

**Somatic Integration<sup>®</sup> in der Behandlung von traumabedingten Störungen**  
**April 2010**  
**Perry Holloman**

In den letzten 30 Jahren habe ich in meiner Praxis am Esalen Institut in Kalifornien viele Menschen mit Traumaerfahrungen behandelt. Traumatisch bedingte Störungen und Posttraumatisches Belastungssyndrom (PTBS) können sich individuell sehr verschieden auswirken, abhängig von der Persönlichkeitsstruktur und der spezifischen traumatischen Vorgeschichte. Ein psychologisch gesunder Mensch, also ein Mensch mit einer stabilen, konsistenten Selbststruktur, wird ein Trauma anders verarbeiten und auf eine Behandlung durch Berührung bereitwilliger reagieren als jemand, der relativ instabil ist.

Es ist wichtig, diese ziemlich offensichtliche Tatsache zu erwähnen, weil der Körpertherapeut, der traumatisierte Klienten behandelt, vor der körperlichen Berührung seiner Klienten deren ausreichende Stabilität sicherstellen muss. Aufgrund des hohen Potentials der Körperarbeit, gebundene Traumaenergie zu mobilisieren, besteht sonst die Gefahr, den Klienten zu destabilisieren oder zu retraumatisieren. Ist Körperarbeit für den Klienten geeignet, insbesondere tiefe Körperarbeit, ist es sehr wichtig dass der Therapeut mit hoher Sensibilität arbeitet und ein klares Feld schafft, in welchem sich eine Vertrauensbeziehung zwischen Klient und Behandler entwickeln kann. Bei schwer traumatisierten Menschen bedeutet dies, dass über mehrere Sitzungen hinweg eine therapeutische Beziehung aufgebaut werden muss. Der professionelle Körpertherapeut sollte diese Klienten ermutigen, sich während der Behandlung zusätzlich psychotherapeutische Unterstützung zu holen, falls ihm selbst die Qualifikation dafür fehlt.

Wenn tiefe Körperarbeit für den Klienten geeignet ist, sich die notwendige Bindung entwickelt hat und eine unterstützende Struktur geschaffen wurde, kann Somatic Integration ein sehr wirkungsvoller Bestandteil bei der Heilung der oft hartnäckigen Symptome sein, die sich bei posttraumatischen Stresssyndromen zeigen. Warum sind solche Symptome so schwer zu behandeln und geben der therapeutischen Intervention oft nicht nach? Die Antwort ist in unserer Biologie zu suchen, weniger in unserer Psychologie. Trauma ist die Folge davon, lebensbedrohlichen oder extrem stresserzeugenden Situationen ausgesetzt zu sein. Die Traumatisierung bewirkt eine Reihe von komplexen neurologischen Veränderungen, die sowohl den Geist als auch den Körper stark beeinträchtigen und dabei für das Individuum als eine Maßnahme der Selbsterhaltung in der traumatischen Situation funktionieren. Eine Traumatisierung kann auch dann entstehen, wenn die Situation tatsächlich nicht lebensbedrohlich ist, sondern lediglich so wahrgenommen wird. Das Nervensystem, insbesondere sein autonomer Anteil, schaltet um in den sympathischen Kampf-Fluchtzustand und kann dort stecken bleiben oder einfrieren, was ein Zurückkehren zu einem Modus, den ich "autonome Flexibilität" nenne, sehr schwer macht. Wenn autonome Flexibilität vorhanden ist, wird der Kampf-Fluchtzustand als eine angemessene Antwort auf stressauslösende Situationen erzeugt und löst sich wieder wenn diese beendet sind. Wenn autonome Flexibilität nicht vorhanden ist, können wir in einem neurologischen Zustand hängen bleiben, der durch Angst, Reizüberflutung, Aggression und die Unfähigkeit zur Konzentration charakterisiert ist. Die Auswirkungen, die bei Kriegsveteranen und Opfern von Gewaltverbrechen ausführlich belegt sind, können verheerend sein. Menschen können die Fähigkeit verlieren, zu schlafen, zu arbeiten, in Beziehung zu sein oder zu essen. Folge ist die Unfähigkeit, ein Leben mit einer normalen Alltagsroutine zu führen. Bis die Ursache des Traumas benannt und die autonome Flexibilität wiederhergestellt ist, kann das Leben zu einem Albtraum werden, der sich auch als Trancezustand beschreiben lässt. Dieser

entsteht durch die blockierte Energie, die Persönlichkeitsstruktur wird buchstäblich innerhalb des traumatischen Musters eingefroren.

