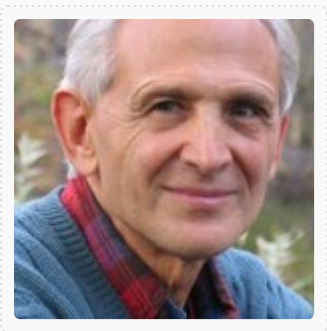




Veröffentlicht auf (<https://www.liebesexundtherapie.at>)

[Startseite](#) > [Sexualtherapie Wissen](#) > [Sexualtherapie Konzepte - Überblick](#) > Inputs von Peter A. Levine

Inputs von Peter A. Levine



Peter A. Levine, PH.D.

Der aus den USA stammende Peter A. Levine ist Doktor der medizinischen Biophysik und der Psychologie. Seit 40 Jahren befasst er sich mit der Entstehung von Traumata und deren Folgewirkungen. Er entwickelte einen körperorientierten Ansatz zur Trauma Heilung - Somatic Experiencing/SE.

Ein Trauma kann entstehen, wenn eine Situation als lebensbedrohlich oder überwältigend wahrgenommen wird. Wie genau sich das Ereignis auf die betroffene Person auswirkt, hängt von der individuellen Widerstandskraft ab. Im Gegensatz zu anderen Heilungsmethoden, welche darauf hinarbeiten, die traumatischen Erlebnisse zu rekonstruieren und erneut gefühlsmäßig zu durchleben, um sie integrieren zu können, meint Peter Levine, dass die Trauma Heilung in erster Linie ein körperlicher Prozess ist. Traumatisierte Menschen fühlen sich oft von ihrem Körper abgeschnitten. Damit Trauma Symptome geheilt werden können, müsse der Mensch fähig werden, sich wieder mit seinem Körper zu verbinden.

Wie entsteht ein Trauma?

Wesentlich für die Entwicklung seiner Methode waren Verhaltensbeobachtungen von Tieren in freier Wildbahn, die sich in einer Gefahrensituation befanden. Wird ein Tier angegriffen, so aktiviert es vermehrte Energien und reagiert instinktiv mit Flucht oder Kampf. Ist beides nicht möglich kommt es zum Todstellreflex. Nach der Bedrohung entladen Tiere überschüssige Energie und Stress durch Abschütteln oder Zittern. Dieser angeborene Mechanismus schützt sie vor traumatischen Folgeerscheinungen.

Auch Menschen reagieren auf eine lebensbedrohliche oder überwältigende Situation, indem Körper und Verstand große Energiemengen für die Flucht oder den Kampf aktivieren. Es kommt zu einer Blutzufuhr in den Muskeln und Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin werden freigesetzt. Der Körper ist in Alarmbereitschaft. Während der kämpfenden oder fliehenden Handlung wird die Energie entladen und die Stresshormone wieder abgesenkt. Kann der Mensch jedoch nicht fliehen oder sich wehren, begibt er sich in einen Erstarrungszustand. Instinktiv wählt er die Option des Totstellens als mögliche Überlebenschance. Um weniger Schmerzen zu fühlen, trennen wir uns, so Peter Levine, von unserem Körper ab. Dabei wird die mobilisierte Energie eingefroren. Da sich der Mensch in der Regel nicht „abschüttelt“, bleibt sie als blockierte Energie im Körper, kann sich nicht entladen und bleibt im Nervensystem gebunden.

Diese unvollständige Auflösung der traumatischen Situation kann bewirken, dass der Organismus weiterhin auf die Bedrohung der Vergangenheit reagiert. D.h. Reaktionsweisen, Verhaltensmuster, Emotionen oder Gedanken im Hier und Jetzt sind mit den bedrohlichen vergangenen Erfahrungen gekoppelt. Von der Körperebene ausgehend besteht unbewusst und unterschwellig eine ständige Angst vor einer Bedrohung. Wir können uns übererregt oder angespannt fühlen.

Auswirkungen ungelöster Traumata können oft erst Jahre später auftreten, in Form von chronischen Schmerzen, Krankheiten, Angst, Panik, selbstzerstörerischen Verhaltensweisen, Sucht, Beziehungsschwierigkeiten oder sexuellen Störungen.

