

Traumasesensible Ergotherapie

mit **Somatic Experiencing (SE)**[®]

Somatic Experiencing (SE)[®] *(übersetzt: Körperliches Erleben)*

wurde von Peter A. Levine als ressourcen- und körperorientierte Behandlungsweise zur Traumabewältigung entwickelt.

Er geht von den uns angeborenen, ureigenen Instinkten aus, die unser Überleben erhalten und sichern. Tiere und Menschen kommen bei einem lebensbedrohlichen Ereignis in einen natürlichen Zustand von Kampf, Flucht oder Erstarrung, wenn etwas zu schnell, zu viel zu heftig auf uns einwirkt. Tiere können ein überwältigendes Erlebnis danach leicht abschütteln, wenn sie überlebt haben. Uns kann es jedoch bei Überforderung passieren, dass unser Nervensystem diese Schutzreaktionen und -prozesse nicht zu einem vollständigen Abschluss bringen konnte und im Versuch sie zu Ende zu bringen stecken bleibt – es entsteht ein Daueralarm. Das zeigt sich dann z. B. als Blockierung in einzelnen Bereichen, in allgemeiner Schwäche oder in Überaktiviertheit mit unterschiedlichsten Symptomen, Begleit- oder Folgeerscheinungen.

Die **traumasensible Ergotherapie** bietet je nach Befindlichkeit und Anliegen therapeutische Begleitung, Aufklärung und praktische Methoden an z.B. zur Stabilisierung der Grundbefindlichkeit, zur Stärkung eigener Bewältigungsstrategien bei Einschränkungen im Alltag durch Traumafolgen, die Möglichkeit zu Neuverhandlung des Traumas in kleinen Schritten, Umgang mit Grenzen und zur Selbstfürsorge.

Die breite Palette der klassischen Ergotherapie an körperlichen Übungen oder kreativen Tätigkeiten sowie praktische Anleitung und Unterstützung bei Alltagsangelegenheiten oder Nutzung von Hilfsmitteln, Medien und PC kann eingesetzt und genutzt werden, um wieder Fuß zu fassen und das Leben in die eigenen Hände zu nehmen.

So kann sich aus dem Gefühl der Hilflosigkeit heraus wieder eine neue Positionierung und Haltung zu Handlungsmöglichkeiten, Perspektiven, freien Entscheidungen und Umsetzung von Schritten entwickeln.

Die Lebensenergie ist wieder spürbar und verfügbar. Selbstbestimmung wird möglich – trotz und mit traumatischen Erfahrungen, die Teil des eigenen Lebens geworden sind.

Traumasesensible Ergotherapie unterstützt den schrittweisen und achtsamen Umgang mit der biologischen Selbstregulation des Autonomen Nervensystems im Hinblick auf Alltagsbewältigung.

Eine gleichzeitige Psychotherapie kann die Integration neuer Erfahrungen zur Bewältigung eines Traumas vertiefen und festigen.

Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten sowie mit anderen Therapeutinnen und Therapeuten ist wichtig, wenn es der Wunsch der Patientin oder des Patienten ist.

Christa Stowasser

seit April 2016 „SE-Practitioner nach Peter Levine“, Mitglied im Verein Somatic Experiencing Deutschland e.V. www.somatic-experiencing.de und beim www.dve.info

Was ist ein Trauma?

Zum Trauma wird ein Ereignis, wenn es unsere Schutzhülle verletzt und uns mit einem Gefühl der Überwältigung und Hilflosigkeit zurücklässt.

Traumatisierende Erlebnisse haben vielerlei Gestalt. Verkehrsunfälle, Stürze, Operationen, schwere Krankheiten, Verletzungen, der Verlust eines nahen Menschen, Vernachlässigung in der Kindheit oder pränatale Bedrohung im Mutterleib gehören genauso dazu wie Krieg, Naturkatastrophen oder sexualisierte Gewalt. Auch scheinbar gewöhnliche Ereignisse wie medizinische Behandlungen, ein Hundebiss, das Miterleben von Gewalt im Fernsehen können traumatisieren.

Die Biologie des Traumas

Grundsätzlich stehen uns bei Gefahr drei angeborene Überlebensstrategien zur Verfügung: Flucht, Kampf oder Erstarrung. Können wir fliehen oder uns erfolgreich verteidigen, stellt sich im Organismus danach meist das natürliche Gleichgewicht wieder ein. Wenn Kampf oder Flucht keine sinnvolle Alternative darstellt, erstarren wir vor Schreck. Das passiert zum Beispiel, wenn wir uns einem riesigen zähnefletschenden Hund gegenüber sehen.

Wenn wir die in dieser bedrohlichen Situation mobilisierte Energie später nicht irgendwie entladen können, z.B. von uns abschütteln, bleibt sie im Nervensystem gefangen. Wir sind weiterhin im Alarmzustand und entwickeln z.B. Angst vor Hunden. Diese im Nervensystem gebundene Überlebensenergie nennen wir Trauma.

www.somatic-experiencing.de

„Ein Trauma ist im Nervensystem gebunden. Durch einschneidende Ereignisse hat es seine volle Flexibilität verloren. Wir müssen ihm deshalb helfen, wieder zu seiner ganzen Spannbreite und Kraft zurück zu finden.“ - Dr. Peter A. Levine

„SE arbeitet weniger mit den Ursachen des Traumas, sondern vielmehr mit der Reaktion des Körpers darauf. Über die körperlichen Empfindungen ist es möglich, auch ohne Inhalt oder Erinnerung zu arbeiten.

Der Körper kann die nicht abgeschlossenen Prozesse auf natürliche Weise zum Abschluss bringen. Das Nervensystem findet zu seiner ursprünglichen Selbstregulierungsfähigkeit zurück. Symptome wie Schmerzen, Übererregbarkeit, Ängste, Depressionen, lösen sich dann meist nachhaltig auf.“ - Elfriede Dinkel-Pfrommer

Die SE-Anwender*innen üben ihre Tätigkeit grundsätzlich in persönlicher Verantwortung im Rahmen ihres Berufes aus. Wer eine Heilerlaubnis besitzt, z.B. Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Heilpraktiker*innen, Heilpraktiker*innen für Psychotherapie, darf SE in einer Therapie anwenden. Alle anderen zertifizierten SE-Anwender*innen dürfen die SE-Methode im Rahmen ihres jeweiligen Berufes beratend und begleitend einsetzen.