

## **Somatic Experiencing (SE): „*Intervention through attention*“<sup>1</sup>**

von *Hartwig Rogge (2015)*

*Peter Levine* hat die von ihm zur Behandlung von traumatisierten Menschen entwickelte Methode *Somatic Experiencing (SE)* in den 90er Jahren in Europa bekannt gemacht. Ich lernte ihn damals in München kennen und war von seiner Demonstration fasziniert. Der Mann vermittelte etwas, was mir in meiner therapeutischen Arbeit noch fehlte. Seitdem blüht die Methode und wird von immer mehr Körpertherapeuten, Psychotherapeuten, Ärzten und Vertretern anderer Heilberufen ausgeübt. Das hat Peter Levine so gewollt; und es geschieht explizit, indem die Methode benannt wird, oder implizit, indem sie - ohne ausdrücklich erwähnt zu werden - in den eigenen Behandlungsansatz integriert wird. Viele traumatherapeutische Herangehensweisen haben von SE gelernt.<sup>2</sup> Verschiedene Anwender verkörpern - je nach Persönlichkeit, Grundberuf, therapeutischer Ausbildung und beruflicher Praxis - verschiedene Kompetenzen, Stile und Anwendungsfelder. Den Patientinnen und Patienten ist damit gedient. Sie können sich den passenden Behandler aussuchen.

Die Behandler ihrerseits sind sich allerdings nicht immer einig, wie SE in das Spektrum der Vielzahl therapeutischer Methoden einzuordnen sei. Ist SE zum Beispiel Körpertherapie oder Psychotherapie? Das ist nicht nur eine Frage, die die um ihre Geltung und ihre Ökonomie besorgten Fachverbände, Schulen und Ausbilder interessiert. Es geht auch um die Antwort auf die Frage, wie SE eigentlich wirkt und wieso SE so heilsam ist?

*Somatic Experiencing* arbeitet - so heißt es - mit der körperlichen Aktivierung, genauer ausgedrückt: mit der Erfahrung der Kraft, die uns belebt. Genau genommen ist SE also nicht „somatic“ experiencing. SE interessiert sich weniger für den Körper (Soma) als für den lebendigen Körper, den Leib. Das Wort „Leib“ kommt etymologisch von Leben (life). Man könnte „somatic experiencing“ also wörtlich mit Leib- oder Lebenserfahrung über-

---

1 Diese plakative Formulierung habe ich Peter Payne und Mardi A. Crane-Godreau, *The preparatory set: a novel approach to understanding stress, trauma, and the bodymind therapies*, *Frontiers in Human Neuroscience*, April 2015, entnommen.

2 Umgekehrt gilt dasselbe.

setzen und die Methode „Leibtherapie“ nennen. Da es im Amerikanischen kein Wort für Leib gibt, behelfen sich amerikanische Kollegen mit dem Ausdruck „bodymind“ und sprechen von bodymind therapy<sup>3</sup>.

Die Tatsache, dass SE mit der Erfahrung unserer verkörperten Lebenskraft arbeitet, erklärt, wieso SE-Sitzungen so erregend und belebend sein können, die Stimmung manchmal so beschwingt ist und Patienten und Therapeutinnen sich nach einer erfolgreichen Therapiesitzung gestärkt und erfrischt fühlen können, auch wenn inhaltlich vielleicht nicht viel verhandelt worden ist und neue Einsichten oder Verhaltensänderungen noch ausgeblieben sein sollten. Das erklärt schließlich auch, wieso sich SE so mühelos in andere Therapieformen integrieren lässt, ihnen Wirkung und Orientierung verleiht und sich nicht nur bei traumatischen Störungen, sondern auch bei anderen Beschwerdebildern bewährt hat. SE ist das „missing link“ zur Vitalität, wie die Wiener Gestalttherapeutin *Sabine Rupp* feststellte. Eine andere Kollegin, *Maria Richter-Zima*, systemische Psychotherapeutin und in *Imago*-Therapie ausgebildet, schrieb mir: „*Ich setze die Methode nicht nur bei Trauma ein, sondern sie ist als Haltung und Arbeitsmethodik in meiner gesamten Arbeit und in mir verankert.*“

