



## Traumatherapie in der niederschweligen Drogenarbeit durch Somatic Experience

Anette Hofmann, Astrid Leicht, Fixpunkt e. V., Berlin

Hintergrund: Die Biographie suchtkranker Menschen ist oft von traumatisierenden Erlebnissen geprägt. Sucht wird vor diesem Hintergrund als Überlebens- oder Bewältigungsstrategie verstanden. Dennoch erhalten Suchtkranke oftmals nicht die Unterstützung, um aus der Spirale von Sucht und Trauma auszusteigen. Traumata wirken auf das Nervensystem, entweder besteht eine Übererregung, oder es kann nicht „heruntergefahren“ werden. (Dysregulation). Somatic Experience (SE) ist eine besonders geeignete Methode der Traumatherapie, um das Nervensystem beweglicher zu machen. Meist jedoch stehen aktiv Süchtige bei Therapeuten vor verschlossenen Türen, da die meisten zur Behandlung eine Abstinenz voraussetzen.

Hinzu kommt, dass Traumata häufig erst im Laufe der Zeit zur Sprache kommen, z.B. in Einzelgesprächen, bei der Akupunktur, oder ganz schlicht bei der Besprechung von Alltagsproblemen.



Ziele: Traumatisierte Süchtige sollen den Zugang zur traumatherapeutischen Behandlung auch ohne Abstinenz erhalten. Süchtige sollten die Möglichkeit haben, SE in Anspruch zu nehmen. SE müsste über die Krankenkasse finanziert werden, und es braucht mehr Therapeuten, welche mit traumatisierten Süchtigen arbeiten. Wesentliche Elemente von SE sollten im niederschweligen Setting einer Kontaktstelle als therapeutische Intervention realisiert werden können.

Methode: In der Fixpunkt-Kontaktstelle „Druckausgleich“ werden von einer ausgebildeten Traumatherapeutin SE-Sitzungen durchgeführt. SE arbeitet mit dem Körper, der Psyche, mit Gedanken, Bildern, Empfindungen und der Beobachtung von Mimik und Gestik sowie mit der Resonanz des Therapeuten. Der Therapeut muss in der Lage sein, alles energetisch halten zu können. Die Beziehungsebene ist der Grundstein der Arbeit. In den ersten Sitzungen geht es um Ressourcensuche und Beziehungsaufbau. Bewegungsübungen unterstützen den Prozess. Wichtig ist es, langsam („titriert“) vorzugehen, um eine Retraumatisierung zu vermeiden. SE eignet sich für alle Personen, welche mit Trauma, Schock, Unfall, Gewalt oder Stürzen zu tun hatten. Ebenso hilft es, den Körper wieder besser wahrzunehmen und sich eigener Ressourcen bewusst zu werden.

Praktisches Vorgehen: Um mit SE zu arbeiten sind lediglich ein Raum und zwei Stühle notwendig. Der Raum sollte gemütlich eingerichtet sein. Es werden vorab Termine vereinbart, da eine Sitzung in der Regel eine Stunde dauern und somit nicht spontan und „zwischen durch“ erfolgen kann. Es empfiehlt sich, mehrere Sitzungen zu machen, um eine Veränderung wahrnehmen zu können. In der Kontaktstelle Druckausgleich laufen die SE-Sitzungen anonym, ohne Kosten für den oder die zu Therapierende/n. Die Therapeutin macht sich kleine Notizen zum Verlauf. Voraussetzung für die Arbeit, ist, dass der oder die Betroffene einigermaßen nüchtern erscheint, ansprechbar ist und nicht in einer akuten Psychose gefangen ist. Das Angebot wird von Menschen aus der „Partyszene“ angenommen. Meist steht eine Reduktion des Suchtmittels im Vordergrund, oder es wird eine Abstinenz angestrebt. Nach einer Psychose dient SE der Stabilisierung des Betroffenen und wird dazu auch in Anspruch genommen. Bei einem vermindertem Selbstwertgefühl, an dem viele Süchtige leiden, hilft SE, wieder mit der eigenen Kraft in Verbindung zu kommen, und die eigenen Grenzen bewusst wahrzunehmen. Menschen, welche sich für diese Therapieform interessieren, können sich u. a. auf der Webseite [www.thefirststep.de](http://www.thefirststep.de) informieren oder sie kommen auf Empfehlung in die Kontaktstelle Druckausgleich. Auch über Fixpunkt-Infostände auf Partys werden Personen kontaktiert und kommen zur Kontaktstelle, um von SE zu profitieren. Dass SE wirkt, merken die Betroffenen daran, dass sie ein ganz neues Körpergefühl entwickeln, ausgeglichener und ruhiger werden, sich bewusster ihren Problemen stellen können und mehr Containment besitzen, Gefühle auszuhalten. Dies ist oft schon nach einer Sitzung für den/die Teilnehmenden und die Therapeutin spürbar. Das SE-Angebot existiert seit dem 15.09.2015. Bislang wurden 10 SE-Sitzungen mit zehn Personen durchgeführt.

Ergebnis: Auch im niederschweligen Setting ist es möglich, auf spezifische Bedürfnisse von traumatisierten Suchtkranken einzugehen und dafür SE-Methoden einzusetzen. Notwendig sind therapeutisch ausgebildete Fachkräfte und ein Grundwissen der anderen Kontaktstellen-Fachkräfte zu Trauma und den therapeutischen Behandlungsgrundlagen. Dies ist ein wichtiger Ausgangspunkt, den Zugang zur Traumatherapie für Suchtkranke generell zu verbessern.

Literatur: „Das Erwachen des Tigers“ (SE-Modell Peter Lewin)

Weitere Informationen und Kontakt: [www.fixpunkt.org](http://www.fixpunkt.org), [www.thefirststep.de](http://www.thefirststep.de), [a.hofmann@fixpunkt.org](mailto:a.hofmann@fixpunkt.org)