

“SE“- Somatic Experiencing

Trauma Heilung nach Peter Levine

SE befasst sich im Wesentlichen mit der **Selbstregulation des Nervensystems**. Das Wechsel-Spiel von Sympathikus und Para - Sympathikus wird hier mit dem “felt sense” beobachtet und zu deuten gelernt und im Falle von zu hoher Aktivierung Techniken angewendet, die ausgleichend wirken. Gehaltenes Erregungsniveau oder auch “gefrorene Energien” genannt, die dafür sorgen, immer wieder die selben Aktivierungen hervor zu bringen, können mittels dieser Techniken “titriert” und entladen werden.

Zum Trauma – Begriff ist folgendes zu sagen: nicht im Ereignis steckt das Trauma, sondern im Körper des Betroffenen. Ein Ereignis, welches für eine Person selbst zu schnell oder zu heftig, zu fordernd oder zu ängstigend ist, kann für eine andere Person ganz anders wirken. Wichtig ist zu erkennen, ob gewisse Muster nicht aufgelöst wurden und Flucht- Kampf oder Angriffsreaktionen “biologisch nicht vollendet” wurden. Deshalb richtet sich dieser Ansatz auch an die Biologie des Menschen, an seine Körperwahrnehmung und im speziellen an sein Nervensystem. Dafür muss nicht immer psychotherapeutisch behandelt werden und auch die Geschehnisse nicht verbalisiert werden. Ziel ist es, eine permanent vorhandene Unruhe (Aktivierung) oder das gegenteilige ständig sich “erstarrt” fühlen oder zu schnelles Wechseln vom einen zum anderen Zustand zu erkennen und die Selbst-Kontrolle darüber wieder zu erlangen.

Meine Arbeit mit Musik, Rhythmus, Stimme und Körper wird durch Somatic Experiencing enorm bereichert , weil es im musikalischen und theatralen Bereich immer auch um Aufregung, Entladung, Erregung, Furcht, Dissoziation, Nähe und Distanz, Präsenz und Kontakt geht. (siehe unten)

Die Angst vor der eigenen Stimme

“Ich beobachte schon lange, dass beim Singen viele Menschen einer überaus hohen Aktivierung erliegen. Das Nervensystem tut Dinge, die man eher gerne so nicht hätte, weil sie körperlich beobachtbar sind: **Schweiß, Erregung, Zittern der Stimme, hauchige Stimme, sich überschlagende oder gar streikende Stimme, keine Luft mehr, Schwindel**. Besonders im Falle von Solistischem Singen ist ein gewisses Maß an Aufregung normal und teilweise sogar wichtig als Motor. Oftmals aber schlägt die Welle zu hoch oder gar über, das Herz kommt einem fast zum Halse raus...wir bekommen den sogenannten **Flucht-Impuls oder schlimmer noch den Erstarrungs - Reflex**, wir fühlen uns erlegen, verlegen und orientierungslos... und eigentlich wollen wir doch nur Spaß haben.

Musik soll doch so schön sein...!

Viele Geschichten begegnen mir dann von frühzeitigen Steinen, die dem singenden Kind an den Kopf geworfen wurden. Der Satz **“Lass mal lieber Du brummst...oder Du kannst nicht singen”**...oder gar die Benotung mit einer 5 vor

der Klasse, nach dem man ein Lied singen musste oder andere Geschichten, rauben mir den Atem.

Eine singende Kinderstimme ist der erste mutige Klang der Seele und ein Versuch sich anderes hörbar zu machen als über die Sprache – dies zu bewerten ist entwürdigend und erniedrigend und sinnlos.

Gesang sowie Stimm- und Sprachimprovisationen haben eine große Kraft und sind eine unerschöpfliche Quelle, dem Menschen Heilung und Schönheit der Natur und des eigenen Körpers, der eigenen Schöpfung nahe zu bringen. Sich Raum nehmender Klang und Atem, bewegte Töne und gefühlte Bewegung tragen zur Stärkung der Persönlichkeit und dem Wachsen des Ausdruckspotential bei. Mit den Mitteln von Somatic Experiencing, der Körperwahrnehmung, Rhythmus und Musik, Improvisation und Spiel würde ich gerne an der Wiedergewinnung des Vertrauens in die eigene Kraft der Stimme arbeiten.“