

Dieser Band wurde umweltfreundlich gedruckt:

- auf 100% Recyclingpapier, FSC-zertifiziert mit dem Blauen Engel
- mit mineralölfreien Druckfarben ohne Isopropanol
- ohne Folie kaschiertes Cover
- uneingeschweißt



Umfassende Nachhaltigkeit in Bezug auf natürliche Ressourcen und soziales Miteinander ist Verlagskonzept: Strom und Gas für das Büro beziehen wir über Greenpeace Energy, wir reparieren, statt neu zu kaufen, unser Bürobedarf ist ökologisch, und wir versuchen alle Arbeitsprozesse möglichst fair zu gestalten. Wir setzen uns ein für ein wertschätzendes und ressourcenschonendes Sein in Welt.

Leseprobe

Staci K. Haines: Körper lügen nicht.

Trauma transformieren in der Welt und in uns selbst

Originaltitel: *The Politics of Trauma: Somatics, Healing, and Social Justice.*

© 2019 by Staci K. Haines. Erschienen bei North Atlantic Books, Berkeley, California. Diese Übersetzung wurde unter exklusiver Lizenz von North Atlantic Books und der Agentur Schweiger veröffentlicht. Einige der Zitate im Buch sind auf Englisch belassen, da dadurch der Rechtekauf von North Atlantic Books abgesichert ist.

1. Auflage, Hiddensee: w_orten & meer, 2024

ISBN 978-3-945644-40-9

Übersetzung: Sharif Bitar – uebletexte.de

Lektorat: Marianne Eppelt – worte-und-strategie.de

Coverillustration: Nafas Bornah – @lovenrageillustrations

Alle Grafiken zu Somatik im Buch: © generative somatics |

Designed von Querido Galdo, queridomundo.com

Satz und Layout: bureau zanko – zankoloreck.de

Druck: Oktoberdruck GmbH, Grenzgrabenstraße 4, 13053 Berlin

© w_orten & meer GmbH, Hiddensee 2024

Verlag für verbindendes diskriminierungskritisches Handeln

Süderende 86, 18565 Insel Hiddensee

kontakt@wortenundmeer.net

www.wortenundmeer.net

STACI K. HAINES

**KÖRPER LÜGEN
NICHT**

**TRAUMA TRANSFORMIEREN IN DER WELT
UND IN UNS SELBST**

Aus dem us-amerikanischen Englisch
von Sharif Bitar

INHALT

VORWORT	15
DANKBARKEIT	19
EINLEITUNG	20

TEIL 1

SOMATIK UND DAS GESELLSCHAFTLICHE UMFELD

1. SOMATIK – EINE RADIKAL ANDERE VORSTELLUNG

VON UNS SELBST	39
Was ist Somatik?	40
Was macht Somatik zu Somatik?	45
Somatisches Bewusstsein	46
Somatisches Öffnen	49
Somatische Praktiken	54
Sozialer Kontext	59
Geist und Landschaft	59
Verkörpernte Transformation	61
Soma	63
Der objektifizierte Körper	67
Das Feld der Somatik	74

2. PRÄGENDE EBENEN, EBENEN DES WANDELS

Macht-über: Schädliche Systeme	88
Macht-über und Traumaarbeit	90
Besser verstehen	95

TEIL 2

TRAUMA UND DISKRIMINIERUNG

3. INDIVIDUELLES UND SYSTEMISCHES TRAUMA:

EINE SOMATISCHE PERSPEKTIVE	110
Systemisches Trauma.	118
Systemisches Leugnen und Reparationen.	124
Individuelles mit systemischem Trauma verbinden.	125
Was bedeutet das für soziale und ökologische Bewegungen?	129
Was bedeutet das für medizinisch und therapeutisch tätige Menschen?	131
Zum Abschluss	131

4. DER EINFLUSS VON TRAUMA UND DISKRIMINIERUNG.

Kluge Schutzmechanismen: Wie wir uns reflexhaft an Trauma anpassen	140
Kämpfen, Fliehen, Erstarren, Besänftigen und Dissoziieren	143
Überlebensstrategien kombinieren	175
Was passiert, wenn unsere Überlebensmechanismen tun können, wozu sie da sind?	177
Die Kraft der Harmonie und der Transformation	178

5. SICHERHEIT, ZUGEHÖRIGKEIT UND WÜRDE.

Sicherheit	189
Zugehörigkeit	196
Würde	202
Sicherheit, Zugehörigkeit und Würde wieder verbinden.	205

TEIL 3

TRANSFORMIEREN: ICH, DU UND WIR

6. DER KREIS DER TRANSFORMATION – EIN ÜBERBLICK	215
Wie wir jetzt geprägt sind und wie wir geprägt sein werden.	218
7. DIE ERSTE PHASE DES KREISES – ZUKUNFTSWÜNSCHE UND SEHNSÜCHTE	224
Deklarationen und Versprechen.	226
Woher stammen unsere Sehnsüchte?.	243
Transformation pragmatisch gestalten	249
Zum Abschluss	255
8. DIE ZWEITE PHASE DES KREISES – TEIL 1: RESILIENZ VERKÖRPERN	260
Wir sind von Geburt an resilient	261
Resilienz und Aktivismus für soziale Gerechtigkeit.	274
Forschung zu Resilienz	275
Resilienz und Überlebensmechanismen	281
9. DIE ZWEITE PHASE DES KREISES – TEIL 2: SICHERHEIT REGENERIEREN	290
Verkörperte Praktiken: Grenzen, Einwilligung, neue Möglichkeiten	293
Sich auf das beschützende Geprägtsein einlassen und es wertschätzen.	308
Einlassen.	312
Verbünden	323
Zum Abschluss	339

10. DIE DRITTE PHASE DES KREISES – SOMATISCHES ÖFFNEN UND DESORGANISIEREN 340

Verändern 340

Was ist somatisches Öffnen? 343

Unterbrochene Bewältigung 347

Wie verhärten wir, wie werden wir geprägt?

