

Vom Säbelzahn tigermodus zu sozialer Verbundenheit

Somatic Experiencing meets Familientherapie

Elfriede Dinkel-Pfrommer

Dipl.-Psychologin

Schuhstr. 4

72108 Rottenburg

T. 07472-916378

e.dinkel@web.de

Verständnis von Trauma bei Somatic Experiencing

Das Trauma ist im Nervensystem, nicht in dem Ereignis.

**Ein Trauma ist eine innere Zwangsjacke, welche derart überwältigend und so verheerend ist, dass eine Person innerlich erstarrt und diesen Augenblick sozusagen einfriert und mit sich trägt. Das Trauma unterdrückt die Entfaltung des Lebens und erstickt unsere Versuche, mit unserem Leben voranzuschreiten.
.....Wenn Menschen sich so bedroht fühlen, dass sie überwältigt sind, erstarren sie in der Angst. In diesem Augenblick werden alle unsere instinktiven Überlebensenergien im Nervensystem 'eingefroren'**

Kennzeichen von Trauma ist, dass etwas zu schnell, plötzlich, zu heftig und zeitlich zu früh (vom Lebensalter gesehen) geschah.

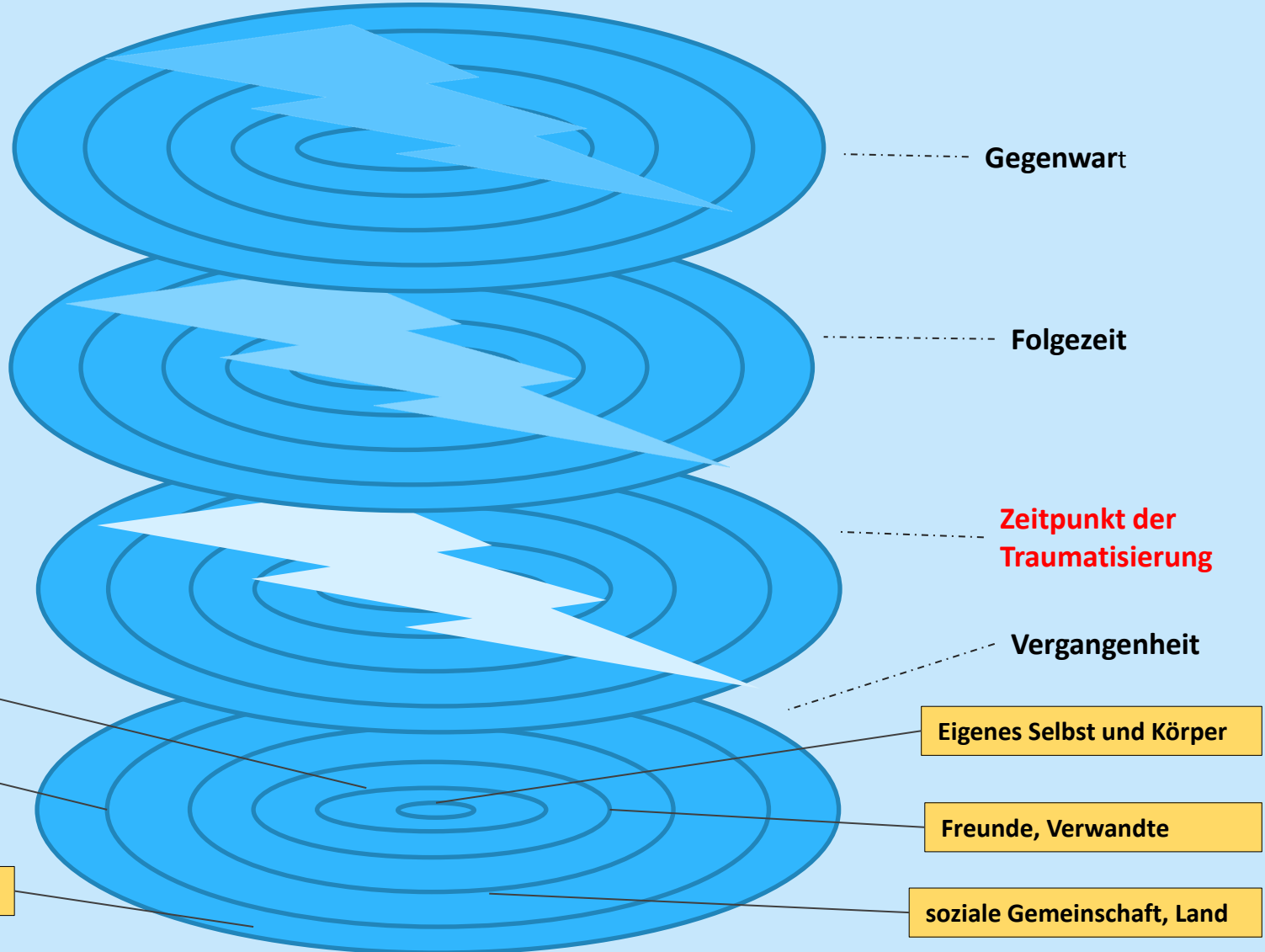
Trauma entsteht, wenn der Organismus in seiner Fähigkeit, Erregungszustände wieder zu regulieren, überfordert ist.

