



### Trifft davon etwas auf Sie zu?

- Traurigkeit oder Depression
- Angst oder Panik
- Chronische Müdigkeit
- burn out Syndrom
- belastende Träume
- Hyperaktivität
- extreme Stimmungsschwankungen
- Essstörungen (zu viel/zu wenig)
- das Gefühl, von niemandem verstanden zu werden oder nicht dazuzugehören
- ein Gefühl der Erstarrung
- unerklärliche Schmerzen
- erhöhte Sensibilität gegenüber Geräuschen oder Licht
- zwanghaftes Überprüfen aller eigenen Aktivitäten
- Herzrasen, -rhythmusstörungen
- Asthma
- der Eindruck, dass sich unangenehme Situationen oder Belastungen in ihrem Leben wiederholen
- Trauer, die nicht vergeht

Der **Hauptmarkt 16** liegt an der nord-östlichen Ecke des Marktes, zwischen Frauenkirche und Rathaus: wenn Sie vom schönen Brunnen auf das Portal der Kirche blicken ist es das Haus links daneben, mit dem Café im Erdgeschoss und der Postbank-Werbung.

### Und so erreichen Sie die Praxis:

**Mit der U 1:** H: Lorenzkirche

### Mit dem Bus:

Linie 36 H: Rathaus  
Linie 46, 47 H: Rathaus  
oder Hl.Geist Spital

### Mit dem Auto:

Parkmöglichkeiten in allen zentralen Parkhäusern sowie zahlreichen Kurzzeitparkplätzen rund um den Markt.

Weitere Info erhalten Sie im Internet, gerne auch per e-mail oder telefonisch.

### Karin von Vopelius

Heilpraktikerin

Hauptmarkt 16  
90403 Nürnberg

Tel. (0911) 54 24 23

Fax (0911) 54 24 94

[karin@vopelius.de](mailto:karin@vopelius.de)

[www.vopelius.de](http://www.vopelius.de)



## wenn die Seele leidet

ganzheitliche Therapie  
zur Überwindung  
seelischer Verletzungen und  
traumatischer Erlebnisse

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 selbst nicht konkret erinnern können, oder es keinen Zusammenhang zum gegenwärtigen Symptom zu geben scheint.

### Trauma? Na - so schlimm war es doch nicht...

Den Begriff Trauma verbinden wir meist nur mit außergewöhnlich schlimmen, einmaligen Ereignissen, wie sie nur wenige Menschen tatsächlich erleben. Dass uns aber auch die scheinbar kleinen, alltäglichen Ohrfeigen ebenso nachhaltig traumatisieren und lebenslang quälen können ist uns oft nicht bewusst.

Häufig sind es Startschwierigkeiten, die das Leben prägen und Spuren hinterlassen. Z.B. problematische familiäre Verhältnisse im Zeitraum Schwangerschaft, Geburt und Kleinkindalter. Aber auch Verlust einer Bezugsperson durch Trennung oder Tod, medizinische Eingriffe, Gewalt oder gar Missbrauch gehören genauso in diese Kategorie.

Mindestens ebenso folgenschwer ist aber auch die wiederholte kindliche Erfahrung machtlos oder ausgeliefert zu sein. Nicht gewollt, nicht geliebt oder in seinen Bedürfnissen nicht wahrgenommen zu werden – wie soll sich da Vertrauen ins Leben entwickeln?

Die Folge ist eine fortdauernde Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis.

Diese Art Traumatisierung ist möglicherweise die am häufigsten verharmloste, geleugnete, missverstandene und unbehandelte Ursache menschlichen Leidens in Körper und Seele.

### Wie entsteht ein Trauma?

Wenn ein Ereignis unsere psychischen Belastungsgrenzen übersteigt und nicht adäquat verarbeitet werden kann kommt es zur Traumatisierung. Sie ist das Nebenprodukt eines instinktiv ausgelösten inneren Alarmzustandes. In diese Art „Überlebensmodus“ treten wir ein, wenn wir eine Bedrohung spüren, gegen die wir wehrlos oder machtlos sind.

Der Schreck aktiviert zunächst die Energie im Körper, die wir für Kampf oder Flucht bräuchten. Da uns aber beides im Trauma nicht möglich ist, bleibt diese Erregung wie eine Art Daueralarm in unserem Nervensystem erhalten.

Das bedeutet, dass ein Teil von uns sich jetzt dauerhaft in der Stresssituation befindet und aus dieser Perspektive heraus auf das Leben reagiert. Alles, was an die frühere Traumatisierung erinnert macht sie wieder lebendig. Es fühlt sich auch nach Jahren oder Jahrzehnten genauso schrecklich, hilflos oder schmerzhaft an. Und das obwohl der Verstand sehr wohl registriert, dass die reale Gefahr vermutlich vorbei ist.

Es war also doch schlimm, wahrscheinlich sogar sehr schlimm.

Und es ist ganz normal, wenn Sie das Problem auch mit noch so großer Disziplin nicht alleine lösen können.

### „Somatic experiencing“

Peter Levine hat mit „Somatic Experiencing“ (S.E.) eine Körper-Psychotherapieform für die Behandlung posttraumatischer Belastungsstörungen und vergleichbarer psychischer Verletzungen entwickelt.

Ein Versuch mit S.E. ist deshalb eine Chance bei allen Beschwerden die bekanntermaßen stressabhängig

sind, die einen psychischen Hintergrund haben oder für die es eben keine zufriedenstellende Erklärung gibt.

Die Sprache der Empfindung wird genutzt um den Körper wieder spüren zu lernen und in die eigene Kraft zu kommen. So sind Verstand und Gefühl gleichermaßen in den Heilungsprozess einbezogen. Behutsames Vorgehen in tragbaren Portionen ermöglicht eine feine und zielgerichtete Problembearbeitung, die meist rasch im Bewusstsein und Unterbewusstsein als Erleichterung erlebt wird.

### Das Ziel von Somatic experiencing

Ihre Beschwerden sollen durch Auflösung der ursächlichen Verletzung deutlich gebessert werden oder sogar ganz verschwinden. Die unterbewussten und unerwünschten Reaktionen des Nervensystems sollen Schritt für Schritt abgebaut werden.

Es ist erst dann wirklich vorbei, wenn es sich auch im ganzen Körper so anfühlt, wenn Sie die Erleichterung spüren. Wenn Sie an ihre Stressoren denken können und dabei entspannt bleiben.

Wenn die alten Wunden verheilen und die Erinnerung verblasst, dann wird Energie frei für Neues. Dann können die positiven Seiten des Lebens wieder wahrgenommen werden.

Vereinbaren Sie unverbindlich einen Beratungstermin oder eine Probebehandlung, ich nehme mir gerne Zeit für Ihre Fragen oder mache Sie mit S.E. bekannt.