Traumatisierung in unterschiedlichen Schweregraden ist immer wieder Thema der Psychodrama Sexualtherapie. Ursachen eines Traumas, die in der Sexualtherapie thematisiert und bearbeitet werden, können beispielsweise sein:

- Körperliche, emotionale oder sexuelle Misshandlung in der Kindheit, Vergewaltigung,
- Abtreibung oder Operationen im Unterleib oder im Genitalbereich,
- unsanfte gynäkologische Untersuchungen,
- schwere Geburten

Als Folge solcher traumatisierender Ereignisse geraten, so Levine, Energiesysteme im Unterleib in einen Schockzustand. Das kann zu einem Verlust von Vitalität führen sowie Auswirkungen auf das erotische Erleben und den sinnlichen Genuss haben.

Weitere überwältigende Ereignisse, welche die Bindungsfähigkeit und die Beziehungsebene betreffen sind: Vernachlässigung, Verrat oder das Verlassenwerden in der Kindheit, Erfahrungen oder das Miterleben von Gewalt.

Besonders schwerwiegend wirkt sich für ein Kind ein sexueller Missbrauch von Familienangehörigen aus. Wenn ein Kind eine bedrohliche Situation erlebt, sucht es in der Regel Schutz bei seinen Bezugspersonen. Aber wie verunsichert und verängstigt muss ein Kind sein, wenn es gerade von einer Person, die es beschützen soll, verletzt und missbraucht wird. Nach Levine untergräbt solch eine Doppelbotschaft das Selbstgefühl und das Vertrauen in die eigenen Instinkte.

Ziel der Trauma Therapie nach Peter Levine ist es die erstarrte Energie wieder zum Fließen zu bringen, um wieder zu neuer Lebensenergie zu gelangen.

“ Sie müssen sich nicht bewusst an ein Ereignis erinnern, um von ihm geheilt zu werden. Es ist ein großer Unterschied, ob man ein Trauma noch einmal aufsucht oder ob man es noch einmal erlebt. Eine Traumatisierung erfolgt vorrangig auf einer instinktiven Ebene. Deshalb sind unsere Erinnerungen an überwältigende Erlebnisse als

“ lückenhafte Erfahrungen in unserem Körper gespeichert und nicht in den rationalen Teilen unseres Gehirns. Wenn es uns gelingt, durch den „Felt Sense“ Zugang zu unseren Körpererinnerung zu finden, können wir mit der Entladung jener instinktiven Überlebensenergie beginnen, die wir zum Zeitpunkt eines bestimmten Ereignisses nicht einsetzen konnten. Peter Levine, „Vom Trauma befreien“ S 39

In seinen Büchern „VOM TRAUMA BEFREIEN“ (Peter A. Levine) und vom „VOM SCHMERZ BEFREIT“ (Peter A. Levine und Maggie Phillips), auf die ich mich in meinen Ausführungen beziehe, beschreiben die Autoren ein Übungsprogramm, das traumatisierten Personen helfen soll, die im Nervensystem verbliebene Energie zu entladen. Inhaltlich sind die beiden Bücher sehr informativ, verständlich und gut nachvollziehbar geschrieben. Beigefügt ist jedem Buch eine CD, auf denen die Übungen zur Selbstanwendung klar angeleitet werden.

In diesem Programm zur Trauma Heilung geht es darum, den (schmerzenden) Körper nicht als Feind sondern als Verbündeten zu sehen und ihn als Ressource zu nutzen. Im Vertrauen, dass unser Körper angeborene Selbstheilungskräfte besitzt, können Trauma Symptome mit speziellen Körperbewusstseinsübungen wieder rückgängig gemacht werden. Traumatisierte Menschen sollen wieder die Fähigkeit zur Selbstregulation erlangen.

Ich möchte auf einige Übungen des Buches/der CD „VOM TRAUMA BEFREIEN“ eingehen.

Im 1. Teil des Programms „VORBEREITUNGSPHASEN“ geht es beispielsweise um Übungen, die dem Körper Sicherheit und Halt geben. Körpergrenzen werden über Klopf- und Muskelübungen wieder gefunden und gespürt. Levine beschreibt den Körper als „Gefäß für Empfindungen und Gefühle“. Traumatisierte Personen können oft eigene Körpergrenzen nicht spüren. Das kann zur Folge haben, dass auch in Beziehungen schwer Grenzen gesetzt werden können. Über das Klopfen der Haut und das Drücken der Muskulatur lernen wir Haut und Muskulatur als Körpergrenzen wahrzunehmen, welche unsere Empfindungen und Gefühle halten und umschließen. Bindfaden- Grenzübung: Wenn auch das Setzen von Grenzen in Beziehungen schwer fällt, kann man mit einem Wollfaden seine persönliche Grenze legen, die nicht überschritten werden darf.