(Dr. Peter Levine)

Traumatische Ereignisse sind aussergewöhnlich, nicht weil sie selten vorkommen, sondern weil sie die normalen Anpassungsmechanismen des Menschen an das Leben überwältigen.....der gemeinsame Nenner eines psychologischen Traumas ist ein Gefühl intensiver Angst, Hilflosigkeit und drohender Vernichtung.

(Judith Herman)

Trauma bedeutet Bruch in der Verbindung



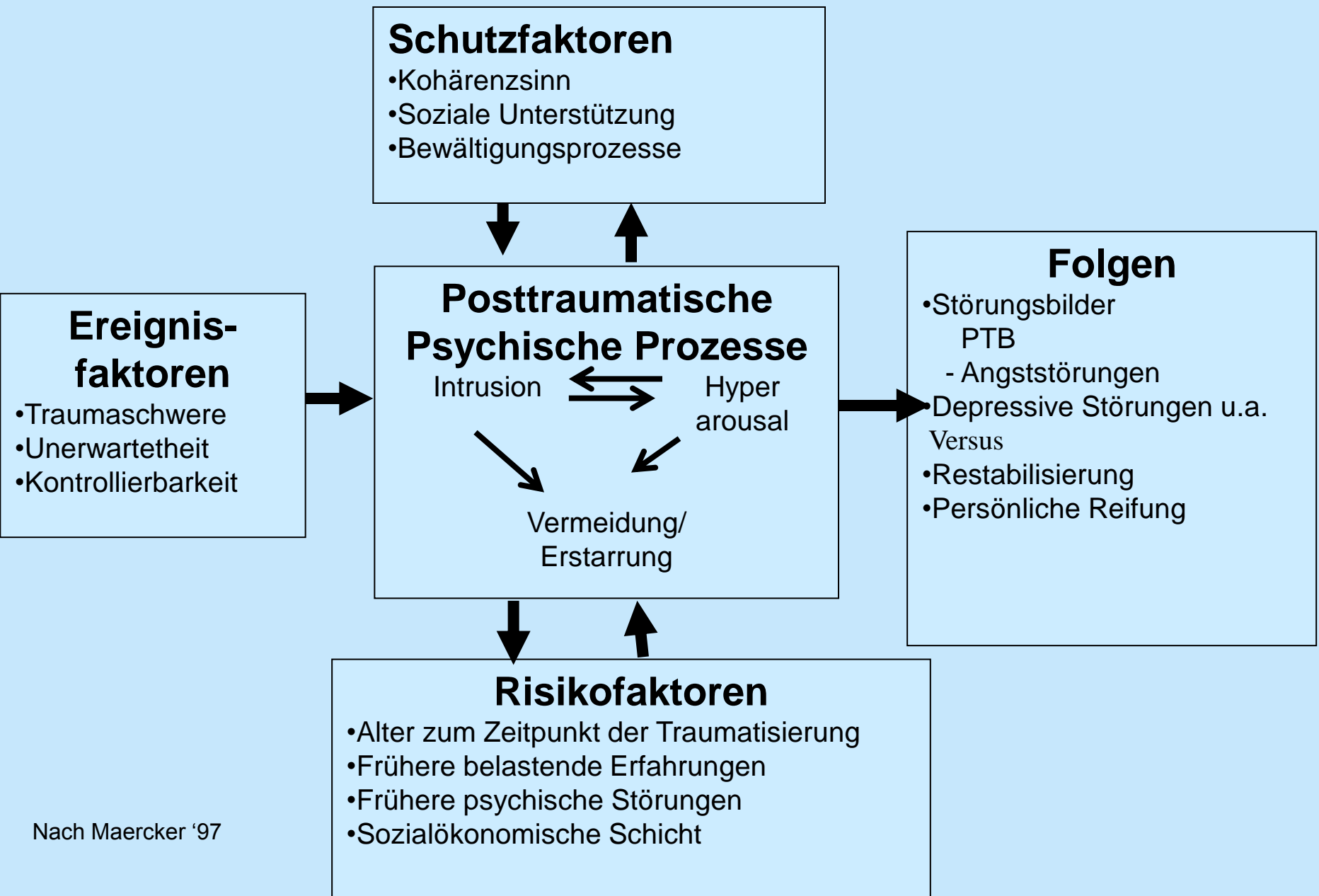
Auslösbedingungen von Trauma

Typ I - Kurzfristig, einmalig

Typ II - langfristig, mehrfach

Non-man-Made Trauma	Unfall mit starkem Aufprall (z.B. Auto, Ski, Motorrad) Stürze, Kopfverletzungen Elektroschock, Verbrennungen, Naturkatastrophen, wie Wirbelsturm, Techn. Katastrophen	Zeuge von Gewalt und Gewaltausübung