

Therapie mit Somatic Experiencing (SE)[®]

Was ist Somatic Experiencing (SE)[®] ?

Somatic Experiencing (SE)[®] ist eine psychophysiologische Methode zur Behandlung und Heilung der Folgen von Schock und Trauma und wurde von dem amerikanischen Traumaforscher Dr. Peter Levine entwickelt.

Wie äußert sich ein Trauma?

Das Erleben von Stress, Übererregbarkeit, Ängsten, Schlaflosigkeit, Depression, das Sich-fremd-Sein und Dissoziation, Erschöpfung, und Schmerzen können symptomatische Folgen traumatischer Erfahrungen sein.

Dazu gehören Verkehrsunfälle, Stürze, Operationen, der Verlust eines nahen Menschen, die Diagnose einer schweren Krankheit ebenso, wie Dauerbelastungen, Ausgrenzung, Gewalt, Mobbing, Krieg, Naturkatastrophen, Missbrauch und Misshandlung.

Ebenso wie Tiere reagieren wir Menschen in bedrohlichen Situationen primär instinktiv und biologisch und erst sekundär psychisch und kognitiv.



Welche Folgen hat ein Trauma?

Trauma entsteht als Folge von Verletzungen und Bedrohungen, bei denen Sie überwältigt wurden und Ihre instinktiven Überlebensstrategien und Notfallreaktionen (Flucht und Kampf) nicht erfolgreich vollendet werden konnten. In derartigen, für die eigene Existenz bedrohlichen Situationen greift der Totstellreflex.

Diese Immobilitätsreaktion (Erstarrung) bewirkt, dass eine hohe Ladung an Überlebensenergie im Nervensystem gebunden bleibt. Der Organismus reagiert, als würde die Bedrohung weiterhin bestehen. Die erschreckenden Erfahrungen aus der Vergangenheit bleiben im Erleben der Gegenwart gekoppelt.

Wie funktioniert (SE)[®] ?

Bei der Arbeit mit Somatic Experiencing[®] wird der Kontakt zum Nervensystem über die physiologischen Empfindungen hergestellt. So arbeite ich weniger mit dem Ereignis als Ursache des Traumas, als vielmehr mit der Reaktion des Körpers auf dieses Ereignis.

Im Pendeln zwischen den eigenen biologischen Ressourcen und der traumatischen Erfahrung, kann die im Nervensystem gebundene Überlebensenergie in kleinen achtsamen Schritten gelöst werden. Die im Trauma eingefrorene und in das System zurück geführte und befreite Energie erlaubt es nun, nicht abgeschlossene Prozesse abzuschließen.

Ihr Nervensystem findet zu seiner ursprünglichen Fähigkeit der Selbstregulation zurück.

Das Trauma kann auf diese Weise und auf allen Ebenen leiblichen Seins angeschaut und „neu verhandelt“ werden. Das bringt Sie in den Kontakt mit der eigenen

- Selbstautonomie
- Selbstsicherheit
- Lebendigkeit
- Lebensfreude
- Lebenskraft



Was mir am Herzen liegt!

Mir ist es ein Anliegen, in einem sicheren und würdigenden Rahmen Ihnen zu begegnen. Dabei in achtsamer Resonanz und zu sein und ihren Spuren eigener Selbstheilung zu folgen, so dass Sie wieder mit Ihren Ressourcen im Fluss und Einklang sind.

Mir liegt es am Herzen, meine Klienten dafür zu engagieren, was in der gegenwärtigen Präsents möglich ist und sein kann.

In der therapeutischen Praxis, erfahre ich (SE)[®] als wunderbare Bereicherung und Ergänzung zu anderen humanistischen psychotherapeutischen Verfahren.