



GESUNDHEITZENTRUM
APOTHEKE WILLISAU



Somatic Experiencing (SE)® ist ein körperorientierter Ansatz zur Lösung von traumatischem Stress.

Bildquelle: „Sprache ohne Worte“ – Buch von
Peter A. Levine

*„Trauma ist die am meisten vermiedene, ignorierte, verleugnete, missverstandene
und unbehandelte Ursache menschlichen Leidens.“*

Dr. Peter A. Levine

Was ist Somatic Experiencing (SE)®?

Es ist das Lebenswerk des international anerkannten Traumaforschers und -therapeuten Dr. Peter A. Levine. Das Ziel von Somatic Experiencing (SE)® ist, die natürliche Selbstregulation im Nervensystem (wieder-)herzustellen und dadurch die im Körper als Folge von Schock und Trauma entstandenen Symptome zu wandeln.

Wie funktioniert Somatic Experiencing?

In einer bedrohlichen Situation läuft automatisch ein Notprogramm ab: Kampf, Flucht, Erstarrung oder Kollabieren. Erst wenn die dabei mobilisierte immense Energie entladen wurde, ist für den Körper die Gefahr vorbei. Ansonsten bleibt er weiterhin in Alarmbereitschaft. Die Überlebensenergie wird im Nervensystem gebunden und es entsteht ein Trauma.

Somatic Experiencing (SE)® ist nonverbale Kommunikation mit dem Körpergedächtnis. Das Nervensystem wird sanft angeleitet, die während des Traumas blockierten Energien zu entladen. Befreiung und Lebendigkeit und ein Gefühl von Sicherheit im Körper kehren zurück.

Was ist ein Trauma?

Traumatisierende Erlebnisse haben vielerlei Gestalt. Verkehrsunfälle, Stürze, Operationen, schwere Krankheiten, Verletzungen, der Verlust eines nahen Menschen, Vernachlässigung in der Kindheit oder pränatale Bedrohung im Mutterleib gehören genauso dazu wie Krieg, Naturkatastrophen oder sexualisierte Gewalt. Auch scheinbar gewöhnliche Ereignisse wie medizinische Behandlungen, ein Hundebiss, das Miterleben von Gewalt im Fernsehen können traumatisieren.

Die Biologie des Traumas

Grundsätzlich stehen uns bei Gefahr drei angeborene Überlebensstrategien zur Verfügung: Flucht, Kampf oder Erstarrung. Können wir fliehen oder uns erfolgreich verteidigen, stellt sich im Organismus danach meist das natürliche Gleichgewicht wieder ein. Wenn Kampf oder Flucht keine sinnvolle Alternative darstellt, erstarren wir vor Schreck. Das passiert zum Beispiel, wenn wir uns einem riesigen zähnefletschenden Hund gegenüber sehen.

Wenn wir die in dieser bedrohlichen Situation mobilisierte Energie später nicht irgendwie entladen können, z.B. von uns abschütteln, bleibt sie im Nervensystem gefangen. Wir sind weiterhin im Alarmzustand und entwickeln z.B. Angst vor Hunden. Diese im Nervensystem gebundene Überlebensenergie nennen wir Trauma.



Trauma ist mehr als das Ereignis

Trauma ist viel mehr als das Ereignis, es ist mehr als die Geschichte, die man erzählen kann. Denn während einer überwältigenden Erfahrung schaltet das Sprachzentrum ab.

Trauma ist die Gesamtheit aller steckengebliebenen Reaktionen auf ein lebensbedrohliches Ereignis. Es sind Orientierungslosigkeit, Herzklopfen, Übelkeit, Körperimpulse zu Kampf, Flucht oder Kollaps. Unerklärliche Unruhe, die Unfähigkeit sich zu beruhigen oder sich zu freuen. Leicht überwältigt sein, von Angst, Wut, aber auch von Freude, Glück.

Trauma ist, wenn man auf ein harmloses Detail so reagiert, als müsse man um sein Leben kämpfen. Denn Verhaltensmuster, Überzeugungen, Gedanken und Gefühle sind noch immer mit den erschreckenden Erfahrungen der Vergangenheit gekoppelt. Da erstarrt vielleicht jemand und wird kreidebleich oder rastet aus, wenn versehentlich ein Glas zu Boden fällt. Er verbindet mit diesem Geräusch nicht bewusst den kleinen Autounfall vor 3 Monaten, bei dem die Windschutzscheibe zersprang. Es war ja „nichts passiert“... Doch sein Körper erinnert sich daran und fühlt sich jetzt – genau wie damals – in Lebensgefahr.

