



TraumaSomatics®

Belastende Situationen können jedem von uns begegnen. Jeden Tag. Manchmal sind sie scheinbar banal, etwa Sport- oder Verkehrsunfälle. Manchmal sind es schwerwiegende Katastrophen wie in Myanmar oder der 11. September. Danach ist nichts mehr, wie es war. Betroffene fühlen sich wie erstarrt. Ihre Gedanken kreisen ständig um das Erlebte. Hilfe finden Menschen nach einer extremen Stressreaktion schwer. »Das wird schon wieder«, ist der häufigste Zuspruch. Doch oft reichen die Selbstheilungskräfte eben nicht. Folge: manchmal jahrelang anhaltende Beschwerden.

Neurophysiologische Prozesse im Gehirn nach Unfällen, Operationen, Gewaltsituationen oder schwierige Lebensphasen können einen Menschen zutiefst in seinem Selbst- und Wertverständnis erschüttern, sodass ein selbstbestimmtes Leben kaum oder nur schwer möglich ist. Hilfe ist möglich. Je früher Betroffene professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, desto schneller können sie ihre Lebensqualität wieder herstellen. Wer betroffen ist, muss selbst handeln.

Die **TraumaSomatics®** Methode ist das Werkzeug.

Wichtig ist es, dass der Klient sich selbst wieder »in den Griff« bekommt. Er muss aus dem traumatisierten Zustand herausfinden, in dem er wie hinter einer Milchglasscheibe seine Umwelt nur reduziert wahrnimmt. Auch konkrete Erinnerungen an das Geschehen fehlen. Experten sprechen von Fragmentierung.

Und so hilft **TraumaSomatics®**. Speziell ausgebildete TraumaSomatics® Therapeuten unterstützen die Betroffenen dabei, ihre Situation selbst entscheidend zu verbessern. Mit fachlicher Hilfe wird die Selbststeuerung wieder hergestellt und erlebnisbedingter Stress wird abgebaut. So wird ein Erinnern an das Erlebnis möglich, die Fragmentierung kann aufgelöst werden und sie können ihre Gefühle aktiv beeinflussen.

TraumaSomatics® ist ein sehr differenziertes therapeutisches Werkzeug, das auf der Basis neuerer Erkenntnisse aus der Neuropsychologie, Stressregulationsmethoden und Prinzipien der Hakomi® Methode entwickelt wurde. Interventionen, die auf therapeutische Prinzipien wie Achtsamkeit und Gewaltlosigkeit beruhen, helfen den Körper als wichtige Ressource zu entdecken. Achtsamkeit ist das Herzstück jeder bereichernden Beziehung. Achtsamkeit respektiert die Einzigartigkeit eines jeden Menschen und sein Recht auf Selbstbestimmung.



TraumaSomatics® Access to the Present Moment

Erforscht die Zusammenhänge von Neurobiologie, Bindungsforschung und Körper
Entwickelt körperliche Ressourcen und kultiviert Achtsamkeit
Reorganisiert das Körpergedächtnis und reguliert das autonome Nervensystem

Neurobiologie, Bindungsforschung und Körper

Die neurobiologischen Forschungen der letzten Jahre deuten darauf hin, dass die Entwicklung unserer Persönlichkeit eng mit den Fähigkeiten zusammenhängen, wie sich unser Nervensystem reguliert und wie wir Stress bewältigen. Aufgrund der bemerkenswerten Forschungen des Neurobiologen Allan N. Schore (2003) auf dem Gebiet der Bindungstheorie, der Affektregulation und der Bildung des Selbst, müssen wir davon ausgehen, dass Stress nicht etwas ist, was sich nur im Inneren eines Menschen abspielt, sondern das Ergebnis einer lebenslangen Beziehung zwischen dem Individuum und seiner Umwelt. Von der Geburt an nutzt das sich entwickelnde Kind seine Stressbewältigungskapazität für die Interaktion mit der Umgebung. Eine Beziehung, die im positiven Sinne Fähigkeiten und Ressourcen entwickelt, in der sich die betroffene Person aber auch überfordert oder bedroht fühlen kann. Diese zwischenpersönlichen Anpassungsversuche haben auch eine tiefe Wirkung auf die Struktur des sich entwickelnden Gehirns und unsere Persönlichkeit selbst. Die notwendige Offenheit des sich entwickelnden Gehirns für strukturierende Einflüsse aus der äußeren Welt hat zwangsläufig zur Folge, dass es auch Einflüssen ausgesetzt werden kann, die die Integrität seiner inneren Struktur und Organisation bedrohen.



Warum körperorientiert ?

Für ein wirkungsvolles Erinnern und die Freigabe der traumatischen Überreste spielt der Körper eine zentrale Rolle. Die Unfähigkeit, bedrohliche Situationen zu lösen, ist im Körper und seinen Strukturen „eingefroren“ und bildet auf diese Weise ein Element des Körpergedächtnisses. Die therapeutische Freisetzung solcher körperlicher Muster ruft oft eine tiefe Erinnerung an auslösende Ereignisse hervor und führt zu einer Entspannung im Nervensystem. Die Einbeziehung des „körperlichen Erinnerungsfeldes“ wird auch in den aufsehenerregenden Arbeiten zur Traumatherapie durch eine psychiatrische Forschergruppe unterstrichen, die sich um den Harvard Professor Bessel van Der Kolk und Judith Herman organisieren. Sie heben hervor, dass das limbische System des Gehirns und dessen sensorimotorische Bahnen für das Speichern der traumatischen Erinnerungen verantwortlich sind und nicht die verbale Region des Kortex wie bei normalen Erinnerungen. Das Thesenpapier von van Der Kolk heißt dementsprechend „the body keeps the score“.

