



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, verleugnerte, 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.

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 Traumaspiuren 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.



GESUNDHEITZENTRUM
APOTHEKE WILLISAU

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.

(Quelle: somatic-experiencing.de)

Ruth Koch-Steffen

KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT, Methode Shiatsu

Shiatsu ShinTai®

Somatic Experiencing (SE)® I SOMA Embodiment®

Under 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.

