

Somatic Experiencing®

Traumatherapie

Was ist ein Trauma?

zu viel - zu schnell - zu plötzlich

Beim Trauma wird der Mensch von einem meist bedrohlichen Ereignis überwältigt. Unter normalen Umständen klingt diese Überwältigung und der erfahrene „Schock“ von allein nach kurzer Zeit wieder ab. Häufig wird diese natürliche Traumareaktion des Menschen jedoch unterbrochen und es kommt zum Trauma.

Welche Folgen hat ein Trauma?

jedes mal als er ihn sah begannen seine Hände zu zittern...

Es gibt drei Strategien, die unser Überleben in ausweglosen, lebensbedrohlichen Situationen sichern sollen: Kampf, Flucht und Erstarrung. In jeder Traumaaufarbeitung werden sie in unterschiedlicher Ausprägung, z. B. Ärger und Wut (Kampf), dem Wunsch an einem wo anders zu sein (Flucht) und dem Gefühl von Hilflosigkeit (Erstarrung), durchlebt.

Diese Reaktionen können nach der traumatischen Erfahrung weiter andauern oder immer wieder auftauchen und die Lebensführung beeinträchtigen. Es ist, als würde sich der Mensch immer noch in der ursprünglichen Situation befinden und aus ihr heraus auf seine Umwelt reagieren, z. B. Angst vorm Autofahren; Wut oder Erschrecken, wenn jemand zu nahe kommt; Zittern, Schwitzen und andere vegetative Reaktionen.

Wie können Traumata geheilt werden?

Ressourcen - Pendeln - Titration

Somatic Experiencing ist, im Gegensatz zu anderen Therapieformen, eine nicht kognitive Methode. Das körperliche und emotionale Erleben steht bei der Bewältigung der traumatischen Erfahrung im Vordergrund. Jede erneute Überforderung wird durch das sehr langsame (tröpfchenweise) Vorgehen vermieden. Der Traumapatient wird mit sehr viel Achtsamkeit und Unterstützung an sein traumatisches Erlebnis heran, aber nicht hinein geführt. Es wird dabei immer wieder zwischen sicheren und vertrauenswürdigen Erfahrungen im Hier und Jetzt und dem Erlebten hin und her gependelt.

Durch das langsame, das Nervensystem nicht erneut überfordernde Vorgehen wird das Trauma bewusst verarbeitet und als überlebte Erfahrung integriert.