

## **Marina Tsatsara**

(GR/ES, somatic therapist in Body-Mind Centering©, somatic movement educator, artist, co-director and faculty member of the post-graduate course "Trauma, Art and Embodiment" at the Poiesis-Institute in Barcelona)

(Griechenland/Spanien, Körpertherapeutin nach Body-Mind Centering©, Somatic Movement Pädagogin, Künstlerin, Co-Direktorin am Post-Graduate-Lehrgang „Trauma, Art and Embodiment“ am Poiesis-Institut in Barcelona)

## **Trauma ist ein Ungleichgewicht. Körper und Kunst können die Balance wieder herstellen.**

***(Trauma is an imbalance. Somatic and art can restore the balance.)***

VH:

Marina, du bist Körpertherapeutin und hast eine spezielle Form entwickelt, die Kunst und Körper kombiniert. Warum diese Kombination?

*Marina, you are somatic therapist and have created a special practice, which combines art and somatics. Why this combination?)*

MT:

Meine eigene Somatic-Art-Praxis ist zwischen Begleitung/Therapie und Kunstschaffen angesiedelt. Dabei kommt der künstlerische Ausdruck von einem körperlichen Standpunkt, der uns mit dem verbindet, was aktuell gerade in uns zu empfinden und daher authentisch ist. Der Kunstausdruck ist verbunden mit der gesamten Körper-Geist-Gefühls-Beziehung. Das ist daher ein sehr intuitiver Prozess. Es geht nicht darum, ein bestimmtes Kunstwerk zu schaffen und darüber nachzudenken, sondern das auszudrücken, was aktuell in unseren Körpern und in unserem Selbst als Einheit spürbar ist. Ich arbeite viel in Gruppen, aber wenn eine Einzelperson zu mir kommt, arbeite ich als Facilitator/Therapeutin und nutze die verschiedensten Somatic-Tools zur psychisch-physischen Integration.

*(My own somatic-art-practice is a place between facilitation/therapy and art making. The artistic expression comes from a somatic point of view which is connecting us with what is actually real and authentic in our bodies. It is not an art-making which is detached from the body-mind-emotion-relationship. This is a very intuitive process. It is not the thin to create art und to think about it, but to express what actually is in our bodies and selves as a unity of body-mind-emocion.*

*If I work with individuals I am working as an facilitator/therapist and use all the different tools from somatics for psychophysical integration.)*

VH:

Of which the participants benefit the most?

*(Wovon profitieren die Teilnehmenden am meisten?)*

MT:

Der künstlerische Ausdruck ist eine Verlängerung von uns selbst und gleichzeitig etwas, das wir von außen beobachten können. Man kann es betrachten, damit arbeiten, es verändern. Es ist etwas Eigenständiges. Wir können mit diesem Ausdruck von uns selbst eine Beziehung eingehen. Das kann sehr heilsam sein. Da war etwas in uns drinnen, jetzt ist es außerhalb. Das schafft auch eine Distanz, weshalb wir den Prozess viel einfacher vertiefen können. Wir können einen Dialog starten mit dem, was in uns war. Und wir können diesen künstlerischen Ausdruck auch verändern, ihn manipulieren und seine Form verändern. Dadurch bringen wir den Prozess weiter und es ist insgesamt eine sehr heilsame Arbeit. Und ich glaube, ein sehr großer Nutzen besteht darin, sensitiver zu werden, die Essenz von uns zu spüren und zu

unseren wahren Gefühlen zu gelangen, sie zu fühlen. Auch stark darin, Präsenz zu erleben und zu lernen.