Des Weiteren folgen im 1. Teil Übungen zur Erdung und Zentrierung sowie zur Ressourcenbildung

Im 2. Teil „DIE KUNST DES SPÜRENS“ wird vermittelt wie wir über den „Felt Sense“ d.h. über den Körperspürsinn die Sprache des Körpers verstehen lernen und mit ihm zu kommunizieren können. Der Begriff „Felt Sense“ stammt von Eugene Gendlin, dem Autor des Buches „Focusing“. Die Arbeit mit dem „Felt Sense“ bildet die Grundlage die Sinneempfindungen des Körpers zu verstehen. Körperliche Empfindungen sind im Gegensatz zu Gefühlen und Gedanken im Körper lokalisiert und werden auf eine körperliche Weise erlebt. Kribbeln, Muskelspannung oder Lockerung, Atmung, Herzschlagfrequenz sowie auftauchende Bilder, Farben, Gestalten, Erinnerungen, Emotionen sollen achtsam wahrgenommen und beschrieben werden.

Pendelübungen: Es soll zwischen Bereichen des Wohlfühlens und des Schmerzes hin- und her gependelt werden und in die jeweiligen Körperempfindungen hinein geatmet werden.

Im 3. Teil der Übungen „AKTIVIERUNG ENTLADEN“ wird mit den Überlebensreaktionen gearbeitet. Handlungsabläufe, die während der bedrohlichen Situation nicht abgeschlossen werden konnten, können durch diese Übungen zu einem Ende kommen und die blockierte Energie wird Schritt für Schritt entladen. Auf diese Weise gelangen

Levine, V

Image not found

http://www.123buch.net/WebRoot/Store2/Shops/es120686_123buch/51BD/7ED4/C873/3C70/EFF4/50ED/8961/

wir wieder zu unserer vollen Energie.

Übungen:

„Die Kampfreaktion: Natürliche Aggression im Unterschied zu Gewalt

Die Fluchtreaktion: Natürliche Flucht im Unterschied zu Angst

Stärke und Spannkraft im Unterschied zum Zusammenbruch und Niederlage

Angst von der Erstarrungsreaktion abkoppeln“

Im 4. Teil geht es um die „RÜCKKEHR ZUM GLEICHGEWICHT“, um Orientierung (sich von der inneren zur äußeren Umgebung und zu sozialen Bindungen hinbewegen), um „zur Ruhe zu kommen“ und um Integration.

Unterscheidung bzw. Verbindung von Somatic experiencing zu Psychodrama

Im Gegensatz zu Peters Levine's körperorientierter Trauma Heilungsmethode gehen wir im Psychodrama davon aus, dass das Durcharbeiten (im Sinne einer Konfrontation unter kontrollierten Bedingungen - vgl. "sicherer Ort") der Traumatisierung in der Therapie notwendig ist, wenn sich an der Trauma Erfahrung etwas verändern soll. (Krüger 2002). Insofern unterscheiden sich die beiden Ansätze.

Ich gehe an dieser Stelle in aller Kürze auf die Trauma Bearbeitung im Psychodrama ein. Im Psychodrama arbeiten wir mit traumatisierten Personen in 3 Phasen:

1. Stabilisierungsphase

Am Beginn der Trauma Behandlung erfolgt eine lange Stabilisierungsphase, in der Ressourcen erarbeitet werden. Die Etablierung eines „inneren sicheren Ortes“ und „innerer Helfer“, sowie der „Tresorübung.“ Diese Imaginationstechniken wurden von Reddemann/Sachsse entwickelt und psychodramatisch von Hildegard Pruckner modifiziert. D.h. der „sichere Ort“ wird im Psychodrama von der inneren Vorstellung durch den Szenenaufbau nach außen auf die Bühne gebracht und dargestellt. „Innere Helfer“ werden durch Intermediäre Objekte (Handpuppen, Stofftiere) symbolisiert. Weitere Stabilisierungstechniken sind die ressourcenorientierte Lebenslinienarbeit sowie die Übernahme positiv besetzter Rollen bzw. Rollenanteile.

