



Trauma Therapie SE Somatic Experiencing®

Der sanfte Weg der Traumaheilung nach Dr. Peter A. Levine

«Ein Trauma ist heilbar, wenn wir dafür die richtigen Rahmenbedingungen schaffen. Die Folgen eines Traumas liegen nicht im Ereignis, sondern in den Auswirkungen auf das Nervensystem.»

Dr. Peter A. Levine

Was ist Somatic Experiencing?

Somatic Experiencing ist eine von Peter A. Levine entwickelte psycho-physiologische Therapie, welche schonend und tiefgreifend mit der eigenen Wahrnehmung und den Ressourcen der KlientenInnen arbeitet. SE berücksichtigt die körperlichen Reaktionen, die während des bedrohlichen Ereignisses entstehen, darin liegt der Unterschied zu den meisten andern Trauma-Therapien.

SE ist eine achtsame Methode zur Verarbeitung von überwältigenden und bedrohlichen Erlebnissen ohne Gefahr einer Re-Traumatisierung.

Anwendungsbereiche für Somatic Experiencing

Unfälle, Stürze, Schleudertraumen, Kopfverletzungen, Geburtstraumen, Ertrinken, Ersticken, hohes Fieber, Vergewaltigung, sexueller und emotionaler Missbrauch, Operationen, Anästhesien, Vergiftungen, Verbrennungen, schwerer Verlust, Verlassen-Werden, Vernachlässigung, Naturkatastrophen, Brandkatastrophen, Chronic-Fatigue-Syndrom, Fibromyalgie, Migräne, Schwindel, chronischer Schmerz, Essstörungen, Ängste, Panikattacken, Unruhe in den Extremitäten, Licht- und Lärmempfindlichkeit, Schlafstörungen, Allergien, Asthma, Erschöpfung, Burn-out, vegetative Beschwerden, chronische Muskelverspannungen, Symptome ohne körperlich erklärbare Ursache

«Trauma an sich ist keine Krankheit, sondern ein Schutzreflex»

Dr. Peter A. Levine

Was ist ein Trauma?

Trauma entsteht, wenn etwas zu schnell, zu intensiv, zu früh oder zu unerwartet passiert, so dass wir nicht adäquat darauf reagieren können. Der Körper schützt das überlastete Nervensystem durch innerliches abschalten. Wenn sich dieser Schutzreflex nicht löst, entstehen Beschwerden auf körperlicher und psychischer Ebene. Symptome zeigen sich oft erst einige Zeit nach dem Ereignis (Tage, Monate oder gar Jahre) und meist kann medizinisch keine Ursache nachgewiesen werden.

Trauma - ein körperliches Geschehen

Für die Entstehung eines Traumas ist nicht das Ereignis bedeutend, sondern dessen Auswirkungen auf das Nervensystem. Diesem wird durch gezielte Interventionen geholfen, die bislang in einem schwierigen Ereignis noch immer festgehaltene Energie in kleinen Dosen zu lösen und zu entladen. Aus dem Gefühl von Lähmung, Erstarrung, Hilflosigkeit und Dissoziation entsteht nun wieder Lebendigkeit, Lebenskraft und Lebensfreude.

Lösung von Trauma aus SE-Sicht

Mit achtsamem Gespräch, unterstützt durch gezielte Körperarbeit wird ein sicherer Raum der Präsenz und Orientierung im Hier und Jetzt geschaffen. Die Lenkung der Aufmerksamkeit auf Körperempfindungen, ermöglicht dem System, belastende Erfahrungen aus der Vergangenheit zu lösen und durch neue, heilende zu ersetzen.

Weitere Informationen: www.se-ch.com

<http://www.se-polarity.ch/de/Einzeltherapien/Trauma-Therapie?pdfview=1>