Der einfachste und nächstliegende Zugang zur im Menschen wirkenden Kraft ist der Körper. „(SE`s) major interventional strategy involves bottom-up processing by directing the client`s attention to internal sensations .. rather than primarily cognitive or emotional experiences.“<sup>4</sup> SE arbeitet allerdings auch mit den anderen Facetten, in denen sich die Lebensenergie ausdrückt und die *Peter Levine* im Akronym SIBAM (Sensation, Image, Behaviour, Affect, Meaning) zusammengefasst hat. Insofern ist SE nicht nur „somatic“ experiencing. Interventionen, die auf andere Ausdrucksformen der Lebensenergie abzielen, sind beispielhaft „positive imagery“, „cognitive restructuring“ und die Vorstellung der „biological completion“<sup>5</sup>. SE wird auch deswegen zu Recht zu den „bodymind therapies“ gezählt.<sup>6</sup> Damit erledigt sich die Frage, ob SE Körpertherapie oder Psychotherapie ist. Alle Erscheinungsformen des verkörperten Lebens sind miteinander verbunden, wirken wechselseitig aufeinander ein und lassen sich letztlich auf sensations, körperliche Empfindungen, zurückführen. Die SE-Therapie kann deswegen schon beginnen, wenn die Patientin die Praxis betritt.<sup>7</sup> Der Körper reagiert immer mit.

Zu allen Komponenten des SIBAM oder - anders formuliert - allen Dimensionen „informierter Energie“ sind im Verlauf der Therapiegeschichte eine Fülle von Herangehensweisen zusammengetragen und erprobt worden, die mehr oder minder körperfern oder -nah sind. SE-Ausbildungen kultivieren schwerpunktmäßig das Körperbewusstsein und demonstrieren und üben die spezifische SE-Methodik der gelenkten und strukturierten Aufmerksamkeit an Hand einer Auswahl möglicher verbaler oder nonverbaler Interventionen. Diese

3 Vgl. den Titel in Anm. 1

4 Peter Payne, Peter A. Levine and Mardi A. Crane-Godreau, Somatic experiencing: using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy, *Frontiers in Psychology*, February 2015

5 Vgl. Anm. 4

6 Vgl. Anm. 1

7 *Peter Levine* pflegte seine Patienten zu Beginn der Sitzung zu fragen: „Haben Sie hergefunden?“ und brachte ihnen so eine Ressource zu Bewusstsein.

Auswahl variiert je nach Ausbildungshintergrund der Trainerin. Dementsprechend wird auch eine Behandlerin, die als Psychologin ausgebildet ist, bei der Behandlung eine andere Auswahl treffen als ein Arzt oder Körpertherapeut.

Gemeinsamer Nenner aller SIBAM-Dimensionen ist die bewusste Erfahrung. *Peter Levine* schreibt von den „*conjoined twin sisters of embodiment and awareness*“.<sup>8</sup> Ohne Gewahrsein gibt es keinen Schmerz und kein Wohlbefinden. „*Ohne Bewusstsein geht in SE gar nichts,*“ äußerte der amerikanische SE-Lehrer *Steve Hoskinson* im persönlichen Gespräch gegenüber Ulrike Zahlner, der Vorsitzenden des österreichischen SE-Fachverbands, und mir gelegentlich des 12. Körperpsychotherapie-Kongresses in Wien.<sup>9</sup> Diese Aussage ist so lapidar wie zutreffend. Auch das Bewusstsein ist eine Form von Energie, die dorthin gelenkt werden kann, wo sie gebraucht wird, um die Wiederherstellung der Resilienz des Organismus anzuregen und zu unterstützen. SE „*emphasizes guiding the client's attention to interoceptive, kinesthetic, and proprioceptive experience*“.<sup>10</sup>

Die Verfügbarkeit eines reflektiven Selbst-Bewusstseins - und damit ist nicht kognitive Analyse gemeint, sondern die Fähigkeit zur „voluntary attention“ und „to stay fully present and conscious“<sup>11</sup> - wird im therapeutischen Alltag bei allen Beteiligten manchmal allzu selbstverständlich vorausgesetzt. Empirische Untersuchungen belegen, dass Therapeuten nach Wachheitsübungen verschiedener Provenienz wirksamer sind. Patientinnen und Patienten verallgemeinern ihre guten Erfahrungen in der SE-Therapie ins Leben und berichten, dass eine - wie auch immer geartete - meditative Praxis den therapeutischen Prozess und ihr Wohlbefinden fördert. Der Slogan „intervention through attention“ erweist sich „draußen“ im Leben als ebenso nützlich wie in der therapeutischen Sitzung.

---

8 In an Unspoken Voice. How the Body Releases Trauma and Restores Goodness, 2010

9 Mein Text „Der Eine Punkt oder die heilsame Kraft des Bewusstseins“ (zu finden und herunterzuladen unter [www.hartwig-rogge.com/](http://www.hartwig-rogge.com/) Literatur) kann auch als Beitrag zur Rolle des Bewusstseins in der SE-Therapie gelesen werden.

10 Anm. 4

11 Vgl. Anm. 1