



Somatic Experiencing / „Traumatherapie“



Praxiszentrum Meinradsberg Einsiedeln

Krankheiten auf den Kopf stellen...

Krankheiten sind die äusserliche Erscheinung einer Gesundheitsstörung, nicht aber die Gesundheitsstörung selbst. Die Bekämpfung und Beseitigung von Krankheit ist ein Verlust von Zeit und Kräften. Erst die Frage, wieso wird der Mensch und sein Organismus mit einer Krankheit nicht fertig, führt uns weiter. Die Stärkung des ganzen Menschen hält die Krankheit in Schach, und ein allmählich wiedererstarkter Organismus löst Krankheiten wieder auf. Die Kräfte trotz Rückschlägen konsequent ordnen und aufbauen, oft über mehrere Jahre, erzielt die langsamen Wunder, auch bei «unheilbaren» Krankheiten. In erster Linie aber soll die Widerstandskraft zum Gesundbleiben schon präventiv erhalten und vermehrt werden.

...die Gesundheit auf die Füsse stellen

Praxiszentrum Meinradsberg, CH-8840 Einsiedeln/Schweiz, Ilgenweidstrasse 3

Allgemeinmedizin – Komplementärmedizin – Altchinesische Gesundheitslehre – Medizinische Nutzenbeurteilung

Ärztliche Leitung: Dr. med. Johannes G. Schmidt

Tel. 055 418 81 91 Fax 055 418 81 92 e-mail: schmidt@paracelsus-heute.ch

Somatic Experiencing® heisst übersetzt: Somatisches Erleben. Dies deutet auf den Körper (Soma) hin. Doch während der Arbeit ist der Körper nur ein Element des Erlebens. Ein Ereignis speichern wir in den gesehenen Bildern, den dazugehörigen Gedanken, Gefühlen und der Körper reagiert auf seine Weise. Diese Faktoren wiederum beeinflussen unser Verhalten. Während der Arbeit zeigt sich, welche wichtige Aufgabe unser Körper in der Verarbeitung aussergewöhnlicher Ereignisse hat.

Aussergewöhnliche Ereignisse sind uns bekannt in Form von Unfällen, Naturkatastrophen, Gewaltanwendungen, medizinische Eingriffe etc. Diese Ereignisse können einschneidende Veränderungen im Leben und der Persönlichkeit eines Menschen bewirken, wenn er in einem solchen Ereignis steckenbleibt.

Daneben können immer wiederkehrende negative Erfahrungen zu einer permanenten Bedrohung werden und eine Person in einen anhaltenden Zustand von Erstarrung oder Lähmung versetzen, genauso als wäre sie in einem Schockzustand.

Schockzustand:

Wird ein Mensch bedroht, so entscheidet sich sein Gehirn in Sekundenbruchteilen, ob sich ein Kampf lohnt, oder ob die Flucht ergriffen werden muss. Sofort bereitet das autonome Nervensystem den Körper auf Kampf oder die Flucht vor. Darauf hat der Mensch mit seinem Willen keinen Einfluss.

Wenn jedoch der Kampf aussichtslos und die Flucht nicht möglich ist, wird der Mensch überwältigt. Die Überwältigung führt zur Immobilität oder Erstarrung. Typisch für eine Immobilität ist das Gefühl von Isolation, ohne Verbindung zur Umwelt, Dissoziation in Form eines „Weg-sein“ aus dem Körper, das wiederum zu anderen Wahrnehmungsebenen führen kann (z.B. Halluzinationen), Hilflosigkeit, Angstlosigkeit und überhaupt Gefühlslosigkeit, usw.

Das Nervensystem ist noch immer absolut aktiv, die Muskeln sind jedoch gelähmt. Daraus resultiert eine grosse Energiediskrepanz im Nervensystem, was den Körper stark belastet und über Jahre zu Müdigkeit und Erschöpfung führt, wenn diese Energie nicht entladen wird.

Eine weitere Eigenschaft dieses Zustandes ist das Abschalten der Organe unterhalb des Zwerchfells auf einen Minimalzustand. Folge davon sind Störungen im Zusammenhang mit den betroffenen Organen, z.B. Essstörungen in Form von nicht Essen können, Durchfall/Verstopfung, Menstruationsstörungen etc.

