

## CRANIOSACRAL THERAPIE UND FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE INTEGRATION (FOI)



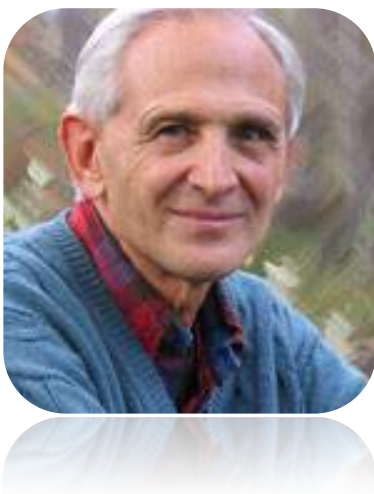
*Das Rückgrat der Lebensqualität*

### NEWSLETTER - AUSGABE MAI 2015

#### Somatic Experiencing (SE) - Traumaheilung

Was ist ein Trauma	2
Somatic Experiencing	3
Traumaauflösung	4
Trauma lösen mit SE / Die Wurzeln von SE liegt in der Beobachtung von Tieren	5
Neuer Therapeut bei Bestler Practice ab 1. Juli 2015	6

## Somatic Experiencing (SE) - Traumaheilung



Trauma gehört zum Leben,  
bedeutet jedoch keine lebens-  
lange Verurteilung.

**Peter A. Levine**

*Gründer von SE*

*Somatic Experiencing kann in einer Craniosacral Osteopathie Behandlung integriert und als ganzheitliche Behandlungsmethode durchgeführt werden*

## Was ist ein Trauma

### Zu viel – zu heftig – in zu kurzer Zeit

Trauma entsteht, wenn bei Überreizung des Nervensystems der ursprünglich natürliche Zyklus von Orientierung, Flucht, Kampf und Immobilitäts-Reaktion nicht vollständig durchlaufen werden kann, oder gar nicht erst zustande kommt.

Dies kann bei uns Menschen dazu führen, dass die vom Körper im Alarmzustand bereit gestellte Überlebensenergie vom Nervensystem nur unvollständig oder verzögert aufgelöst wird. Der Organismus reagiert in der Folge weiterhin auf die Bedrohung der Vergangenheit. In diesem Falle sind die in der Gegenwart zu beobachtenden Reaktionsweisen, Verhaltensmuster, Überzeugungen, Gedanken und Gefühle der Person oft noch mit den erschreckenden Erfahrungen der Vergangenheit gekoppelt.

Der menschliche Organismus folgt normalerweise einem natürlichen Zyklus wenn er auf potenzielle Gefahren reagiert.

Das Konzept von Somatic Experiencing beruht auf einem biologischen Mechanismus. Zunächst erfolgt unwillkürlich eine vom autonomen Nervensystem gesteuerte Orientierungs-Reaktion. Wir versuchen mögliche Gefahrenquellen zu lokalisieren und hilfreiche Ressourcen zu finden. Wenn nötig reagieren wir mit Flucht oder Kampf. Kann die Gefahr

dadurch nicht gebannt werden, folgt ein Totstell-Reflex, der in die Immobilität führt. Der Zyklus endet mit einer natürlichen Deaktivierung, wodurch all unsere physiologischen und psychologischen Systeme wieder in ein Gleichgewicht gelangen. Wenn dieser Zyklus jedoch unterbrochen wird oder wenn Ereignisse zu schnell, zu heftig (Schocktrauma) oder über eine zu lange Zeit (Entwicklungs-trauma) stattfinden, wird unser Nervensystem überwältigt. Dann können die Kampf- und Fluchtimpulse oder der Totstell-Reflex nicht vervollständigt resp. die dafür mobilisierte Energie nicht entladen werden. Sie bleibt im Nervensystem stecken und drückt sich in Symptomen aus, welche auf eine traumatische Erfahrung hinweisen.

Betroffene Personen erleben oft verwirrende und auch beängstigende körperliche und psychische Symptome. Diese zeigen sich manchmal erst Jahre später, als Übererregbarkeit, Überaktivität, jähzornige Wutausbrüche, Ängste, Panik, Depressionen, Gefühle von Entfremdung, Konzentrationsstörungen, Dissoziation, Bindungsunfähigkeit, Schlafstörungen, Erschöpfung, chronische Schmerzen, Migräne, Nacken- und Rückenprobleme, Probleme mit dem Immunsystem oder dem Endokrinum, Burnout uvm.