Ein nützliches Modell 352

Somatisches Öffnen unterstützen. 356

Prozesse des somatischen Öffnens 360

Zusammengefasst 374

Zum Abschluss 385

11. DIE VIERTE PHASE DES KREISES – SCHAM TRANSFORMIEREN, VERWOBENHEIT UND KONSTRUKTIVER KONFLIKT 392

Was ist Scham? 394

Die somatische Rolle der Scham 397

Scham transformieren 398

Miteinander verwoben sein 420

12. DIE FÜNFTE PHASE DES KREISES – WANDEL VERKÖRPERN 443

Neue Praktiken dauerhaft verkörpern. 443

Welche verkörperten Kompetenzen nützen unserer Transformation? 445

Wohlbefinden und die Sorge vor dem dicken Ende. 453

Unsere konditionierten Tendenzen kennen 455

Anhaltend und dynamisch. 456

Somatik und Trauma – die Transformation im Überblick 457

TEIL 4

**TRANSFORMATION UND SOZIALER WANDEL:
WIR SITZEN IM SELBEN BOOT**

13. PERSÖNLICHE UND SYSTEMISCHE TRANSFORMATION 463
 Sozialer Wandel braucht strukturellen Wandel 464
 Es ist möglich 468
 Heilsame Transformation kann sozialen Wandel unterstützen. . . . 476
Wie wir uns verändern 478
 Zum Abschluss 486

KRITISCHER KONTEXT

Macht-über 501
 Macht-über: »Land of the Free ...« 504
 Macht-über: Eine intersektionale Analyse 512
 Was heißt all das? 529

NACHWORT 533

GLOSSAR 538

LITERATURVERZEICHNIS 551

WEITERFÜHRENDE INFOS ZU SOMATIK AUF DEUTSCH 559

ANMERKUNGEN ZUR ÜBERSETZUNG 560

EINLEITUNG

Zwei Fragen haben mich die meiste Zeit meines Lebens begleitet: Wie verändern sich Menschen? Wie verändern sich gesellschaftliche Systeme?

Ich habe Zeit gebraucht, um diese Fragen zu formulieren. Als ich klein war, war es mir einfach zuwider, wenn die Dinge nicht fair abliefen. Es schien ja Möglichkeiten zu geben, die Dinge auf faire Weise zu tun, und manchmal waren sie so offensichtlich – warum waren wir dann nicht einfach fair? Warum waren die Leute so gemein zueinander? Einige Menschen hätten mich wohl sensibel genannt. Vielleicht war ich das. Ich habe einfach Dinge gespürt, und Menschen, und die Natur.

Ich bin in einer kleinen Stadt in den Rocky Mountains aufgewachsen. Die Natur und die Wildnis waren größer als die Menschen. Ich glaube, dass das oft mein Herz und meinen Verstand gerettet hat. Alles um mich herum war Schönheit und ich war mir dessen bewusst. Ich hörte den Bächen zu und genoss den Duft der süßen Gräser und Fichten. Ich sprach mit den Bergen und dem Himmel und sie hörten zu und antworteten mir. Ich liebte den Schnee. Ich liebte die unzähligen Sterne am Nachthimmel.

Zu Hause schaute ich zu, wie sich meine Eltern stritten. Manchmal über Dinge, die mir als Kind nichtig vorkamen. Ihre Probleme schienen so lösbar, wenn sie nur miteinander reden und einander zuhören würden. Heute verstehe ich besser, was sie geprägt hat ... ich verstehe besser, was Traumata sind und was sie auslöst. Ich verstehe Sexismus besser und den ständigen Druck des Geldes, der Schulden und der harten Arbeit. Ich verstehe besser, was es bedeutet, mit 19 schwanger zu sein, ohne sich eine Abtreibung leisten zu können, was es bedeutet, mit Mitte 20 drei Kinder zu haben. Meine Familie wechselte hin und her zwischen Arbeit*erinnenklasse und Mittelschicht. Schließlich verloren wir unser Haus an die Bank und meine Mutter lebte nach der Scheidung unter der Armutsgrenze.

Ich folgte dem, was ich in dieser Zeit fühlte. Aus diesen Gefühlen formulierte ich Fragen, dir mir während vieler meiner Erkundungen in den letzten 30 Jahren den Weg zeigten.

TRANSFORMATION UND AKTIVISMUS

So wie ich es erlebte, gehörten heilsame Transformation und Aktivismus zusammen. Ich bekam ein Begabten-Stipendium und verbrachte mein letztes Highschool-Jahr in Hamburg vor der Wiedervereinigung. Ich hatte mich nicht auf das Stipendium beworben, weil ich unbedingt nach Westdeutschland wollte, sondern weil ich so für ein Jahr mein Zuhause verlassen konnte. So wurde ich außerhalb der USA politisiert und nahm zum ersten Mal eine globale wirtschaftliche und kulturelle Perspektive ein. Ich begann auch aufzutauen und die Gewalt, die ich aus meiner Familie kannte, zu spüren. Das zeigte sich darin, dass ich depressiv wurde und mich fragte, was mit mir nicht stimmte.

1985 fing ich an zu studieren und 1986 brach ich ab, um beim Great Peace March for Global Nuclear Disarmament, einem Protestmarsch für die nukleare Abrüstung, quer durch die USA mitzulaufen. Dabei wurde mir klar, wie divers die Communitys der USA sind, wie unglaublich schön das Land und die Natur sind. Ich lernte dabei auch, was es bedeuten würde, eine Wirtschaft des Friedens zu erschaffen, anstelle einer, die von Krieg, von Angriff und Verteidigung getrieben wird. Mir fiel auf, dass die ärmeren Communitys die großzügigsten und herzlichsten waren, während in den reicheren Gegenden, durch die wir gingen, oft die Vorhänge zugezogen wurden. Pro Tag 15 bis 25 Kilometer zu gehen und zu etwas Sinnhaftem zu gehören, das so viel größer war als ich – rückblickend kann ich sagen, dass diese Erfahrung mich somatisch für die heilsame Transformation geöffnet hat, die mir bevorstand.

