

SE-Traumatherapie und Systemaufstellungen

Karin Schöber im Interview mit Thomas Bryson

Du bist mit beiden therapeutischen Methoden oder Arbeitsweisen vertraut.

Wie passen Somatic-Experiencing-Traumatherapie nach Peter Levine und Systemaufstellungen zusammen?

Ich verstehe die beiden Ansätze als einander ergänzend. Innere Strukturen, Muster oder Prägungen, die in Systemaufstellungen zutage treten, sind sehr häufig mit traumatischen Erfahrungen und in der Folge davon auch mit Prägungen verbunden.

SE verleiht dem systemischen Prozess psychosensorische Tiefe. Systemisches Denken und Aufstellungsarbeit bringen Kontextbezüge, die für SE erweiternd wirksam sind.

Das heißt: Systemische Arbeit bringt der Traumatherapie mehr als die Einsicht, dass traumatische Erfahrungen reaktiv und als Muster über Generationen weitergereicht und im Miteinander wirksam sind.

Beide Ansätze erzeugen im Therapeuten eine Gewahrseinshaltung und verlangen Präsenz.

Gewährend unterstützen sie, dass sich im Inneren des Klienten oder im Inneren des externalisierten Bezugssystems Selbstregulation einstellt.

Ich erlebe beide, SE-Traumatherapie und Aufstellungsarbeit, auch als Einladungen, mehr raumöffnend, rezeptiv und seinsorientiert wahrzunehmen, und nicht so sehr als handlungsorientiert oder strategisch – im Sinne des Ausspruchs von Bert Hellinger: Die Handlung ergibt sich aus der Wirkung. Außerdem würde ich sagen, SE ist ein inneres Wahrnehmungstraining, während die Systemaufstellung ein Prozess zur Unterstützung der Wahrnehmung durch Externalisieren der inneren Welt in Bezug auf die äußere ist.

Beide Methoden bringen das Bewusstsein mit inneren Strukturen in Kontakt.

Was genau meinst du mit Wahrnehmungstraining?

Es betrifft das gesamte Feld der Wahrnehmung, das Spüren, Fühlen, Erkennen, Erinnern und auch das Konzeptualisieren. Trainiert wird die Fähigkeit, mit subtilen, bisher nicht präsenten Qualitäten der Wahrnehmung in Kontakt zu treten. Dies wiederum steigert die Bewusstheit, stärkt die Unterscheidungsfähigkeit, flexibilisiert und lockert unsere Prägungen, Muster und Identifikationen und eröffnet uns schließlich auch Räume für neue Erfahrungen.

Als Therapeuten begleiten wir dann vielleicht den Suchprozess unserer Klienten für eine Balance zwischen individueller Authentizität und Zugehörigkeit zum System. Dies geschieht während einer Aufstellung ebenso wie während einer traumatherapeutischen Sitzung, bzw. in der Folge als Wirkung.

Was meinst du mit „authentisch individuell“?

Sich selbst wahrzunehmen, egal ob ähnlich oder anders, weder im Widerstand gefangen noch in veralteten Mustern verstrickt. Also: bei sich selbst UND in Beziehung zu sein, Fremdes fremd sein zu lassen, sich dennoch einzufühlen, selbst anders sein zu dürfen, im Einklang mit der eigenen Stimme ...

Was siehst du als Peter Levines wichtigsten Beitrag zur therapeutischen Prozessgestaltung für die Aufstellungsarbeit?

Er gab uns eine einfache Definition von Trauma: *Alles*, was zu schnell, zu viel und zu heftig ist, also alles, was den Organismus überfordert. Das Entscheidende ist: Die physische und psychische Elastizität wird durch traumatische Erfahrungen eingeschränkt. Wir nennen diesen Zustand erstarrte Kontraktion, Paralyse. Außerdem bietet SE die Möglichkeit, die Klienten in gesteigerten Kontakt mit ihrer eigenen Wahrnehmungsfähigkeit und darüber hinaus in eine höhere Elastizität und damit Resilienz zu begleiten.

Wie führt SE die Klienten in diese Elastizität und Resilienz?

Im SE – ebenso wie in der Aufstellungsarbeit – gehen wir davon aus, dass sich der Organismus durch einen Impuls zur Selbstregulation neu organisieren und definieren kann. Beschrieben wird dieser Prozess mit folgenden Begriffen:

- Felt Sense: ganzheitliches Empfinden vergegenwärtigend
- Tracking: die rezeptive Fähigkeit des Therapeuten, mit Erfahrungen und unmittelbaren Reaktionen des Klienten in Resonanz zu gehen.
- Titration: kleinschrittig, tröpfchenweise, körper- und persönlichkeitsentsprechend Kontakt zur Problemzone herstellen
- Pendulation: Pendelbewegung innerhalb des Organismus zwischen Problemzone und Ressourcenfeld
Entladung unterstützen und aus der Bewertung lösen: psychosensorisch
- Containment: Unterstützt durch das Begleiten (tracking) des Therapeuten, das „In-Besitz-Nehmen“ der eigenen Gefühle, Halt und Grenze spüren und den Bezug zum eigenen Möglichkeitsraum ahnend wahrnehmen.

Durch unser in Resonanz gehendes Gewährsein wird noch deutlicher sichtbar und erfahrbar, was ist – was es zu lassen und was es zu nützen gilt.

Ohne dass wir uns einmischen, verändert sich die Landschaft unserer Klienten durch unsere Präsenz.



Karin Schöber, Psychotherapeutin in Wien, Österreich. Supervisorin, Systemaufstellungen, ÖFS-Mitglied (Österr. Forum Systemaufstellungen), Coach, SE-Traumatherapie, Lehrtätigkeit national und international.

www.forum-systemaufstellungen.at



Thomas Bryson, Praxis in München, Coach per Telefon und Skype, Mitglied der DGFS und ISCA. Er forscht und schreibt über die Bedeutung von Epigenetik und Quantenphysik für biologische Systeme, Aufstellungen und systemisches Denken und leitet Fortbildungen weltweit zusammen mit seiner Frau.

www.thomas-bryson.de