

## **Traumalösung (nach Peter Levine)**

### **Was ist Trauma und wie wirkt es sich auf Körper und Psyche aus?**

Wenn etwas passiert, was als lebensbedrohlich interpretiert wird, haben wir drei Reaktionsmöglichkeiten: Wenn wir genug Zeit und Geschwindigkeit haben zu entkommen, werden wir flüchten. Wenn wir stark genug sind etwas zu unternehmen um uns zu verteidigen, werden wir kämpfen. Wenn wir nicht in der Lage sind zu flüchten oder zu kämpfen, erstarren wir und fallen in die Immobilität. Wir sind in dieser Situation unfähig im Moment zu handeln, sind überfordert und erleben eine Hilflosigkeit.

### **Traumaheilung durch Somatic Experiencing: Wie ist Peter Levine's Erkenntnis entstanden?**

Dr. Peter Levine (amerikanische Psychologe, Neurologe und Physiker) hat Tiere in der Wildnis beobachtet. Wilde Tiere erleben täglich lebensbedrohliche Situationen. Trotzdem leiden sie nicht unter posttraumatische Belastungsstörungen. Wie schaffen sie das? Wenn man eine Gazelle beobachtet, wenn sie von einer Löwin gejagt wird, hat sie die selben drei Möglichkeiten: Kämpfen, Flüchten, Erstarren. Wenn die Gazelle genug Zeit und Kraft hat, flüchtet sie. Wenn sie stärker ist als ihr Gegner, kämpft sie. Und wenn sie keine Chance sieht, stellt sie sich tot. Die Gazelle fällt in einen tranceähnlichen Zustand, in dem sie nichts mehr im Körper spürt. Dieser Zustand ist eine Art, das Geschehen von ausserhalb des Körpers zu beobachten (bei den Menschen – Nahtot Erlebnis). Wenn der Angreifer seine Beute alleine lässt, weil er meint, sie sei tot, erwacht die Gazelle aus ihrer Erstarrung und springt davon bis sie in Sicherheit ist.

Peter Levine hat beobachtet, dass so bald die Tiere in Sicherheit sind, diese am ganzen Körper zu zittern beginnen – dann schütteln sie sich und atmen tief aus. Nach näherer Betrachtung dieser Bewegungen in Zeitlupe, hat Levine diese Bewegungen als Flucht- oder Kampfbewegungen erkannt, die die Tiere auf diese Weise zu Ende bringen können. Das Nervensystem entlädt die gespeicherte lebensbedrohliche Situation – bringt es zu Ende und die Gazelle geht weiter im Leben – froh, dass sie überlebt hat. Sie wird weder mit Schuld- noch Schamgefühlen konfrontiert.

### **Wie lässt sich Levine's Theorie auf die Menschen übertragen?**

In seiner Arbeit mit traumatisierten Menschen, hat Peter Levine eingefrorene Flucht- und Kampfreaktionen entdeckt. In seiner Forschungsarbeit, brachte er diese Reaktionen zu Ende und bewirkte damit einen grossen Unterschied im Leben dieser Menschen.

Da diese Ereignisse im Nervensystem festsitzen, ist es nicht unbedingt nötig, das Ereignis nochmals zu durchleben oder zu verstehen. Der Therapeut folgt dem was im Körper ist – bleibt aufmerksam für diese eingefrorenen Reaktionen – unterstützt die traumatisierte Person diese Reaktionen zu Ende zu bringen und beobachtet die unwillkürliche Entladung danach. Die Entladung zeigt sich zum Beispiel durch Zittern, Kälte, Schaudern, Hitzewellen u.a.

### **Symptome einer posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)**

Eine Person mit einer posttraumatischen Belastungsstörung lebt z.B. in Depressionen oder Angst und empfindet seine Mitmenschen als bedrohlich. Einige werden oft krank (z.B. Migräne, Magenbeschwerden, geschwächte Immunsystem), wobei die Ärzte keine Ursache für die Krankheiten finden. Andere finden Trost in Sucht (Drogen, Alkohol, Arbeit, PC, etc) was ihre Wahrnehmung auf ihre Umgebung einschränkt. Die Personen grenzen sich aus. Sie versuchen immer mehr Kontrolle über ihr Leben zu erlangen und geraten immer tiefer in das Ausgeliefert sein und in die Hilflosigkeit. Ihr Leben wird von übermäßigen Hochs und Tiefs geprägt – sie fühlen sich nicht in Balance oder sogar so als ob sie "neben sich stehen". Manche Menschen mit einer PTBS werden von Gefahr angezogen. Diese Reaktion zeigt sich z.B. in dem jemand gefährliche Sportarten ausübt. Hierbei bekommt der Mensch einen Adrenalinschub, ähnlich wie er beim traumatischen Ereignis erlebte. Sein Nervensystem versucht erneut, den biologischen Aktivierungsablauf zu Ende zu führen. Nur, erreicht er sein Ziel nicht und fällt immer tiefer in die Traumatisierung. Seine Symptome vertiefen sich oder nehmen zu.

### **Was kann eine Traumatherapie bewirken?**

Die Lebensenergie kehrt zurück und Sie können sich mehr in ihr soziales Umfeld integrieren. Sie können eine innere Bremse lösen und mit Zuversicht im Leben vorwärts gehen.