Zurück an der Uni fing ich an, mich mit Aktivismus zu beschäftigen und lernte viel über den Feminismus der dritten Welle. Dabei hatte ich die Ehre, einige seiner einflussreichen Vertret*erinnen zu treffen und von ihnen zu lernen: Audre Lorde, Chandra Mohanty, bell hooks, Mary Beth Krouse und andere. Ich hatte auch das Glück, von Menschen zu lernen, die bei mir ein Bewusstsein für klassistische Strukturen schafften. Und ich lernte von Menschen, die bestätigten, was ich schon ahnte: dass wir eine Beziehung zur Natur brauchen; wie wichtig Indigene Rechte sind; und dass wir Intuition als andere Art zu wissen begreifen können. Ich bin dankbar. Ein so großer Teil dessen, wie ich die Welt verstehe und Diskriminierung, Privilegien und Macht-über-Systeme¹ wahrnehme, wurzelt hier. Meine Lebenserfahrungen bekamen Namen und Kontexte, die größer waren als ich, als meine Familie und als meine Stadt. Ich fing an zu verstehen, wie ich selbst vom Patriarchat, von weißer Vorherrschaft und Überlegenheitsvorstellungen, von sozialer Klasse und von Heterosexismus geprägt wurde. Und ich hatte erste Flashbacks aus meiner Kindheit, als mein Vater und einige seiner Freunde mich sexualisiert misshandelten. Nicht so spaßig.

In diesem Kontext versuchte ich Hilfe zu bekommen. Da ich mit Therapie oder Persönlichkeitsentwicklung bisher noch nicht vertraut war, wusste ich nicht so recht, was ich tun sollte. Ich probierte die psychologische Beratungsstelle an der Uni aus. Dort wurde mir gesagt, dass sexualisierte Gewalt an Kindern sehr selten sei und dass ich andere Menschen an der Uni finden müsse, die ähnliches erlebt hatten – dann würde für uns eine Gruppe eingerichtet. Ich bezahlte mein Studium selbst, war nicht versichert und jobbte als Küchenhilfe auf dem Campus. In dieser »akuten Heilungsphase« outete ich mich also an der Uni, hing Flyer mit meiner Telefonnummer auf und versuchte Menschen zu erreichen, die als Kind sexualisierte Gewalt erlebt hatten und sich nun Unterstützung wünschten. Innerhalb von zwei Wochen waren wir schon acht Leute, die eine Therapie-

1 Eine Erklärung des Begriffs Macht-über findet sich in Kaptiel 2 und im Glossar.

gruppe wollten. Ich ging wieder zur Beratungsstelle ... und die Mitarbeit*erinnen waren ganz schön überrascht. Doch eine* Thera*peutin leitete dann unsere Gruppe an. Rückblickend bin ich dankbar für meinen Antrieb und meine Ausdauer, und ziemlich sauer darüber, wie wenig Bewusstsein es für das Thema gab, wie wenige Menschen sich darum kümmerten. Meine Selbstständigkeit festigte sich noch etwas tiefer in mir. Die Gruppe wurde zum Rettungsanker. Ein großer Teil meiner Transformation fand von nun an in Gruppen statt, und schließlich lernte ich Somatik kennen.

Ich studierte, arbeitete, war Aktivistin und versuchte zu überleben, durch all den Schmerz und Verlust hindurch. In dieser Zeit verwoben sich in mir die Themen heilsame Transformation und sozialer Wandel immer mehr. Wenn ich mich nicht um meiner selbst willen transformieren konnte, so konnte ich es doch für andere tun. Ich lernte, dass sich schon andere vor mir für den Wandel, für die Freiheit eingesetzt hatten – dass ich Teil einer sehr langen Reihe von Aktiv*istinnen war. Ich konnte also meinen Teil zur Zukunft beitragen. Ich erkannte, dass ich freier war als meine Mutter, weil sich andere Menschen vor mir für den Wandel eingesetzt hatten. Das wünschte ich mir auch für die Generationen nach mir. Daran konnte ich mitwirken. Das hat mir Mut gemacht.

Viele, viele Erfahrungen haben sich von diesem Punkt aus ergeben. Ich erlernte Neuro-Linguistisches Programmieren, wurde zu Zeremonien eingeladen und blieb, so oft ich konnte, nah bei der Natur und ihrer Schönheit. Ich arbeitete als Kell*nerin, bei Banketts, und landete schließlich in San Francisco mit 300 Dollar in der Tasche, zwei Freun*dinnen und einem Job bei Good Vibrations – einem sex-positiven Sexshop, der Frauen gehörte und von Frauen geführt wurde. Seitdem habe ich so viel dazugelernt.

HEILSAME TRANSFORMATION

In meiner Anfangszeit in San Francisco lernte ich eine Person kennen, die Somatik praktizierte und die völlig umkrempeelte, was ich unter Heilen verstand und was ich für möglich hielt. Durch somatische Praktiken und Körperarbeit – ebendie Prozesse, die ich später selbst erlernen würde – fielen all die Misshandlungen und Übergriffe, all die Trauer und Angst von mir ab und aus mir heraus. Der Verlust, die Scham, die Wut und die Isolation, die damit einhergehen, wenn wir Dinge geheim halten müssen – all das erlebte ich nun in einem solchen Ausmaß, dass ich dachte, ich würde nicht überleben, was ich fühlte. Die lang gereifte Überzeugung, mich nur auf mich selbst verlassen zu können, passte manchmal nicht zur Verletzlichkeit, die durch die Transformationsarbeit aufkam. Dennoch war ich völlig verblüfft davon, was mein Körper alles für mich bewahrt hatte. Und ich war auch überrascht, was für Wunden mein Körper / mein Geist / meine Emotionen / mein Wesen zu heilen wussten, wenn sie die Gelegenheit und die somatische Unterstützung erhielten. Wenn du Traumaarbeit gemacht hast, dann weißt du auch, wie viele Dinge es gibt, die du lieber tun oder fühlen würdest. Traumaarbeit ist anstrengend und tut weh. Aber befreiend ist sie auch.

