

Somatic Experiencing®

Hans Samson SE-Praktiker



Was ist Somatic Experiencing®?

Somatic Experiencing® (SE) ist eine psychosomatische Methode für Traumaheilung. Dieses Verfahren ist in erster Linie gerichtet auf die Auswirkungen von Trauma im Körper (Soma). Sensationen sind die Sprache unseres Körpers. Das Wahrnehmen von diesen Empfindungen ist daher der Schlüssel zur Behandlung von Trauma.

Merkmale der SE sind:

- es konzentriert sich speziell auf Trauma;
- es ist auf die wissenschaftliche Forschung in der Neurobiologie basiert;
- es funktioniert, dort wo Trauma sich im Nervensystem zeigt;
- man braucht das Trauma nicht immer wieder zu erzählen (und zu erleben);
- es wird mit guten Ergebnissen in 12 verschiedenen Ländern verwendet.

Warum Somatic Experiencing®?

Dr. Peter A. Levine, der Gründer von SE (und Autor von u.a. 'Der Tiger erwacht' und 'Die Stimme des Körpers') begründet die Theorie auf Beobachtungen in der Tierwelt. Tiere werden regelmäßig mit dem Tod bedroht, ebenso sind sie selten traumatisiert nach solchen Erfahrungen. Sie wissen instinktiv, wie die intensive Energie im Überlebensverhalten sich veröffentlicht, und wissen die zu entladen und zu regulieren bis sie wieder im Bilanz sind.

Wir Menschen sind mit den fast gleichen Regulationsmechanismen wie die Tiere ausgestattet. Diese werden jedoch eingeschränkt oder blockiert durch den rationalen, 'neueren' Teil unseres Gehirns. Wir können zum Beispiel mutig bleiben oder durchhalten und so eine vollständige Entladung der Symptomen im Weg stehen. Diese Situation kann führen zu einer dauernden posttraumatischen Stresserfahrung.

Beispiele hierfür sind:

- Angst, Panik, Herzklopfen, oberflächliche Atmung, erhöhte Wachsamkeit, Reizbarkeit, Unruhe, Schlaflosigkeit;
- Depression, Erschöpfung, Gefühle der Hilflosigkeit oder Ohnmacht, Kraftverlust in den Muskeln;
- Dissoziation, das Gefühl dass Ihr Körper (teilweise) nicht Ihr Körper ist, eingeschränkte Bandbreite der Gefühle;
- Ablehnung: das Trauma ist nicht geschehen oder ist nicht wichtig.

Wie funktioniert Somatic Experiencing®?

SE arbeitet mit der Beobachtung von "Felt Sense". Dies ist das Bewusstsein von körperlichen Empfindungen womit der Körper geholfen wird die Spannungen zu entlasten. Beispiele für diese körperlichen Empfindungen sind: Wärme, Kribbeln, Gänsehaut, schnellere oder langsamere Herzschlag oder Atmung. Mit der richtigen Begleitung zum körperlichen Gefühl, repariert der Körper die Selbstheilungskräfte.

SE hilft Ihnen den inneren Ressourcen, die den Bearbeitungsprozess unterstützen, bewusst zu werden. Beispiele von inneren Ressourcen sind: Ihr Sinn für Humor, Kontakt mit dem Boden, Gefühl der Stärke, Kreativität und Ihre Intelligenz. Externe Ressourcen können jede Art von Unterstützung sein, zum Beispiel Freunde, Familie, ein schöner Ort und positive Erinnerungen. Diese geben dem Körper ein Gefühl von Vertrauen und Entspannung. Das unterbricht den Teufelskreis der anhaltenden und sich selbst verstärkenden Spannungsfelder.

Durch kleine Schritte zu nehmen, in die Spannung und wieder heraus, behalten Sie immer das Gefühl Kontrolle zu haben. Die blockierte Energie zu überleben wird auf diese Weise schrittweise und sicher entladen. Nach dieser Entladung erleben diese Leute oft einen starken Rückgang ihrer Stresssymptome.

Welche Traumata können behandelt werden?

Trauma bedeutet in SE: ein Ereignis oder eine Reihe von Ereignissen das/die damals zu unerwartet, zu schnell oder zu groß war/waren um in diesem Augenblick angemessen reagieren zu können. Das **Nervensystem** wird überwältigt.

Folgende Kategorien werden dabei unterschieden:

- ein Angriff, in dem man nicht entkommen konnte: Vergewaltigung, sexueller Missbrauch, Inzest, Gewalt, Krieg, Gleichgewichtstrauma (Sturz, Kopfverletzungen, Autounfall);
- physische Verletzungen: Chirurgie, Anästhesie, Verbrennungen, Vergiftungen;
- ständig überlastet Nervensystem, zum Beispiel als Folge von Operationen auf einem sehr jungen Alter, hohem Fieber, Ertrinken, Ersticken, Geburtstrauma;
- Naturkatastrophen;
- ein Trauma schauen;
- Entwicklungstrauma oder emotionales Trauma wie Vernachlässigung in der frühen Kindheit, Verlust von geliebten Menschen, lieblose Erziehung.

Wir arbeiten direkt mit den körperlichen Empfindungen. Deshalb ist es nicht notwendig zu wissen was das traumatische Ereignis war. Wenn man sich identifiziert mit einem oder mehreren genannten Symptomen, kann SE sehr effektiv sein.

Meine Rolle als SE-Praktiker

Eine SE-Sitzung dauert etwa eine Stunde und beginnt mit einem kurzen einleitenden Gespräch. Dies führt zu einer Einigung über das, was in dieser Sitzung offen und ohne Urteil erforscht wird. Ich folge Ihnen in der Sitzung so viel wie möglich und wir suchen nach einer natürlichen Bewegung in Ihrem Körper, ohne zu viel Aktivierung zu bewirken (= ohne die relative Ruhe in Ihrem Körper zu stören). Sie selber haben die Verantwortlichkeit um 'am Rande des Traumas' zu bleiben und nicht in das Trauma zu 'springen'. An diesem Rande wird die Selbstheilungsfähigkeit angeregt den richtigen Weg zu zeigen. Der Weg, den wir gemeinsam gehen, ist ein Weg der Neugier. Dazu gehört das Versprechen der tiefgreifenden und dauerhaften Befreiung. Die SE-Arbeit ist eine wertvolle Ergänzung zu meiner Arbeit mit Menschen, die ihren Herzen folgen wollen, aber manchmal leiden unter hartnäckigen Schmerzen oder anderen Emotionen, verbunden mit den (alten) Traumata. Das Ergebnis ist, dass Ihre Kreativität nicht vollständig fließen kann oder dass Sie zurückgehen zu bekannten Reaktionsmustern oder Reflexen (zum Beispiel dauerhafte Wachsamkeit, Zwanghaftigkeit, weitergehen obwohl es nicht sinnvoll mehr ist für Sie).

SE passt perfekt in meinem Wissen und meiner Erfahrung als Therapeut, Lehrer, Trainer und Heiler. Meine SE-Training habe ich mittlerweile erfolgreich abgeschlossen, sowohl in den Niederlanden und in Deutschland. Neben SE-Sitzungen verwende ich die Prinzipien von SE auch in meiner psychosomatischen (Physio)Therapie. Ihr Wert hat sich immer wieder bewiesen.