*(The artistic expression is an extension from ourselves and at the same time something, we can witness outside from us. We can look at it, work with it and change it. It is something separate. We can go in relationship with this expression of us. This can be very healing. There was something in us, now it is outside from us. This creates a distance and therefore the process can deepen much easier. We can start a dialogue with what was inside. We also can change and manipulate it physically, the form and can put the process further, and it is all in all a very healing process. And I think it a great benefit is to become more sensitive, to feel the essence of ourselves and to get to our real emotions, to feel them. Also to practice and learn presence.)*

VH:

Gerade in Gruppen geht es vorrangig um einen Selbsterfahrungsprozess. Also sich selbst zu erkunden, zu erfahren und zu reflektieren. Die Selbsterfahrung ist ein wichtiger Faktor im Genesungsprozess. Und meiner Meinung nach ist ja auch jede Form von Einzeltherapie eine Form der Selbsterfahrung. Sie arbeiten viel mit Gruppen, wie sind Ihre Erfahrungen damit? (Especially in groups it is above all a self-experience-process: to explore, experience and reflect yourself. Self-experience, I think, is an important factor in the process of healing, and also each individual therapy is a form of self-experience. You work a lot with groups, how are your experiences with them?)

MT:

Generell finde ich Gruppenarbeit sehr wirkungsvoll. Zunächst nehmen wir uns die Zeit, uns selbst durch unseren Körper zu erfahren (anatomische Details, Visualisierung, Somatisierung, Bewegung, Berührung, alles im Zusammenhang mit künstlerischem Ausdruck) und dann kommen wir in eine Beziehung mit der Gruppe, da wir bemerken, wir sind nicht alleine mit unserer Erfahrung. Wir sehen die Erfahrungen der anderen und auch die Unterschiede. Wir werden von einem Container gehalten, der es erlaubt, dass alle Arten von Erfahrungen da sein dürfen. Daher wird es auch einfacher für uns, unsere verschiedenen Seiten und Eigenschaften zu akzeptieren. Das ist wirklich sehr inspirierend und heilend.

*(Generally I find that working in groups is very effective. First we take time to experience ourselves through our bodies (anatomical details, visualization, somatization, movement, touch, all layered with artistic expression) and then we come into relation with the group we realise that we are not alone in our experience, we can see the experiences of the other people and also the differences. We are held by a container that allows for all kinds of experiences to be present; so it is also easier for us to accept our own different sides and characteristics. It is really very inspiring and healing.)*

VH:

Ich selbst habe in Ihrer Ausbildung die Erfahrung gemacht, wenn wir mit Körperwahrnehmung starten, dass ich mich dann auch viel mehr „traue“, dieses Gefühl künstlerisch auszudrücken. Ich kann weder zeichnen noch mit Ton arbeiten, aber das, was dabei entstanden ist, war besonders.

*(I made the experience in your education that, starting with the body, I dared much more to express my feeling. I can neither paint nor work with clay, but this, what came out there, was really special.)*

MT:

Ja, durch die Konzentration auf den Körper, schalten wir das Gehirn aus. Das ist etwas ganz anderes als intellektuelle Kunst zu machen. Und das ist auch mein Ziel und generell das Ziel von Kunst: Menschen ein bisschen mehr von ihrem Kopf zu befreien. Und stattdessen ins Wahrnehmen, Fühlen und Ausdrücken zu kommen, ohne den Druck zu haben, Kunst zu machen, die traditionell als „gute Kunst“ akzeptiert wird.

*(Yes, through concentration on the body, we turn off the brain. This is complete different than making intellectual art. And this is also my goal and the goal of art in general: to free the people a bit more of their*

*brains. And instead come more into sensing, feeling and expressing, without having the stress to make traditionally acceptable as "good art".)*

VH:

Wenn ich jetzt einmal nur die Kunsttherapie betrachte, welche theoretischen Konzepte stehen dahinter und erklären ihre Wirksamkeit?

*(If I only regard the art therapy for the moment: which theoretical concepts explain its efficiency?)*

MT:

Bei Kunsttherapie verlagern wir etwas nach außen, was wir in uns fühlen. Das ist sehr effektiv. Auch arbeitet Kunsttherapie mit Metaphern unsere innere Welt kommt sozusagen über Metaphern in die äußere Welt, durch das Bild, durch die Skulptur, sie bekommt eine Form. Und mit diesem Bild, mit dieser Skulptur gehen wir eine Beziehung ein, außerhalb unseres Körpers. Aber ich bin keine Kunsttherapeutin und kann dazu auch nicht mehr Hintergrund geben.

