



# «SOMATIC EXPERIENCING» (SE) – Trauma-Lösung nach Dr. Peter A. Levine

**35** Jahre lang widmete sich der amerikanische Biologe, Physiker und Psychologe Dr. Peter A. Levine dem Studium von Stress und Trauma. «SOMATIC EXPERIENCING» (SE) ist die Umsetzung seiner Forschung in eine psycho-physiologisch ausgerichtete Form der Traumaheilung, die sich in den letzten Jahren für verschiedene Berufsfelder als enorm wertvoll erwiesen hat.

---

**«Ein Trauma ist im Nervensystem gebunden. Durch einschneidende Ereignisse hat es seine volle Flexibilität verloren. Wir müssen ihm deshalb helfen, wieder zu seiner ganzen Spannbreite und Kraft zurückzufinden.»**

Dr. Peter A. Levine

---

**D**r. Levine stellte sich nach jahrelanger Beobachtung von wild lebenden Tieren die Frage, wieso diese eigentlich gegen traumatische Symptome immun sind – obwohl sie häufig in bedrohliche Situationen geraten. Mit der Zeit begann er die Dynamik zu verstehen, die hinter diesem Naturzustand steckt. Dadurch fand er einen Weg, auch das Mysterium der menschlichen Traumata zu enthüllen. Dr. Levine sieht das «menschliche Tier» als ein einzigartiges Wesen an, das einerseits – wie die Tiere in der freien Natur – eine **instinktive Fähigkeit zur Heilung überwältigender Erlebnisse** besitzt und ausserdem auch vom intellektuellen Verständnis her Zugang zu dieser ihm innewohnenden Heilkraft finden kann. Was er bei den Tieren in der freien Wildbahn beobachtete, setzte der ehemalige Berater der amerikanischen Raumfahrtbehörde NASA in eine für den Menschen äusserst wertvolle Therapie um.

«Somatic Experiencing» ist ein klares **Containment-Modell** und unterscheidet sich damit von jenen therapeutischen

Richtungen, die traumatisches Gefühlsmaterial über eine katharsische Entladung loswerden wollen. Dadurch wird aus Dr. Levines Sicht aber nur eine vorübergehende Befreiung erlebt. Psycho-physiologische Stressmuster, die sich hinter diesen heftigen Emotionen verbergen, bleiben unbeachtet. Das führt aus seiner Sicht sogar dazu, dass sich das **Trauma durch die Katharsis im psychosomatischen System noch vertieft** – oder es kommt zu einer noch stärkeren Auflösung und Fragmentierung. Im «SE» wird eine neue Strategie entwickelt, um dem Trauma anders begegnen zu können – anstatt die traumatische Erfahrung nochmals ohne genügend Ressourcen darzustellen und erneut auf überwältigende Art hilflos zu durchleben.

**Auf der Basis von gut funktionierenden Ressourcen**, die vorher bewusst gepflegt wurden, erfolgt eine Annäherung an die traumatische Episode. In kleinen Dosierungen werden verletzende Erlebnisse aus der Vergangenheit neu verhandelt. Den KlientInnen wird bewusst geholfen, jene Ressourcen zu entwickeln, die ihnen damals fehlten oder die nicht genügend stark vorhanden waren – so dass sie von einem bestimmten Ereignis überwältigt wurden. Mit dem Aufbau von verschiedenartigen Ressourcen werden **individuelle Verteidigungskräfte aktiviert**, die beim behutsamen Entladen alter tiefer Spannungen an die Stelle des Überwältigt-Werdens treten. Ein altes, tief verletzendes Erlebnis wird somit nicht wiederholt – sondern das menschliche System erlebt eine **klare Differenzierung zwischen etwas Verletzendem und etwas Heilendem**.

Mit «SOMATIC EXPERIENCING», das in der Schweiz seit 1997 vermittelt wird, besteht ein einzigartiges, direktes und kraftvolles Instrument zur schrittweisen Transformation von Traumata und für die Integration alter Verletzungen in die individuelle Lebensgeschichte. Der Zugang zur Heilung erfolgt dabei über das Nervensystem, dem mit gezielten Interventionen geholfen wird, die durch einschneidende Ereignisse verloren gegangene Flexibilität zurückzugewinnen. Ein Schlüssel von SE ist dabei die sogenannte **Titration – die Veränderungen sollen bewusst in kleinen homöopathischen Dosierungen erfolgen**, damit das System die Veränderungen auch wirklich integrieren kann. **Traumatische Erlebnisse können so verarbeitet und aufgelöst werden.**

---

**«Ein Trauma ist heilbar, wenn der Körper eines Menschen die richtigen Rahmenbedingungen hat.»**

Dr. Peter A. Levine

---

Informationen zu unseren SE-Weiterbildungskursen finden Sie auf dieser Homepage unter Weiterbildungen > Somatic Experiencing. Für Auskünfte zu den SE-Trainings wenden Sie sich bitte an: Zentrum für Innere Ökologie, Zwinglistr. 21, 8004 Zürich, Tel. 044 218 80 80, E-Mail: info@polarity.ch