

Was ist Somatic Experiencing?

Somatic Experiencing (SE) ist eine körperorientierte Therapieform zur Lösung von traumatischem Stress und Folgen der Traumatisierung. Es ist das Lebenswerk des international anerkannten Traumaforschers Peter Levine, Dr. Phil. SE eignet sich sowohl zur Überwindung von Schocktrauma als auch zur Bearbeitung und Transformation von frühem Bindungs- und Entwicklungstrauma.

Was ist Trauma?

Zum Trauma wird ein Ereignis, wenn unsere Schutzmechanismen verletzt werden und versagen. Dies löst das Gefühl von Überwältigung und Hilflosigkeit. Traumatische Ereignisse haben vielerlei Gesicht – verschiedene Arten von Unfällen (Stürze, Verkehrsunfälle etc), schwere Krankheiten, Operationen, aber auch Vernachlässigung in der frühen Kindheit, Gewalterfahrungen (selber erfahren oder Zeuge davon gewesen), Naturkatastrophen, Kriegserfahrungen und vieles mehr.

Im Sinne der modernen Gehirnforschung definiert Somatic Experiencing (SE) Trauma als anhaltenden Alarmzustand im Nervensystem. Da dies unser Wohlbefinden sehr belastet, entwickelt sich mit der Zeit eine Reihe von Symptomen, emotionalen Zuständen und physiologischen Reaktionen, die uns zu bestimmten Vermeidungsstrategien im Alltag zwingen und unsere Lebensenergie auf Dauer einschränken. Ängste, Panik, chronische Schmerzen, Migräne, Probleme mit dem Immunsystem, Burnout, Bindungsfähigkeit, Dissoziation und andere physische und psychische Symptome sind die Folge. Die Liste möglicher Symptome ist lang.

Da unser Nervensystem im Dauer-Überlebensmodus stecken geblieben ist, verändert sich die gesamte Physiologie und man wird stressanfälliger. Die Welt wird als unsicherer Ort erlebt und es gibt einen immer wieder aktivierenden Sog hin zu Gefühlen von Hilflosigkeit, Angst und Wut.

Rückzugstendenz oder exzessives Verhalten sind die unbewusste Lösungsversuche oder manchmal die einzige Möglichkeit, die Überaktivierung im Nervensystem in Schach zu halten.

Ziel von Somatic Experiencing

Das Ziel von Somatic Experiencing ist die Wiederherstellung der natürlichen, biologisch und physiologisch angeborenen Selbstregulation des Nervensystems, wodurch die von Schock und Trauma entstandenen Symptome und Reaktionsmuster positiv beeinflusst, gemildert und sogar beseitigt werden können.

Wie funktioniert Somatic Experiencing ?

Da Somatic Experiencing vorrangig gestörte physiologische Reaktion verändert und die gesunde Physiologie wiederherstellt, schaut SE weniger zum traumaauslösendes Ereignis hin, dafür mehr zur körperlichen Reaktionen die dadurch entstanden ist. In einer bedrohlichen Situation läuft automatisch Stammhirngesteuertes Notprogramm ab – Kampf, Flucht, oder - wenn beides nicht möglich ist oder nicht ausreicht - Erstarrung. Dadurch bleibt im Körper mobilisierte immense Überlebenenergie gespeichert, was die Alarmbereitschaft beim kleinsten Anlass wieder aktiviert. Somatic Experiencing (SE) entladet diese in kleinsten Schritten, immer in Kontakt mit KlientInnenressourcen, so dass Lebendigkeit und das Gefühl von Sicherheit zurückkehren können. Dabei ist es nicht notwendig, sich an traumatisierendes Ereignis zu erinnern. Katharsis ist nicht im Sinne von Somatic Experiencing, da es zu Retraumatisierung führen kann.

Wer darf Somatic Experiencing praktizieren?

Alle qualifizierten Somatic Experiencing AnwenderInnen haben ein fundiertes 3-jähriges Training durchlaufen, das mit dem Titel „Somatic Experiencing Practitioner“ abschließt. Sie wurden von Dr Peter Levine und EASE (European Association for Somatic Experiencing) zertifiziert. Die Berufsgruppen mit dem Heilerlaubnis dürfen SE therapeutisch anwenden. Alle anderen zertifizierten SE-Anwender (LebensberaterInnen, AltenbetreuerInnen, BehindertenpädagogInnen etc) dürfen im Rahmen ihres jeweiligen Berufes Somatic Experiencing beratend und begleitend einsetzen.