Unerklärliche Symptome

Dieses kleine Beispiel zeigt, dass nach einer traumatischen Erfahrung unerklärliche psychische und körperliche Symptome entstehen können. Sie verwirren und machen Angst. Eventuell zeigen sie sich erst Jahre später als Überaktivität, Suchtverhalten, unkontrollierbare Wutausbrüche, Ängste, Panikattacken, Depression, Gefühle von Entfremdung, Konzentrationsstörungen, Dissoziation, Bindungsunfähigkeit, Schlafstörungen, Erschöpfung, chronische Schmerzen, Fibromyalgie, Migräne, Nacken- und Rückenprobleme, Probleme mit dem Immunsystem oder Burnout. Die Liste möglicher Symptome ist lang.

Immer noch im Überlebensmodus

Trauma verändert das Gehirn und die gesamte Physiologie. Man wird stressanfälliger. Die Bedrohung existiert weiterhin im Körper und das Überlebenssystem springt automatisch an, auch wenn es keinen Anlass zu Gefahr gibt. Traumafolgen zeigen sich in einem unsicheren Körpergefühl, durch das die Welt als unsicherer Ort interpretiert wird. Es gibt einen Sog hin zu Gefühlen von Hilflosigkeit, Angst und Wut. Die in der traumatischen Situation mobilisierte Notfallenergie ist im Körper wie gefangen und weiterhin aktiv. Posttraumatische Symptome sind der Versuch des Nervensystems, irgendwie mit dieser überschüssigen Energie umzugehen. Somatic Experiencing (SE)® nutzt die Kraft, die in den Symptomen liegt, als wichtige Ressource bei der Traumabewältigung.

Wie arbeitet Somatic Experiencing mit Traumata?

Einladung an das autonome Nervensystem

Somatic Experiencing (SE)® arbeitet vor allem mit der körperlichen Reaktion auf traumatische Ereignisse. Es wendet sich dabei an das für Trauma zuständige autonome Nervensystem. Dieses ist nicht dem bewussten Willen unterworfen. Es kann nur eingeladen werden – durch wertfreie Aufmerksamkeit.

Elemente im Bewältigungsprozess

Im Mittelpunkt der Arbeit von SE mit Traumata steht das Nach- und Aufspüren (tracking) von Körperempfindungen und -impulsen, Emotionen, inneren Bildern, Gedanken und Überzeugungen. Weitere wesentliche Elemente im Bewältigungsprozess sind die Aktivierung von Ressourcen, Pendeln zwischen Traumaspuren im Körper und Ressourcen, Zentrierung und Erdung, Aufgreifen von Körperimpulsen und Titration, also kleinschrittiges Vorgehen.

Entscheidend ist, dass das Nervensystem eingefrorene Energie in kleinen Dosen „auftauen“ und schrittweise entladen kann. Durch diese kontrollierte Entladung wird eine mögliche



Retraumatisierung, also ein erneutes Überwältigt werden, vermieden. Die tief verankerten Nachwirkungen des Traumas im Körper können sich schonend auflösen. Trauma bedingte Erstarrung wandelt sich in ein Gefühl von Handlungsfähigkeit, von Ich kann nicht zu Ich kann.

Das Trauma wird neu verhandelt

Mit Somatic Experiencing (SE)® wird das Trauma körperlich, geistig und emotional neu verhandelt. Dabei verändert sich nach und nach das Körpergefühl hin zu mehr Sicherheit und Präsenz. Diese natürliche Wachsamkeit im Körper wirkt sich positiv auf Gedanken, Gefühle, Emotionen und Überzeugungen aus.

Ein Trauma ist verarbeitet und integriert, wenn man daran denken und darüber sprechen kann, ohne dass das Nervensystem in Stress gerät. Es wird zu einer Erfahrung, die nicht länger das Leben bestimmt.

Wie läuft eine Somatic Experiencing Sitzung ab?

„Der Schlüssel zur Traumabewältigung ist nicht, das Trauma wieder zu erleben, sondern neue Erfahrungen im Körper zu schaffen.“ Dr. Peter A. Levine

Trauma als das sehen, was es ist

Eine SE-Sitzung wird durch die Grundhaltung geprägt, dass Trauma keine Krankheit oder Störung ist. Die körperliche und seelische Reaktion auf ein traumatisches Ereignis ist eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis.

