

## **SOMATIC EXPERIENCING (SE)®**

### **Ein biologischer Ansatz für die Arbeit mit Trauma nach Dr. Peter Levine**

#### **Einführungskurs**

**Leitung** Heike Gattnar, München

**Ort** Presseclub e.V., Ludwigstr. 6, 93047 Regensburg

**Termin** Sa./So., 12. - 13.09.2020

Samstag 10 -13 und 14:30-17:30 und  
Sonntag von 10 - 13 und 14 – 16:00 Uhr

Der Besuch der Einführung ist Voraussetzung für die Teilnahme der 3-jährigen Ausbildung (6 Blöcke á 6 Tage), die im Herbst/Winter 2020 in Vilshofen beginnt.

**Gebühr** € 215,- (incl. Getränke und Pausensnacks) ,Teilnehmerzahl max. 25  
Per Überweisung auf das auf der Anmeldebestätigung angegebene Konto.

**Anmeldung** schriftlich oder per E-Mail an  
Brigitte Seelmann-Eggebert  
Institut für Fort- und Weiterbildung (IFW)  
Hochbergstr. 6, 93086 Wörth  
Tel.: 0160 55 07 386 , Fax: 09482 / 90 198  
[Brigitte.Seelmann-Eggebert@t-online.de](mailto:Brigitte.Seelmann-Eggebert@t-online.de)

**Anmeldebedingungen** Die Anmeldung ist verbindlich. Ein Rücktritt ist bis 4 Wochen vor dem jeweilig gebuchten Veranstaltungsbeginn möglich. Danach ist die gebuchte Veranstaltung in voller Höhe zu bezahlen, wenn kein Ersatzteilnehmer gestellt werden kann. Die Teilnehmergebühr ist bis 14 Tage vor dem jeweiligen Veranstaltungsbeginn zu überweisen. Das Konto wird mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

**Inhalte** **Somatic Experiencing (SE)** ist ein Basiskonzept zum Verständnis, zur Prävention und zur Bewältigung und Heilung von Schock und Trauma. Es ist eine wirksame Ergänzung für Personen aus Heil- und Beratungsberufen (wie z.B. Ärzte, Psychotherapeuten, Körpertherapeuten, Sozialpädagogen, Heilpraktikern, Pädagogen u.a.), die traumatisierte Menschen beruflich begleiten. **SE®** wurde von Dr. Peter Levine entwickelt, der als Psychotherapeut, Biologe und Körpertherapeut seit 40 Jahren intensiv zum Thema Stress geforscht und mit traumatisierten Menschen gearbeitet hat. Durch Beobachtungen bei seinen Patienten und bei Tieren, die in freier Wildbahn leben, hat er sich ein tiefes Wissen über die Entstehung von Trauma erarbeitet. Menschliche Reaktionen auf Bedrohung sind primär instinktiv und biologisch und erst sekundär psychisch und kognitiv. Bevor wir uns mit unserem Großhirn noch der Gefahr bewusstwerden, mobilisieren schon ältere Gehirnstrukturen alle Energien für Kampf oder Flucht. Wenn wir damit erfolgreich sind, findet der Organismus meist auf natürliche Weise wieder sein Gleichgewicht. Ist ein Ereignis jedoch so überwältigend, dass wir nicht kämpfen oder fliehen können, werden diese Reaktionen zwar initiiert, kommen aber nicht mehr zur Ausführung oder zum Abschluss. Als letzte Überlebens-Strategie bleibt dann noch der Totstell-Reflex. Wenn diese Immobilität anhält, kann sich die enorme ‚eingefrorene‘ Überlebensenergie nicht wieder abbauen, die hohe Aktivierung im Nervensystem bleibt bestehen und die Fähigkeit des Körpers zur Selbst-Regulation wird gestört. **SE sieht Trauma als die biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine als lebensbedrohlich erfahrene Situation an.** Wird eine, durch Bedrohung entstandene, hohe Aktivierung, nicht wieder abgebaut – und das ist oft nicht so einfach – werden u.U. bestimmte Bereiche, Emotionen, Körperempfindungen

abgespalten/dissoziiert und dem Menschen steht nicht mehr sein volles Potential zur Verfügung, der Lebensfluss verengt sich. Häufig kann das zwar gut kompensiert werden, ohne dass der Mensch selbst oder seine Umgebung etwas davon merkt. In der Folge zeigen sich, manchmal erst nach Jahren, belastende körperliche und auch psychische Symptome, die auch chronisch werden können. Der Organismus ist nicht mehr in der Lage sich selbst zu regulieren.