Viele Mittzwanziger verbringen die Zeit damit, Party zu machen. Ich verbrachte viel Zeit damit, meine Wunden zu heilen, eine Gemeinschaft und einen tieferen Sinn und Zweck zu finden, und mit harter Arbeit.

1997 begann ich eine formelle Somatik-Ausbildung, zuerst an der Lomi School bei Robert Hall und Richard Strozzi-Heckler, und später am Strozzi Institute. Ich war wieder völlig verblüfft davon zu erleben, wie verwoben der Körper und das Selbst eigentlich sind. Wie tiefgreifend können wir uns verändern, wenn sich unsere Überlebensmuster und Anpassungen in Körper und Gewebe verwandeln! Ich erlebte, dass sich dort Menschen veränderten, von denen ich es nie erwartet hätte ... ältere, privilegierte weiße Männer, die wirkten, als ob sie eigentlich gar nichts fühlen. Auf intensive Weise erlebte ich, dass alle eine Geschichte haben, dass alle Menschen von

ihrem Umfeld geprägt sind, Überlebensstrategien haben, und dass wir diese Geschichten verkörpern. Was wir verkörpern – all unsere Anpassungen und all das, was wir von den Generationen vor uns geerbt haben –, kann sich radikal verändern, wenn wir uns diesen Strategien somatisch nähern und die authentischen Sehnsüchte der Menschen erkennen und zugrunde legen. Heute nehme ich Menschen häufig als ihre verkörperte Vergangenheit und Erfahrungen wahr, mit vielen Geschichten und Anpassungen, die sie hinter sich herziehen, und mit ein wenig Sehnsucht, die sie antreibt. Viel mehr dazu kommt später im Buch.

Verkompliziert wurde das Ganze dadurch, dass in der somatischen Arbeit oder in den Übungsräumen bislang keine sozialkritische Perspektive eingenommen wurde. Wir sprachen nie darüber, wie wir von unseren sozialen Umständen geprägt werden, darüber, diskriminiert zu werden oder privilegiert zu sein, über unsere individuellen und kollektiven Überlebensstrategien. Die Menschen wurden in ihrer Empathie unterstützt, in ihren Sehnsüchten und dabei, neue, mutige Wege einzuschlagen. Doch über kollektive Verantwortung und kollektives Handeln wurde nicht gesprochen. Alles zielte auf persönliche Veränderungen ab. Und obwohl die Leute den Wunsch verspürten, auch für andere etwas zu bewegen, obwohl sie gesellschaftlichen Wandel wollten, fehlte die kritische Perspektive auf die Systeme um uns herum. Aus dem Wunsch nach sozialem Wandel wurde nichts. Was blieb, waren Individualismus und unreflektierte Privilegien.

Häufig wägte ich ab, was ich sagte und was nicht, und viele Gespräche nahm ich lieber mit nach Hause zu meiner politischeren Community. An der Ausbildung nahmen hauptsächlich weiße, heterosexuelle Menschen aus der Mittelschicht teil. Normalerweise war ich die Jüngste im Raum, eine der wenigen queeren Personen, und ich war mit einem Arbeitsstipendium dort, was bedeutete, dass ich wieder den Abwasch machte und den Leuten hinterherräumte. Ich habe durchaus schon damals versucht, diese Gespräche zu führen. Sie liefen nie gut. Also entschied ich mich, so viel wie möglich von der Somatik mitzunehmen. Und dann würde ich

andere Möglichkeiten finden, sie mit sozialkritischen Perspektiven zu kombinieren, um so Menschen zu unterstützen, die sich sozialer Gerechtigkeit und einem radikal anderen Verhalten zur Erde verschrieben hatten.

Ich wurde Praktizierende dieser Schule der Somatik, und ich leitete Gruppen für Menschen, die Gewalt erlebt hatten. Inzwischen habe ich mit Tausenden Menschen gearbeitet und bin selbst Lehrerin für Somatik. Schließlich entwickelte ich die somatische Traumaarbeit, um die es in diesem Buch geht. Ich leitete den ersten »Somatik und Trauma«-Kurs im Jahr 2000 und entwickelte meine Idee davon ausgehend weiter. Es handelte sich um Ideen, die auf dem aufbauten und das ausweiteten, was Richard Strozzi-Heckler entwickelt hatte und weiterhin entwickelt. Wir blieben über all die Jahre miteinander im Gespräch und er unterstützte mich immer darin, die Somatik dorthin zu bringen, wo er nicht war oder nicht sein konnte – dorthin, wo Somatik von Trauma und Diskriminierung heilte; dorthin, wo sie politisiert wurde. Dafür bin ich ihm sehr dankbar.

AKTIVISMUS

Ich wuchs in einer Familie auf, die keine sozialkritische Perspektive hatte oder entsprechend gehandelt hat. Immer wieder denke ich, dass meine Mutter sich wunderbar hätte entfalten können, wenn sie früher mit feministischen und sozialkritischen Gedanken in Kontakt gekommen wäre. Ich vermute, dass sie selbst Aktivistin geworden wäre, wenn sie gewusst hätte, was das ist. Ich denke auch, dass eine sozialkritische Perspektive für meinen Vater empowernd gewesen wäre. Vermutlich wäre er nicht so gewalttätig geworden, hätte er von Gewerkschaften gewusst und wäre er Mitglied bei einer gewesen. Er strebte nach dem »Amerikanischen Traum« und dem, was er sich davon erhoffte. Doch die Fähigkeiten, die Bildung, das Geld und die Netzwerke, die er dafür benötigt hätte, wurden ihm verwehrt. Doch er wusste nicht, was ihm fehlte, was ihm alles vorenthalten wurde.