Berufsbedingte Konfrontation mit heftigen Ereignissen Horror	Elektroschock, hohes Fieber schwerwiegende Diagnosen, Beinahe-Ertrinken oder Ersticken, frühe chirurgische Eingriffe	Chron. Lebensbedrohl. Krankheiten Andauernde Naturkatastrophe wie Erdbeben, Überschwemmungen Giftkatastrophe
Man-made Trauma, Interpersonell	körperliche Gewalt sexueller Missbrauch in der Kindheit u. im Erwachsenenalter Ritueller Missbrauch	Folter Konzentrationslager, Geiselnhaft, politische Haft Kriegserleben	Vernachlässigung, Entbehrung Verlassen werden Prä- und perinatales Trauma, Geburtstrauma	Überfälle, Angriff Vergewaltigung Operationen

Ätiologie von Traumafolgen

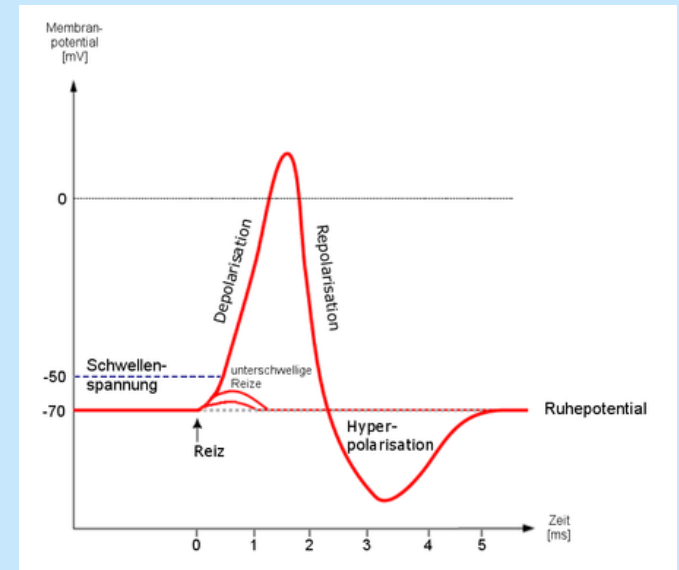
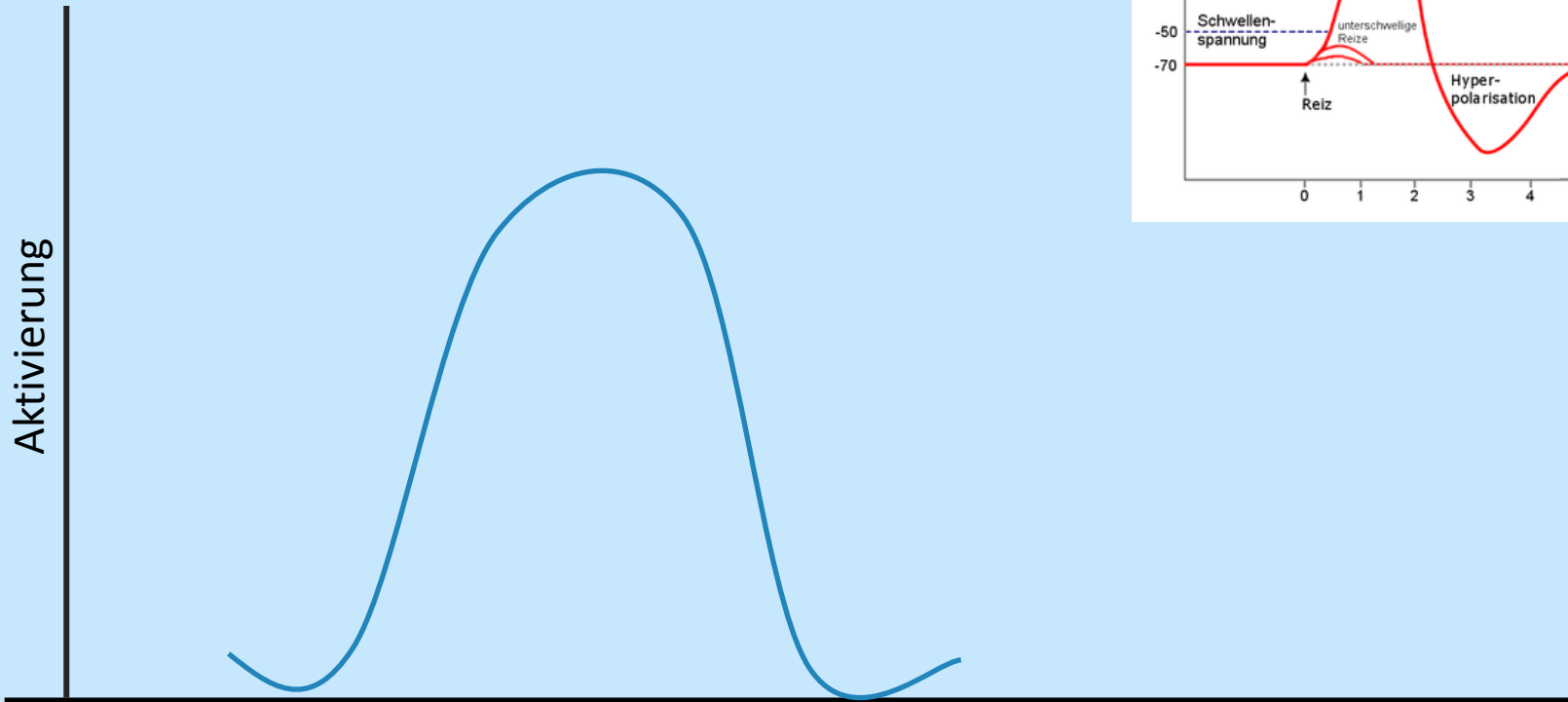


