Fassaden bröckelten und sich hinter diesen ersten Eindrücken tief traumatisierte Menschen zu zeigen begannen. Mit ihren Geschichten kam die horrible, menschenverachtende, unmögliche Situation zu Tage, in welcher diese Menschen freiwillig (95% Einwanderer!) ihr Leben verbringen. Mütter, deren Kinder im Krieg sind. Männer, die im Krieg waren und immer noch nicht recht wissen, wie sie da wieder rausgekommen sind. Überlebenskünstler auf allen Ebenen. Wie zum Beispiel jener Mann, der im Krieg zwei Wochen lang auf einem Kompressor schlafen musste und jetzt im Alltag alle störenden Geräusche in seiner Umgebung als Ressource benutzt.

A propos störende Geräusche: der Raum, in dem das Training stattfand, war ein stickiger, unappetitlicher niedriger Verschlag mit viel zu wenig Tageslicht. Vor dem Fenster, das nur gekippt, aber nicht richtig geöffnet werden konnte, war der Parkplatz des Krankenhauses – auf dem die Autos mit ihren sich ab und zu meldenden Alarmanlagen standen. Alle paar Minuten ging eine ab, dazu waren immer wieder auch Helikopter und die Sirenen von Krankenwagen zu hören. Alle Studierenden hatten angeschaltete Handys in den Taschen, die hemmungslos ihre munteren Melodien trällerten. Die Angefurchten verliessen den Raum und kamen kurze Zeit später wieder zurück. Es war ein ständiges Kommen und Gehen. Ein knatternder Kaffeetomat im Raum sorgte ab und zu für Unterbrechungen – auch weil sich Leute von ausserhalb des Kurses in grosser Selbstverständlichkeit ihren Kaffee holten. Gina Ross schaltete dann einfach eine Pause ein und wartete, bis der Kaffee mit Getöse in den Becher gesunken war. Luftiges Weggis mit plätschernden Wellen! Wir haben uns oft nur angeschaut und stumm verglichen.

Begegnung von Misstrauen und Vertrauen

Die Atmosphäre im Raum ist Ausdruck fürs Ganze, das wir in diesen Tagen erleben. Israel ist ein komplett aktiviertes Land. Niemand kann (und will?) sich dem entziehen. Alle warten nur auf das nächste gewaltige Ereignis. Und wenn es dann eintrifft, fühlen sich die Menschen bestätigt in ihren Vorurteilen und Ängsten gegenüber dem Feind. Reden über den Krieg ist nicht erwünscht. Ein Tabu. Die Rollen sind verteilt: die Bösen und die Lieben, die Opfer und die Täter, die Juden und der Rest der Welt, der von echtem Leiden keine Ahnung hat. Wir haben den Eindruck bekommen, dass es längst nicht mehr um Frieden geht, sondern nur noch ums Recht haben.

In diesem Umfeld des grossen Misstrauens versuchten wir drei Frauen aus der Schweiz zusammen mit Lucia aus Deutschland, Pia aus Dänemark (die im Sinai lebt) und Laurie aus New York City die temperamentvolle Gina Ross in ihrer Arbeit wirkungsvoll zu unterstützen. In der Enge unseres Schlafzimmers im Kloster schafften wir drei Schweizerinnen eine wunderbare Nähe. Dort baute sich unter uns als Team jenes Vertrauen auf, welches wir als ergänzende Kraft in den Trainingsraum trugen. Nur da zu sein und den unmöglichen, ausgefransten Raum zu halten, war eine Herausforderung,

gleichzeitig aber auch eine sehr befriedigende Arbeit. Eine Erfahrung, die keine von uns missen möchte. Das Feedback, das wir am Ende der beiden Kurse erhielten, war überwältigend – und in diesen uns die Bestätigung, dass wir in diesen Tagen Wichtiges beigetragen hatten.