*Somatic Experiencing kann in einer Craniosacral Osteopathie Behandlung integriert und als ganzheitliche Behandlungsmethode durchgeführt werden.*

## Somatic Experiencing



Die Verarbeitung von überwältigenden Erlebnissen, Schocktraumata wie Verkehrsunfällen, Stürzen, Operationen, schweren Krankheiten, von Missbrauch, Gewalt und Bedrohung, Verlust eines nahen Menschen, Naturkatastrophen, Krieg, u.a.m. erfordert eine besondere Sichtweise. Somatic Experiencing bietet die Möglichkeit, mit solchen Erfahrungen besonders behutsam und dennoch in der Tiefe erfolgreich zu arbeiten.

Die meisten Therapiemethoden berücksichtigen in der Regel nicht in ausreichender Weise die während eines bedrohlichen Ereignisses ablaufenden körperlichen Reaktionen. Anders das von Peter Levine entwickelte Modell zur Überwindung und Integration traumatischer Ereignisse. Es beruht auf Verhaltensbeobachtungen in der Tierwelt. Der zugrunde liegende biologische Mechanismus geht auf das Jäger-Beute-Verhalten zurück, einen ursprünglichen Reiz-Reaktions-Zyklus mit grundsätzlich drei Optionen: Flucht-, Angriff- und Totstell-Reflex.

Tiere in freier Wildbahn sind zwar häufig lebensbedrohlichen Gefahren ausgesetzt, werden jedoch nicht nachhaltig traumatisiert, da sie über angeborene Mechanismen verfügen, die es ihnen ermöglichen, die hohe, im Überlebenskampf mobilisierte Stress-Energie wieder abzubauen. Zwar sind wir Menschen mit grundlegend gleichen Regulationsmechanismen ausgestattet, doch wird die Funktionsfähigkeit dieser instinktgeleiteten Systeme häufig durch den „rationalen“ Teil unseres Gehirns gehemmt und außer Kraft gesetzt.

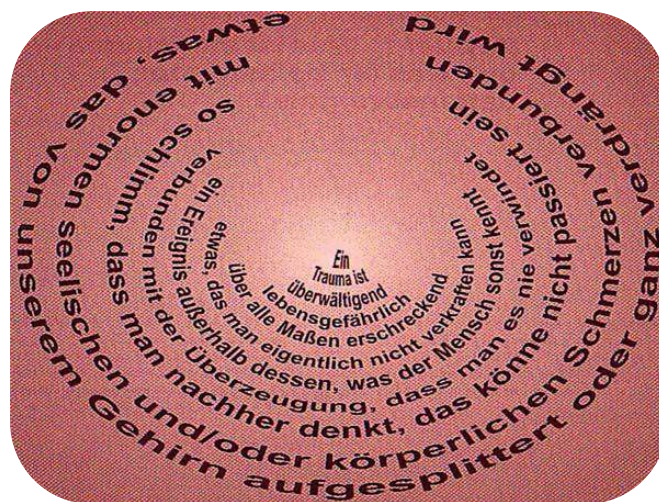
*Somatic Experiencing kann in einer Craniosacral Osteopathie Behandlung integriert und als ganzheitliche Behandlungsmethode durchgeführt werden*

## Traumaauflösung

Bei der Aufarbeitung der Folgen von Schock und Trauma muss deshalb die körperliche Reaktion auf das verursachende Ereignis als eigenes Phänomen verstanden und berücksichtigt werden. Gelingt es dem Menschen die biologischen Prozesse schrittweise und langsam zu vervollständigen, so kann die Person wieder Zugang finden zu ihren angeborenen, lebenswichtigen Reaktionsmöglichkeiten wie Orientierung, Flucht, Kampf, Verteidigung, und so ihre volle Lebensenergie zurückgewinnen, die zum Zeitpunkt der Überwältigung nicht zur Verfügung stand, bzw. eingefroren ist. „Ein Trauma ist im Nervensystem gebunden. Es ist somit eine biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine als lebensbedrohlich erfahrene Situation. Das Nervensystem hat dadurch seine volle Flexibilität verloren. Wir müssen ihm deshalb helfen, wieder zu seiner ganzen Spannbreite und Kraft zurückzufinden.“ (Peter A. Levine)

Mit SE wird das traumatische Ereignis körperlich und geistig „neuverhandelt“. Dabei ist nicht das Ereignis selbst entscheidend, sondern die Reaktionsweise des Nervensystems, d.h. wie die physiologischen Regulationskräfte des Nervensystems mit der Bedrohung fertig geworden sind.