So wurden seine Verluste und das Scheitern für ihn immer persönlicher. Ich glaube, auch er hätte sich entfalten können, hätte er für etwas gearbeitet, das größer ist als er selbst. Stattdessen hat ihn das evangelikale Christentum gefunden, aber je älter er wird, desto weniger fundamentalistisch wird sein Glaube.

Nach meiner aktivistischen Studienzeit suchte ich nach Orten, um den sozialen Wandel aktiv zu werden. Meine erste Adresse waren die *San Francisco Women Against Rape* (SFWAR), eine Organisation gegen sexualisierte Gewalt. Dort fing ich als Praktikantin an. Doch da ich selbst noch zu weit am Anfang meines eigenen Transformationsprozesses stand, war das noch zu hart für mich. Ich ging zu vielen Aktionen und Plena, queer oder feministisch, mit Kriegsgeg*nerinnen oder Umweltschütz*erinnen. Ich versuchte meine politische Haltung dort einzubringen, wo ich arbeitete. Doch ich fand in dieser Zeit nie so recht mein politisches Zuhause. Oft habe ich mir gewünscht, ich hätte in dieser Lebensphase eine Art aktivistische Ausbildung gemacht. Das hätte meine weitere Arbeit sehr viel besser geerdet.

Mitte der 1990er suchte ich dann nach einem Ort, an dem sexualisierte Gewalt an Kindern als gesellschaftliches und politisches Problem verstanden wurde, nicht bloß als therapeutisches. Obwohl so viele der Aktiv*istinnen und Orga*nisatorinnen, die ich kannte, als Kind sexualisiert misshandelt wurden, floss das Thema nie in unsere Arbeit für soziale Bewegungen ein. Es lebte in Gesprächen, die wir am Rande führten, nun da ich immer offener damit umging, misshandelt worden zu sein. Ich verbrachte viel Zeit damit, für die Leute heilsame Ressourcen zu suchen. Da ich keine Organisation fand, die sich aus dieser politischen Perspektive mit sexualisierter Gewalt an Kindern beschäftigte, überredete ich eine Person, mit der ich eng befreundet war, eine aktivistische Gruppe mit intersektionaler Perspektive zu gründen. Wir nannten uns *RunRiot! Survivors Activist Coalition*. All das fiel in eine Zeit, in der Misshandlungen verstärkt als »falsche Erinnerungen« bezeichnet wurden (darauf werde ich an späterer Stelle noch

genauer eingehen). Also starteten wir Aktionen bei Lesungen von Aut*orinnen, die die These der falschen Erinnerungen vertraten (ach ja, das Leben in der Zeit vor Podcasts). Wir sprachen mit Unterstützungs- und Selbsthilfegruppen über Aktivismus und wie er mit persönlicher Transformation zusammenhängt. Wir versuchten die gerade im Entstehen begriffene Kartei für Sexualstraftät*erinnen in unserem Sinne zu beeinflussen. Und wir beteiligten uns als Gruppe öffentlich an Protestmärschen. Vielleicht klingt das seltsam, aber wie unglaublich viele Menschen als Kind sexualisierte Gewalt erlebt hatten, wurde mir während der Pride Parade 1996 in San Francisco bewusst.

Wir entschieden uns aus verschiedenen Gründen bei dem Umzug mitzulaufen: um dieses häufig unterdrückte und übergangene Thema an die Öffentlichkeit zu bringen; um es zu repolitisieren; um den üblichen homo-feindlichen Reaktionen – »Du bist wohl schwul/lesbisch, weil du sexualisiert misshandelt wurdest« – etwas entgegenzusetzen; und um sexpositiv zu sein. Puh. Wir hatten Sticker, Plakate, Banner ... was halt so dazugehört. Die meisten von uns hatten Schiss, weil es nicht ohne war, bei einem Umzug mit 450 000 Anwesenden auf ein sonst so verheimlichtes, verstecktes, nicht wahrgenommenes Problem hinzuweisen. Als wir jubelnd und schreiend von der Market Street zum Embarcadero liefen, gab an jedem Häuserblock, an dem wir vorbeizogen, immer wieder dieselbe Reaktion. Die Leute lasen unsere Schilder und Banner, schauten sich unsere sehr diverse Gruppe an und dachten einen Moment darüber nach, was sie sahen. Dann begannen sie zu winken und zu rufen: »Ich auch! Ich auch!«, oder brachen in Tränen aus, oder sie fassten ihr*en Part*nerin oder Freun*din an der Schulter und deuteten auf uns ... und dann winkte, rief oder weinte diese Person. Es war unglaublich, und es war emotional völlig überwältigend. Vorher hatten wir Zahlen: eines von drei Mädchen oder einer von sechs Jungen (eine Statistik für trans* Menschen fehlt). Aus diesen Zahlen wurden nun Gesichter. Hier standen Menschen und ihre Part*nerinnen und winkten uns zu. Das war sehr eindrucksvoll. Wir wollten diese Leute mobilisie-

ren, gemeinsam eine Strategie entwickeln, die bei den Grundursachen von sexualisierter Gewalt an Kindern ansetzte. Und wir wollten unsere Arbeit als etwas Heilsames erleben. Damals wusste ich noch nicht, dass das lebenslang Bemühungen bedeuten würde.

