

Willkommen auf meiner Website!

In den folgenden Absätzen habe ich die wichtigsten Aspekte meiner Arbeit zusammengefasst. Ich hoffe, dass dir das hilft herauszufinden, ob eine Zusammenarbeit für dich interessant sein könnte. Zögere bitte nicht, mich bei Fragen unter 23-23@tutanota.com zu kontaktieren.

X
Esmat

Inhalt

- [1 zu Somatic Experiencing](#)
- [2 Einzelsitzungen](#)
- [3 Gruppensitzungen](#)
- [4 Verfügbarkeit und Gebühren](#)
- [5 Meine Qualifikationen](#)
- [6 Mein Tätigkeitsbereich](#)
- [7 Mein Hintergrund](#)
- [8 Peter Levine über Somatic Experiencing](#)

1 zu Somatic Experiencing

Im Vergleich zur Gesprächstherapie versucht Somatic Experiencing (SE)

- /// nicht nur unserem kognitiven Denken Raum zu geben, sondern auch *Körperempfindungen, Emotionen* und der Verbindung zwischen diesen beiden Ebenen
- /// deine *Körpersprache* mit einzubeziehen: Wir wollen sehen, was passieren kann, wenn wir den unbewussteren Impulsen deines Körpers erlauben, die Richtung der Sitzung zu bestimmen
- /// deinem Körper zu erlauben, an der Unterhaltung teilzunehmen, sodass die Sitzungen weniger darum gehen, etwas zu 'verstehen', sondern mehr darum, *dein Selbst* vollständiger zu '*erleben*'
- /// ein somatisches Gegengewicht zu bieten, zu vielen Lebensweisen in der westlichen Welt, in denen nur unser Gehirn im Mittelpunkt unserer Entscheidungen und Sinnfindung steht
- /// Themen willkommen zu heißen, die du erforschen möchtest, während wir aber auch *Raum geben, um zu sehen, was erscheint*, wenn wir einfach 'hier' zusammen sind
- /// Erkundungen hauptsächlich durch Gespräche stattfinden zu lassen. Bewegung und Berührung können einbezogen werden, wenn du es möchtest.
- /// die *Kapazität deines autonomen Nervensystems zu erweitern*, sodass es sich besser aktivieren und regulieren kann, aber auch Aktivierung an sich halten kann, wenn sie auftritt

Wenn du eine ausführlichere Beschreibung von SE möchtest, kannst du www.somatic-experiencing.de/was-ist-se/ besuchen, oder zum [Ende](#) dieses Dokuments scrollen, wo der SE-Gründer Dr. Peter Levine über seinen Ansatz spricht.

2 Einzelsitzungen

in Einzelsitzungen können wir folgendes erkunden

- /// die Erweiterung des *grundlegenden Körperbewusstseins*, das zukünftige, tiefere Erforschungen unterstützt
- /// was es bedeutet, *'hier' zu sein*, und was dich daran hindert, 'hier' zu sein
- /// was es bedeutet, zu *'ruhen'*, und was dich daran hindert, zu ruhen
- /// *das 'Jetzt'* kartieren/mappen
 - somatisch alles kartieren, was dich aktuell bewegt, und das, was du vielleicht schon 'weiß', ins 'Erleben' bringen. Dies bringt deinem Nervensystem Orientierung, und entspannt es dadurch
- /// deine Beziehung zu deinen *Grenzen*: z.b. wie sich ein 'ja' und 'nein' anfühlt, und was sich dabei im Körper bewegt
- /// deine Beziehung zu deinen *Emotionen*:
 - Gibt es Emotionen, die zu dominant sind?
 - Gibt es Emotionen, die schwer zugänglich sind?
- /// schwierige *Situationen aus der Vergangenheit oder Gegenwart* verarbeiten, die dich noch immer beeinflussen. Wir tun dies indem wir neue gelebte Erfahrungen schaffen, die als Gegengewicht dienen
Besonders angesichts von Unterdrückung, wenn die Dinge nie 'in Ordnung' sind, sondern andauern, können wir zumindest unser Nervensystem stabilisieren, indem wir vorübergehend ein wenig mehr Leichtigkeit finden. Dies schafft wiederum mehr Raum, Handlungsfreiheit und eine breitere Sichtweise.

