

Traumasensible Ergotherapie

mit **Somatic Experiencing (SE)**[®]

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

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, dem Umgang mit Grenzen und zur Selbstfürsorge.

Die breite Palette der klassischen Ergotherapie an körperlichen Übungen oder kreativen Tätigkeiten sowie die praktische Anleitung und Unterstützung bei Alltagsangelegenheiten oder die Nutzung von Hilfsmitteln, Medien und PC ist individuell einsetzbar, 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 zur selbstverständlichen Umsetzung von nächsten Schritten entwickeln.

Die Lebensenergie ist wieder spürbar und verfügbar.

Selbstbestimmung wird möglich – trotz und mit traumatischen Erfahrungen, die Teil des eigenen Lebens geworden sind.

Traumasensible 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 „Somatic Experiencing Practitioner (SE)[®]“
nach Peter A. Levine bei Elfriede Dinkel-Pfrommer*

„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

weiter in: <http://www.somatic-experiencing.de/was-ist-se/beschreibung/index.html>

„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

weiter in: <http://www.isys-bw.de/>