Mit SE ist es möglich, ohne Inhalt oder Erinnerung zu arbeiten, vor allem wenn das Ereignis emotional zu belastend erscheint. Eine mögliche Re-Traumatisierung bei der Aufarbeitung wird vermieden, indem die „eingefrorene“ Energie in kleinen Dosen „aufgetaut“ wird und schrittweise zur Entladung kommt. Durch das Aufspüren und Wiederbeleben dieser biologischen, körperlichen Abwehrkräfte, entsteht aus dem traumabedingten Gefühl von Lähmung und Erstarrung ein Gefühl von Lebendigkeit und eine Eröffnung von neuen Möglichkeiten und Lebensfreude. Die tief verankerten Nachwirkungen von Trauma können sich schonend auflösen.



*Somatic Experiencing kann in einer Craniosacral Osteopathie Behandlung integriert und als ganzheitliche Behandlungsmethode durchgeführt werden.*

## Trauma lösen mit Somatic Experiencing (SE)

Ein Trauma ist keine Krankheit. Mögliche Symptome sind Schutzmechanismen, die nach einem überwältigenden Ereignis weiter aktiv bleiben. Während der Organismus versucht die Balance zu erhalten, können körperliche und psychische Beschwerden Tage, Monate oder auch Jahre nach dem ursprünglichen traumatisierenden Ereignis auftreten, oft ohne offensichtliche physiologische oder psychologische Ursache.

In der Somatic Experiencing Arbeit wird die Aufmerksamkeit nicht auf die Erinnerung des traumatisierenden Ereignisses, sondern auf die Art und Weise gelenkt, wie sich dieses Erlebnis bei einer Person im Hier und Jetzt zeigt. Klienten lernen in einem sicheren Rahmen aufmerksam kleine Veränderungen in ihren körperlichen Wahrnehmungen, Gefühlen, Gedanken und Bildern zu beobachten.

Der Fokus wird anfänglich meist auf positive Elemente (Ressourcen) gelenkt, um die Fähigkeit auszubauen, Empfindungen, Sinnesindrücke und gut dosierte Mengen an Lebensenergie wieder erleben zu können, ohne überwältigt zu werden. Wenn die Erfahrung damit angenehm verläuft und die freigesetzte Energie vom Organismus gut gehalten werden kann, beginnt die Arbeit mit der im Nervensystem blockierten Energie. In titrierter Form findet eine schrittweise Annäherung und allmähliche Entladung von im Nervensystem gebundener Energie aus der Zeit des traumatisierenden Ereignisses statt. Die Befreiung dieser Energie führt zu Veränderungen von dysfunktionalen Mustern, zu mehr Wahlmöglichkeiten und letztlich zu mehr Lebensenergie.

## Die Wurzel von Somatic Experiencing (SE) liegen in der Beobachtung von Tieren

In den 70er Jahren hat Peter A. Levine beobachtet, wie wild lebende Tiere in Situationen höchster Gefahr manchmal in einen Totstell-Reflex verfallen. Zum Beispiel kann eine von einer Raubkatze gejagte Gazelle plötzlich wie ohnmächtig zusammenbrechen, kurz bevor die Raubkatze sie berührt. Der Totstell-Reflex kann lebensrettend sein, denn Raubkatzen fressen in der Regel keine Tiere die sie nicht selbst getötet haben. In diesem Fall steht die Gazelle nach einigen Minuten wieder auf, beginnt am ganzen Körper zu zittern und entlädt so die bereit gestellte hohe Energiemenge. Kann diese Entladung ohne Unterbrechung stattfinden, kommt die Gazelle wieder zur Ruhe und läuft ohne negative Folgen zurück zu ihrer Herde. Wird die Gazelle jedoch beim Zittern gestört, kann die hohe Energieladung nicht abgeführt werden, wodurch das Tier ängstlich, angespannt und unruhig wirkt und die Nähe zur Herde eher meidet.