Lebensflussmodell nach Peter Levine

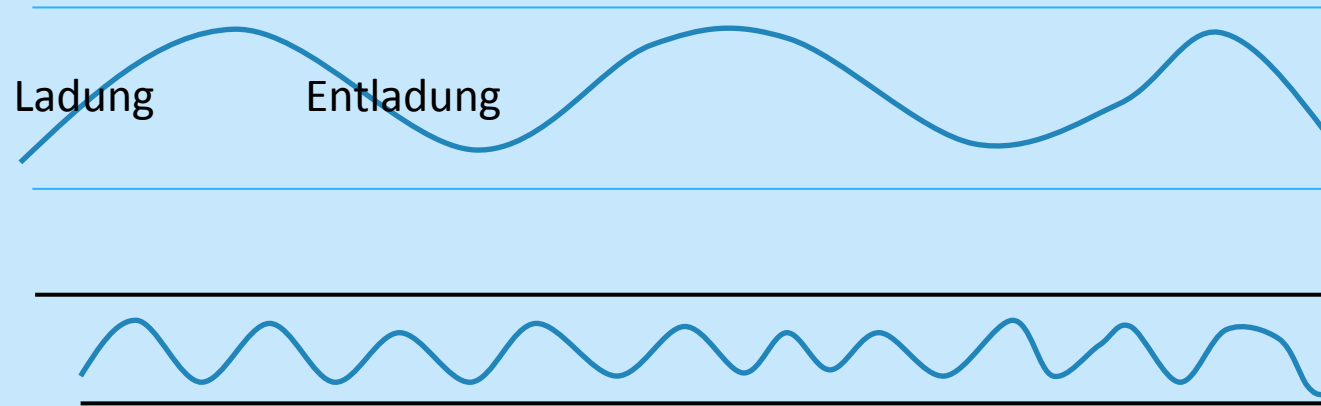


„eine Lücke/Bresche in der Schutzbarriere gegenüber einem Reiz, was zu überwältigenden Gefühlen der Hilflosigkeit führt“ (FREUD)