In Somatic Experiencing (SE)® geht es darum, die Verbindung zu sich selbst und zum eigenen Körper wieder aufzunehmen, denn nach einem Trauma ist der Körper zum Gegner geworden. Er produziert Symptome, die unerklärlich sind und das Leben einschränken. Daher ist Aufklärung ein wichtiger Bestandteil einer SE-Sitzung. Sie hilft zu verstehen, wie bestimmte Symptome mit erlebten Traumatisierungen zusammenhängen.

Man muss das Trauma nicht erneut durchleben

In einer SE-Sitzung lernen Sie, in der Gegenwart verankert zu bleiben, während Sie über vergangene traumatische Erfahrungen sprechen. Dabei könnten zu viele Details das Empfinden von Gefahr im Körper verstärken und retraumatisieren, denn Trauma entwickelt einen Sog, in dem man sich verlieren kann.

SE geht daher einen anderen Weg. Wir aktivieren Ressourcen, die in der damaligen Situation fehlten, und spüren ihnen im Körper nach. Je nach ihrem beruflichen Hintergrund setzen SE-Anwender*innen dabei Gespräch, Berührung, Bewegung oder kreative Methoden ein. Im Pendeln zwischen diesen Ressourcen und der überwältigenden Erfahrung wird nach und nach die im Nervensystem gebundene Überlebensenergie gelöst. Die Veränderung erfolgt ganz bewusst in kleinen Schritten, damit der Organismus sie gut integrieren kann. Dabei muss man das Trauma nicht erneut durchleben.

Neue Erfahrungen im Körper geben Sicherheit

Behutsam in der SE-Sitzung zum Spüren angeleitet, verfeinert sich mit der Zeit Ihre Körperwahrnehmung. Die unbewusste Fixierung auf das Trauma löst sich und Sie erkennen immer leichter, wenn Ihr Körper beginnt, sich zu regulieren. Diese Fähigkeit nehmen Sie in Ihr tägliches Leben mit. Allmählich schaffen neue Erfahrungen im Körper ein anderes, sicheres Lebensgefühl. Die Selbstregulation, der natürliche Rhythmus von Ladung und Entladung, Anspannung und Entspannung, kann sich entfalten.

In Somatic Experiencing (SE)® ist es möglich, inhaltsfrei zu arbeiten, wenn z.B. ein Thema zu belastend erscheint oder Ereignisse nicht erinnert werden. Wir orientieren uns an aktuellen Gefühlen und Körperempfindungen. Es genügt, dass der Körper sich erinnert. Auch nach Jahren, sogar Jahrzehnten, kann man mit SE traumatische Erlebnisse verarbeiten und integrieren. Es ist nie zu spät.

(Quelle: somatic-experiencing.de)



GESUNDHEITSZENTRUM
APOTHEKE WILLISAU

Ruth Koch-Steffen

KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT, Methode Shiatsu

Shiatsu ShinTai®

Somatic Experiencing (SE)® I SOMA Embodiment®

Unter Neuhus 7, 6017 Ruswil, 079 / 883 52 69 ruth@shiatsu-koch.ch shiatsu-koch.ch

EMR/EGK/ASCA/VISANA registriert / von allen Krankenkassen anerkannt

Das Ziel von Somatic Experiencing (SE)® ist, die natürliche Selbstregulation im Nervensystem (wieder-)herzustellen und dadurch die im Körper als Folge von Schock und Trauma entstandenen Symptome zu wandeln.

Somatic Experiencing (SE)® ist nonverbale Kommunikation mit dem Körpergedächtnis.

Somatic Experiencing (SE)® nutzt die Kraft, die in den Symptomen liegt, als wichtige Ressource bei der Traumabewältigung.

Somatic Experiencing (SE)® arbeitet vor allem mit der körperlichen Reaktion auf traumatische Ereignisse.

Mit Somatic Experiencing (SE)® wird das Trauma körperlich, geistig und emotional neu verhandelt. Dabei verändert sich nach und nach das Körpergefühl hin zu mehr Sicherheit und Präsenz.

In Somatic Experiencing (SE)® geht es darum, die Verbindung zu sich selbst und zum eigenen Körper wieder aufzunehmen, denn nach einem Trauma ist der Körper zum Gegner geworden.

In einer SE-Sitzung lernen Sie, in der Gegenwart verankert zu bleiben, während Sie über vergangene traumatische Erfahrungen sprechen.

In Somatic Experiencing (SE)® ist es möglich, inhaltsfrei zu arbeiten, wenn z.B. ein Thema zu belastend erscheint oder Ereignisse nicht erinnert werden.