Wir gründeten *generationFIVE* im Jahr 2000, nachdem wir achtzehn Monate lang mit verschiedenen Gruppen diskutiert hatten, wie sexualisierter Gewalt an Kindern ein Ende gesetzt werden könnte. Diese Gruppen repräsentierten ausgewählte Communitys: Menschen mit Wurzeln in Asien oder den pazifischen Inseln; Latinx, also Menschen mit lateinamerikanischen Wurzeln und Schwarze Menschen; (Pflege-)Eltern und Elternteile, die unterschiedlich oder gemischt rassifiziert sind; Erwachsene, die als Kind sexualisiert misshandelt wurden; Aktiv*istinnen; Leute, die mit Tät*erinnen gearbeitet haben; und so weiter. Wir saßen mit über dreihundert Menschen zusammen und hatten mehr als doppelt so viele unangemeldet angerufen, um sie einzuladen. *generationFIVE* wuchs zu einer Organisation heran, die Vorbildfunktion und Hilfe zur Selbsthilfe vereinte, und dabei einen Ansatz der *Transformative Justice*, also der transformativen Gerechtigkeit entwickelte, um sexualisierte Gewalt an Kindern zu beenden. Es war die Gruppe derer, die selbst sexualisierte Gewalt erlebt hatten, die uns wissen ließ, dass es wirklich an der Zeit war für einen radikal neuen Ansatz jenseits von Gefängnissen. All diese Menschen wollten nicht, dass die Menschen, von denen sie verletzt und misshandelt wurden, ins Gefängnis kamen. Und in Anbetracht dessen, wie sie behandelt wurden und welche Beweislast die Gesetze vorschrieben, wollten sie selbst bloß nichts mit Strafverfolgungsbehörden und mit Gerichten zu tun haben. Es ist ein abgekartetes Spiel: Die Gesetzeslage passt überhaupt nicht zur realen Dynamik von sexualisierter Gewalt an Kindern. Die Menschen, die misshandelt wurden, sehnten sich danach, dass ihre Wunden verheilen konnten, dass die Verantwortlichen Verantwortung übernahmen, dass ein Wandel in der Gesellschaft stattfand, damit es nicht mehr zu sexualisierter Gewalt an Kindern kommen würde.

Sexualisiert misshandelt zu werden ist sehr traumatisierend. Es ist eine sehr frühe Lektion in Sachen Macht-über, in Opfer und Tāt*erinnenrollen, darin, was Zwang und Nötigung sind, was es heißt, zum Schweigen gebracht zu werden, und wie wir uns an Gewalt und Unterdrückung anpassen. Und diese Lektion gilt für alle gewaltvollen Systeme und gesellschaftlichen Macht-über-Bedingungen.

generationFIVE und unsere Arbeit zu sexualisierter Gewalt an Kindern und transformativer Gerechtigkeit boten den Kontext für unsere ersten Versuche, uns den Themen mit somatischer Theorie und Praxis zu nähern. Wir nutzten Somatik als Mitarbeit*erinnen, wir begriffen Traumata und das Geprägtsein durch Misshandlungen innerhalb eines politisierten somatischen Rahmens, wir verknüpften das persönlich Heilsame mit dem Ansatz der transformativen Gerechtigkeit, und wir nutzen in all unseren Kursen somatische Praktiken. Uns war bewusst, dass wir all das brauchten, um uns effektiv mit sexualisierter Gewalt an Kindern auseinanderzusetzen. Und nun, da unser Einsatz für das Thema zunehmend öffentlich wahrgenommen wurde, erzählten uns viele, viele Menschen davon, dass sie misshandelt wurden. Die Leute wollten etwas unternehmen und während sie sich dem Thema wieder näherten, öffneten sich alte Wunden, die nun wieder verheilen mussten. Der Prozess des Verheilens, diese persönliche Transformation half ihnen dann mit ihrer öffentlichen Wegbereit*erinnenrolle und ihrem aktivistischen Handeln, was dann wieder mehr Heilsames erforderte. Auch Menschen, die selbst nicht misshandelt wurden, merkten, dass sie sich persönlich und emotional weiterentwickeln mussten, wenn sie bei uns mitarbeiten wollten, weil die Arbeit und die Geschichten, die uns erzählt wurden, so intensiv waren. Es war klar, dass wir persönliche und systemische Transformation miteinander verknüpfen mussten, wenn wir sexualisierte Gewalt an Kindern als gesellschaftliches Problem angehen wollten.

Von 2007–2008 verschob sich mein Fokus. Ich war nicht länger in Vollzeit bei *generationFIVE* dabei, sondern erkundete Somatik als einen möglichen

Beitrag für soziale Bewegungen im Allgemeinen. Ich hatte den »Somatik und Trauma«-Kurs sieben Jahre lang geleitet und die vielen Leute aus sozialen Bewegungen, die ihn belegt hatten, ermutigten uns nun dazu, seine Inhalte für andere Kontexte der sozialen Gerechtigkeit und für den Naturschutz anwendbarer und zugänglicher zu machen. 2008 suchten wir erneut den Austausch mit den Communitys, mit Orga*nisatorinnen und Fachleuten aus dem therapeutischen und medizinischen Bereich, die in verschiedenen aktivistischen Gruppen arbeiteten. Gemeinsam überlegten wir, wo wir Somatik einbringen und welchen Menschen und Themen sie nützen könnte.

Von 2009–2010 veranstalteten wir ein sechzehntägiges Somatik-Seminar (vier vier-tägige Sessions) für Personen aus den ganzen USA, die leitende Positionen in Bewegungen innehaben. Wir wollten ausprobieren, ob unser Ansatz umfassender anwendbar ist, und wir wollten uns Feedback einholen. Sind unsere Ideen überhaupt außerhalb von *generationFIVE* relevant? In diesem ersten Jahr und in den folgenden Jahren, in denen unsere Programme und Part*nerinnenschaften ausgeweitet wurden, lautete die Antwort klar und deutlich: Ja. Dieses war das erste Projekt, bei dem Spenta Kandawalla und ich zusammenarbeiteten. Miteinander gründeten wir schließlich *generative somatics*. Dabei handelt es sich um die Organisation, die heute politisierter Somatik ein Zuhause bietet und sie weiterentwickelt, um Aktiv*istinnen, leitenden Personen, Organisationen und Bündnisse für soziale und ökologische Gerechtigkeit zu unterstützen. Über *generative somatics* führen wir weiterhin »Somatik und Trauma«-Kurse durch. Viele der Leute, die im Kurs 2009/2010 dabei waren, wenden die somatische Praxis weiterhin an und sind heute ganz vorn bei Gruppen dabei, die mit Somatik arbeiten, oder sind selbst als Lehr*erinnen für *generative somatics* tätig. Wenn du mehr über die Arbeit von *generative somatics* wissen willst, dann besuche uns auf www.generativesomatics.org.

