

Der Verein stellt sich vor:

Somatic Experiencing (SE)® Austria

Verein für Traumaprävention und Traumaverarbeitung

Somatic Experiencing (SE)® Austria ist die österreichische Vertretung von Somatic Experiencing (SE)® im europäischen Dachverband (EASE = European SE Associations, SE-Organizers and Trainers) und in der FHE (Foundation of Human Enrichment).

Wir sehen uns unter anderem als Informationsplattform für Klient/innen und Interessent/innen und widmen uns folgenden Aufgaben:

- Vernetzung von zertifizierten SE Anwender/innen und Therapeut/innen
- Koordination von Supervisions- und Intervisionsangeboten sowie Organisation von themenbezogenen Workshops
- Öffentlichkeitsarbeit und gesundheitspolitische Interessenvertretung
- Förderung von Aus- und Weiterbildung, Forschung, wissenschaftlichen Arbeiten und Publikationen
- Ausarbeitung und Sicherung von Qualitätsstandards in der Weitergabe von Traumabehandlung nach der Methode »Somatic Experiencing« in Österreich.

Eine Liste von zertifizierten SE Anwender/innen und Therapeut/innen sowie weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Website
www.somaticexperiencing.at

Weiterführende Lektüre:

»Vom Schmerz befreit«,
Dr. Peter Levine, Dr. Maggie Phillips, 2013 (Verlag Kösel)

»Sprache ohne Worte«,
Dr. Peter Levine, 2010 (Verlag Kösel)

»Verwundete Kinderseelen heilen«,
Dr. Peter Levine, Maggie Kline, 2005 (Verlag Kösel)

»Traumaheilung – Das Erwachen des Tigers«,
Dr. Peter Levine, 1999 (Verlag Synthesis)

Diese Information wurde Ihnen überreicht durch unser Mitglied:

Unsere Vereinsadresse:

Somatic Experiencing (SE)® Austria

Verein für Traumaprävention und Traumaverarbeitung

1030 Wien
Czapkagasse 13/16

info@somaticexperiencing.at
www.somaticexperiencing.at



**Somatic
Experiencing** ^(SE)®
AUSTRIA

**Verein für Traumaprävention
und Traumaverarbeitung**

*»Trauma ist eine Tatsache im
Leben, muss aber kein lebenslanges
Verhängnis bleiben.«*

Peter Levine

Was ist ein Trauma?

»... eine Wunde in der Ordnung des Seins.«

Der Begriff Trauma stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet »Wunde«. In der Psychologie und Psychotherapie spricht man vom Psychotrauma, also einer seelischen Verletzung. Solche Verletzungen entstehen bei einzelnen extrem starken oder dauerhaften Überforderungen der psychischen Schutzmechanismen durch traumatisierende Erlebnisse.

Ein solches besteht in einem plötzlichen, schmerzvollen, schockierenden und/oder Stress verursachenden Ereignis, das unser Nervensystem überfordert. Das Individuum erlebt, dass die eigenen individuellen Möglichkeiten nicht ausreichen, um die Situation zu bewältigen. Dabei ist es nicht maßgeblich, ob die Bedrohung direkt gegen die Person gerichtet ist oder diese nur beobachtender Zeuge ist. Begleitet wird die Erfahrung von Gefühlen der Hilflosigkeit, des Ausgeliefertseins bis hin zur Todesangst. Das Selbst- und Weltverständnis wird dadurch dauerhaft erschüttert.

Zu traumatisierenden Ereignissen zählen z.B. Naturkatastrophen, Krieg, Folter, körperliche Gewalt, Vergewaltigung und sexueller Missbrauch, Vernachlässigung, schwere Unfälle, medizinische Eingriffe und lebensbedrohliche Krankheiten, der Verlust eines geliebten Menschen, Mobbing, usw. – alles was mit dem Erleben von extremer Hilfslosigkeit, Überforderung und/oder existentieller Bedrohung verbunden ist.