Auf welche Art leisten Somatic Integration und andere Körpertherapiemethoden einen Beitrag bei der Wiederherstellung der autonomen Flexibilität? Es gibt verschiedene Schlüsselfaktoren, die im Heilungsprozess wesentlich sind. Einige davon, die meiner Erfahrung nach von signifikanter Bedeutung sind, möchte ich im Folgenden darstellen.

Erstens umgeht die Arbeit mit Berührung an sich die intellektuellen Verteidigungsmechanismen des Klienten und wirkt direkt auf die Teile des Nervensystems, in dem die „gefrorene“ Traumaenergie lokalisiert ist: Auf das limbische System und stammesgeschichtlich ältere Teile des Gehirns, das so genannte Reptiliengehirn. Hier müssen wir vorsichtig sein. Bei Traumatisierten tritt Scham als Abwehrmechanismus häufig auf. Hat der Therapeut nicht genügend Erfahrung, um professionell mit der Komplexität von Abwehrscham umzugehen, kann das Unterlaufen der intellektuellen Verteidigung leicht zu noch größerer Destabilisierung führen und dadurch das Trauma noch tiefer verfestigen. Wenn dagegen der erfahrene Therapeut, eine tragfähige Vertrauensbeziehung mit dem Klienten aufgebaut hat, kann der Klient sich nach und nach durch den komplexen „Knoten“ aus blockierter Energie durcharbeiten, um so die Traumatisierung aufzulösen und die autonome Flexibilität wieder herzustellen.

Zweitens hat Trauma gewöhnlich eine starke nonverbale Komponente. Die Energie und das Muster des Traumas sind etwas, was der Körpertherapeut unter seinen Händen fühlen kann. Dies kann für die Heilung entscheidender sein, als mit dem Klienten über das Thema zu sprechen. Somatic Integration Therapeuten lernen, den Körper von der Oberfläche bis zur Knochenhaut zu spüren. Sie können aus dieser Gefühlsebene heraus die Spannungsmuster erspüren, die durch den Verlust der autonomen Flexibilität entstehen. Sie haben die Fähigkeit, diese Spannungsmuster mit hoher Sensibilität direkt zu berühren. Oft kann diese Berührung die blockierten traumatischen Muster mobilisieren und sie so für Klient und Therapeut der Bearbeitung zugänglich machen.

Letztlich verwendet das Bewusstsein – buchstäblich – das physische Gewebe, um Erinnerungen, also auch unterdrückte und unbewusste Erinnerungen zu speichern. Dies ist sehr wichtig um posttraumatische Stresssyndrome und deren hartnäckige Abwehr, die uns aus traditionellen psychotherapeutischen Ansätzen bekannt ist, zu verstehen. Und es macht deutlich, warum es absolut notwendig ist, eine körperliche Komponente bei der Arbeit mit Traumatisierten einzubeziehen.

Dies sind einige der Gründe, warum tiefe Körperarbeit, insbesondere Somatic Integration, eine wichtige und effektive Komponente in der Behandlung von traumatisch bedingten Störungen und der daraus resultierenden Symptome ist. Unter den komplexen Bedingungen der Arbeit mit traumatisierten, sollten weder der katalytische Effekt, noch die heilende Kraft der tiefen Körperarbeit unterschätzt werden.

Der Autor, Perry Holloman, hat Somatic Integration<sup>®</sup> entwickelt und ist Lehrer für Esalen<sup>®</sup> Massage. Er lehrt und praktiziert am Esalen Institut in Kalifornien, in Deutschland und in Japan. Kontakt und Informationen: [www.somaticintegration.de](http://www.somaticintegration.de)