2. Phase: Trauma Exploration

- **Monodrama:** Die Trauma Szene wird auf einer abgegrenzten Spielbühne mit Intermediären Objekten aufgebaut. Die/der TherapeutIn kann in der Hilfs-Ich- Rolle den Szenenaufbau übernehmen. Die/der KlientIn gibt Anweisungen aus dem „sicheren Ort“.
- **Psychodrama-Gruppe:** Das Vorspielen der Trauma Szene soll nach Hildegard Pruckner durch eine Gruppe geschulter Hilfs-Ichs mit Traumatherapie Erfahrung erfolgen. Dabei wird die Spiegeltechnik angewendet. Die/der KlientIn beobachtet mit der/dem Therapeutin/en wie ein Double in der Trauma Szene handelt.
- **Bildschirmtechnik** (übernommen von der Hypnotherapie) Psychodramatisch modifiziert durch den „Szenenaufbau des geschützten Raumes.“ Die Trauma Szene wird, vom „geschützten Raum“ aus, wie auf einem Bildschirm betrachtet und

erzählt. Die/ der KlientIn übernimmt die Rolle der/des BeobachterIn/ers und leitet aus dieser Perspektive wie eine/ein RegisseurIn die Trauma Szene aus sicherer Distanz an.

- Spielen von Wunschspielen, um das Traumaerleben positiv zu verändern.

3. Phase: Reflexion und Integration

Levine`s körperorientierte Methode halte ich für sehr bereichernd. Sie lässt sich in das Psychodramakonzept gut integrieren und gibt uns einen intensiveren, tieferen Einblick in das Körperbewusstsein.

Das Verbindende der beiden Ansätze ist, dass die Einbeziehung der Körperebene im Psychodrama durchaus sehr wichtig ist. Das achtsame Wahrnehmen der Körperempfindungen ist Teil der psychodramatischen Arbeit. Im Psychodramaspiel können wir z. B. Personen, Gefühle, Körperteile und vieles mehr auf die Bühne bringen und szenisch darstellen. Und gerade beim Spielen von Körperteilen, speziell in der Sexualtherapie, wenn der Protagonist in die Rolle der Haut, des Bauches, der Brust oder der Geschlechtsorgane geht, erkundigt sich die/der TherapeutIn immer wieder nach dem Körperempfinden der/des KlientIn. „Was spürst du jetzt in deinem Bauch? Wie fühlt sich das an?“

Ziel des Psychodramaspiels ist es, die dargestellte problematische Szene bzw. Situation der/des KlientIn/en zur heilenden Szene zu verändern.

„Jedes wahre zweite Mal ist die Befreiung vom ersten.“ Jakob L. Moreno (1980: 28) zitiert nach Ch. Stadler, S. Kern "Psychodrama" 2010, S22

Im szenischen Spiel werden die Körperebene (Körperempfindungen), die psychische Ebene (Gefühle) und die Verstandesebene (Reflexion) miteinander verbunden. Das Bewusstwerden und Verstehen erfolgt also über Körper, Geist und Seele. Und letztlich geht es auch in einer gelungenen Sexualität darum, Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen und sinnliches Erleben zu genießen. Und das wollen wir unseren Klienten in der Psychodrama Sexualtherapie vermitteln.

Quellen:

Peter Levine, „Vom Trauma befreien“, Kösel 2007

Peter A. Levine und Maggie Phillips, "Vom Schmerz befreit“, Kösel 2012

Christian Stadler, Sabine Kern, "Psychodrama", VS Verlag 2010

www.somaticexperiencing.at [1]

www.somatic-experiencing.de [2]

www.youtube.com/watch?v=ByalBx85iC8 [3]

„Trauma-Heilung – Das Erwachen des Tigers“, Synthesis 1998

„Verwundete Kinderseelen heilen“, Kösel 2006

Autorin: Maria Schatovich-Kiss, MSc, ist Diplompädagogin, Psychotherapeutin (Psychodrama) und Psychodrama Sexualtherapeutin in Eisenstadt/Burgenland, arbeitet in freier Praxis www.mariaschatovich-kiss.at [4]

AutorIn:

Links

[1] <http://www.somaticexperiencing.at>

[2] <http://www.somatic-experiencing.de>

[3] <http://www.youtube.com/watch?v=ByalBx85iC8>

[4] <http://www.mariaschatovich-kiss.at>