Resonanz ist überall möglich

Für unterstützende Einzelsitzungen gab es praktisch keine freien Zimmer. So gaben wir unsere Sessions einfach dort, wo es eben gerade möglich war. Zum Beispiel in einem Auto auf dem Parkplatz draussen. Inmitten der Blaulichter und Sirenen von ankommenden und vorbeirasenden Krankenwagen. Nicht gerade ein optimaler Ort, um in Ruhe arbeiten zu können. Es war aber ein wunderbares Erlebnis zu erfahren, dass es auch unter diesen Bedingungen möglich ist, mit einem Menschen in Resonanz zu kommen. Im Korridor des Spitals oder im überfüllten Garten war es nicht anders. Die kraftvolle Wirkung des sich Einstimmens auf eine Schwingung und damit das Pendeln zwischen zwei Vorteen war auch im fünften Untergeschoss, fernab von jeglichem Tageslicht, möglich. Der nur sechs Quadratmeter grosse Raum, angefüllt mit dem Reichtum der dort täglich arbeitenden Person, wurde in sich zu einer Ressource.

Die Orientierung hin zum Felt sense ist ein Weg zum Frieden!

Einmal mehr wurde uns in diesen Tagen bewusst, wie wichtig der Felt sense ist. Im Moment, in dem eine Person zu dieser inneren Wahrnehmung geht, nimmt sie die Projektionen zurück, ist nur noch bei sich selber im Hier und Jetzt. Die Identifikation geht ganz zu dem, was die Frau oder der Mann in dem betreffenden Moment an dem betreffenden Ort ist. Die Orientierung hin zum Felt sense ist ein Weg zum Frieden! Ob das Training in Jerusalem weitergeht, ist noch nicht sicher. Aber es ist auch so gut zu wissen, dass jetzt in einem weiteren Krisenherd der Welt einige Menschen in Bezug auf das Trauma die gleiche Sprache sprechen können wie wir. Mit dieser Gewissheit tragen wir in uns die Hoffnung, dass einige der gesetzten Samen sich trotz des schwierigen Umfeldes öffnen und mit zur Vision einer Veränderung des Bestehenden beitragen können.»



Annemarie Gujer



Margrit Hauser



Erika Grieder

Die Wechselwirkung von Schocktrauma und Charakterstruktur

Bestimmte Trauma-KlientInnen reagieren schneller auf die therapeutische Arbeit als andere. Manche finden nicht leicht Zugang zu ihren Ressourcen, andere stecken scheinbar endlos fest - egal wie sehr sich die TherapeutInnen auch anstrengen. Die Ausgangslage für die Arbeit mit einem Trauma ist also von Fall zu Fall verschieden. Dahinter steckt oft das Phänomen der unterschiedlichen Charakterstrukturen, über das hier Dr. Laurence Heller schreibt.

Bestimmte Charakterstrukturen beeinflussen nicht nur den Umgang mit einem erlebten Trauma. Sie spielen oft auch entscheidend mit, wenn sich das Szenario aufbaut, in welchem das Trauma geschieht. Die zugrundeliegende Charakterstruktur ist ein formender Teil jener Entwicklungsgeschichte, die den persönlichen Kontext gestaltet - aus dem heraus Ereignisse passieren, die unser Leben tiefgehend beeinflussen.

Vielen TraumatherapeutInnen fehlt das Wissen, mit diesem persönlichen Kontext fachgerecht umzugehen. Das schlägt sich in stockenden Therapie-Erfolgen nieder - weil ein zentrales formendes Element berücksichtigt wird, das zum Trauma hinführte und nach dem Erlebnis zu einem blockierenden Bestandteil bei dessen Auflösung geworden ist. Lassen Sie mich hier ein Beispiel geben: Ein Klient der eine zugrundeliegende Struktur entwickelt hat, die sich um Existenz- und Kontaktthemen dreht, wird auf ein traumatisches Ereignis mit mehr Rückzug, Isolation und Intellektualisierung reagieren als eine Person, die nicht mit diesem entwicklungspezifischen Dilemma zu

Wissen und Verständnis für diesen Bereich vorhanden ist, gewinnen Trauma-TherapeutInnen ein neues Blickfeld und wertvolle neue Werkzeuge, um mit ihren KlientInnen diese Loops durchzuarbeiten und sich dadurch aus dem Drehen im Kreis herauszuarbeiten.

Im bioenergetischen Modell von Alexander Lowen, dessen Typologie (in einem entpathologisierten Zustand) für die SE-Arbeit mit dem Wiederentdecken der eigenen Lebensenergie sehr wichtig ist, unterscheiden wir fünf grundlegende Charaktertypen. Jeder Typ formt sich als Ergebnis von Entwicklungsschwierigkeiten im Lebensprozess und spiegelt sich im Körper in einem bestimmten Spannungsmuster oder Charakterpanzer. Meist deuten diese verkörperten Erfahrungen, Gefühle und Enttäuschungen auch auf bestimmte Verhaltensmuster und Bewältigungsstrategien hin.

