



Schweizer
Paraplegiker
Zentrum

Centre
suisse des
paraplégiques

Centro
svizzero per
paraplegici

Swiss
Paraplegic
Centre

SOMATIC EXPERIENCING / SE

Was ist Somatic Experiencing?

SE ist ein psycho-physiologisch fundiertes Konzept zur Behandlung und Auflösung von Schock und Trauma. Dr. Peter A. Levine ein amerikanischer Psychologe und Biologe, hat in jahrzehntelanger Arbeit dieses Modell erfolgreich erprobt .

Es baut auf seine Beobachtung in der freien Natur auf: Tiere in der Wildnis sind selten traumatisiert- obwohl sie regelmässig stark bedroht sind. Sie brauchen innewohnende Mechanismen, die es ihnen erlauben, ihre Selbstregulation in Gang zu bringen und nach einer stark fordernden oder überwältigenden Erfahrung hohe Energiemengen aus ihrem Körper zu entladen. Diese inneren Abläufe haben zur Folge, dass Tiere eine Art „eingebaute Immunität“ gegen Trauma besitzen, sie also fähig sind, problemlos ins normale Leben zurückzufinden, nachdem sie die lebensbedrohliche Situation hinter sich haben.

SE Therapie

Beim Menschen beeinträchtigt das unbewusste Kontrollbedürfnis die Vollendung dieser biologisch angelegten, instinktiven Schutz-Reaktionen des Stammhirns. Durch die Unterstützung der physiologischen Selbstregulation, kann auch hier die gestaute Aktivierungsenergie abgebaut werden und Heilung stattfinden.

Dr. Peter a. Levine

Peter Levine ist als Begründer von SOMATIC EXPERIENCING (SE) mit dem 2010 "Lifetime Achievement Award" für besondere Verdienste im Bereich der Körperpsychotherapie ausgezeichnet worden. Am 24. Oktober 2010 übergab das Gremium der United States Association of Body Psychotherapy (USABP) Peter Levine diese Auszeichnung. Er folgt damit grossen Namen wie John Pierrakos (1999), Alexander Lowen (2001), Ilana Rubinfeld (2003) Stanley Keleman (2005), oder Ron Kurz (2007).

Indikationen:

Zeichen einer PTBS wie:

Schockzustände
Flashbacks
Intrusive Bilder
Vermeidendes Verhalten
Dissoziation
Schreckhaftigkeit
Angst- und Panikattacken
Nahtoderlebnissen

Literatur von Peter A. Levine:

Das Erwachen des Tigers
Sprache ohne Worte
Trauma und Gedächtnis
Vom Trauma befreien

Peter Levine und Maggie Klein

Verwundete Kinderseelen heilen.