

WER HAT SE ENTWICKELT?

Entwickler des Somatic Experiencing® ist Dr. Peter A. Levine. Der Gründer und Präsident der »Foundation for Human Enrichment« in Colorado, USA, hat sich mit dieser Non-Profit-Organisation zum Ziel gesetzt, die Beziehung zwischen Trauma und dem scheinbar endlosen Kreislauf von Gewalt und Krieg zu unterbrechen. Dr. Peter Levine promovierte in medizinischer Biophysik und in Psychologie. Er war Berater für die NASA während der Entwicklung des Space Shuttles und hat an zahlreichen Kliniken und Schmerz-Zentren in den Vereinigten Staaten und Europa gelehrt. Seine dreißigjährige Forschungstätigkeit in den Bereichen Stress und Trauma fand in vielerlei Publikationen ihren Niederschlag.

Auf Deutsch sind erschienen
im Synthesis Verlag:

»Traumaheilung – Das Erwachen des Tigers«

Dr. Peter Levine

im Kösel Verlag:

»Sprache ohne Worte«, Dr. Peter Levine

»Vom Trauma befreien«, Dr. Peter Levine

»Verwundete Kinderseelen heilen«,

Dr. Peter Levine und Maggie Kline

»Kinder vor seelischen Verletzungen schützen«,

Dr. Peter Levine und Maggie Kline

»Vom Schmerz befreit«, Peter Levine und

Dr. Maggie Phillips

GESCHÄFTSSTELLE DES VEREINS

Für Anfragen an den Verein:

E-Mail: info@somatic-experiencing.de

Die Homepage und weitere Kontaktdaten des Vereins sowie eine Liste von Therapeuten, die Somatic Experiencing® anwenden, befindet sich im Internet unter:

www.somatic-experiencing.de

Diese Information wurde Ihnen überreicht
durch unser Mitglied:

SOMATIC EXPERIENCING® (SE)



Somatic Experiencing® (SE) ist eine psychophysiologische Behandlung für Menschen, die durch traumatische Erfahrungen belastet sind. Diese Methode eignet sich besonders, die Folgen von Schock und Trauma aufzuarbeiten, und hilft den Betroffenen, wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die eigene Lebensenergie zu gewinnen.

WAS IST EIN TRAUMA?

Ein Trauma ist jedes Ereignis, das unsere Schutzhülle verletzt und uns mit einem Gefühl der Überwältigung und Hilflosigkeit zurücklässt. Traumatisierende Erlebnisse haben vielerlei Gestalt: Verkehrsunfälle, Stürze, Operationen, zahnmedizinische Behandlungen, schwere Krankheiten, Verletzungen oder der Verlust eines nahen Menschen gehören genauso dazu wie Gewalt, Krieg, Naturkatastrophen oder Missbrauch. Grundsätzlich stehen uns in solchen Situationen drei angeborene Überlebensstrategien zur Verfügung: Flucht, Kampf oder Totstellreflex (Erstarrung). Gelingt uns Flucht oder Kampf, stellt sich im Organismus meist das natürliche Gleichgewicht wieder ein. Können die ersten beiden Optionen allerdings nicht erfolgreich ausgeführt werden, greift der Totstellreflex. Die zuvor bereitgestellten Energien bleiben im Nervensystem gefangen und werden nicht entladen. Diese im Nervensystem gebundene Energie nennen wir Trauma. Somit definiert SE Traumata als die biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine als lebensbedrohlich erfahrene Situation. Im Unterschied zu anderen Trauma-Behandlungsmethoden arbeitet SE weniger mit dem Ereignis als Ursache des Traumas, sondern vielmehr mit der Reaktion des Körpers auf dieses Ereignis.

WELCHE FOLGEN HAT EIN TRAUMA?

Wenn diese Energien nicht gelöst sind, reagiert der Organismus als würde die Bedrohung weiterhin bestehen. Die in der Gegenwart zu beobachtenden Verhaltensmuster, Reaktionsweisen, Überzeugungen, Gefühle und Gedanken der Person sind oft noch mit den erschreckenden Erfahrungen der Vergangenheit gekoppelt. Für die Betroffenen entstehen verwirrende, beängstigende psychische und somatische Symptome, wie beispielsweise Übererregbarkeit, Ängste, Panik, Depressionen, Schlaflosigkeit, Bindungsunfähigkeit oder chronische Schmerzen.

WIE FUNKTIONIERT SE?

Mit SE wird das traumatische Ereignis körperlich und geistig neu verhandelt. Dabei ist nicht das Ereignis selbst entscheidend, sondern vielmehr die Reaktionsweise des Nervensystems, d.h. wie die physiologischen Regulationskräfte mit der Bedrohung fertig geworden sind.

Mit SE ist es möglich, ohne Inhalt oder Erinnerung zu arbeiten, wenn das Ereignis zu belastend erscheint. Eine mögliche Re-Traumatisierung bei der Aufarbeitung wird vermieden, indem die im Nervensystem gebundene Energie schrittweise zur Entladung kommt.

Wesentliche Elemente im Heilungsprozess sind: Ressourcenbildung, Erdung, Zentrierung, und das Nachspüren (tracking) der Körperempfindungen, der Verhaltensweisen, Gefühle, Gedanken, der Bilder und Bewegungen.

Zuerst werden mit den Klienten jene Ressourcen entwickelt, die während der ursprünglichen Situation fehlten oder unzureichend waren. Auf dieser gestärkten Basis erfolgt dann die Annäherung an das Trauma. Im Pendeln zwischen den Ressourcen und der für das Nervensystem überwältigenden Erfahrung wird die gebundene Überlebensenergie gelöst. Die Veränderung erfolgt bewusst in kleinen Schritten, damit das System sie auch wirklich integrieren kann.

So kann der Körper die Reaktion auf die Bedrohung auf natürliche Weise zum Abschluss bringen und damit die mobilisierte Energie entladen. Auf diese Weise findet das Nervensystem wieder zu seiner ursprünglichen Selbstregulierungsfähigkeit zurück, die Symptome können sich lösen.