Der Körper versucht von selbst aus diesem Zustand zu kommen. Dies funktioniert, wenn gewisse äussere Bedingungen vorhanden sind: Das Herauskommen aus dem Zustand der Immobilität führt zu heftigen Gefühlen der Wut oder Angst, die vor dem Eintritt in die Immobilität bereits vorhanden gewesen waren. Werden diese Gefühle unterdrückt oder werden sie von der Umwelt abgelehnt, gleitet die betroffene Person wieder in die Immobilität zurück und bleibt dort stecken.

Vervollständigen einer angefangenen Aktion:

Wie bereits erwähnt versucht der Körper aus der Immobilität herauszukommen und sich selbst zu heilen. Ein Steckenbleiben in der Erstarrung ist gleichbedeutend wie ein Unterbrochen-Werden in einem Prozess. Dieser Prozess will beendet werden. Gelingt dies nicht, wiederholt sich die Situation von Neuem. Das erklärt auch die wiederkehrenden Situationen, z.B. „warum verliebe ich mich immer in Männer, die mich ausnützen“, oder „ich habe das Gefühl mich im Kreise zu drehen und nicht aus meiner Situation zu kommen.“ Erst wenn die Situation gelöst worden ist, hört die Wiederholung auf.

Behandlung:

Vorerst wird ein Kraftpol aufgebaut. Dieser Kraftpol, der aus schönen Empfindungen, Bildern, Gefühlen oder Gedanken besteht, wird gestärkt und aufgebaut. Ist er genügend stark, kann langsam und Schritt für Schritt an schwierigeres Material herangegangen werden. Ein wichtiger Punkt ist das Spüren des Körpers. Der Körper ist ein Gefäss, der die Überwältigung durch aussergewöhnliche Ereignisse aushalten kann. Kann der Körper nicht gespürt werden, wird normalerweise über Bilder oder Gedanken auf einen Zugang hingearbeitet. Dieses Arbeiten und Nachspüren im Körper wird mit Hilfe des Gesprächs durchgeführt. Aber auch das Arbeiten nur durch Berührung (Kontakt), kann als Möglichkeit durchgeführt werden. Die Geschichte selbst ist nicht

so wichtig. Es kann auch an Ereignissen gearbeitet werden, wo die Erinnerungen fehlen.

Ist der Kraftpol genügend stark oder stabil, wird zwischen dem schwierigen Material und dem Kraftpol gependelt, bis eine Entladung stattfindet. Entladung wird durch Hitze, Kribbeln, Zittern, Gähnen, Seufzen, Weinen, etc. wahrgenommen. Das ist auch ein Zeichen dafür, dass die im Nervensystem gebundene Energie wieder in den Lebensfluss entlassen wird, und somit im täglichen Leben wieder zur Verfügung steht.

Somatic Experiencing hilft

v.a. bei chronischen Krankheitsbildern (entstanden durch mehrere oder andauernde - auch unbewusste – Traumata).

- Allergien, Multiple Sklerose, Chronische Polyarthritis, Schilddrüsenüber- oder Unterfunktion, Lupus
- Angst- und Depressionsstörungen, Zwangsstörungen, Borderlinestörungen, Essstörungen
- Asthma, Herzrhythmusstörungen, Blutdruckstörungen, Synkopen
- Dickdarmerkrankungen
- Chronische Schmerzen, Migräne, Prämenstruelles Syndrom, Fibromyalgie
- Chronisches Müdigkeitssyndrom
- Zappelige Kinder ADHS etc.

Bewusst oder unbewusst stehen am Anfang nicht gelöste Beeinträchtigungen durch:

- Stürze, Unfälle, Naturkatastrophen
- Schwerer Verlust, Missbrauch
- Zuschauen oder Opfer sein von Folter, Mord, Unfällen etc.
- Geburtstrauma, chirurgische Eingriffe, fast Ertrinken, fast Ersticken, Elektroschock, fast Vergiftung

Somatic Experiencing ist oft eine gute Ergänzung zu anderen Therapieverfahren wie chinesische Medizin und Homöopathie.

Wie lange eine Therapie dauert, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Manchmal genügen ein paar wenige Sitzungen, um das Ziel zu erreichen, es kann aber auch über mehrere Jahre dauern.