

## Über Somatic Experiencing (SE)

Auszug aus 'An Autobiography of Trauma: A Healing Journey', Peter A. Levine

Die Methode des Somatic Experiencing ist ein naturalistischer und neurobiologischer, körperorientierter Ansatz zur Heilung von Trauma und anderen Stresstörungen. Der SE-Ansatz löst traumatischen Schock und stellt Verbindung wieder her, was der Schlüssel zur Transformation von PTSD und den Wunden emotionaler und früher entwicklungsbedingter Bindungstraumata ist. Er bietet einen Rahmen, um zu bewerten, wo eine Person in den Reaktionen von Kampf, Flucht oder Erstarrung "feststeckt", und stellt klinische Werkzeuge zur Verfügung, um diese fixierten physiologischen Zustände aufzulösen und das authentische Selbst mit Selbstregulierung, Entspannung, Ganzheit und Lebendigkeit wiederherzustellen.

Menschen haben eine angeborene Fähigkeit, die Auswirkungen verschiedener Traumata zu überwinden. Der SE-Ansatz erleichtert die Vollendung von selbstschützenden motorischen Reaktionen und die Freisetzung von blockierter Überlebensenergie, die im Körper und Nervensystem gebunden ist, und spricht somit die Wurzelursache der Traumasymptome an. Dies geschieht durch sanfte Anleitung der Klienten, um eine zunehmende Toleranz gegenüber schwierigen Körperempfindungen und unterdrückten Emotionen zu entwickeln, und baut ihre Kapazität für Kontainment und Resilienz auf.

Dr. Levine glaubt, dass nicht das traumatische Ereignis lang anhaltendes Trauma verursacht, sondern die überwältigende gefangene Reaktion auf die wahrgenommene Lebensbedrohung, die ein unausgeglichenes Nervensystem verursacht. Das Ziel von Somatic Experiencing ist es, den Zugang zum Körpergedächtnis (prozedurales Gedächtnis) des Ereignisses zu ermöglichen, nicht die Geschichte. Es ist nicht notwendig, die Details Ihrer Traumageschichte zu teilen, um SE zu machen. Das Ziel ist, die Macht der Erzählung zu vermindern und das Körpergedächtnis neu zu kartieren, um Lebendigkeit und Fluss wiederzugewinnen. In "In an Unspoken Voice" schrieb er, dass Trauma nicht nur das ist, was uns passiert ist, sondern vielmehr das, was wir in Abwesenheit eines präsenten und einfühlsamen Anderen in uns tragen.

Wie andere somatische Psychologieansätze ist Somatic Experiencing ein körperlich orientierter Ansatz zur Behandlung der problematischen (und oft physischen) Symptome von Trauma. Es hilft Einzelpersonen, neue Erfahrungen in ihrem Körper zu schaffen; solche, die denen von Spannung und überwältigender Hilflosigkeit widersprechen. Das bedeutet, dass Heilung nicht darum geht, Erinnerungen zurückzugewinnen oder unsere Gedanken und Überzeugungen darüber, wie wir uns fühlen, zu ändern, sondern darum, die Empfindungen zu erforschen, die unter unseren Gefühlen und Überzeugungen sowie unseren gewohnheitsmäßigen Verhaltensmustern liegen.

Die Somatic Experiencing-Ausbildungsprogramme sind so konzipiert, dass sie für Psychologen, Psychotherapeuten, Psychoanalytiker, Psychiater, Sozialarbeiter, Berater, Suchtbehandlungsspezialisten, Körperarbeiter, Osteopathen, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Ärzte, Krankenschwestern, Akupunkteure, Zahnärzte, Yogalehrer, Meditationslehrer, Kunsttherapeuten, Pferdetherapeuten, Lebensberater, Ersthelfer, Justizvollzugsbeamte, Pädagogen, Geistliche, spirituelle Berater und Betreuer für Kinder und Menschen mit besonderen Bedürfnissen zugänglich sind.

Somatic Experiencing Praktizierende (SEP) widmen sich der somatisch-basierten Verarbeitung von unten nach oben, während sie die Heilungsreise ihrer Klienten beginnen. Sie haben Hintergründe in einer Vielzahl verschiedener Modalitäten/Psychotherapien, so dass Sie einen finden können, der sich auf andere interessierende Behandlungen spezialisiert hat, wie CBT, Psychiatrie, Craniosacral, Körperarbeit oder Pferdetherapie, um nur einige zu nennen. SEPs, die unsere Ausbildung absolviert haben, integrieren SE-Arbeit in ihre anderen Praktiken, um ein umfassendes Heilungserlebnis zu schaffen. Um die Ausbildung zu absolvieren, müssen Sie durch Vorstellung anderer Heilmodalitäten, die Sie in Ihrer Praxis verwenden, zugelassen werden.

Denken Sie daran, dass kein/e SE-Praktizierende/r wie die/der andere ist und unsere Nervensysteme nicht alle gleich sind. Wir empfehlen Ihnen, einige SEPs auszuprobieren und zu sehen, mit wem Sie am besten resonieren.