

Trauma – wieso Aufklärung so wichtig ist

TRAUMATHERAPIE

Sanfte Hilfe in der Begleitung mit Somatic Experiencing® nach Dr. Peter Levine

Somatic Experiencing® nach Dr. Peter Levine ist ein sanfter und besonderer, körperorientierter Ansatz, das Trauma sanft und in der Tiefe zu lösen und zu bewältigen.

Was ist ein Trauma?

Somatic Experiencing fußt seit Anbeginn auf naturbezogenen Methodenentwicklungen und besagt, wenn wir während eines überwältigenden Ereignisses nicht flüchten oder kämpfen können – wie es die Natur vorgibt – sorgt unser Instinkt mit all seinen Funktionen für unser Überleben. Diese Überlebensfunktionen

schalten dabei die kognitiven und psychischen Funktionen aus. Wenn wir uns im Normalfall von solchen Ereignissen nicht erholen können, bleiben wir in der Erstarrung und stecken fest. Somit glauben wir unbewusst, dass wir aus dieser bedrohlichen Situation nicht herausgefunden haben, produzieren weiterhin Stresshormone und wir ver-

halten uns weiterhin, als ob wir uns noch immer in dieser Situation befinden würden. Dieser Schutzmechanismus unseres Körpers, hilft uns zwar zu überleben, führt jedoch auch zu Erstarrungen wichtiger Körperfunktionen, mit verheerenden Folgen für Körper, Geist und Seele. Wir erleben uns wie in einem seifenblasenartigen Zustand. Und falls wir aus der Erstarrungssituation nicht herausfinden und zur Normalität zurückkehren können, liegt nach der Somatic Experiencing® Lehre ein Trauma vor. Ungelöst beginnt der Betroffene mit den Folgen seines Traumas zu kämpfen.

Ein Trauma sitzt im Nervensystem

und nicht im Ereignis

DR. PETER LEVINE

Die Vorgehensweise von Somatic Experiencing beinhaltet auch das Arbeiten ohne Erinnerungen und es wird bewusst unterlassen, bei der Traumabewältigung die schmerzhaften Erlebnisse zu wiederholen. Ohne den Betroffenen zusätzlich zu retrau-



AUTORIN DES BEITRAGS

Serpil Tümer

Validationsanwenderin nach Naomi Feil, Gerontotherapeutin, SETraumatherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

matisieren, umgeht Somatic Experiencing bewusst die Analyse der Vergangenheit und verstärkt die Selbstregulierung durch die sanfte Herangehensweise im Hier und Jetzt. Somit ist dieser Ansatz der Schlüssel für ein wirkungsvolles und direktes Auflösen des Traumas über die körperlichen Empfindungen.

Jedes Nervensystem reagiert verschieden auf ein Erlebnis und das Wissen darum ist eminent, dass ein Trauma im Nervensystem sitzt und

nicht im Ereignis. Daher wird im SE bei der Traumabewältigung explizit mit dem Nervensystem gearbeitet, um Ressourcen aufzubauen und darüber die Resilienz zu erhöhen. Damit wird erreicht, dass das Nervensystem stabilisiert und widerstandsfähiger wird.

Der geschützte Rahmen während einer Begleitung sorgt für die innere Sicherheit und diese wiederum stellt die äußere Bedingung und die Möglichkeit, gemeinsam mit dem Klienten in eine Richtung zu schauen, um das Trauma wirkungsvoll und in der Tiefe lösen zu können. Es geht darum, das verlorene Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und somit in die eigenen Ressourcen zurückzugewinnen. Der Klient findet somit sein Gleichgewicht und stellt die Balance des Körpers mit seinem ureigenen Rhythmus wieder her. Anschließend erfährt der Klient durch wiedergewonnenes Vertrauen nach und nach wieder ein Gefühl der Kontrolle über sein eigenes Leben, um dann schließlich das Trauma Schritt für Schritt und in seiner Zeit erfolgreich und sanft zu bewältigen.

POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNGEN

Ein Trauma kann ausgelöst werden durch: Verkehrsunfälle, Stürze, Operationen, Schwere Krankheiten, Missbrauch, Gewalt und Bedrohung, Verlust eines nahen Menschen und eines Haustieres, Krieg, Verbrennungen, Erstickern, Geburt, Naturkatastrophen u.ä.

Posttraumatische Belastungsstörungen zeigen sich als: Panikattacken, Ängste und tiefe Verzweiflung, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Erschöpfung, Emotionale Stumpfheit, Gefühllosigkeit, geringe Belastbarkeit, Schmerzen und muskuläre Verspannungen, Hoffnungslosigkeit, Immunschwäche, Überempfindlichkeit, erhöhte Wachsamkeit, Teilnahmslosigkeit, Kraftlosigkeit und ausgeprägte Schreckhaftigkeit, Schmerzen im Knochensystem, Vegetative Übererregtheit u.ä.

Der achtsame Umgang und die verantwortungsbewusste Vorgehensweise sind die Grundbedingungen während der Begleitung. Auf gleicher Augenhöhe mit dem Klienten im Hier und Jetzt zu sein und deren Selbstbestimmtheit zu stärken, ist eines der wichtigsten Prinzipien. Mit diesen Werkzeugen des Somatic Experiencing erspürt der Klient die Befreiung im Inneren als auch im Äußeren und erfährt über die körperlichen Empfindungen das Auflösen des Traumas, um schließlich wieder ein selbstbestimmteres Leben im Hier und Jetzt zu führen.

→ www.serpil-tuemer.de

Jetzt neu! 

Lesen Sie noch mehr Fachartikel!

Aktuell online ...

Hochleistung unter Druck

Autorin: Katrin Berwinkel
→ Mehr Infos unter:
guide.nwz.online.de/themen/gesundheits