

SE und Feldenkrais

Somatic Experiencing (SE) - eine Navigationshilfe für den Umgang mit Folgen von Schock und Trauma

Wer kennt nicht die "Fälle", die eine Herausforderung für unser Können sind, oder Fragen aufwerfen, auf die es anscheinend keine Antwort gibt? An ihnen wachsen wir. Manchmal finden sich die Antworten erst Jahre später.

So erging es mir mit einigen Klienten, bei denen ich mit dem Resultat meiner Feldenkraisarbeit nicht zufrieden war und nach Gründen suchte, woran es lag. Warum war nicht mehr passiert? Was kann ich noch lernen, was brauche ich selbst noch, damit ich meine Erfolge nicht als Produkt des Zufalls empfinde?

Als ich vor ca. zwölf Jahren meinen ersten ATM-Kurs anbot, wurde ich z.B. mit einem Phänomen konfrontiert, das ich mir damals nicht erklären konnte: Eine Teilnehmerin konnte es nicht ertragen, ruhig zu liegen und sich zu spüren. Sie wurde zunächst unruhig, dann zunehmend nervöser, stand schließlich auf und brachte in hektischen Gesten zum Ausdruck, dass sie das viele Wahrnehmen und Spüren ihres Körpers derart aufrege und zappelig mache, dass sie jetzt gehen müsse. Sie halte es nicht mehr aus. Was war passiert? War Feldenkrais nicht die richtige Methode für sie? Und warum nicht? Was könnte ich tun?

Eine andere Situation, erlebte ich während einer FI, als ich für einige Zeit die Schultern einer Klientin stützend und haltend berührte. Sie brach plötzlich in Tränen aus, ihr Kiefer und später ihr ganzer Körper begannen zu zittern und sie fing heftig an zu weinen. Sie war von der unwillkürlichen Reaktion ihres Körpers völlig überrascht und irritiert, was mir den Eindruck vermittelte, dass es ihr unangenehm war, die Kontrolle über ihren Körper zu verlieren. Ich hatte zwar das Gefühl, dass bei ihr ein heilsamer Prozess ablief, konnte der Frau auf ihre Frage aber dieses Phänomen nicht schlüssig erklären.

Selbst bei Patienten, die sich in einer FI so abgeben und loslassen, dass sie in einen tranceartigen Bewusstseinszustand eintauchen bzw. sich drin verlieren, blieben Frage offen. Diese Menschen fühlen sich nach der FI meistens zwar wunderbar entspannt, beweglich und aufgerichtet, können das Ergebnis aber nicht in ihr Leben integrieren. Im Gegenteil, später fühlten sie sich sogar schlechter als zuvor. Wieso blieb dem Klienten das Gelernte nicht? Lange Zeit blieben meine Fragen dazu unbeantwortet.

Eine Fortbildung in Somatic Experiencing (SE) öffnete mir die Augen dafür, dass all diese Erscheinungen etwas gemeinsam hatten. In den genannten Beispielen konnte das Nervensystem nur in der jeweils spezifischen Weise reagieren, weil ein ungelöstes traumatisches Erlebnis zu Grunde lag. Das Verständnis entwicklungs- geschichtlicher/phylogenetischer und neurobiologischer Zusammenhänge im Sinne von SE bietet speziell für die Feldenkrais Methode eine wertvolle Erweiterung.

Selbst Moshe Feldenkrais war sich der Problematik bewusst und bezeichnete es als die größte Enttäuschung seines Lebens, dass Veränderungen im Motorkortex nicht zwingend immer auch entsprechende Veränderungen im Denken, Fühlen und sensorischen Empfinden einer Person nach sich ziehen (siehe Russell Delman`s Artikel im FForum, 2003/I, Nr. 41, S.11)

Meiner Erfahrung zufolge gilt dies insbesondere für Klienten, die im Laufe ihrer Geschichte mit lebensbedrohlichen Erlebnissen oder mit Situationen von Dauerstress konfrontiert waren. Die individuellen Handlungsmöglichkeiten und -strategien reichten für die Bewältigung dieser besonderen Situation nicht aus. Für diese Klienten ist eine besondere Vorgehensweise erforderlich.

SE- ein neuer Ansatz zur Auflösung von traumabedingten Blockaden

Dem Konzept des amerikanischen Stress-Forschers und Traumaexperten Dr. Peter Levine entsprechend wird ein Trauma nicht durch das Ereignis an sich ausgelöst. Vielmehr ist es die zur Bewältigung der traumatischen Situation im Nervensystem aufgebaute Aktivierungsenergie, die zu einem hohen Erregungszustand führt, der nicht vollständig wieder zum Abklingen kommt. Dieser Zustand führt in der Folge zu Beeinträchtigungen von Körper, Geist und Seele.