*(Arttherapy is externalizing what we feel inside, that is very effective. And then arttherapy works with metaphors. Our inner world comes in the outer world through metaphoric, about the picture, about the sculpture, it becomes a form. Metaphoric is very healing. And with this picture, with this sculpture we come into relationship, outside of our bodies. As I am not Art therapist so I cannot give you more background to that!)*

VH:

Ich habe gelesen, dass Kunst immer über das Unbewusste arbeitet und stark mit der rechten Gehirnhälfte verbunden ist, also eher mit den intuitiven und bildlichen Teilen. Dadurch können wir auf vieles zugreifen, das mit dem Verstand alleine nicht erreichbar ist, und können dies über den künstlerischen Ausdruck verändern.

*(I have read that art always works with the unconscious and especially with the right part of the brain, therefor with the imaging and intuitive parts. Through this we can access to things we usually cannot access through our mind, and can change these parts with art)*

MT:

Ja, es kommt zum Beispiel immer wieder vor, dass jemand etwa nur in Gelb malt oder nur quadratische Formen und nicht weiß, warum. Das kommt eben aus dem Unbewussten, das aber nicht nur in der rechten Gehirnhälfte angesiedelt ist. Es gibt verschiedene Therapieformen, die bewusst mit beiden Gehirnhälften arbeiten, um sie zu harmonisieren. Auch in der Kunsttherapie wird das gemacht, etwa wenn wir mit beiden Händen gleichzeitig malen, oder in der Körpertherapie, wenn wir beide Körperseiten miteinbeziehen. Dadurch werden unterschiedliche Richtungen im Gehirn eingeschlagen und Bewusstes und Unbewusstes lassen sich besser verbinden. Auch haben die verschiedenen Regionen im Gehirn verschiedene Auswirkungen, etwa wie wir die Welt erfahren. Es geht hier um Integration und um persönliches Wachstum. Ein anderer Vorteil, wenn wir zum Beispiel mit beiden Händen gleichzeitig malen, ist auch, dass dies die Kreativität befreit, uns vom Denken wegbringt und uns stärker ins Wahrnehmen und Fühlen bringt.

*(Yes. It always happens for example that someone use only yellow colours or paint square things and do not know why. This is just the unconscious, but which is not only to find in the right part of the brain. There are different therapy forms which work with the right and left brain parts, to balance them. Also in arttherapy they use this, for example by painting with the two hands at the same time, or in der somatic therapy by using both sides of the body. Through this different directions in brain are taken an conscious and unconscious can be connected better. The different regions in brain also have different effects oh how we explore our world for example. Therefor it's about integration and personal growth. Another advantage by painting with two hands for example is to free the creativity, to bring us away from our mind and to get deeper into sensing and feeling.)*

VH:

Was ist Ihre persönliche Meinung zu Trauma?

*(What is your personal opinion to trauma?)*

MT:

Ich mag das Wort nicht. Ich finde es zu heftig. Wenn man in dieser Art denkt, ist alles ein Trauma. Seit wir auf der Welt sind, werden wir traumatisiert. Ich würde eher über einen Mangel an Bearbeitung sprechen. Im BMC sprechen wir davon, dass wir „an der Synapse hängengeblieben sind“ (an der Nervensynapse). Wir können dann stecken bleiben, wenn der Input, der in unser System kommt, viel größer ist als das, was rauskommt. Sind die Stimuli zu stark, sodass wir damit nicht umgehen können, bleiben sie im Körper. Aber wenn sie sie ins Außen ausdrücken, dann kommt wieder Balance in unser System. Mit anderen Worten: Ich beziehe mich hier auf die senso-motorische Harmonie unseres Nervensystems.