Bitte beachte, dass entgegen der allgemeinen Meinung subtilere und 'oberflächlichere' Erkundungen genauso wirkungsvoll sein können wie 'tiefere' Erkundungen. Ein großer Teil dieser Arbeit besteht darin, dein autonomes Nervensystem neu zu 'verdrahten', und dies kann oft leichter geschehen, wenn du nicht am Rande dessen bist, was dein Nervensystem 'halten' kann.

3 Gruppensitzungen

ich habe mich entschieden, Gruppensitzungen anzubieten, weil

- /// ich bemerkte, dass einige der Themen, die meine Klient_innen in Einzelsitzungen erkundeten, **strukturell** waren. So z.B. die Auswirkungen struktureller Unterdrückung, Covid, Krieg, Klimawandel, Technologie und soziale Medien, Kapitalismus
- /// ich glaube, dass Gruppenarbeit den Raum bietet, in dem Menschen erleben können, dass sie mit vielen ihrer Kämpfe und Schwierigkeiten nicht allein sind
- /// ich glaube, dass die Schichten von kollektivem Stress und Trauma nicht in Einzelsitzungen oder nur von dir und mir individuell angegangen werden sollten. **Wir müssen es nicht alleine tun.**
- /// ich glaube, dass wir in der Gruppenarbeit nicht nur unser eigenes Wohlbefinden, sondern auch das **Wohlbefinden der kollektiven Körper**, zu denen wir gehören und zu denen wir nach den Sitzung zurückkehren, in den Mittelpunkt stellen
- /// ich glaube, dass wir zur kollektiven Heilung beitragen, indem wir **neue kollektive gelebte Erfahrungen** schaffen, die bisher fehlten oder die anderswo nur schwer zugänglich waren/sind
- /// ich glaube, dass wir aus diesen Sitzungen herausgehen könnten, um den heutigen Komplexität mit **neuen verkörperten Wegen des Seins** zu begegnen, ohne aktiv 'wissen' anwenden zu müssen. Dies schafft wiederum mehr Raum, um zu jeder Zeit leichter im jetzt sein zu können.
- /// ich glaube, dass ein Gruppensetting einen **spielerischen Raum** bieten kann, somatische Arbeit und das Nervensystem kennen zu lernen. Im Vergleich zu Einzelsitzungen haben die Menschen hier ein größeres Spektrum an Teilnahmemöglichkeiten, z.B. mehr Engagement versus Zurücklehnen, Raum einnehmen versus andere Menschen beobachten usw.
- /// ich glaube, dass diese Arbeit **somatische Orientierung** bieten kann:
 - (a) Woher kommen wir und was war vor uns?
 - (b) Wo sind wir heute und was passiert gerade?
 - (c) Was könnte vor uns liegen und wohin wollen wir uns hinbewegen?

Der **Inhalt** unserer Gruppenexplorationen wird geprägt durch

- /// die Prinzipien von SE
- /// eine Reihe von Impulsen, die ich zusammengestellt habe und die wir als Ausgangspunkte nutzen können. Sie basieren auf meinen eigenen Beobachtungen verschiedener 'kollektiver Körper'
- /// die Menschen, die in der Gruppe anwesend sind:
 - Du kannst Wünsche äußern, und wir sehen auch, was entsteht, wenn wir zusammenkommen; oft ist es das, was im Raum dann auftaucht, das, was für den Gruppenprozess am nützlichsten sein wird

Die ersten Gruppensitzungen werden ein paar SE Theorien ins Erleben bringen. Sie stellen uns somit eine Sprache zur Verfügung, mit der wir darüber sprechen können, was in unseren Körpern passiert, und bieten dadurch eine Grundlage für weitere Erforschungen.

