



#### Trifft das auf Sie zu?

- Angst gehört zu Ihrem Alltag?
- Sie fühlen sich andauernd erschöpft?
- Erleben Sie häufig ein Gefühl von Hilf- oder Machtlosigkeit?
- Leiden Sie unter quälenden Erinnerungen oder Träumen?
- Sie empfinden sich wie erstarrt oder stehen neben sich?
- Hohe Anspannung ist normal?
- Leiden Sie unter anhaltenden Schmerzen, für die es keine erkennbare Ursache gibt?
- Sie sind besonders sensibel auf Geräusche oder Licht?
- Der Umgang mit Stress fällt Ihnen schwer?
- Unangenehme Ereignisse oder Begegnungen wiederholen sich in Ihrem Leben?

„Ein Trauma ist im Nervensystem gebunden. Es ist somit eine biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine als lebensbedrohlich erfahrene Situation. Das Nervensystem hat dadurch seine volle Flexibilität verloren. Wir müssen ihm deshalb helfen, wieder zu seiner ganzen Spannweite und Kraft zurückzufinden“.

Dr. Peter A. Levine

Karin von Vopelius  
Heilpraktikerin

Henfenfelder Str. 17b  
90482 Nürnberg

Tel. 0911 54 24 23

karin@vopelius.de  
www.vopelius.de



erinnern,  
vergessen,  
oder  
immer wiederholen?

Somatic Experiencing®

Traumatherapie  
nach Dr. Peter Levine

## Sie kennen das?

Dann gab es in Ihrem Leben möglicherweise Verletzungen, die Ihr Unterbewusstsein bis heute nicht vergessen hat. Selbst wenn Sie sich nicht konkret erinnern können, oder es scheinbar keinen Zusammenhang mit den aktuellen Beschwerden gibt.

## Was traumatisiert uns?

Wir denken meist zuerst an schlimme Unfälle, Erdbeben oder Katastrophen, wenn wir von Trauma sprechen. Weniger bewusst ist uns das Thema Entwicklungs- oder Bindungstrauma - das, was mit uns geschieht, wenn der Start ins Leben nicht gut gelingt.

Verursacht durch problematische familiäre Verhältnisse während Schwangerschaft und Kindheit. Durch einen Alltag geprägt von Angst, Streit, Kälte, Trennung, Sucht, Gewalt oder gar Missbrauch.

Mindestens ebenso folgenschwer sind die viel subtileren Alltagserlebnisse wie z.B. die wiederholte Erfahrung machtlos oder ausgeliefert, lästig, falsch oder nicht gut genug zu sein, nicht gewollt, geliebt oder wahrgenommen zu werden - nicht sein zu dürfen.

## Trauma und die Folgen

Traumafolgen sind möglicherweise die am häufigsten verharmlosten, geleugneten, missverstandenen und unbehandelten Ursachen menschlichen Leidens in Körper und Seele.

Ein Trauma liegt nicht im Ereignis, ist keine Krankheit, sondern die Folge eines instinktiv

ausgelösten inneren Alarmzustandes. In diese Art „Überlebensmodus“ treten wir ein, wenn wir einer überwältigenden Bedrohung hilflos ausgeliefert sind.

Ein traumatisches Erlebnis aktiviert zunächst die Energie im Körper, die wir zur Verteidigung - für Kampf oder Flucht - bräuchten. Wenn Verteidigung nicht möglich ist werden wir „starr vor Schreck“ oder sind „zu Tode erschrocken“. Eine automatische Schutzreaktion des Nervensystems. Leider bleibt die Erregung wie eine Art Daueralarm im Nervensystem erhalten, gleichzeitig fühlt sich ein Teil von uns wie erstarrt, abgetrennt oder verschwunden an.

Das bedeutet: ein Teil von uns befindet sich weiterhin in der Stresssituation und der Ausweglosigkeit und reagiert aus dieser Perspektive heraus auf das aktuelle Leben. Ein Detail, das uns an das Trauma erinnert reicht aus, um die Angst, Panik, Hilf- oder Sprachlosigkeit oder das Erstarren vollständig hervorzubringen. Und das, während der Verstand sehr wohl registriert, dass keine akute Gefahr besteht.

Es ist also keine Einbildung, wenn Sie lange nach belastenden Ereignissen noch unter Folgen leiden.

Und es ist vor allem nicht Ihre Schuld!

## Somatic Experiencing® nach Peter Levine

Die Sprache der Empfindung dient bei S.E.® als Schlüssel zur Körperwahrnehmung. So sind Denken und Spüren gleichermaßen in den Verarbeitungsprozess einbezogen. Ressourcen, Achtsamkeit und Langsamkeit ermöglichen eine feine und zielgerichtete

Traumabearbeitung, die meist rasch erleichternd spürbar wird.

## Das Ziel von Somatic Experiencing®

Die Reaktionsmuster, die sich durch die ursächliche Verletzung im Körper eingenset haben sollen schrittweise, sanft und nachhaltig entladen werden.

Es ist vorbei wenn das nicht nur der Kopf weiß, sondern wenn Sie spüren, dass es sich innerlich bewegt!

Wenn die emotionale Belastung zu übermächtig scheint oder eine konkrete Erinnerung fehlt kann das Trauma auch bearbeitet werden, ohne über das Ereignis zu sprechen. Da jeder Mensch und jedes Erleben einzigartig sind, gibt S.E.® viel Raum für eine individuelle und kreative Lösungsfindung.

## Weiterführende Information:

Somatic Experiencing Deutschland e.V.  
<http://www.somatic-experiencing.de/>

### Peter A. Levine

Trauma Heilung - das Erwachen des Tigers  
Synthesis-Verlag: ISBN 3922026915

### Peter A. Levine

Sprache ohne Worte: Wie unser Körper  
Trauma verarbeitet und uns in die .....  
Kösel-Verlag: ISBN 10 3466309182

### Susan Forward

Vergiftete Kindheit - Elterliche Macht und ihre  
Folgen  
Goldmann: ISBN 9783442124428