

Natürliche und effektive Trauma-Bewältigung

Somatic Experiencing® ist eine tief wirksame Methode zur Verarbeitung von überwältigenden Erlebnissen wie Schock oder Traumata. Sie wurde von Dr. Peter Levine entwickelt und in seinem Buch «Traumaheilung – Das Erwachen des Tigers» beschrieben.

Wild lebende Tiere können ein lebensbedrohendes Erlebnis auf natürliche Art und Weise verarbeiten.

Somatic Experiencing® heisst von der Natur lernen: Der angeborene, aber oft verdrängte instinktive Selbstheilungsprozess hilft auch dem Menschen, die enorme Stress-Energie nach einem Trauma wieder abzubauen.

Zurück zu besserer Gesundheit und mehr Lebendigkeit



Somatic Experiencing®, auch SE-Traumatherapie genannt, ist eine tiefgreifende Methode zur Verarbeitung von überwältigenden und als bedrohlich empfundenen Erlebnissen. Sie wurde von Dr. Peter Levine entwickelt.

Somatic Experiencing® beruht auf den Beobachtungen wild lebender Tiere. Obwohl diese tagtäglich lebensbedrohlichen Erfahrungen ausgesetzt sind, werden sie nicht traumatisiert. Sie verfügen über angeborene Regulationsmechanismen, um die im Überlebenskampf mobilisierte Energie wieder «zu entladen». Tiere leiden nicht unter posttraumatischen Belastungsstörungen (PTSB).

Obwohl der Mensch grundsätzlich über die gleichen instinktiven Fähigkeiten verfügt, gelingt es ihm nur selten, seinen natürlichen Instinkten zu folgen und die überwältigende Stress-Energie, die in einer bedrohlichen Situation mobilisiert wird, wieder abzubauen. Dieser instinktive Selbstheilungsprozess ist meist unterbrochen. Somatic Experiencing® ist ein Weg, wieder in den natürlichen Prozess der Selbstregulierung zu kommen.

Ein Trauma ist im Nervensystem gebunden

Nach Dr. Peter Levine ist «ein Trauma im Nervensystem gebunden. Es ist eine biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine als lebensbedrohlich erfahrene Situation. Das Nervensystem verliert einen Teil seiner Flexibilität. Wir müssen ihm deshalb helfen, zu seiner ganzen Spannweite und Kraft zurück zu finden.»

Somatic Experiencing® kann Schocks oder Traumata auflösen

Somatic Experiencing® kann eingesetzt werden bei einer Vielzahl von Schock- und Traumata-Erlebnissen. Dies können beispielsweise sein:

- Unfälle
- Überwältigende Kindheitserlebnisse
- Plötzliche, unvorhergesehene bedrohliche Situationen
- Naturkatastrophen
- Kriegserfahrungen

Trauma-Heilung durch schrittweise Entladung der Stress-Energie

Somatic Experiencing® bringt die unvollständige Überlebensreaktion nach einem traumatisierenden Ereignis zum Abschluss.

Immobilität nach Schock oder Trauma

Somatic Experiencing® geschieht auf der Basis von gut funktionierenden Ressourcen, die zuerst aufgebaut werden müssen.

Die Heilung von Traumata erfolgt durch die schrittweise Entladung der immensen Überlebensenergie, die in der vom Schock oder Trauma herrührenden Immobilitätsreaktion gebunden ist. Der Körper und seine Empfindungen sind zentral, um den Heilungsprozess in Gang zu bringen. Ein wichtiger Schritt ist es, die Angst und Panik von der Immobilität zu entkoppeln. Ein weiterer Schritt ist es, Wege aus der Immobilität zu entwickeln, um den Erregungszyklus zum Abschluss zu bringen.

Unvollständige Überlebensreaktion zum Abschluss bringen

Im Pendeln zwischen «Ressourcen» und einer sanften Annäherung an die überwältigenden Erlebnisse wird schrittweise eingefrorene Überlebensenergie

freigesetzt. Die biologisch unvollendete Überlebensreaktion kommt zu einem natürlichen Abschluss und dadurch auch die Trauma-Symptomatik. Das Nervensystem entspannt sich und gewinnt seine ursprüngliche Flexibilität zurück.

Trauma-Symptome sind vielfältig und variieren von Mensch zu Mensch. Sie können chronisch sein oder phasenweise auftreten.

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten einer Somatic Experiencing®-Therapie derzeit nicht.



«Eingefrorene» Stress-Energie auftauen und als Lebensenergie reintegrieren

Behutsame Schritte

In einer Atmosphäre, in der sich der traumatisierte Mensch sicher und wohl fühlt, lernt er Kontakt zu sich und seinen Körperempfindungen aufzunehmen. Dabei spielen Ressourcenbildung, Zentrierung und Erdung eine sehr zentrale Rolle.



Ein Weg zurück zur ursprünglichen Lebendigkeit und Freude

In behutsamen Schritten wird die «eingefrorene Überlebensenergie» aufgetaut. Die schrittweisen Entladungen geben dem Nervensystem die erforderliche Zeit und die Möglichkeit, die neu zur Verfügung stehende Energie zu integrieren. Die Überlastung des Nervensystems geht zurück. Das Nervensystem gewinnt seine Flexibilität zurück

und die Trauma-Symptome verschwinden. Dieser Prozess führt zu mehr Lebendigkeit, Freude, Verbundenheit mit sich und der Umwelt und zu einer besseren Gesundheit.