*(I don't like the word. I find it too strong. If you think this way, everything is a trauma. Since we were born we get traumatized. I would talk about a lack of process. In BMC we say we get stucked on the synapse (nerve synapse). We may get stucked if the input of what comes in our system is much bigger of what come out. Are there too strong stimuli, which we cannot handle with, they remain in the body. But if you can express it outside, then again comes balance in our system. In other words: I am referring to the sensory-motor-balance of the Nervous System.)*

VH:

Ja, aber diese Erfahrungen machen wir ja meistens in der Kindheit, wenn wir keine Möglichkeit haben, diese auszuagieren. Daher werden wir oft erst mit den Auswirkungen konfrontiert, wenn wir erwachsen oder noch älter sind.

*(Yes, but these experiences often we make as a child, when we do not have the possibility to express them. Therefor often we face the effects when we are adults or even older.)*

MT:

Das ist meistens so und wir können dieses Ausdrücken der gespeicherten Information dann als Erwachsene nachholen. Dann kann sich das Zusammenspiel von Nervensystem und Sensomotorik ebenfalls harmonisieren.

*(This is in most cases like this und we can catch up this expression of the memorized informations also when we are adults. Then the relationship of nervous system and sensorimotoric can harmonise again.)*

VH:

Im Genesungsprozess von Trauma kann es auch Phasen geben, in denen man unter Dissoziation oder Panik leidet. Können auch in diesen Akutphasen Kunst- und Körpertherapie helfen?

*(In the recovering process of trauma there might also be periods with dissociation or panic. In these acute periods, can somatic- and arttherapies also help?)*

MT:

Ja, unbedingt! Ich glaube, sogar besser als kognitive Therapien und Reden. Denn beim Reden geht man ja immer zurück zu den Geschichten. Und die Geschichten können uns in einer Endlosschleife gefangenhalten, anstatt diese auf einem tieferen somatischen Niveau weiterzuverarbeiten. Beim Arbeiten mit dem Körper hingegen kann man verschiedene positive Erfahrungen machen, die sicher sind, sodass der Körper lernt, mehr zu vertrauen. Wir schaffen gesunde Erfahrungen und der Körper beginnt, Muster zu verändern. In der Körperarbeit versuchen wir immer, die Muster zu verändern, sodass sich die Zellen verändern und wir wieder anderes besser wahrnehmen können. Das ist ein langsamer Prozess, wir

geben dem Körper Zeit. Und das funktioniert eben auch, wenn man übererregt ist, etwa bei Panik. Da lernen wir, wie sich unsere Körper selbst anpassen und beruhigen können: durch Verbinden mit dem Körper, mit unseren uns tragenden Knochen zum Beispiel, mit dem Atem, mit dem Boden, mit anderen Menschen, mit dem Moment. Das stabilisiert uns.

*(Yes, absolutely! I do think, even better than cognitive therapies and talking. By talking you always go back to the stories. And the stories can keep you stuck in a loop instead of processing it at a deeper somatic level. don't serve much. With somatics the body can have new experiences, which are safe and positive, so that the body can learn, to trust more. We create healthy experiences and the body begins to change patterns. In somatics we always try to change patterns, so that cells can change and we perceive again better and other things. This is a slow process and we give time to the body. And this also works if the system is strongly activated. We learn how to modulate and calm ourselves: through connection with the body, with the supporting bones for example, with breathing, with the ground, with other people, with the moment. This is stabilizing ourself.)*

VH:

Und Kunst in Akutphasen?

*(And art in acute periods?)*

MT:

Zunächst geht es darum, einen sicheren Raum zu schaffen. Das ist immer wichtig. Und Kunst ist ja, wie bereits erwähnt, ebenso Ausdruck von etwas, das im Inneren im Ungleichgewicht ist. Und arbeitet auch mit dem Körper, mit den Händen etwa. Ja, auch Kunst kann uns in den Moment bringen und eine gesunde Distanz schaffen.