4 Verfügbarkeit und Gebühren

- /// Ich biete individuelle [Online-Sitzungen](#) über Zoom an
- Ich arbeite dabei im Rahmen von Coaching, d.h., ich kann keine direkten psychischen Gesundheitsprobleme behandeln, aber ich kann Sie dabei unterstützen, Ihren Körper und Ihr Nervensystem besser kennenzulernen
 - Die allgemeine Gebühr beträgt 200 EUR/Stunde
 - Der ermäßigte Preis liegt bei 100 EUR/Stunde, abhängig von der Verfügbarkeit
- /// Ich biete individuelle [Sitzungen vor Ort](#) in Berlin, Deutschland, an
- Mein Praxisraum befindet sich in der Nähe der U-Bahn-Station Rathaus Neukölln
 - Wenn Kapazitäten vorhanden sind, wären Termine Dienstags (14:30–20:00 Uhr) und freitags (08:00–14:00 Uhr) möglich.
 - Diese Arbeit führe ich als Therapeut durch, daher kann ich leichte bis mittelschwere psychische Gesundheitsprobleme behandeln
 - Die allgemeine Gebühr beträgt 150 EUR/Stunde.
 - Der ermäßigte Preis liegt bei 80 EUR/Stunde, abhängig von der Verfügbarkeit
- /// Für Informationen zu [Gruppenarbeit](#) bitte ich Sie, mir direkt via E-Mail zu schreiben

5 Meine Qualifikationen

Ausbildung

- 2024 [Reclaiming the Sacred](#), Dra. Rocio Rosales Meza, international
- 2024 [The Eye Of The Needle](#), SE Weiterbildung, Weggis, Switzerland
- 2024 [Heilpraktiker für Psychotherapy](#), Berlin, Germany
- 2023 [Certificate Training in Somatic Experiencing](#) with SEI, international
- 2021 [Embodied Social Justice Certificate Program](#), The Embodimentlab, USA
- 2020 [Certificate in Sexological Bodywork](#), Sea School of Embodiment, UK
- 2018 [BA Fine Art](#), Chelsea College of Art, London, UK
- 2016 [Exchange Program](#), The New School, NYC, USA
- 2015 [Foundation Diploma in Art](#), LCC, London, UK

Berufserfahrung

- 2024- [Training Assistant](#) für Somatic Experiencing International
- 2022- [Somatic Practitioner + Workshop Facilitator](#) bei Casa Kua, Berlin, DE
- 2021- [Workshop facilitator](#) bei Village, Berlin, DE

6 Mein Tätigkeitsbereich

mit meiner aktuellen 'Heilpraktiker für Psychotherapie'-Erlaubnis **kann ich nicht**
/// Medikamente verschreiben oder empfehlen,
/// Medizinische Behandlungen anbieten, die über den Bereich der psychischen Gesundheit hinausgehen: z.B. ich kann nicht direkt mit Muskeln, Organen usw. arbeiten.

Ich **kann auch nicht** arbeiten mit

- /// Schweren psychiatrischen Störungen (Schizophrenie, bipolare Störung)
- /// Aktuellen psychischen Krisen
- /// Suizidgedanken
- /// Moderaten/schweren Depressionen
- /// Substanzgebrauchsstörungen
- /// Essstörungen
- /// Schweren Persönlichkeitsstörungen
- /// Patienten mit komplexen medizinischen Zuständen
- /// Gewalttätigem oder aggressivem Verhalten, das Sicherheitsrisiken darstellt

Mit meiner aktuellen Erlaubnis **kann ich** arbeiten mit

- /// PTSD
- /// Ängsten, Phobien + Panikattacken
- /// Zwängen
- /// Leichten Depressionen
- /// Leichten Schlafstörungen
- /// Schwerere Problemen, wenn dein Psychiater/Haupttherapeut zusätzliche Unterstützung durch einen Somatic Experiencing-Praktiker empfiehlt

7 Mein Hintergrund

die erlebten Erfahrungen, die ich in meine Arbeit bringe, wurden unter Anderem durch meine eigenen Versuche geprägt, im Umgang mit

- /// Macht,
- /// Unterdrückung
- /// Befreiung
- /// Gemeinschaft

in den Bereichen

- /// Geschlecht
- /// Sexualität
- /// Weißsein/deutsche dominierende Kultur
- /// Neurotypizität
- /// Generationales Trauma und
- /// Entwicklungstrauma

8 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.