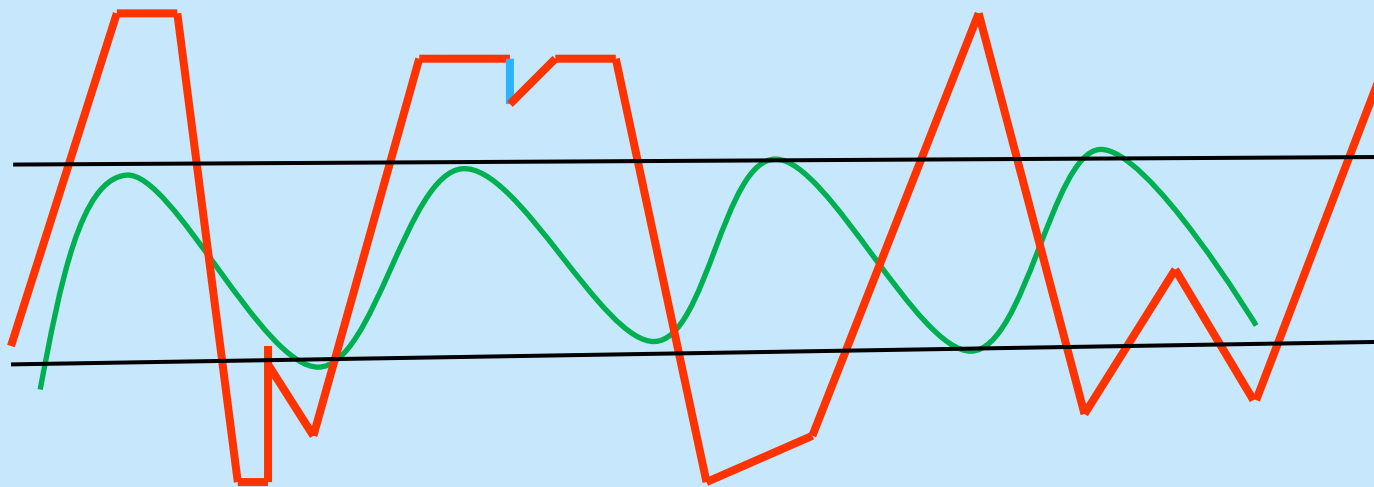
Erregungskurve

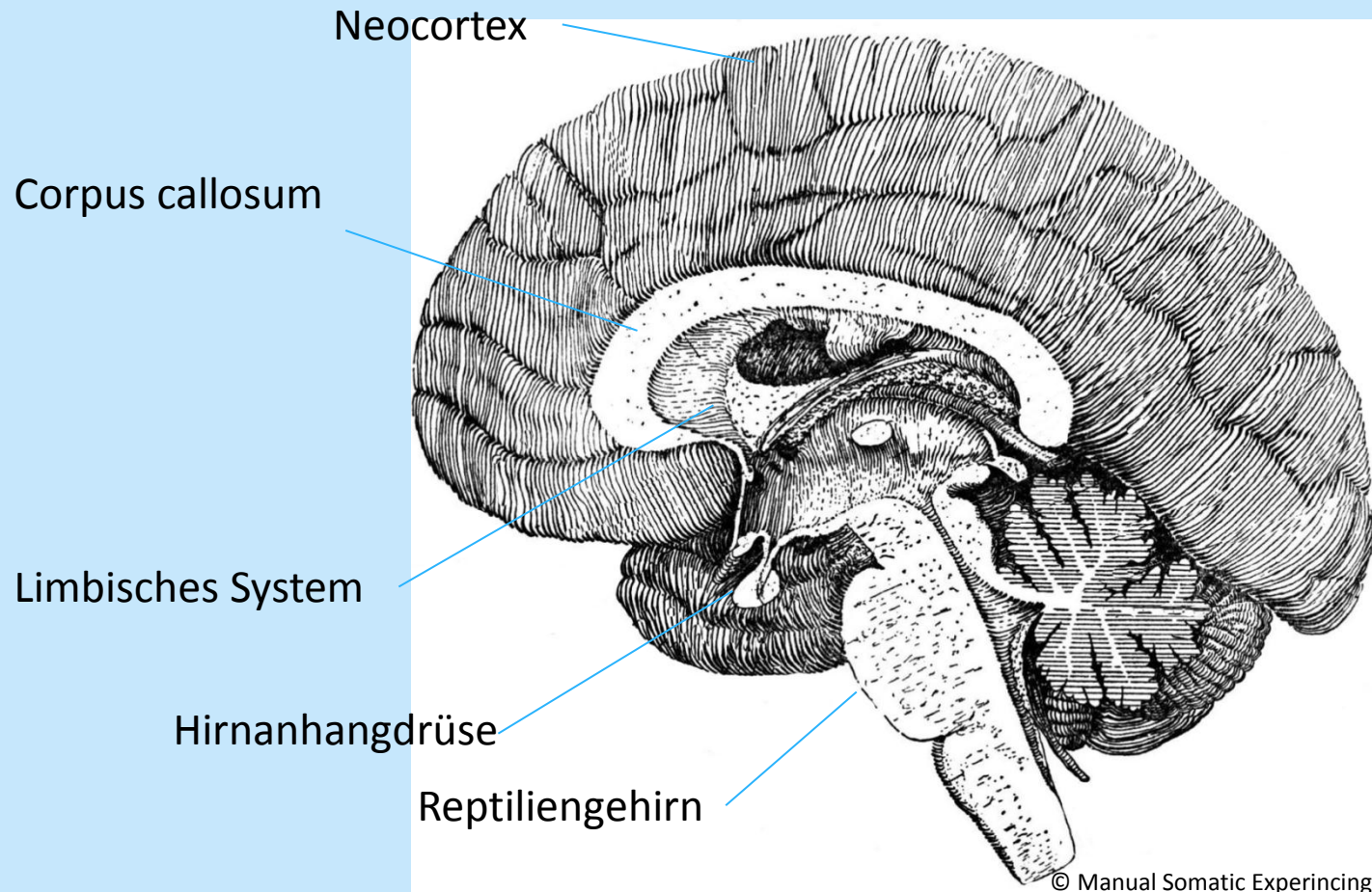


Reguliertes Nervensystem

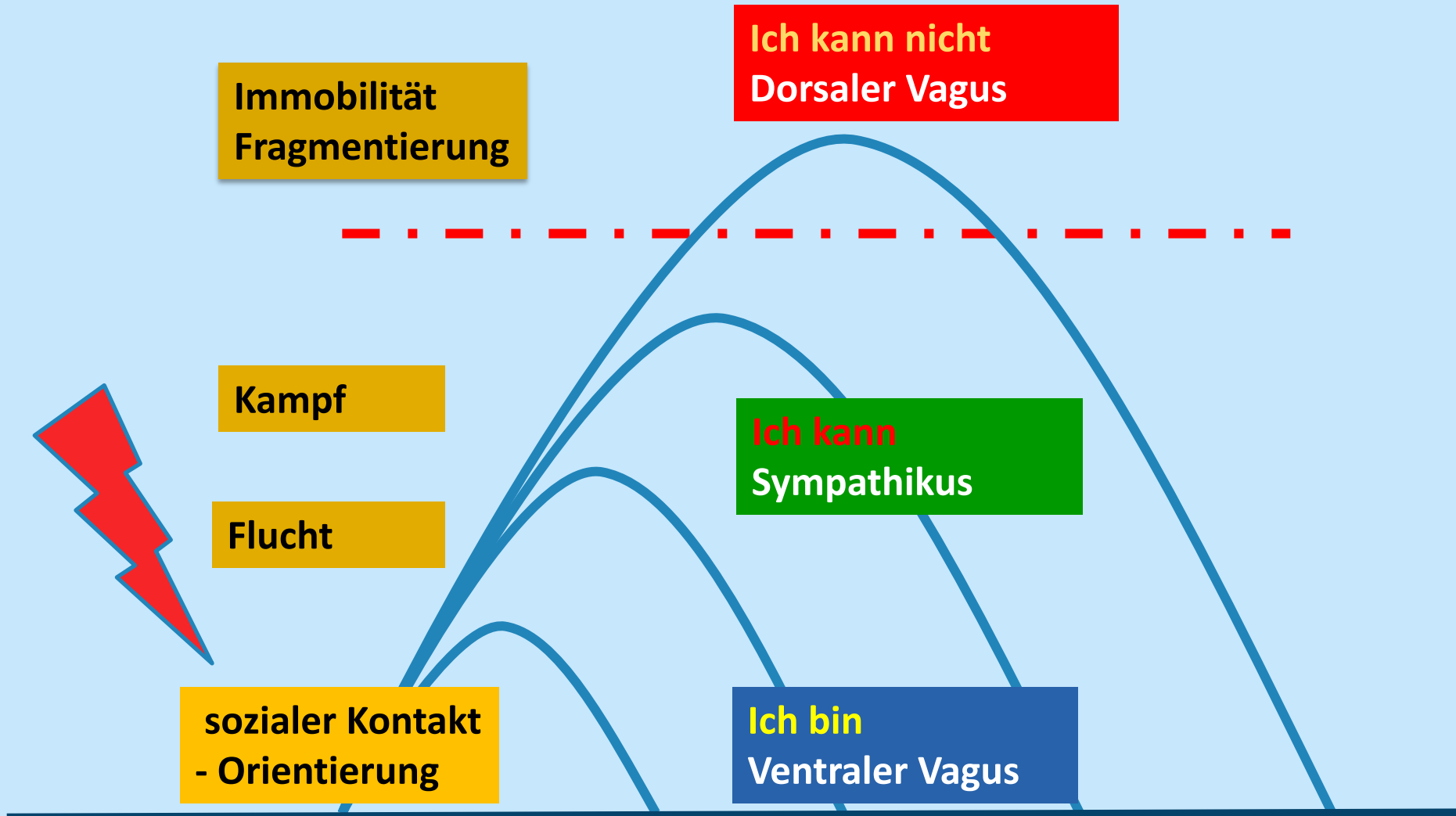


Dysreguliertes Nervensystem

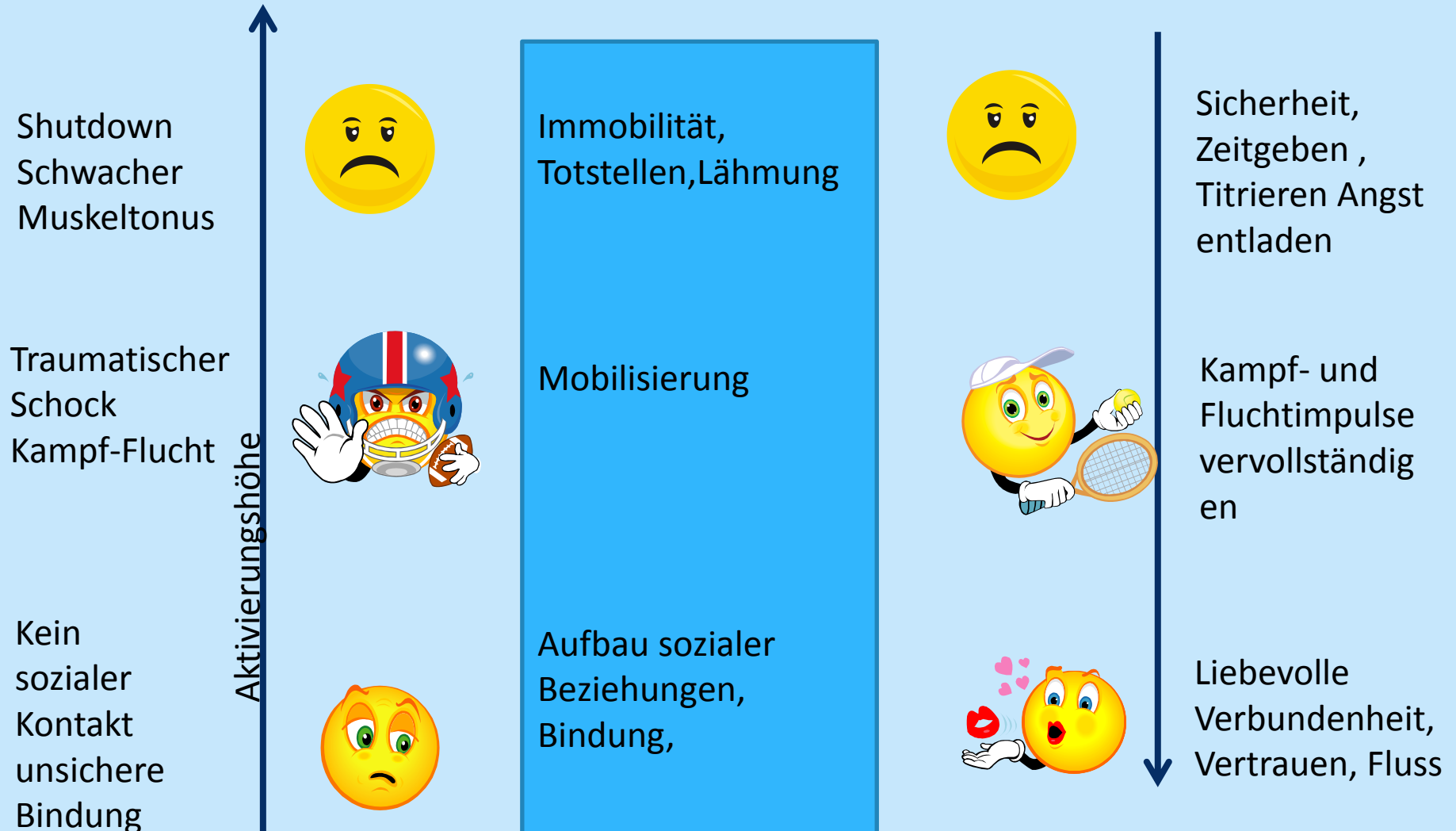




Bedrohungszyklus

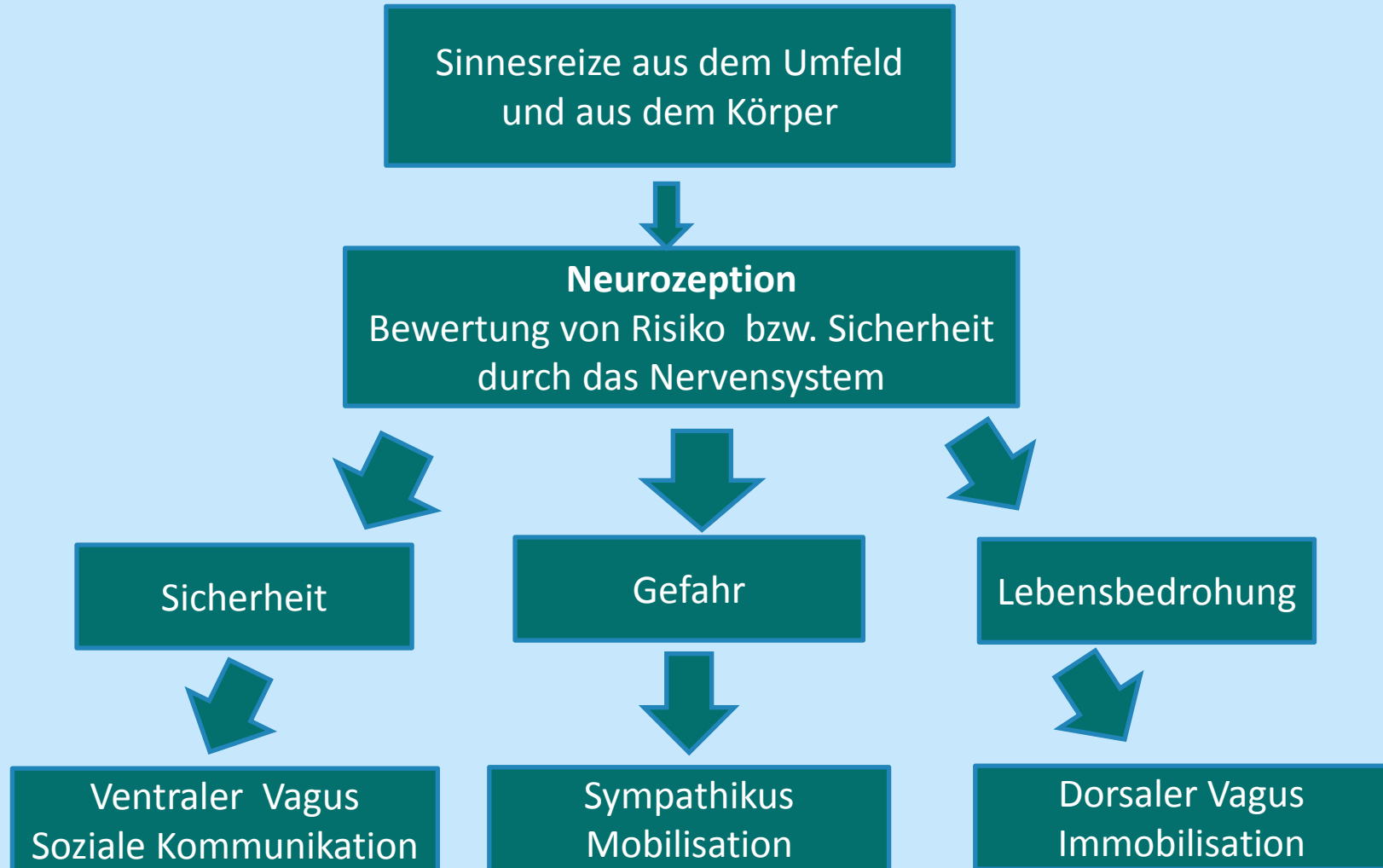


Arbeit mit Somatic Experiencing auf dem Hintergrund der Polyvagalen Theorie



Neurozeption – drei Regelkreise des Autonomen Nervensystems

nach Stephen Porges



Lebensflussmodell nach Peter Levine mit Pendulation



Schlüsselkonzepte und Vorgehensweisen in der Arbeit mit Somatic Experiencing

Allgemeine Grundeinstellungen




- Verständnis von Trauma als normaler Teil des Lebens