TraumaSomatics® reorganisiert das Körpergedächtnis.

Unser physischer Körper gleicht einer umfangreichen Festplatte, auf der Erinnerungen, Ort und emotionale Färbung der Erfahrungen gespeichert sind. Wir nutzen dabei unterschiedliche Arten des Gedächtnisses. Die Arbeit mit der Ereigniserinnerung spielt eine wichtige Rolle für die Integration des Traumas. Über die Gewohnheitserinnerung kann Zugang zu trauma-induzierten Verhaltensmustern gefunden werden und es können Fähigkeiten als wichtige Ressourcen etabliert werden. Die Semantische Erinnerung unterstützt den Klienten in seiner Autonomie und im Umgang mit Stress und Trauma.

TraumaSomatics® entwickelt körperliche Ressourcen und kultiviert Achtsamkeit.

Die eigentliche Trauma - Therapie beginnt mit der behutsamen Ressourcenarbeit (Selbstheilungskräfte). Durch das Studium der Körperempfindungsebene können wichtige Reorganisationsphasen des Körpergedächtnisses erkannt werden. Sie begleiten den innerlichen Entkopplungs- und Lösungsprozess. Die im Trauma gebundenen Energien stehen als körperliche Fähigkeit wieder zur Verfügung. Ein Trauma verhindert, dass Menschen in ihrem Körper wohnen oder im gegenwärtigen Moment leben. Interventionen, die auf therapeutische Prinzipien wie Achtsamkeit und Gewaltlosigkeit beruhen, helfen den Körper als wichtige Ressource zu entdecken. Achtsamkeit ist das Herzstück jeder bereichernden Beziehung. Achtsamkeit respektiert die Einzigartigkeit eines jeden Menschen und sein Recht auf Selbstbestimmung.

Achtsamkeit und Neurobiologische Forschung

Inzwischen bestätigen Ergebnisse neurobiologischer Untersuchungen von traumatisierten Menschen, dass unter Stress, höhere Hirnareale, die das "Exekutive Funktionieren" (Planung für die Zukunft, die Vorwegnahme der Folgen eigener Handlung) steuern, weniger aktiv werden.

Die klinische Erfahrung zeigt, dass es traumatisierten Personen in der Regel sehr schwer fällt, an ihrer inneren Empfindung und Wahrnehmung teilzunehmen. Sie berichten von überwältigenden Gefühlen, oder leugnen mit einem inneren Gefühl von sich in Kontakt zu sein. Bei der Meditation berichten sie oft von Rückständen traumabezogener Wahrnehmung und von ihren Empfindungen und Emotionen überwältigt zu sein. Trauma-Opfer haben in der Regel ein negatives Körperbild. Je weniger Aufmerksamkeit sie ihrem Körper zeigen und damit ihren inneren Empfindungen, desto besser.

Für die Behandlung von Traumatisierungen zeichnen sich dadurch Konsequenzen ab. Um eine interne Ordnung zu erhalten und damit die aktuelle Erfahrung von eindringende, oft traumatisierten Erfahrungen zu trennen, müssen Patienten lernen sich mit den internen Rückständen der Vergangenheit auseinanderzusetzen. Neurobiologisch gesprochen: sie benötigen eine Konzentration ihrer Aufmerksamkeit auf interne Erfahrungen, während sie die Verflechtung von kognitiven, emotionalen und sensomotorischen Elemente der traumatischen Erfahrung wahrnehmen und tolerieren. Sie müssen lernen eine Art Introspektion zu entwickeln und damit eine tiefe Neugier für ihre Erfahrungen. Dies hilft ihnen ihre körperlichen Empfindungen und Gefühle als sicher zu bewerten.

Körperliche Erfahrungen bleiben nie statisch. Empfindungen und Emotionen sind in einem ständigen Zustand der Bewegung, anders als zum Zeitpunkt eines Traumatias, wenn die Zeit scheinbar stehen bleibt. Eine wichtige Ressource für den Klienten ist es, zwischen einem Gefühl und einer Empfindung zu unterscheiden (Wie wissen Sie, Dass Sie wütend sind ? Woher kommt Ihr Eindruck, dass Sie Angst haben – aus Ihrem Körper? Spüren Sie irgendwelche Impulse in Ihrem Körper ?).

Sobald sie erkennen, dass ihre inneren Empfindungen kontinuierlich sich verlagern und verändern, vor allem, wenn sie lernen ein gewisses Maß an Kontrolle über ihre physiologischen Zustände von Atmung und Bewegung zu entwickeln, werden sie feststellen, dass viscerale Erinnerungen an die Vergangenheit nicht zwangsläufig zu einer überwältigenden Emotion führen müssen.

Traumatisierte Menschen verlieren oft die Reaktionsmöglichkeit von Kampf oder Flucht. Die Abwehr auf wahrgenommene Bedrohung ist immobilisiert. Eine Achtsamkeit für innere Erfahrungen kann ihnen helfen, sich auf die Gegenwart neu auszurichten. Dies können Sie nutzen, um neue und nichttraumatische Erfahrungen zu machen, anstatt dass Sie die Vergangenheit immer wieder gleich erleben.

Ein traumatisches Erlebnis ist immer auch ein verkörperter aktueller Zustand. Therapie kann dann am wirksamsten sein, wenn es das Selbst-Bewusstsein stärkt und Selbstkontrolle erleichtert.

- Für mehr Information siehe auch <http://www.traumasomatics.de>



www.skt-institut.de

SKT® - Die Kunst der Aufrichtung

Erforscht die Zusammenhänge von Neurobiologie, Bindungsforschung und Körper

Entwickelt körperliche Ressourcen und kultiviert Achtsamkeit

Reorganisiert die Körperstruktur und reguliert das autonome Nervensystem