Der biologische Mechanismus, der nach Levines Modell einem Trauma zu Grunde liegt, geht auf das Jäger-Beute- Verhalten zurück, einen ursprünglichen Reiz-Reaktions-Zyklus, der allen Säugetieren gemeinsam ist. Es gibt grundsätzlich drei Optionen: Flucht, Angriff und Totstellreflex.

Im Falle eines Schocktraumas ist das Ereignis so überwältigend für das menschliche Nervensystem, dass nach dem Ereignis die auf die lebensbedrohliche Gefahr ultimative biologische Not-Reaktion, der Totstellreflex, verzögert oder unvollständig aufgelöst wird.

„Trauma entsteht, wenn die an sich natürliche und vom Instinkt ausgelöste Immobilitätsreaktion nach einer extremen Bedrohung, zu lange anhält“ (Peter Levine)

Die vom Körper im Alarmzustand bereitgestellte Überlebensenergie ist im Nervensystem eingefroren. Der Körper bleibt im Alarmzustand.

Dies zeigt sich in klinischen Symptomen, die Levine zwei Kategorien zuordnet: Reaktionen im Nervensystem auf Grund von „Überkopplung“ (Übererregung) oder „Unterkopplung“ (Abspaltungen/ Dissoziation).

Trauma oder das eingefrorene Nervensystem

Gelingt es, die aus seiner Sicht eingefrorene Energie schrittweise und langsam aufzutauen und den Reaktionszyklus zum Abschluss zu bringen, kann das Trauma gelöst werden. Beobachtungen an Tieren in der freien Wildbahn bestätigen Levines Hypothese: Sie bauen nach einem lebensbedrohlichen Erlebnis die für ihr Überleben mobilisierte Stress-Energie ab. Dies zeigt sich hauptsächlich in Form eines Zitterns und/oder vertiefter Atemzüge.

Beim Menschen wird diese instinktive Reaktion jedoch meist von höheren kortikalen Funktionen kontrolliert oder gar verhindert. Der Organismus reagiert jedoch wegen des blockierten Alarmzustandes weiterhin auf die Bedrohung der Vergangenheit, weil diese noch nicht zum Abschluss gekommen ist.

Somit sind die in der Gegenwart zu beobachtenden Reaktionsweisen, Verhaltensmuster, Überzeugungen, Gedanken und Gefühle der Person oft noch mit den erschreckenden Erfahrungen der Vergangenheit verknüpft. Im Fall von Überkopplungen müssen die übermäßig miteinander verknüpften Elemente der Erfahrung voneinander entkoppelt werden bzw. Unterkopplungen wieder integriert werden. Dies erlaubt eine Reorganisation im Nervensystem. Die auf diese Art neu entstandenen neuronalen Verbindungen ermöglichen der Person, wieder Zugang zu den zuvor blockierten, ungenutzten Vitalfunktionen wie Orientierungs-, Verteidigungs- und Fluchtmechanismen zu bekommen.

Neue Forschungsergebnisse aus der Neurobiologie, u.a. von Gerald Hüther und Bessel van der Kolk unterstützen dieses Arbeits-Modell von Peter Levine.

Allgemein geht man heute zunehmend von der Existenz physiologischer Reiz-Antwort-Mechanismen im Zusammenhang mit traumatischen Ereignissen und Memory-Effekten aus und postuliert somit die Existenz eines „Trauma-Gedächtnisses“.

Bei SE geht es nicht primär um die Neuverhandlung des Traumas auf der psychologischen, sondern auf der somatischen Ebene. SE schult die Wahrnehmung und das Gespür, traumabedingte Reaktionen im Nervensystems des Klienten als wichtige Signale zu erkennen.

Nur wenn ich die Signale des Nervensystems erkenne, kann ich sie gezielt zur Auflösung eines Traumas nutzen.

Wichtige Techniken in der SE-Arbeit sind: Ressourcen bilden, Orientieren, Entkoppeln von Überkopplungen, Reassoziieren von Unterkopplungen, Pendeln zwischen Trauma und Resource, Unterstützung von Entladungen. Spuren des Traumas werden bei SE mittels des sog. „felt sense“ vom Klienten mit Unterstützung durch den Therapeuten aufgespürt, und mit allen Empfindungsebenen seiner Persönlichkeit neu in Beziehung gebracht.