*(First it is always important to create a safe space. And art is, as already mentioned, also an expression of something, which is in us in imbalance and works also with the body, with the two hands for example. Yes, also art can bring us in the presence and creates a healthy distance.)*

VH:

Wenn man das für sich alleine macht, muss man dann vorsichtig sein? Wenn etwa verdrängte Geschichten aus dem Unbewussten aufsteigen?

*(If we do this alone, should we then be careful? For example if repressed stories can come from the unconscious?)*

MT:

Es ist immer wichtig, für sich selbst einen sicheren Raum zu schaffen und zu wissen, wie wir aus Momenten aussteigen können, die uns ängstigen, etwa indem wir uns mit dem gegenwärtigen Moment verbinden und mit dem Körper, auch mit den Materialien, sie zu berühren, mit ihnen zu arbeiten, die Gefühle vielleicht zu tanzen und die Augen zu öffnen, nicht abzudriften.

*(It is always important to create a safe space and to know how to leave moments which frighten us. By reconnecting with the presence, with the body, with the materials, to touch them, to work with them, maybe to dance the feelings, open the eyes.)*

VH:

Beim somatischen Kunstschaffen arbeiten wir oft mit Gefühlen und weniger mit Geschichten, die ja meistens verdrängt sind. Ist es notwendig, die Geschichten zu kennen und sich zu erinnern, um zu heilen?

*(Often in somatic artmaking we work with feelings and less with stories, which are often repressed. Is it necessary to know the stories and to remember for healing?)*

MT:

Nein. Kunsttherapie ist nicht auf Geschichten fokussiert und braucht sie auch nicht. Und Körpertherapie arbeitet komplementär. Man spürt viel mehr, zum Beispiel, wie sich bestimmte Teile des Körpers anfühlen, was passiert, wenn ich dort hinatme, wie fühlt es sich an, etwa am Arm berührt zu werden und so fort. Und man lernt eben, wie man sich über den Körper stabilisiert und ausdrückt.

*(No. Art therapy is not focused on stories and does not need them. And somatic therapy is complementary. We are in our bodies and feel, for example how certain parts of my body feels like, what happens, when I breathe in these parts or when I, for example, get touched on my arm and so on. And we learn how to stabilize and express from the body.)*

VH:

Als ich mich so intensiv mit dem Thema auseinandersetzen und quer durch verschiedene Bereiche zu recherchieren begonnen habe, habe ich immer mehr bemerkt, dass wir tatsächlich alle unsere traumatischen Erlebnisse zu verarbeiten haben. Und dass dies eigentlich unsere höchst persönliche Lebensaufgabe ist, an der wir uns zu entwickeln haben. Das ist freilich eine spirituelle Sichtweise. Aber je mehr die Gesellschaft und die Wissenschaft, vor allem die Neurowissenschaft den Fokus so stark auf das Thema und ausschließlich auf die negativen Seiten legt, desto schwieriger wird es für Betroffene, damit umzugehen. Es wird zu einem riesengroßen Thema, vor dem man sich fürchten muss.

*(As I began to research and to work intensively with this topic I realized that we really all have heavy experiences, which we have to process. And that this is actually our personal life task on which we have to develop ourselves. This is of course a spiritual point of view. But the more the society and the science, especially the neuroscience, focus on this topic and exclusively on the negative sides, the more difficult trauma becomes to affected people, the more it becomes to a huge issue, of which they have to be afraid.)*

MT:

Ja, da stimme ich zu. Daher verfolgen ich und die Schule, an der ich unterrichte, die Philosophie, sich auf das Gesunde zu konzentrieren. Das ist eine komplett andere Herangehensweise. Ja, wir erleben Schocks, aber wir haben auch ganz viele andere Teile in uns, die wunderbar funktionieren. Und wir sind sogar fähig, schöne Erlebnisse zu haben und Freude zu empfinden. Es geht eben nicht nur um den Schmerz, sondern auch um Freude und Vergnügen. Also, wo ist die Freude in unserem Körper, wo ist die Stärke, wo das Gesunde? Ich finde es wichtig, sich mit diesen Teilen im Körper zu verbinden. Das ist der viel bessere Weg, als sich auf jenen Teil zu konzentrieren, der Unterstützung braucht. Denn was ist denn die Unterstützung? Das sind eben jene gesunden Teile. Und wenn man diese stärkt und sich auf sie konzentriert, kann man vielleicht auch einmal kurz den wunden Bereich berühren, aber von einem Bereich aus, in dem ich auch meine Ressourcen habe.

