

Leiden Sie unter scheinbar unerklärlichen Symptomen wie z.B

- Antriebslosigkeit/Hyperaktivität
- Schlafstörungen/belastende Träume
- Traurigkeit oder Depression
- Angst oder Panik
- Erschöpfung, chronischer Müdigkeit oder Burnout-Syndrom
- unangemessenen emotionalen Reaktionen oder abrupten Stimmungswechseln
- schwachem Immunsystem (z. B Allergien)
- psychosomatischen Erkrankungen (z.B. unerklärlichen Schmerzen, Migräne, Kopf-, Nacken- u. Rückenschmerzen)
- erhöhter Sensibilität gegenüber Geräuschen oder Licht
- einem Gefühl der Erstarrung oder “nicht ganz da sein”
- übermäßiger Wachsamkeit (ständig “auf der Hut sein”) oder Schreckhaftigkeit
- verminderter Fähigkeit mit Stress umzugehen
- dem Eindruck, dass sich unangenehme Situationen in Ihrem Leben wiederholen
- dem Gefühl, von niemandem verstanden zu werden oder nicht dazuzugehören
- Trauer, die nicht vergeht

Die Therapeutinnen



von links: Vanessa Hamilton, Lisa G. Rosner, Martina Kaltenbach

... sind ausgebildete Praktizierende der Somatic Experiencing (SE)[®] Methode.

Vanessa Hamilton - Körpertherapeutin, ausgebildet in Craniosacraler Biodynamik, Energiearbeit und Meditation.
E-Mail: pitabody@rocketspirit.com

Lisa G. Rosner - Körpertherapeutin seit 1982. Ausgebildet in Posturaler Integration, Shiatsu, Movement Integration, Craniosacraler Biodynamik und Meditation.
E-Mail: arpita@gmx.at

Martina Kaltenbach - Heilpraktikerin und Körpertherapeutin. Ausgebildet in Craniosacralarbeit, Ausdrucksmalen nach L. Fotheringham u. Meditation. Leitet Mal- u. Meditationsseminare.
E-Mail: se@hierjetzt.de

Adresse:

Tao Gesundheitszentrum
Lindenstraße1, 23948 Stellsbagen
Tel. 038825-44200, täglich von 9-18 Uhr
www.tao-gesundheitszentrum.de
E-Mail: gesundheit@gutsbaus-stellsbagen.de

Somatic Experiencing[®]



**Eine ganzheitliche Therapie
bei körperlichen und
seelischen Verletzungen,
Depressionen, Ängsten
und Burnout**

Sind Ihnen einige der umseitig genannten Symptome vertraut?

Dann gab es möglicherweise in Ihrem Leben Verletzungen, die Ihr Unterbewusstsein bis heute nicht vergessen hat - auch wenn Sie sich nicht konkret erinnern können oder es keinen Zusammenhang mit einem gegenwärtigen Symptom zu geben scheint.

Trauma? Na so schlimm war's doch nicht!

Den Begriff Trauma verbinden wir meist nur mit außergewöhnlich schlimmen Ereignissen, wie sie nur wenige Menschen tatsächlich erleben. Dabei ist uns oft nicht bewusst, dass auch vermeintlich alltägliche Situationen uns nachhaltig traumatisieren können.

Solche seelische Wunden gibt es im Leben vieler Menschen: schwierige familiäre Verhältnisse während Schwangerschaft und Geburt, Verletzungen im Kindesalter z. B. durch Scheidung der Eltern oder Verlust einer Bezugsperson, medizinische Eingriffe, Gewalt oder gar Missbrauch.

Ebenso folgenschwer ist die wiederholte Erfahrung machtlos oder ausgeliefert zu sein, nicht gewollt, nicht geliebt oder nicht wahrgenommen zu werden.

Trauma/Traumatisierung ist möglicherweise die am häufigsten verharmloste, gelegnete, missverstandene und unbehandelte Ursache menschlichen Leidens in Körper und Seele.

Was ist ein Trauma und wie entsteht es?

Es ist keine Krankheit, sondern die Folge eines instinktiv ausgelösten inneren Alarmzustandes: in diese Art "Überlebensmodus" treten wir ein, wenn wir eine Bedrohung spüren, gegen die wir wehrlos, ohnmächtig sind.

Ein traumatisches Erlebnis aktiviert zunächst die Energie im Körper, die wir für Kampf oder Flucht bräuchten. Wenn uns aber beides in der Situation nicht möglich ist, bleibt diese Erregung wie eine Art Daueralarm in unserem Nervensystem bestehen.

Das bedeutet: ein Teil von uns befindet sich weiterhin und permanent in der Stresssituation und reagiert aus dieser Perspektive heraus auf unser heutiges Leben. Jede Kleinigkeit, die - bewusst oder unbewusst - an das frühere Ereignis erinnert, kann ausreichen, die Gesamtheit des Schreckens lebendig werden zu lassen. Wie damals, mit zum Beispiel Hilf- oder Sprachlosigkeit, mit Angst oder Panik. Und das, obwohl der Verstand sehr wohl registriert, dass die reale Gefahr nicht mehr existiert.

Es ist also nicht alles nur Einbildung, wenn Sie auch lange nach belastenden Ereignissen noch unter den Folgen leiden. Und es ist ganz bestimmt nicht Ihre Schuld, wenn Sie das Problem nicht allein mit Disziplin oder Ihrer Willenskraft lösen können.



In Japan werden zerbrochene Gegenstände wieder zusammengefügt, indem die Bruchstelle mit Gold gefüllt wird. Wenn etwas beschädigt wurde und dadurch eine eigene Geschichte bekommt, wird es zu etwas ganz Besonderem.

“Somatic Experiencing”

Der amerikanische Biophysiker und Psychologe Dr. Peter Levine hat eine Therapie für die Behandlung posttraumatischer Belastungsstörungen und vergleichbarer psychischer Verletzungen entwickelt.

Die Sprache der Empfindungen wird genutzt, um die Körperwahrnehmung wieder zu erlernen. So sind Gehirn und Nervensystem gleichermaßen einbezogen um belastende Körperempfindungen aufzuspüren und mit dem Bewusstsein wieder in Verbindung zu bringen. Ressourcen, Achtsamkeit und Langsamkeit ermöglichen eine feine und zielgerichtete Traumabearbeitung, die meist rasch im Bewusstsein und im Unterbewusstsein als Erleichterung spürbar wird.

Das Ziel von Somatic Experiencing

Die Stressreaktion, die sich durch die ursächliche Verletzung im Körper eingenistet hat, wird Schritt für Schritt wieder abgebaut. Gleichzeitig werden Verhaltensmuster, die der heutigen Situation nicht mehr entsprechen, bewusst gemacht und in gesundes, angemessenes Handeln umgewandelt.

Es ist vorbei, wenn nicht nur der Kopf weiß, dass es vorbei ist, sondern wenn es sich auch im ganzen Körper so anfühlt: Sie bleiben handlungsfähig und entspannt.

Die Termine dauern zwischen 60 und 90 Minuten. Die Häufigkeit wird ganz individuell nach Ihren Vorgaben gewählt.

Weitere Infos: www.somatic-experiencing.de

*Text (auszugsweise) mit freundlicher Genehmigung von Karin von Vopelius, Heilpraktikerin und SE-Therapeutin in Nürnberg.
www.vopelius.de // E-Mail: karin@vopelius.de*