Durch ein Trauma wird das Grundvertrauen des Menschen in sich selbst und seine Fähigkeiten, in seine Bezugspersonen und in das Leben an sich schwer erschüttert. Der Religionsphilosoph Martin Buber nannte es »... eine Wunde in der Ordnung des Seins.«

Die Folgen eines Traumas

»Ein nicht integriertes Trauma ›wandert‹ ins Unbewusste und bleibt ›wie abgekapselt‹ dort als Trauma-Erinnerung gespeichert.«

Traumasympptome entstehen nicht unmittelbar durch das traumatische Erlebnis selbst, sondern durch erstarrte Energie, die nach dem Abklingen des traumatischen Erlebnisses nicht aufgelöst worden ist (*Peter Levine, Trauma-Heilung, 1998, S. 28f*).

Unser Körper stellt uns eine außergewöhnliche Menge an Überlebensenergie für unsere natürlichen Abwehrreaktionen Kampf und Flucht zur Verfügung. Ist beides nicht möglich, bleibt als letzter Ausweg der aus dem Tierreich gut bekannte Totstellreflex, der als Ziel hat, entweder den Schmerz des gefressen Werdens nicht zu spüren, oder vom Feindtier für tot gehalten und deshalb verschont zu werden. Überlebt ein Tier die todbringende Attacke so zittert es, schüttelt sich den Stress aus dem Körper, erholt sich und lebt weiter, als wäre nichts geschehen.

Ein nicht integriertes Trauma »wandert« ins Unbewusste und bleibt »wie abgekapselt« dort als Trauma-Erinnerung gespeichert. Symptome wie der Verlust von Lebensfreude, das Gefühl wie gelähmt zu sein, Gefühlstaubheit, plötzliche, scheinbar unerklärliche Gefühlsausbrüche, Erinnerungslücken und Entfremdungserleben, sich immer wieder aufdrängende Bilder von Ereignissen, Albträume, unbewusstes und bewusstes Vermeiden von bestimmten Situationen und Orten, und das Gefühl belastende Situationen unvermittelt wieder zu erleben, gehören genauso zu den Folgen wie Panikattacken, unerklärliche körperliche Schmerzen, Muskelverspannungen und Schleiersehen. An das traumatische Erlebnis erinnernde aktuelle Ereignisse können für den Betroffenen nicht kontrollierbare, starke Reaktionen hervorrufen. Das Erlebte zeigt sich als Stressmuster im Fühlen und Denken, aber auch in der Körperspannung und in Bewegungen wie der Gestik und in der Atmung.

Das Trauma lösen

Somatic Experiencing^(SE)®

Dr. Peter Levine (geb. 1942), amerikanischer Biophysiker und Psychologe, begann sich in den 70er-Jahren mit dem Thema Schock und Trauma zu beschäftigen. Er dissertierte 1976 an der University of California, Berkeley mit dem Thema Accumulated Stress, Reserve Capacity, and Disease. Für die von ihm entwickelte ganzheitliche Methode der Traumaheilung Somatic Experiencing (SE)[®] erhielt er im Oktober 2010 den Lifetime Achievement Award der amerikanischen Vereinigung der Körperpsychotherapeuten.

Die Erkenntnis, dass nicht das traumatische Ereignis selbst das Trauma verursacht, sondern, dass die überwältigende Reaktion auf die wahrgenommene Lebensbedrohung zu einer Dysbalance im Nervensystem führt, führte zur Überlegung, dass die Körpererinnerungen den Zugang für die therapeutische Behandlung bieten und nicht die mit dem Erlebnis verbundene Geschichte. Die daraus entwickelte, sanfte, körperbezogene Methode, ermöglicht es, gebundene Energie Schritt für Schritt, langsam und in verkraftbarem Tempo, zu entladen. Der Mensch findet wieder Zugang zu seiner ursprünglichen Lebensenergie, zum verbunden Sein mit sich und seinem Umfeld.

Mit Somatic Experiencing (SE)[®] wird das traumatische Ereignis körperlich, geistig und seelisch neu »verhandelt« und kann so integriert werden. Die therapeutische Methode Dr. Peter Levines hat sich inzwischen in großen Teilen der Welt etabliert.