Die fünf Charaktertypen

Die fünf grundlegenden Charaktertypen, deren Existenz bei der SE-Arbeit unbedingt mitberücksichtigt werden sollte, haben unterschiedliche zentrale Schwierigkeiten. In der Reihenfolge der menschlichen Entwicklung sprechen wir von folgenden Typengruppen:

1. Die **Kontakt-/Existenz-Charaktertypen** und ihr Kampf, mehr im eigenen Körper zu leben und von anderen weniger isoliert zu sein.
2. Die **Ernährungs/Nahrung-Charaktertypen**, bei denen das Genährte-Werden ein zentrales Thema ist. Sie müssen lernen, mehr Lebendigkeit, Vergnügen und Freude in ihrem Leben zu integrieren - und das auch ertragen zu können.
3. Die **Abhängigkeits-/Vertrauens-typen**, die besonders damit herausgefordert sind, Vertrauen zu lernen und Kontrolle loszulassen.
4. Die **Unabhängigkeits-/Autonomie-typen**, für die das Setzen von Grenzen und das Leben ohne Schuldgefühle die grosse Herausforderung ist.
5. Die **Liebe-/Sexualitätstypen**, bei denen es stark darum geht, Herz und Geschlechtsorgane, Liebe und Sexualität, Verletzlichkeit und Leidenschaft als ergänzende Kräfte zu integrieren.

kämpfen hat. Wenn uns dieser Rahmen bewusst ist, können wir Klienten und Klientinnen gezielter unterstützen und auch herausfordern.

Eine unsichtbare Schlinge

Das Erforschen jener unsichtbaren Schlinge, die sich zwischen der zugrunde liegenden Charakterstruktur und dem Schocktrauma entwickelt, ist ein bedeutender Teil der Trauma-Arbeit. Wenn das

Übertragung und Gegenübertragung bei den unterschiedlichen Charakterstrukturen sind ebenfalls wichtige Themen, die bei der Arbeit zur Trauma-Auflösung nicht vergessen werden dürfen. Wenn all diese Thematiken rund um den Kern der

Charakterstruktur bei der Trauma-Arbeit mitberücksichtigt werden, ist die Chance einer fließenden Auflösung bedeutend grösser. Es ist deshalb empfehlenswert, sich diesem Thema ernsthaft zu widmen.

Dr. Laurence Heller ist seit 25 Jahren körperorientierter Psychotherapeut. Er hat in dieser Zeit Seminare in den USA, in England, Frankreich, Deutschland, Mexiko, Dänemark, Schweden und Irland geleitet. Vom 26. - 29. September 2002 wird er erstmals in Zürich unterrichten. Das Thema seines viertägigen Workshops lautet: «Die Erforschung des Zusammenspiels zwischen einem Schocktrauma und der Charakterstruktur». Dr. Heller war Präsident und Ausbildungsleiter am Rocky Mountain Psychotherapy Institute, wo er 10 Jahre lang Entwicklungspsychologie und Charakterstruktur lehrte. Er ist Mitautor von «Crash course: A Self Healing Guide to Auto Accident, Trauma and Recovery» (erschienen bei North Atlantic Books) und leitet SE-Trainings in Deutschland, Dänemark und den USA. Das Buch von Dr. Heller erscheint im Herbst 2002 in deutscher Sprache.

Das Erforschen jener unsichtbaren Schlinge, die sich zwischen der zugrunde liegenden Charakterstruktur und dem Schocktrauma entwickelt, ist ein bedeutender Teil der Trauma-Arbeit

INSERAT

BEHANDLUNGSTISCHE 

Das unübertroffene Original aus USA

PRAXISUBEHÖR

transportabel



ideale Entlastung in Bauchlage



elektrisch höhenverstellbar



Bitte Kataloge anfordern oder Besichtigungstermin vereinbaren

Rollhocker höhenverstellbar



OAKWORKS
G. Dawson
Berninastr. 11
CH - 8057 Zürich
Tel. 01 - 312 26 07
Fax 01 - 312 27 20