Zu der Zeit, als wir damit begonnen hatten, zu erkunden, wie sich Somatik im Kontext sozialer Bewegungen anwenden ließe, hatten wir auch die Gelegenheit, enger mit wichtigen leitenden Personen und Organisationen zu

kooperieren. Dort, wo sich persönliche und systemische Transformation berührten, entwickelte sich eine dynamische Spannung. Wir lernten von dieser Spannung und konnten dank ihr unsere Arbeit vertiefen. Hier möchte ich *Social Justice Leadership* (SJL), *Black Organizing for Leadership and Dignity* (BOLD), die *National Domestic Workers Alliance* (NDWA) und das *Racial Justice Action Center* (RJAC) als Gruppen erwähnen, mit denen wir in diesen frühen Jahren kooperiert und vieles ausprobiert haben. Ich möchte außerdem Spenta Kandawalla, Raquel Laviña, Sumitra Rajkumar, Xochitl Bervera, Chris Lymbertos, Denise Perry und Ai-jen Poo dafür danken, dass sie herausfinden wollten, was leitende Personen, Aktiv*istinnen und der systemische Wandel als Ganzes heutzutage wirklich brauchen. Ich bin zutiefst dankbar für all die Risiken, die ihr alle eingegangen seid, und für das, was wir gemeinsam geschaffen haben.

Die Tiefe der somatischen Traumaarbeit wurde anfangs in den aktivistischen Kontexten und Räumen nicht immer willkommen geheißen. Sich an Trauma und verkörperte Transformation heranzutrauen, wenn doch die Menschen unter häufig so schwierigen Bedingungen lebten – das musste gut durchdacht und respektvoll umgesetzt werden. In der Arbeit mit Menschen aus prekären Verhältnissen, die meisten von ihnen PoC und bislang mit wenig Zugang zu heilsamen Praktiken, mussten wir über verschiedene Sprachen hinweg zeigen und beweisen, inwiefern unsere Idee relevant war. Somatische Lehr*erinnen und therapeutisch Tätige mussten begreifen, in was für Kontexten die Aktiv*istinnen, die Menschen, die die Bewegungen ausmachten, lebten. Sie mussten sich auf diese Kontexte wirklich einlassen. Andererseits ignorierten viele aktivistische Gruppen in den letzten Jahrzehnten, was emotionale Tiefe und Kompetenz und Heilung für den sozialen Wandel bedeutet. So ist eine Haltung entstanden, die das, was Heilsam ist und was der persönlichen Entwicklung dient, als »Soft Skills« versteht. Mehr als einmal habe ich Aktiv*istinnen davon reden gehört, dass Emotionen und Trauma keinen echten Platz in ihrer Gruppe haben, oder dort nicht »erlaubt« sind.

Die NDWA war die erste Organisation, die mit uns den Sprung ins kalte Wasser gewagt hat. Sie trug die Schlüsselaspekte unserer somatischen Trauma-Praxis sowie somatische Körperarbeit weiter an Menschen, die sich beruflich im privaten Bereich um Reinigung, Kinderbetreuung und Pflege kümmern. Lies dir dazu auch Raquels Geschichte im letzten Kapitel des Buches durch. Ich werde der NDWA für immer dafür dankbar sein, dass sie sich dem, was ihre Mitpersonen brauchen, so konsequent gewidmet und verschrieben haben. Dieser Mut war die Grundlage der heutigen kollektiven Kraft der Gruppe.

DIESES BUCH IST FÜR EUCH ALLE

Eigentlich hat dieses Buch zwei Zielgruppen. Die eine sind Thera*apeutinnen und Somatik-Praktizierende. Die andere sind Menschen, die ihre Zeit und ihr Leben sozialer und ökologischer Gerechtigkeit widmen – Menschen, die aktivistische Arbeit machen oder sogar leitende Rollen in aktivistischen Kontexten haben, Menschen, die organisieren, die mitarbeiten, die Kampagnen durchführen, die Visionen entwickeln. Manche von euch gehören zu beiden Zielgruppen.

In diesem Buch lernt ihr mehr zur Theorie und zum praktischen Prozess der somatischen Transformation als Mittel, um mit traumatischen Erlebnissen umzugehen und damit, diskriminiert zu werden. Ihr lernt, wie bedeutend das Soma ist, um Trauma zu transformieren, Resilienz zu kultivieren, neue Praktiken zu verkörpern, neues Handeln, neue Arten zu sein. Verkörpertes Transformieren bedeutet, dass unser Handeln aus dem entsteht, was uns wirklich wichtig ist, und nicht aus reflexhaften Überlebensstrategien, die wir in der Vergangenheit mal gebraucht hatten – und zwar sogar dann, wenn wir den ganz normalen Druck des Lebens, des Liebens und der Arbeit für soziale Gerechtigkeit spüren. Somatik erlaubt uns, Ganzheit zu finden und auf einem absichtsvollen Pfad der Transformation zu bleiben. Sie hilft uns nicht nur zu verstehen, was uns widerfahren ist und

warum wir sind, wie wir sind. Sie lässt uns zudem auf andere Weise leben, entscheiden, sein und handeln. Sie hilft uns zu lieben und geliebt zu werden, uns wieder sicher zu fühlen, und mutig und zielgerichtet aktiv zu werden. Sie hilft uns auf pragmatische und authentische Weise, gemeinsam mehr Vertrauen aufzubauen und konstruktiv mit Konflikten umzugehen. Sie hilft uns, unsere Scham und verinnerlichte Diskriminierung zu transformieren.