- Trauma steckt im Nervensystem der betroffenen Person und nicht in einem bestimmten Ereignis
- Erfassen der Wichtigkeit des Körpers beim Prozess der Traumabewältigung
- Orientierung im Hier und Jetzt
- Ressourcenorientierung
- Containment – Raum des Vertrauens und der Sicherheit
- Klare Präsenz des Therapeuten

Ziele

- Erfahrung und Gefühl von Kontrolle und aktiver Wahl
- Unterstützung von Selbsteffizienz, Selbstermächtigung, Erfahrung und Erweiterung von Wahlmöglichkeiten
- Wiederherstellen der Orientierungs- und Verteidigungsreaktionen
- Wiederherstellung von Grenzen
- Wiederfinden des eigenen Rhythmus und des freien Flusses
- Selbstregulation
- Gefühl der Integration und Zugang zu Spontanität und Offenheit
- Rückverbindung mit sich selbst, dem eigenen Körper, den Menschen, der Welt und der geistigen Quelle wieder herzustellen

Vorgehensweise



- Tracking des felt sense im Hier und Jetzt
- Arbeit mit der Aktivierung 
- Ressourcen und inneren Vortex finden, körperlich erfahren und stabilisieren
- Titration – Arbeit mit dosierter Menge an Aktivierung 
- Entkoppeln von Angst und Immobilität
- Pendulation 
- Entladung der überschüssigen Aktivierung und Ladung im Körpersystem
- „Neuverhandlung“ im Sinne einer Neuvernetzung mit korrigierender Erfahrung, die körperlich erfahrbar ist.
- Psychoedukation
- Inhalt dient der Strukturierung der Aktivierung, und der therapeutischen Beziehungsgestaltung, die erlebte Geschichte zu wissen und zu rekonstruieren ist nicht unbedingt notwendig, um Deaktivierung und Selbstregulation zu erreichen

Literatur zu Somatic Experiencing :

Peter Levine: Sprache ohne Worte (Kösel)

Peter Levine, Ann Frederick: Traumaheilung – Das Erwachen des Tigers (Synthesis)

Peter Levine, M. Kline: Verwundete Kinderseelen heilen (Kösel)

Peter Levine: Vom Trauma befreien (Kösel)

Peter Levine, Maggie Kline: Kinder vor seelischen Verletzungen schützen (Kösel)

Diane Heller, Laurence Heller : Trauma-Lösungen (Synthesis)

Weitere Informationen zu Somatic Experiencing(SE)[®] :

www.somatic-experiencing.de

oder direkt bei mir per e-mail

e.dinkel@web.de