

Der Plan der Natur

Peter A. Levin beobachtete, dass Tiere in freier Wildbahn oft in Momenten höchster Gefahr – zum Beispiel, Gazellen, kurz bevor sie von einer Raubkatze getötet wurden – in einen Totstellreflex fallen. Dabei bricht die Gazelle auf der Flucht wie ohnmächtig zusammen. Dies ist die Folge der bereits erwähnten Energieblockade im vegetativen Nervensystem.

Es ist einerseits ein Schutz des Tieres vor Überlastung des Nervensystems – Todesangst und Schmerz werden nicht mehr wahrgenommen – andererseits kommt es vor, dass die Gazelle dadurch den Angriff überlebt, weil die Raubkatzen tote Tiere in der Regel nicht fressen. In diesem Fall erwacht die Gazelle nach ein paar Minuten, steht auf und beginnt am ganzen Körper zu zittern. Danach kommt das Tier wieder zur Ruhe und rennt davon, unbelastet durch das Ereignis. Wenn das Tier jedoch beim Zittern gestört wird und ein Teil der Energieblockade bestehen bleibt, erleidet auch das Tier ein Trauma.

Folgen dieses Traumas sind zum Beispiel dauernde Angst, Anspannung, Anpassung, Unruhe und Verlust der sozialen Bindung zu den anderen Herdenmitgliedern.

Wenn beim Menschen diese Entladung nicht vollständig abläuft, entstehen Beschwerden wie beim Tier, das während des Zitterns gestört wird.

Nach einem Ereignis, wie z. B. einem Verkehrsunfall, gewähren wir dem Organismus oft nicht genügend Schutz, Ruhe und Zeit, um sich zu entladen. In diesem Fall braucht es gewisse Hilfestellungen und Methoden, um der Person zu helfen, sich aus dem traumatischen Zustand heraus zu bewegen.

Peter Levin hat wesentliche Prinzipien erforscht, wie ein Trauma verarbeitet und aufgelöst werden kann und diese Erkenntnisse umgesetzt.

Erklärung nach Dr. Peter A. Levin, Begründer von Somatic Experiencing (SE)

Somatic Experiencing (SE)

Nach Dr. Peter A. Levine

Peter A. Levine, Ph.D. ist Entwickler des Somatic Experiencing® und Gründer und Präsident der Foundation for Human Enrichment in Lyons (Colorado/USA). Diese Non-Profit-Organisation hat es sich zum Ziel gesetzt, die Beziehung zwischen Trauma und dem scheinbar endlosen Kreislauf von Gewalt und Krieg zu unterbrechen und unnötige Traumatisierung von Kindern und Kleinkindern zu verhindern.

Dr. Peter Levine promovierte in medizinischer Biophysik und in Psychologie. Er war Stressberater für die NASA während der Entwicklung des Space-Shuttles und hat an zahlreichen Kliniken und Schmerz-Centern in den Vereinigten Staaten und Europa gelehrt. Während seiner dreißigjährigen Forschungstätigkeit in den Bereichen Stress und Trauma hat Dr. Levine an vielen Veröffentlichungen in wissenschaftlichen und medizinischen Zeitschriften mitgewirkt. Er ist Autor verschiedener Bücher zum Thema Trauma und Trauma Heilung.

Literaturempfehlung

Trauma-Heilung „Das Erwachen des Tigers“

Dr. Peter A. Levine, Synthesis-Verlag / ISBN 3-922026-91-5