Denselben Zyklus hat Peter A. Levine bei Menschen beobachtet. Wenn bei überwältigenden Erfahrungen die mobilisierte hohe Energiemenge nicht bald nach dem Ereignis entladen werden kann, treten Symptome auf. Levine hat erforscht, wie traumatisierende Erlebnisse verarbeitet und aufgelöst werden können und daraus Somatic Experiencing entwickelt.

*Somatic Experiencing kann in einer Craniosacral Osteopathie Behandlung integriert und als ganzheitliche Behandlungsmethode durchgeführt werden*

## Neuer Therapeut bei Bestler Practice in Baden mit Somatic Experiencing (SE) Ausbildung

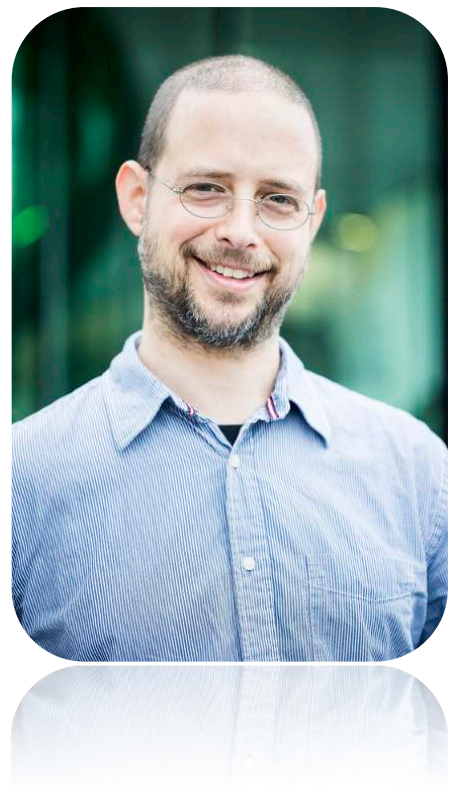
**Herr Yves Braun dipl. Craniosacral Therapeut mit Weiterbildung in Somatic Experiencing (SE) sowie mit Einführung in der Funktionelle Osteopathie Integration (FOI) ist seit Kurzem in unserer Praxis an der Zürcherstrasse 27 in Baden tätig und wird ab dem 1. Juli 2015 alle Patienten von Roseline Bester betreuen, da sie eine Reise um die Welt mit ihrer Familie beginnen wird.**

### Ausbildung

- 2012-2014 Zertifikat Pränatal- und Geburtstherapie im Da-Sein Institut Winterthur
- 2009-2012 Diplom Biodynamische Craniosacral Therapie im Da-Sein Institut Winterthur
- 2000-2003 Ausbildung zum Multimedia Designer mit Diplom
- 1992-1996 Berufslehre als Elektroniker

### Weiterbildung

- 2015 Vertiefungskurs: Stress, Plage der modernen Zeit
- 2015 Vertiefungskurs: Gesicht und Kiefergelenk, strukturelle und funktionelle Zusammenhänge Viscerocranium und Neurocranium
- 2012-2015 Diplom Somatic Experiencing(SE)
- 2012 Vertiefungskurs: Traumaspezifische verbale Begleitung



Sollten Sie Fragen über diese Thematik haben oder möchten Sie einen Termin bei Yves Braun buchen, bitte nehmen ungeniert mit Yves Braun via Mail [yves.braun@bestler-practice.ch](mailto:yves.braun@bestler-practice.ch) oder Telefon 056 511 05 75 Kontakt auf.

Nächste Ausgabe:  
Juni 2015

*Thema: Der Einfluss der Wirbelsäule auf den Organismus*



---

Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch) oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



*Roseline Bestler*

---

Zürcherstrasse 27  
5400 Baden

[www.bestler-practice.ch](http://www.bestler-practice.ch)  
Mail: [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch)

Tel. 056 511 05 75

---