BESUCHSZEITEN
(Bitte nur nach Voranmeldung)
Mo & Di & Fr & Sa 9 - 18 Uhr
(Mi + Do geschlossen)



www.oakworks.ch

Polarity und Somatic Experiencing

Die Bedeutung des Pendels zwischen zwei Polen

«Die beiden Pole, mit denen wir im Somatic Experiencing (SE) arbeiten, sind Expansion und Kontraktion. Das entspricht einem der Grundprinzipien aus der Polarity Therapie. Ausdehnung und Zusammenziehen sind die zwei Resultate einer Polarisierung. Wenn wir sie miteinander verbinden, entsteht eine Wellenbewegung zwischen der expansiven Qualität der Energiebewegung und ihrer verkürzenden, zusammenziehenden Qualität. Das ist die normale Antwort des Universums: Expansion-Kontraktion, Expansion-Kontraktion, Expansion-Kontraktion.»

Dr. Peter A. Levine

Wir brauchen dieses Pulsieren, dieses Hin und Her. Das ist der Schlüssel dieser Arbeit

Wenn wir beim SE in den Trauma-Vortex gehen, könnten wir das auch den Kompressions-Strudel oder den Kontraktions-Vortex nennen. Sobald wir uns dort wieder weg bewegen und zum inneren Vortex hinüberwechseln, dann ist das Erlebnis vergleichbar

mit einer Ausdehnung. Wichtig ist dabei eines: Die beiden Bewegungen müssen miteinander verbunden sein. Aus der Sicht der Physik kann das auch damit erklärt werden, dass etwas Einzelnes immer instabil ist. Wenn wir etwas haben, das nur eine Polarität abdeckt (also entweder Expansion oder Kontraktion), wird es irgendwann in eine instabile Form wie Explosion oder Verrichtung gehen, beispielsweise in eine Stare oder eine Fragmentierung.

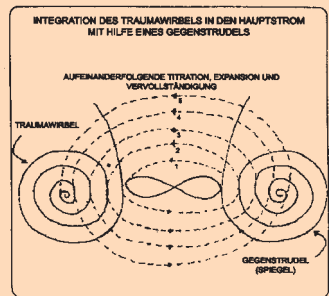
Wir brauchen dieses Pulsieren, das Hin und Her. Das ist der Schlüssel dieser Arbeit und darum kehren wir immer und immer wieder dorthin zurück. Hier steckt phänomenologisch die fundamentale Essenz des SE-Ansatzes. Die Bewegung zwischen Ausdehnung und Zusammenziehen ist der normale Prozess der Selbst-Regulation. Im Zusammenspiel von Expansion und Kontraktion haben wir die energetische Basis der Selbst-Regulation.

Indem ich mich zu dieser faszinierenden Erkenntnis äussere, wird mir auch bewusst, wie tief ich von meiner Bewegung mit Dr. Randolph Stone beeinflusst wurde. Ich bin ihm im Jahr 1966 begeg-

net und hatte über all die Jahre hinweg keine Ahnung davon, wie sehr mich sein Polarity-Modell bereichert hat. Sein Ansatz war für mich der Start, um überhaupt in der beschriebenen energetischen Ebene von Expansion und Kontraktion zu denken. Ich muss ihn unbe-

dingt in der nächsten Auflage meines Buches zusammen mit den anderen Leuten auflisten, die mich über die Jahre ganz speziell inspiriert haben.»

Dr. Peter A. Levine in einem Vortrag während eines SE-Seminars im Juni 1997



Das pulsierende Hin und Her zwischen dem Rand des Trauma- und des Ressourcenstrudels (Gegenvortex) führt zur Selbstregulation des Systems. Wichtig ist dabei das Arbeiten mit kleinen Dosierungen (Titration) an der Peripherie und damit das langsame Herantasten zum Kern des Traumas.

