

Trauma **Hilfe** Zentrum München e. V. (THZM):

Seminar

## EINFÜHRUNG IN DIE ARBEIT VON DR. PETER LEVINE, SOMATIC EXPERIENCING (SE)<sup>®</sup>

**Ärztliche  
Leitung**      **Gabriele Heyers**

**Leitung**      **Heike Gattnar**

**Termin**      **Freitag, 30.10.2020, 14.00 bis 20.00 Uhr**  
**Samstag, 31.10.2020, 9.30 bis 17.00 Uhr**

**Zur Person**      **Heike Gattnar**, HP, geb. 1943, langjährige Arbeit in der neurophysiologischen Grundlagen-Forschung, Aus- und Weiterbildungen in Atem- und Stimmarbeit, Kunsttherapie, verschiedene Wahrnehmungsmethoden, in der Feldenkrais-Methode<sup>®</sup> und in Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>.

Arbeit in eigener Praxis seit 1982. Seit 1995 Assistententrainerin und Supervisorin in der Feldenkrais-Methode. Seit 1999 Supervisorin und seit 2002 von Dr. Peter Levine autorisierte Trainerin für Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>. Derzeitige Arbeitsschwerpunkte sind Aus- und Weiterbildungen, Seminare und Supervision in Somatic Experiencing(SE)<sup>®</sup>, Fortbildungen zur Traumatisierung der 2. und 3. Generation sowie ihre private Praxis für Körperpsychotherapie und Traumabewältigung in München.

**Inhalte**      **Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>** wurde von Dr. Peter Levine, dem amerikanischen Psychotherapeuten, Traumaforscher und Körpertherapeuten, seit Mitte der 70er Jahre entwickelt. Bahnbrechend war seine Erkenntnis, dass es sich bei „Trauma“ nicht um eine psychische, sondern um eine komplexe psycho-physiologische Reaktion handelt. Diese entsteht u.a. dadurch, dass Überlebensreaktionen, die vom Nervensystem geplant wurden, nicht erfolgreich abgeschlossen werden konnten,

Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup> sieht Trauma als die biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine als lebensbedrohlich erlebte Situation, als eine „Blockade“ oder Regulationsstörung im Nervensystem.

Der Kontakt zum Nervensystem wird im Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup> vor allem über die körperlichen Empfindungen hergestellt. So arbeitet man primär mit den Folgen des überwältigenden Ereignisses im Körper und Nervensystem und nicht mit dem Ereignis selbst.

## Trauma Hilfe Zentrum München e. V. (THZM):

Im Pendeln zwischen den traumatischen Erfahrungen und den inneren und biologischen Ressourcen wird das Trauma „neu verhandelt“.

Da die Arbeit in kleinen Schritten erfolgt, wird eine, das traumatische Ereignis verstärkende Katharsis und damit eine Retraumatisierung vermieden. Die im Trauma eingefrorene Überlebensenergie wird dem System nach und nach wieder zugeführt und die nicht abgeschlossenen Prozesse werden vervollständigt. Körperliche und psychische Symptome (z. B. Schmerzen, Übererregbarkeit, Ängste, Depressionen, Dissoziation, Schlaflosigkeit) lösen sich dann meist auf. Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup> ist ein wertvolles Basiskonzept, zum Verständnis, Prävention und Bewältigung von Trauma, das sich in viele Beratungs- und Therapiekonzepte integrieren lässt. Bewährt hat sich die Methode auch bei Notfallinterventionen.

**Zielgruppe**    Ärzt\*innen, Psycholog\*innen, Sozialpädagog\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Körpertherapeut\*innen sowie Menschen die beruflich mit Traumatisierten arbeiten.