

Somatic Experiencing®



WAS IST EIN TRAUMA?

Ein Trauma ist jedes Ereignis, das unsere Schutzhülle verletzt und uns mit einem Gefühl der Überwältigung und Hilflosigkeit zurücklässt. Traumatisierende Erlebnisse haben vielerlei Gestalt: ein schwieriges Umfeld in frühen Jahren, Verkehrsunfälle, Stürze, Operationen, zahnmedizinische Behandlungen, schwere Krankheiten, Verletzungen oder der Verlust eines nahen Menschen gehören genauso dazu wie Gewalt, Krieg, Naturkatastrophen oder Missbrauch. Grundsätzlich stehen uns in solchen Situationen drei angeborene Überlebensstrategien zur Verfügung: Flucht, Kampf oder Totstellreflex (Erstarrung). Gelingt uns Flucht oder Kampf, stellt sich im Organismus meist das natürliche Gleichgewicht wieder ein. Können die ersten beiden Optionen allerdings nicht erfolgreich ausgeführt werden, greift der Totstellreflex. Die zuvor bereitgestellten Energien bleiben im Nervensystem gefangen und werden nicht entladen. Diese im Nervensystem gebundene Energie nennen wir Trauma. Somit definiert SE Traumata als die biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine bedrohlich erfahrene Situation. Im Unterschied zu anderen Trauma-Behandlungs-Methoden arbeitet SE weniger mit dem Ereignis als Ursache des Traumas, sondern vielmehr mit der Reaktion des Körpers auf dieses Ereignis.

WELCHE FOLGEN HAT EIN TRAUMA?

Wenn diese Energien nicht gelöst sind, reagiert der Organismus als würde die Bedrohung weiterhin bestehen. Die in der Gegenwart zu beobachtenden Verhaltensmuster, Reaktionsweisen, Überzeugungen, Gefühle und Gedanken der Person sind oft noch mit den erschreckenden Erfahrungen der Vergangenheit gekoppelt. Für die Betroffenen entstehen oft verwirrende und auch beängstigende psychische und somatische Symptome. Diese zeigen sich, eventuell erst Jahre später, als Übererregbarkeit, Überaktivität, jähzornige Wutausbrüche, Ängste, Panik, Depressionen, Gefühle von Entfremdung, Konzentrationsstörungen, Dissoziation, Bindungsunfähigkeit, Schlafstörungen, Erschöpfung, chronische Schmerzen, Migräne, Nacken- und Rückenprobleme, Probleme mit dem Immunsystem oder dem Endokrinum, Burnout uvm.

WIE FUNKTIONIERT SE?

Mit SE wird das traumatische Ereignis körperlich und geistig neu verhandelt. Dabei ist nicht das Ereignis selbst entscheidend, sondern vielmehr die Reaktionsweise des Nervensystems, d.h. wie die physiologischen Regulationskräfte mit der Bedrohung fertig geworden sind. Mit SE ist es möglich, ohne Inhalt oder Erinnerung zu arbeiten, wenn das Ereignis zu belastend erscheint. Eine mögliche Retraumatisierung bei der Aufarbeitung wird vermieden, indem die im Nervensystem gebundene Energie schrittweise zur Entladung kommt. Wesentliche Elemente im Heilungsprozess sind: Ressourcenbildung, Erdung, Zentrierung, und das Nachspüren (tracking) der Körperempfindungen, der Verhaltensweisen, Gefühle, Gedanken, der Bilder und Bewegungen. Zuerst werden mit den Klienten jene Ressourcen entwickelt, die während der ursprünglichen Situation fehlten oder unzureichend waren. Auf dieser gestärkten Basis erfolgt dann die Annäherung an das Trauma. Im Pendeln zwischen den Ressourcen und der für das Nervensystem überwältigenden Erfahrung wird die gebundene Überlebensenergie gelöst. Die Veränderung erfolgt bewusst in kleinen Schritten, damit das System sie auch wirklich integrieren kann. So kann der Körper die Reaktion auf die Bedrohung auf natürliche Weise zum Abschluss bringen und damit die mobilisierte Energie entladen. Auf diese Weise findet das Nervensystem wieder zu seiner ursprünglichen Selbstregulierungsfähigkeit zurück, die Symptome können sich lösen.