*(Ja, this is right. And therefore me and also the school, where I teach, pursue another philosophy. We focus on health. This is a complete different approach. Yes, we have shocks, but we also have a lot of other parts in us, which work properly, we even have beautiful experiences and are able to feel pleasure. It's not just about hurt, but also about joy and pleasure. So, where is the pleasure in your body, where the strength, where the health? It is important to connect with these parts. This is the much better way than to connect with the part which needs support. Because what gives support? These are the strong and healthy parts. And when we strengthen them and focus on them, we also can short touch the wound part, but from a place where actually I have my resources.)*

VH:

Ja, und eben nicht auf die traumatischen Ereignisse fokussieren, was meiner Meinung nach die alte Therapieschule ist, wo ich aber gerade ein Paradigmenwechsel verorte. Wie heißt die Schule, an der Sie unterrichten?

*(Yes, and not on the traumatic experiences, what is to my opinion the old therapy school – but where I locate at the moment a big change. What is the name of the school where you teach?)*

MT:

Ich arbeite am Poiesis-Institut in Barcelona. Es ist ein Postgraduate-Lehrgang in "Trauma, Art and Embodiment". Pro Monat findet ein Wochenende statt, das jeweils von einem anderen Experten unterrichtet wird, etwa in Expressive Arts Therapie, Tanztherapie, Sensomotor-Techniken, Somatic Experiencing, Body-Mind-Centering. Ich unterrichte auch in den offiziellen Schulen von Body-Mind Centering© in UK, Griechenland und Spanien, bin Co-Direktorin des griechischen BMC-Programms und die Gründerin von Somatic Art Practice. *(It is the Poiesis-Institute in Barcelona. It is a postgraduate-course "trauma, art and embodiment"; pro month there is one weekend, which is always taught by another expert, for example in expressive art therapy, dance therapy, sensomotir-technics, somatic experiencing, body-mind-centering. I also teach in the Official Schools of Body-Mind Centering©, in UK, Spain and Greece and I am the co-director of the Greek BMC-Program and the founder of Somatic Art Practice.)*

VH:

Letzte Frage, Marina: Wie würden Sie einer schwer traumatisierten Person wieder Zuversicht und Hoffnung geben?

*(Last question, Marina: How would you give a hard traumatized person courage and confidence?)*

MT:

Es gibt unbedingt Hoffnung! Denn nichts bleibt gleich. Man kann durch solche Phasen und Erlebnisse durchgehen, auch ganz langsam. Man macht definitiv Fortschritte und beginnt wieder zu vertrauen. Ich empfinde das als eine erstaunliche Reise, weil sie so tief ist. Es ist wie eine Tür zu einer anderen Dimension. Wir sehen das Leben mit ganz anderen Augen und wir beginnen wieder, uns neu mit dem Leben zu verbinden. Auch können wir den Menschen, die uns begegnen, dann eine stärkere Gegenwärtigkeit anbieten, verstehen sie besser und verbinden uns anders mit ihnen. Selbst das schlimmste Erlebnis hilft uns, die Welt neu zu sehen. Es transformiert uns. Es bleibt eben nichts gleich, alles verändert sich und manches verändert sich sehr langsam.

*(There is hope in any case! Because nothing stays the same. We can go through such periods and experiences, also very slow. We definitely make progress and start to trust again I find this an amazing journey, because this journey has so much depth; it is like a door to another dimension. We begin to see live in another way and we start to connect with live. Also we have to offer to others so much presence, to understand them and to connect with them. Even the worst experience helps us to see the world completely new. It transforms us. Simply nothing stays the same, everything is changing and some things change very slow.)*