ANMELDE TALON

- Ja, ich melde mich für den SE-Einführungskurs «Intro 8» vom 16. - 18. Mai 2002 (Kurspreis: Fr. 600.-) in Zürich an und habe von den rechts neben diesem Talon genannten Seminarbedingungen Kenntnis genommen.
- Ja, ich melde mich für den SE-Einführungskurs «Intro 9» vom 27. - 29. August 2002 (Kurspreis Fr. 600.-) in Zürich an und habe von den rechts neben diesem Talon genannten Seminarbedingungen Kenntnis genommen.
- Ja, ich melde mich für das 4. Schweizer SE-Training (6 Kursblocks zu je 6 Tagen, Kosten pro Block Fr. 1200.-) an, das mit der ersten Kurswoche vom 2. - 7. September 2002 in Les Granges beginnt. Ich habe davon Kenntnis, dass die gesamte Ausbildung nur als Ganzes gebucht werden kann und akzeptiere die rechts neben diesem Talon ausgeführten Trainingsbedingungen. Verpflegung und Übernachtung sind im Kurspreis nicht begriffen.
- Ja, ich melde mich für den SE-Spezialkurs «Schocktrauma und Charakterstruktur» mit Dr. Laurence Heller vom 26. - 29. September 2002 (Kurspreis: Fr. 820.-) in Zürich an und habe von den nebenstehenden Seminarbedingungen Kenntnis genommen.

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Beruf/Therapeutische Ausbildung(en):

Telefon Privat: Geschäft:

Mobil-Telefon:

E-Mail:

Ort/Datum: Unterschrift:

Einsenden an: Zentrum für Innere Ökologie, Konradstrasse 14, 8005 Zürich
Fax 01 - 273 16 64

Seminarbedingungen

Die TeilnehmerInnenzahl in den Kursen ist begrenzt. Die Anmeldungen werden in Reihenfolge des Zahlungseingangs berücksichtigt und schriftlich bestätigt. Der Seminarbeitrag ist nach Erhalt der Anmeldebestätigung einzuzahlen. Unterkunft und Verpflegung sind in den Kosten nicht begriffen. Bei einem schriftlich vermeldeten Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr. 100.- Bearbeitungsgebühren verrechnet. Danach wird der gesamte Kursbeitrag fällig, wenn keine ErsatzteilnehmerIn gefunden wird (auch bei Krankheit). Bei Nichterscheinen zu einem gebuchten Kurs wird das gesamte Kursgeld fällig. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen und Teilnehmer.

SE-Intros in Zürich

Im Jahr 2002 finden folgende beiden SE-Intros in Zürich statt:
16. - 18. Mai 2002 (mit Steve Hoskinson und teilweise Dr. Peter Levine)
27. - 29. August 2002 (mit Steve Hoskinson und Heike Gattnar)

Der Besuch eines 3-tägigen Einführungskurses ist Bedingung für eine Aufnahme ins SE-Training

Das 4. SE-Trauma-Training beginnt im Herbst 2002

Auf Grund der grossen Nachfrage beginnt das 4. Schweizer Training in «Somatic Experiencing» (SE) bereits im Herbst 2002. Die Kursdaten für dieses von Steve Hoskinson (Erste vier Blockkurse) und Dr. Peter Levine (beide Fortgeschrittenen-Blocks) geleitete Trauma-Training sind:

Woche 1: 2. - 7. September 2002 in Les Granges
Woche 2: 12. - 17. Mai 2003 in Les Granges
Woche 3: 1. - 6. Juli 2003 in Les Granges
Woche 4: 1. - 6. Dezember 2003 in Les Granges
Woche 5: 2. - 7. Juli 2004 in Weggis
Woche 6: 28. Mai - 2. Juni 2005 in Weggis

Voranzeige: Das 5. Schweizer SE-Trauma-Training wird erstmals zu zwei Dritteln in Deutsch unterrichtet. Heike Gattnar (die bei den Trainings 3 und 4 als Co-Teacherin von Steve Hoskinson mit dabei ist) wird die Hauptreferentin sein. Die beiden Fortgeschrittenen-Kurse werden dann voraussichtlich wieder von Dr. Peter A. Levine unterrichtet. Training 5 beginnt mit Woche 1 vom 15. - 20. September 2003 in Les Granges. Weitere Daten sind ab Herbst 2002 erhältlich.

SE-Trainings in der Schweiz können nur als Ganzes mitgemacht werden (36 Kurstage). Mit der Anmeldung verpflichten sich die TeilnehmerInnen und Teilnehmer alle Kurse zu besuchen und zu bezahlen. Bei einem Abbruch des Trainings (auch bei Krankheit oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen) müssen die verbleibenden Kurse trotzdem bezahlt werden. Um Härtefälle zu vermeiden, empfehlen wir den Studierenden unsere Annullationskostenversicherung (Preis: 4% der Kurskosten).