Im SE liegt deswegen ein Hauptaugenmerk auf der Vervollständigung der biologisch unvollständigen Reaktionen und der Wiederherstellung der Fähigkeit zur Selbstregulierung. Der Mensch soll auf der Ebene des Organismus, aber auch auf allen anderen Ebenen des Lebens aus der Erstarrung wieder in Fluss kommen.

Dabei arbeitet man im SE hauptsächlich mit den physiologischen Reaktionen des Nervensystems. Die Geschichte spielt dabei eine untergeordnete Rolle, so dass man sogar ganz ohne Geschichte arbeiten kann, wenn diese unbekannt oder zu aktivierend ist. Ein wichtiges Werkzeug sind dabei u.a. die körperlichen Empfindungen.

Im Pendeln zwischen der traumatischen Erfahrung und den inneren und biologischen Ressourcen wird das Trauma ‚neu verhandelt‘. Besonderen Wert legen wir darauf in kleinen Schritten zu arbeiten damit es nicht zu einer neuerlichen Überaktivierung und Retraumatisierung kommt. So kann die im Trauma gebundene Überlebensenergie dem System wieder nach und nach zugeführt werden. Durch das Abschließen der unvollständigen Prozesse wird es dann möglich, dass sich Symptome auflösen, die durch das Trauma entstanden sind (z.B. Schmerzen, Ängste, Erschöpfung, Schlafprobleme, Übererregbarkeit, Depression, Erschöpfung, Dissoziation).

#### Inhalte des SE-Einführungskurses

- Trauma-Geschichte
- Trauma aus der Sicht von Somatic Experiencing (SE)
- Die Biologie von Trauma (u.a. wie entstehen Trauma-Symptome)
- Demonstration der wesentlichen Arbeitsprinzipien
- Videodemonstrationen
- Praktische Erfahrungen durch eigenes Üben in Kleingruppen unter Supervision.

#### Literaturempfehlung:

Peter A. Levine, Ann Frederick (1998). *Traumaheilung –Das Erwachen des Tigers*, Essen

Peter A. Levine, Maggie Kline (2006). *Verwundete Kinderseelen heilen*, München

Peter A. Levine (2011). *Sprache ohne Worte*, München

Heike Gattnar–*Körpergedächtnis*–Radiofeature swr2 4/2017

Zur

**Heike Gattnar**

**Referentin:**

„1943 in den Wirren des 2. Weltkrieges geboren, habe ich mich aus eigener Betroffenheit seit langem mit Trauma und der transgenerationalen Weitergabe von Traumatisierung beschäftigt und Heilungsmöglichkeiten erarbeitet. Meine lange persönliche Therapieerfahrung und die intensiven Aus- und Fortbildungen in verschiedenen Wahrnehmungsmethoden, Meditation, Kunsttherapie, Atem- und Stimmarbeit, sind der Erfahrungsschatz aus dem ich schöpfe.

8 Jahre habe ich in der neurophysiologischen Grundlagenforschung gearbeitet. Ich bin Heilpraktikerin und zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin. 2002 wurde ich von Dr.Peter Levine als SE-Trainerin und Supervisorin autorisiert und unterrichte seither SE-Einführungen, SE-Trainings, SE-Postadvanced Seminare und Seminare zur Überwindung von transgenerationaler Traumatisierung u.a.. In München habe ich seit 1983 eine Praxis für Körperpsychotherapie.“



**Anmeldung** Name, Vorname .....

**Somatic Experience-Einführung-** Beruf: .....

**run-** Straße; .....

**Gattnar:** PLZ / Wohnort: .....

**12.09.2020 -**  
**13.09.2020** Telefon: .....

Email: .....

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Die untenstehenden Anmeldebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum: ..... Unterschrift: .....

schriftlich oder per E-Mail an

Brigitte Seelmann-Eggebert  
Institut für Fort- und Weiterbildung (IFW)  
Hochbergstr. 6, 93086 Wörth  
Tel.: 0160 55 07 386 , Fax: 09482 / 90 198  
[Brigitte.Seelmann-Eggebert@t-online.de](mailto:Brigitte.Seelmann-Eggebert@t-online.de)

**Anmeldebedingungen:**

Die Anmeldung ist verbindlich. Ein Rücktritt ist bis 4 Wochen vor dem jeweilig gebuchten Veranstaltungsbeginn möglich. Danach ist die gebuchte Veranstaltung in voller Höhe zu bezahlen, wenn kein Ersatzteilnehmer gestellt werden kann. Die Teilnehmergebühr ist bis 14 Tage vor dem jeweiligen Veranstaltungsbeginn zu überweisen. Das Konto wird mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Bankverbindung wird mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt