

# Somatische Resilienz und Regulation

## Traumalösung in der Körperpsychotherapie

17



Das Berufsfeld der Jugendhilfe und insbesondere die Arbeit mit jungen Geflüchteten bringen mit sich, dass wir des Öfteren mit dem Begriff „Trauma“ und mit traumatisierten Menschen zu tun haben. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass mit dem Thema sehr vorsichtig umgegangen wird und Sorge besteht, etwas falsch zu machen, im schlimmsten Fall dazu beizutragen, einen Menschen zu retraumatisieren.

Wenn wir Trauma nach Peter Levine, dem Begründer des „Somatic Experiencing“, verstehen, haben viele Menschen ein Trauma erlebt (siehe Punkt 2.: Ursachen von Trauma). Diese Tatsache, sprich mein eigenes Erlebtes als Trauma begreifen zu dürfen, außerdem mein Arbeitsumfeld und vor allen Dingen die Frage „Was hat Trauma mit dem Körper zu tun?“ haben mich inspiriert, eine Fortbildung zum Thema „Somatische Resilienz und Regulation“ zu machen.

### 1. Was ist ein Trauma?

Ein Trauma beruht auf schwerwiegenden Erlebnissen, die für einen Menschen sehr belastend sind und zu extremem Stress, Hilflosigkeit und Entsetzen führen können.

Bis vor Kurzem war das Verständnis von Trauma auf Geschehnisse beschränkt, die mit Gewalt, Krieg, Naturkatastrophen etc. zu tun hatten. Eine wichtige Erkenntnis jedoch ist, dass Menschen von Ereignissen überwältigt werden können, die oftmals von der Gesellschaft als normal und alltäglich bewertet werden. Eine Serie von scheinbar harmlosen Missgeschicken kann jedoch langfristig eine schädliche Auswirkung auf das Leben eines Menschen haben.

Trauma entsteht dann, wenn der Organismus beziehungsweise das Nervensystem durch die überwältigenden Ereignisse in seiner Fähigkeit überfordert ist,

die daraus folgenden körperlichen Erregungszustände wieder zu regulieren. Wenn sich dann die Aktivierung weiter im Körper manifestiert, führt dies zu einem grundlegenden Verlust der Fähigkeit, am Lebensfluss teilzunehmen. Ungelöstes Trauma kann unsere Gewohnheiten und unsere Lebenseinstellung maßgeblich beeinflussen. Es kann zu Suchterkrankungen führen, es kann der Auslöser sein für körperliche Schmerzen oder uns negative Entscheidungen treffen lassen.

### 2. Offensichtliche und subtile Ursachen von Trauma

#### Offensichtliche Ursachen:

- Krieg
- emotionaler, körperlicher und sexueller Missbrauch in der Kindheit
- Vernachlässigung, Verrat oder Verlassenwerden in der Kindheit
- die Erfahrung oder das Miterleben von Gewalt
- Vergewaltigung
- schwere Verletzungen oder Krankheiten

#### Subtile Ursachen:

- kleinere Autounfälle
- invasive Behandlungsmaßnahmen
- Stürze
- Naturkatastrophen
- Krankheiten mit hohem Fieber oder versehentlicher Vergiftung
- alleingelassen werden
- anhaltende Ruhigstellung
- extrem heißen oder kalten Temperaturen ausgesetzt sein, vor allem bei Kindern und Säuglingen
- plötzliche, laute Geräusche, vor allem bei Kindern und Säuglingen
- Geburtsstress, bei Mutter und Kind

### 3. Symptome von Trauma

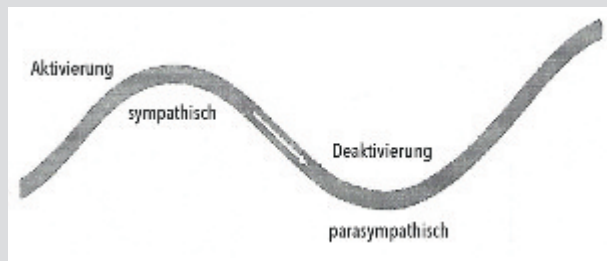
- Übererregung
- Anspannung
- Dissoziation und Verleugnung
- Gefühle der Hilflosigkeit, Bewegungsunfähigkeit und Erstarrung

