

Was ist Somatic Experiencing?

- Somatic Experiencing (SE)[®] hilft dabei, seelische Wunden – so genannte Traumata – zu verarbeiten und sich wieder zu erholen. Mit dem Aktivieren körpereigener Ressourcen gelingt die Selbstregulation – die selbsttätige Beseitigung von Störungen.
- Unterschiedliche Traumata können im Unterbewusstsein zusammenwirken und jahrelang, oft ohne eine offensichtliche Ursache, das Leben beeinträchtigen. Sie lösen etwa depressive Verstimmungen, Panikattacken, Migräne oder Schlafstörungen aus. Der pflegende Angehörige erfährt, wie bestimmte Symptome mit erlebten Traumatisierungen zusammenhängen können.
- Den Zugang zum autonomen Nervensystem erreichen wir über Körperempfindungen. Sie lernen diese nach und nach angstfrei wahrzunehmen und wie das Nervensystem sich selbst reguliert.
- Wie sind neuerliche seelische Verletzungen zu vermeiden? Indem wir nicht allzu detailliert über traumatische Erlebnisse sprechen. Wir pendeln vielmehr vorsichtig zwischen Ressource und belastender Erfahrung, sodass die gebundene Energie im Nervensystem sich langsam lösen darf.
- Wir aktivieren Ressourcen, die vielleicht damals fehlten, und spüren ihnen im Körper nach. Dabei kommen Gespräche, Berührungen, Bewegung oder kreative Methoden zum Einsatz.
- Ist es bei Somatic Experiencing auch möglich, unabhängig vom Inhalt zu arbeiten? Ja, wenn z.B. ein Thema zu belastend erscheint oder Ereignisse nicht mehr erinnerbar sind. Wir orientieren uns an aktuellen Gefühlen und Körperempfindungen. Es genügt, dass der Körper sich erinnert.
- Durch Achtsamkeit verbessert sich mit der Zeit die Körperwahrnehmung. So fällt es immer leichter zu erkennen, wenn der Körper sich zu regulieren beginnt. Allmählich schaffen diese neuen Erfahrungen ein sicheres Lebensgefühl. Der natürliche Rhythmus von Ladung und Entladung, Anspannung und Entspannung kann sich somit entfalten.