**UTA Akademie**
**Aus- und Weiterbildung**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

# Traumaheilung durch Somatic Experiencing® (SE)

**Dreijährige Fortbildung nach Peter Levine**

| | |
|---|---|
| Datum: | **19.03.2018 - 05.09.2020** |
| Leitung: | **Doris Rothbauer , Raja Selvam, PhD PhD** |
| Anzahlung | 500,00 € |
| Preis: | **5.320,00 €** |

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

## Seminarbeschreibung

Somatic Experiencing ist eine kraftvolle, psycho-physiologische Methode zur Traumabewältigung und Auflösung von posttraumatischen Stressreaktionen. SE lässt sich sehr gut in andere therapeutische Ansätze integrieren.

**Heilung ohne erneutes Durchleben des Traumas**

SE ist dafür ausgelegt, mit überwältigenden Lebenserfahrungen zu arbeiten. Ziel ist es, die Selbstregulierungsfähigkeit des Nervensystems zu unterstützen. Als Folge einer traumatischen Situation kann es geschehen, dass unser Nervensystem im Alarmzustand stecken bleibt. SE ermöglicht es, aus der permanenten inneren Alarmbereitschaft wieder in einen Zustand der Entspannung finden zu können.

Die Aufmerksamkeit im SE gilt dabei nicht so sehr dem Ereignis, sondern vor allem der Reaktion des Körpers auf dieses traumatische Erleben. Über das ganzheitliche Spürwahrnehmen ist es möglich, die im Nervensystem gebundene Energie auch ohne Erinnerung an die Ursache zu lösen. Wiederholtes Reaktivieren und Durchleben von traumatischen Erinnerungen sind nicht nötig.

**Kleine Schritte sind der Schlüssel**

Da Reaktionen auf Bedrohungssituationen instinktiv und vom Stammhirn gesteuert sind, können wir diese durch Willensentscheidung und Intellekt nicht wirklich beeinflussen. In der Arbeit mit SE wurde deshalb eine neue Strategie entwickelt, dem Trauma zu begegnen. Durch behutsames Hinführen zur instinktiven Körperempfindung, dem Aufbau von Ressourcen und der Arbeit

in kleinen Schritten wird eine re-traumatisierende Erfahrung vermieden. Um zu verhindern, dass jemand wieder vom Trauma

überwältigt wird, setzt SE das Schlüsselprinzip des Pendelns ein. Mit dieser Technik werden KlientInnen unterstützt, zwischen kleinen Elementen des traumatischen Materials und unterstützenden Ressourcen hin und her zu gehen.

Durch das Stabilisieren der Ressourcen und das Nachspüren der wohltuenden Wirkung im Körper bauen sich neue innere Erfahrungen auf, die dem Nervensystem helfen, den traumatischen Stress graduell abzubauen und die gebundene hohe Energie schrittweise zu entladen. Oft wird es dann möglich, die infolge des Traumas entstandenen körperlichen und psychischen Symptome erfolgreich aufzulösen. Das gilt zum Beispiel für Symptome wie Übererregbarkeit, Ängste, Panik, existenzielle Hilflosigkeit und Verzweiflung, Depression, Verleugnung, tiefgreifende Gefühle von Entfremdung, Dissoziation, Überaktivität, Bindungsunfähigkeit, Überempfindlichkeit, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, chronische Schmerzen, Fibromyalgie, Migräne, Nacken- und Rückenbeschwerden.

## Inhalte

**1. Ausbildungsjahr**

- **Grundlegende Begriffe des SE und Vermittlung von SE-Techniken**
- Funktionen des Nervensystems
- Erkennen von Signalen und Zeichen in Körper und Nervensystem
- SE-Übungen für Erdung, Abgrenzung und Containment
- Orientierungs- und Verteidigungsreaktionen
- Arbeit mit SIBAM: Sensation (Empfindung), Impression (Sinneseindrücke), Behavior (Verhalten), Affect (Affekt und Gefühl), Meaning (Bedeutung)
- Kopplungsdynamiken bei Traumata (Über- und Unterkopplung)
- Arbeit mit Kampf, Flucht und Erstarrung
- Arbeit mit Ressourcen und Symptomen
- SE-Erste-Hilfe und Verhinderung von Re-Traumatisierung

**2. Ausbildungsjahr**

- Präsentation der verschiedenen Kategorien von Traumata und der spezifischen Intervention bei: globaler hoher Aktivierung | unvermeidbarem Angriff | körperlichen Verletzungen | Unfällen, Stürzen, Kopfverletzungen | emotionalem Trauma | Naturkatastrophen | Horror
- Unterscheidung zwischen Schocktrauma und Entwicklungstrauma

**3. Ausbildungsjahr**

- Neurophysiologie
- Arbeit mit Syndromen: chronische Müdigkeit, Fibromyalgie, Asthma, Migräne
- Aufbauend auf der horizontalen Arbeit, vertikale Techniken anwenden lernen
- SE-Körperarbeit: Theorie und Anwendung in der Praxis
- Arbeit mit Kohärenz

## Zielgruppe und Voraussetzungen

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Einführungskurs in Somatic Experiencing (s. Seitenleiste) und eine therapeutische bzw. körpertherapeutische Ausbildung und/oder Zugehörigkeit zu einer der folgenden Berufsgruppen: ÄrztInnen, PsychologInnen, PhysiotherapeutInnen, SozialarbeitInner, HeilpraktikerInner, MasseurInnen, ErgotherapeutInnen, LogopädInnen, ErzieherInnen, PädagogInnen, LehrerInnen und TrainerInnnen.

**Zertifizierung:**

Voraussetzung für die Zertifizierung ist die Teilnahme an allen sechs Trainingseinheiten, 15 Einzelstunden sowie 18 Supervisionsstunden mit akkreditierten TrainerInnen und AssistentInnen (die Einzel- und Supervisionsstunden sind nicht im Trainingspreis enthalten).

## Terminübersicht

**1. Ausbildungsjahr (Beginner)**

Teil 1: 19.–24. März 2018

Teil 2: 13.–18. August 2018

mit Doris Rothbauer

**2. Ausbildungsjahr (Intermediate)**

Teil 1: 11.–16. Februar 2019

Teil 2: 26.–31. August 2019

mit Doris Rothbauer

**3. Ausbildungsjahr (Advanced)**

Teil 1: 2.–7. März 2020

Teil 2: 31. August–5. September 2020

mit Raja Selvam PhD

(Englisch mit deutscher Übersetzung)

Beginn jeweils am 1. Tag um 10.00 Uhr.

**Abweichende Seminarsprache**

Englisch - mit Übersetzung

**Literaturempfehlung**

*Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet*, von Peter Levine

*Traumaheilung: Das Erwachen des Tigers*, von Peter Levine mit Ann Frederick