Dieses Buch fragt außerdem, wodurch Trauma eigentlich ausgelöst wird. Welche Erlebnisse, welche Dynamiken in unseren Familien und Communitys, welche gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Umstände sind für uns traumatisch? Es begreift soziale Gerechtigkeit als das, was mehr als alles andere hilft, Trauma zu vermeiden. Dabei erkennt es auch an, wie wichtig es ist, dass wir unser Trauma und unsere verinnerlichte Diskriminierung transformieren, um das Ziel der sozialen Gerechtigkeit zu erreichen, um Leiden zu verringern und Sicherheit, Zugehörigkeit und Würde für alle Menschen zu erlangen. Wir müssen verstehen, mit was für einer Kraft Institutionen, soziale Normen, wirtschaftliche Systeme, Diskriminierung und Privilegien uns prägen, wie tiefgreifend der Einfluss ist, der von der Familie und der Community ausgeht. Wir müssen das verstehen und in unsere Arbeit einfließen lassen, weil wir sonst auch Trauma und Traumarbeit nie ganz verstehen werden. Wir werden sonst nie begreifen, wie wir Trauma vermeiden können.

Dieses Buch setzt sich damit auseinander, warum politisierte, geerdete Methoden der heilsamen Transformation unterstützend dazu beitragen können, soziale und ökologische Gerechtigkeit zu schaffen. Aktiv zu sein, um die sozialen und ökologischen Bedingungen zu transformieren, ist ein völlig anderer Prozess als persönliche Transformation. Beide bauen auf sehr unterschiedliche Fertigkeiten und Strategien. Dennoch sind sie miteinander verwandt. Systemische und persönliche Transformation nutzen ganz eigene Methoden. Doch letztlich dienen sie demselben Zweck. Ich glaube daran, dass sie einander brauchen, um erfolgreich zu sein.

Gewaltvolle soziale und wirtschaftliche Umstände lösen Traumata aus, mit denen wir auf heilsame Weise arbeiten müssen. Sozialer Wandel benötigt massenweise Menschen, die zusammen daran arbeiten, Sicherheit, Zugehörigkeit und Würde zu schaffen, ebenso wie Systeme, innerhalb derer diese Bedürfnisse erfüllt werden können. Persönliche Transformation kann diesem Ziel nützen. Systemische Transformation kann der persönlichen Transformation nützen.

GESCHICHTEN AUS DEM LEBEN UND WEITERES

Die meisten Kapitel in diesem Buch enden mit einer persönlichen Geschichte. Diese Geschichten werden von Menschen erzählt, die die somatische Arbeit erlernt haben und sie umfassend praktizieren. Viele von ihnen praktizieren schon seit zehn oder mehr Jahren gemeinsam. Die meisten Autorinnen sind inzwischen erfahrene somatische Lehr*erinnen oder therapeutisch tätig, und unterstützen leitende Personen und ihre Organisationen darin, für den sozialen und ökologischen Systemwandel zu arbeiten. Die meisten sind seit langer Zeit in sozialen Kontexten politisch aktiv und unterstützen persönliche Transformationsprozesse. Ihre Geschichten legen Zeugnis darüber ab, was somatische Arbeit und kollektiver Wandel leisten können und wie wichtig die persönliche und die systemische Transformation dafür ist. In Anbetracht dessen, wie einflussreich diese Menschen in der Somatik sind und wie gekonnt sie mit ihr arbeiten, schien es mir wichtig, ihren Stimmen, ihren Erfahrungen und ihrer Weisheit in diesem Buch Raum zu geben.

Um dich darin zu unterstützen, dieses Buch zu lesen, findest du am Ende ein Glossar. Dieses enthält sowohl Begriffe aus dem somatischen und therapeutischen Kontext als auch aus dem politischen und sozialen Kontext. Und falls du bisher nicht sehr viel in sozialen und ökologischen Bewegungen mitwirkst, schlage ich vor, den Abschnitt »Kritischer Kontext« zu lesen, der auf das letzte Kapitel des Buches folgt. Das kann dir helfen, die »Regeln«

unserer sozialen und wirtschaftlichen Systeme besser zu verstehen. Es empfiehlt sich, den Abschnitt nach Kapitel 2 durchzulesen. Ich hoffe, dass sowohl das Glossar als auch der kritische Kontext dir bei der Lektüre dieses Buches helfen.

GUTE NACHRICHTEN

Ich freue mich, dass du dieses Buch vor dir hast. Es zeigt dir, wie persönliche und systemische Transformation ineinandergreifen, und was eine politisierte Somatik anzubieten hat: Sie kann die Wunden von Trauma und Diskriminierung heilen. Ich möchte mit diesem Buch auch die Möglichkeit aufzeigen, Somatik selbst zu lernen. Wenn dich der Inhalt und die Theorie, die ich hier vorstelle, bewegen, dann gibt es einen Weg. Ich bezeichne den Lernprozess als Weg, weil wir ihm ein Leben lang folgen können. Für mich sind das gute Nachrichten. Wenn du dich berufen fühlst, führt dich dieser Weg zu kompetenten und verkörperten Lehr*erinnen; er führt dich zu täglichen somatischen Übungen; dazu, deine eigene transformative Arbeit zu verfolgen und zu vertiefen; dazu, mit Kli*entinnen, mit Feedback und mit Bewertungen umgehen zu lernen; und zu noch mehr Praxis und Übung. Er führt dich auch zum systemischen Wandel selbst. Du wirst oder bleibst aktiv für den Wandel. Er führt dich zu einer Community, die praktiziert und handelt, oder zu einer Organisation für soziale Gerechtigkeit. Nur dieses Buch zu lesen, wird dich nicht alles lehren, was es zu somatischer Traumaarbeit oder zu politisierter Somatik zu wissen gibt. Wie für alles Verkörperte – Radfahren, Chi*rurgin werden, Aktiv*istin für soziale Gerechtigkeit oder Thera*apeutin – braucht es eine Vision, verkörperte Praxis, Lehr*erinnen und Anleit*erinnen und Feedback, um gut, wirklich gut darin zu werden, diese wichtige Arbeit zu machen.

Ich hoffe, dass dieses Buch dir Freude bereitet und dass du etwas davon für dein Leben mitnimmst.