#### Des Weiteren:

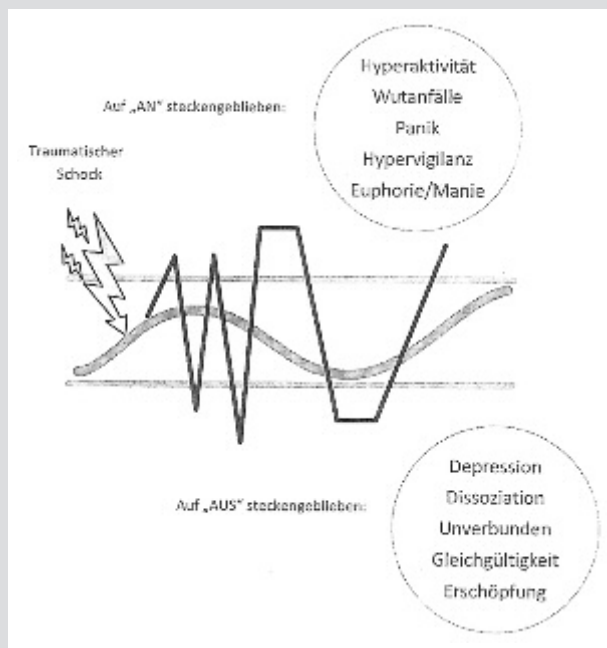
- übermäßige Wachsamkeit
- Flashbacks
- Überaktivität
- übertriebene emotionale Reaktionen
- Alpträume
- abrupte Stimmungswechsel
- Scham und mangelndes Selbstwertgefühl
- Schlafstörungen
- Panikattacken
- verminderte emotionale Reaktionen
- übermäßige Scheu
- chronische Schmerzen
- Depressionen
- verringerte Fähigkeit, Pläne zu machen und vieles mehr

### 4. Von der natürlichen Selbstregulierung zum dysregulierten Nervensystem

Der Mensch ist, biologisch gesehen, ein komplexes zusammenhängendes System, dessen Organe und Organsysteme in permanenter Wechselwirkung zueinander stehen. Atem, Blutkreislauf, Hormone und Nervensystem stehen in ständigem Wechsel von Ausdehnung und Zusammenziehen, Anspannung und Entspannung, Ladung und Entladung. Ein gesunder Organismus ist in der Lage, diese Pole auszubalancieren.



Wenn eine Bedrohung besteht und die Reaktion darauf, etwa Flucht oder Kampf, erfolgreich abgeschlossen wurde, kann das Nervensystem die notwendige ausgelöste Erregung auf natürliche Art entladen. Wurde diese Regulierung des Nervensystems unterbrochen aufgrund einer Überforderung, dann bindet der Körper die Energie in Form einer Erstarrung und es entstehen im Laufe der Zeit kompensatorische Symptome und traumatische Stresssymptome.





## 5. Umgang von Praktizierenden mit Klienten mit hoher Erregung

Unsere Aufgabe ist es in erster Linie, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem der Klient mit seinem Erleben verbunden sein kann, ohne von Erinnerungen überflutet zu werden.

In einem Zustand hoher Erregung kann es helfen, einen Prozess der Entschleunigung und Erdung einzuleiten.

Durch den Körper haben wir einen direkten Zugang sowohl zu den inneren Ressourcen wie auch zu den durch Trauma gebundenen Energien im Nervensystem.

Eventuell wird es möglich, das Gefühl auf der Empfindungsebene im Körper zu untersuchen. Die Bewusstwerdung, wie und wo das Gefühl im Körper empfunden wird, entkoppelt das Gefühl und die Körperempfindung von den emotionalen Auswirkungen, die ja das eigentlich Überwältigende sind.

Unsere Intention ist es, den Klienten dabei zu unterstützen, Erregung zu tolerieren und jene Körperregionen wahrzunehmen, wo sich Dinge bewegen, entladen und neu organisieren, und schließlich zwischen diesen beiden Polen zu pendeln.



„Wenn mein Nervensystem reguliert ist, fühle ich mich:

- weit, leicht, warm
- offen, neugierig
- verkörpert
- kontaktfreudig
- im Fluss
- fähig, etwas meistern zu können
- entspannt
- in der Lage, mir Unterstützung zu holen.“

## 6. Möglichkeiten im beruflichen Kontext

BezugsbetreuerInnen begleiten die jungen Menschen in der Wohngemeinschaft dabei, ihr Leben in Deutschland zu festigen. In der Umsetzung des pädagogischen Auftrags entsteht eine Beziehung, in der wir die jungen Erwachsenen auch emotional begleiten. Trotzdem bleibt manches Problem im JWG-Alltag auf der Strecke. Dazu kommt die Verunsicherung im Umgang mit Traumata.

Mein Wunsch ist es, eine Brücke zwischen Therapie und Wohnsituation zu schlagen und in emotionalen Notsituationen kompetente Unterstützung anzubieten. In Einzelgesprächen können betroffene Jugendliche die Erfahrung machen, Überforderungen durch ihre körperlichen Ressourcen auszugleichen.

Dieses Angebot kann auch auf die BetreuerInnen von GPP e.V. ausgeweitet werden, die Überlastung und Stress, den die Arbeit im sozialen Umfeld mit sich bringt, häufig mit nach Hause nehmen.

**Daniela Stenger**

Pädagogische Mitarbeiterin / Ethnologin MA / Maxvorstadt