

Anwendungsbereiche

- ❖ Ängste und Stress
- ❖ Energiemangel und depressive Verstimmungen
- ❖ Schlafstörungen, Erschöpfung und Konzentrationsmangel
- ❖ Vorgeburts- und Geburtstraumen sowie Wochenbettdepressionen
- ❖ Unfälle (Sturz- und Aufprallereignisse)
- ❖ Medizinische Trauma (Diagnoseschock, Operationen, Narkosen)
- ❖ Chronische Beschwerden (z.B. Migräne, Schleudertrauma-Folgen, Rückenbeschwerden, Schilddrüsenerkrankungen)

Ziele der Behandlung

- ❖ Lebensenergie und Selbstwertgefühl steigern durch bewusste Selbstregulation
- ❖ Bewussteres Gefühl für ein Leben im «Hier und Jetzt» entwickeln
- ❖ Klare Grenzen spüren und sich erlauben, den eigenen Raum einzunehmen
- ❖ Erholsamen Schlaf finden
- ❖ Grössere Anpassungsfähigkeit in allen Lebenssituationen finden
- ❖ Linderung von Schmerzen und anderen Symptomen erfahren

Behandlungsweise

Mit SE richtet der Therapeut seine Aufmerksamkeit sowohl auf die körperliche Wahrnehmung als auch auf die mentale und emotionale Erfahrung eines traumatischen Ereignisses. Somit wird die im Nervensystem blockierte Verteidigungsenergie sanft und langsam entladen und der Körper findet zurück zu seiner natürlichen Selbstregulation. Der Fokus der Behandlung liegt dabei auf der körperlichen und emotionalen Wahrnehmung dieses Erlebnisses im sicheren Hier und Jetzt, ohne dabei auf eine bewusste Erinnerung zurückzugreifen oder das traumatische Ereignis nochmals erleben zu müssen.

Der Klient lernt mit der Unterstützung des Therapeuten Veränderungen in seiner Körperwahrnehmung, seinen Gefühlen und Gedanken zu beobachten. Dabei wird das Bewusstsein zuerst auf positive Ressourcen und Körperwahrnehmungen gelenkt. Daraus entsteht ein für den Klienten sicherer Raum, von wo aus er die Fähigkeit entwickeln kann, Empfindungen und gut dosierte Mengen an Lebensenergie zu erleben, ohne davon überwältigt zu werden. In titrierter (tröpfchenweiser) Form findet eine schrittweise Annäherung und allmähliche Entladung der Überlebensenergie statt, die vom Nervensystem aus der Zeit des traumatischen Ereignisses im Organismus blockiert war. Dies führt zu einer Neuverhandlung des Geschehenen und dadurch schliesslich wieder zu mehr Lebensenergie.

Definition Somatic Experiencing (SE)

Der Begründer der Traumatherapie «Somatic Experiencing (SE)» Peter A. Levine (doktorierter Biophysiker und Psychologe) begann in den siebziger Jahren mit der Beobachtung der Reaktionen von wilden Tieren auf Bedrohungssituationen.

Als Beispiel: Eine Gazelle wird von einer Raubkatze gejagt. Kurz bevor die Raubkatze sie berührt, bricht sie plötzlich wie ohnmächtig zusammen. Dieser Totstell-Reflex kann für die Gazelle lebensrettend sein, da Raubkatzen in der Regel keine Tiere fressen, die sie nicht selbst getötet haben. Bemerkt die Gazelle, dass die Gefahr vorüber ist, weil die Raubkatze sich entfernt hat, steht sie wieder auf. Sie beginnt am ganzen Körper zu zittern und entlädt so die zuvor bereit gestellte hohe Verteidigungsenergie. Findet die Entladung dieser Energie ohne Unterbrechung statt, beruhigt sich das Nervensystem der Gazelle wieder und sie läuft unbescholten zurück zu ihrer Herde.

In seinen Studien beobachtete Peter Levine den gleichen Zyklus beim Menschen. Wenn bei überwältigenden Erfahrungen die mobilisierte Energie, die der Körper zur Verteidigung aufwenden müsste, nicht bald nach dem Ereignis entladen werden kann, bleibt sie im Nervensystem blockiert und kann körperliche oder psychische Symptome zur Folge haben. Nach dieser Erkenntnis hat Peter Levine weiter erforscht, wie traumatisierende Erlebnisse des Menschen verarbeitet und aufgelöst werden können. Daraus entwickelte er in den achtziger Jahren «Somatic Experiencing (SE)».

Definition von Trauma

Der menschliche Organismus folgt normalerweise einem natürlichen Zyklus, wie er auf Gefahren reagiert (z.B. Verkehrsunfälle, Stürze, Operationen, Verlust von nahen Menschen, Bedrohungen, Gewalt und Missbrauch).

Die Wirkungsweise von SE beruht auf einem natürlichen biologischen Mechanismus, den wir Menschen in uns haben. Bei einer Gefahr oder Bedrohung versucht unser Nervensystem eine mögliche Gefahrenquelle zu lokalisieren und hilfreiche Ressourcen zur Bewältigung zu finden. Wenn nötig reagiert der Körper mit Flucht oder Kampf. Wenn die Gefahr nicht gebannt werden kann, fällt der menschliche Körper in eine Immobilität und Erstarrung (vgl. Totstell-Reflex von Tieren).

Ist die Gefahr jedoch vorbei, folgt eine natürliche Deaktivierung der aufgebrauchten Verteidigungsenergie und der menschliche Organismus findet so wieder ins Gleichgewicht. Wird dieser natürliche Zyklus jedoch durch äussere Umstände unterbrochen, wird das Nervensystem überwältigt. Die Kampf- und Fluchtimpulse oder die Erstarrung können nicht vervollständigt und die dafür mobilisierte Energie nicht vom Körper entladen werden. Sie bleibt daraufhin im Nervensystem blockiert. Betroffene Menschen erleben als Folge oft verwirrende und beängstigende körperliche und psychische Symptome, die sich nicht zuordnen lassen und manchmal erst Jahre später auftauchen.