Zitat einer erfahrenen Feldenkrais-Kollegin nach ihrer Selbsterfahrung mit einer SE Sitzung :

„In meiner Erfahrung bin ich mit einer tiefen inneren Schicht in Berührung gekommen, die bisher unbekannt war für mich. SE bezieht mehrere Dimensionen der Person ein, die miteinander Verbindung aufnehmen und etwas Neues bei mir entstehen lassen. Im Gegensatz auch zur Psychotherapie kann ich bei SE im Moment, im Hier und Jetzt, bleiben. Es gefällt mir besonders, dass ich als Klientin, es bin, die wie bei Feldenkrais die Lösung in sich selbst findet.“

SE – eine Bereicherung für die Feldenkrais- Methode

SE ist in vielerlei Hinsicht ein Gewinn für meine Arbeit. Ich fühle mich sicher und kompetent, Anzeichen von Traumatisierung im Nervensystem einer Person zu erkennen und damit adäquat, nämlich nicht retraumatisierend, umzugehen. Gleichzeitig weiß ich auch mehr um die Grenzen meiner Arbeitsmöglichkeiten. SE hilft mir wie eine Landkarte, mich im Dschungel des menschlichen Nervensystems besser zu orientieren.

Mit diesem Rüstzeug kann ich die anfangs aufgeführten Klientenbeispiele heute anders angehen, kann sie besser auffangen, den Prozess gezielter begleiten und mit ihnen für den Erregungszustand ihres Nervensystems die jeweils passende Vorgehensweise wählen. Je nachdem, ob es sich mehr um „Überkopplung“ (Signale von Übererregung, Überaktivität) handelt oder mehr um „Unterkopplung“ (Signale von Dissoziiertheit) entscheide ich mich bezüglich Ausgangs-position der FI, Timing, Intensität, Ausmaß des taktilen Kontaktes, verbaler Begleitung, und anderen Gesichtspunkten sehr unterschiedlich. Im Hinblick auf die Vermeidung einer unbeabsichtigten Retraumatisierung kann es für die Vorgehensweise und die Wirkung einer FI überaus hilfreich sein, zu wissen, um welche der acht von Peter Levine definierten Traumakategorien es sich handelt. Wenn ich mit der Feldenkrais Methode auf Grund eines Traumas wiederholt nicht weiterkomme, empfehle ich dem Klienten 1-3 SE Sitzungen, um diese Blockade besser auflösen zu können. Oft geht es danach mit FK wieder gut weiter. Umgekehrt empfehle ich manchem Klienten Feldenkrais-Unterricht als äußerst geeignete entweder Vorbereitung und/oder Begleitung für die SE Arbeit.

Der erfahrene Feldenkrais-Trainer Russell Delman schrieb: „Mir wurde ... deutlich, dass wir vieles dem Zufall überlassen, was wir auch mit Absicht entstehen lassen könnten.“ (Russell Delman in: FForum, 2003/I, Nr.41, S.11).

In diesem Sinne halte ich die Erkenntnisse und Vorgehensweise von SE für ein äußerst innovatives Instrumentarium, das für unsere Feldenkrais-Arbeit sehr hilfreich sein kann. Es lädt uns ein, das Fenster zum Thema Trauma weiter zu öffnen und ermöglicht es uns, unsere Arbeit zu optimieren.

Fortbildungsmöglichkeiten:

Sicherheit in der Wahrnehmung und im Umgang der verschiedenen Anzeichen von Trauma im Nervensystems kann im Rahmen einer drei jährigen SE Weiterbildung erworben werden, die auch Eigenerfahrung erfasst. Ein erstes Kennenlernen der Methode mit Sequenzen von Selbsterfahrung ist in einem zweitägigen Einführungsworkshop möglich. Dieser gibt dem Teilnehmer bereits eine erste brauchbare Grundausrüstung der Methode an die Hand zur Anwendung in der eigenen Praxis.

Literaturempfehlungen:

Peter A. Levine: Trauma-Heilung, Synthesis Verlag, Essen,1998

Gerald Hüther: Wie aus Stress Gefühle werden, Vandenhoeck& Rupprecht, Göttingen, 2003,1999

Bessel A.van der Kolk, Alexander C. McFarlane, Lars Weisaeth (Hrsg.): Traumatic Stress, Jungfermann Verlag, Paderborn, 2000

Video + DVD:

Itta Wiedenmann: Somatic Experiencing - Das Trauma an seiner neurobiologischen Wurzel packen

Ein körperzentrierter Weg zur Bewältigung von Schock und Trauma

Live Mitschnitt des Vortrages im Rahmen der Fachtagung für Systemisches Arbeiten in Schule und Erziehung in Idstein 2004

Steinhardt Film + Verlag

ISBN 3-937766-01-4

>> www.steinhardtverlag.de

Autorin: Itta Wiedenmann, Grünwald

IW@neurotracking.de