

Trauma-Ambulanz

Du leidest unter Überaktivität, Ängsten, Panik, Depressionen, Gefühlen von Entfremdung, Konzentrations- und Schlafstörungen, Dissoziation, Bindungsangst, Erschöpfung, chronischen Schmerzen, Migräne, Nacken- und Rückenproblemen, Problemen mit dem Immunsystem oder dem Endokrinum, Burnout ... und fragst Dich, woher diese Symptome stammen könnten?

Ursache können Diskriminierungserfahrungen sein, Operationen und medizinische Untersuchungen, Missbrauch, Verletzungen, schwere Krankheiten, Verkehrsunfälle, Stürze oder der Verlust eines Dir nahen Menschen. All diese Erfahrungen können unsere Schutzhülle verletzen, so dass wir uns hilflos und überwältigt fühlen.

Um Dich wieder sicherer zu fühlen und handlungsfähiger zu werden, biete ich Dir Unterstützung auf der Basis von Somatic Experiencing (SE), einem Modell zur Überwindung und Integration traumatischer Ereignisse.

Was ist Somatic Experiencing (SE)? Vielleicht hast Du es selbst schon erlebt: In einer Bedrohungssituation waren Dir Flucht oder Verteidigung nicht möglich. Als Alternative blieb Dir nur die Erstarrung. Wenn Flucht oder Kampf in so einer Situation gelingen, stellt sich unser natürliches Gleichgewicht meist von selbst wieder ein. Wenn jedoch Erstarrung auftritt, wird die vom Körper im Alarmzustand bereit gestellte Überlebensenergie von Deinem Nervensystem nicht entladen. Das fühlt sich dann so an, als sei die längst vergangene Bedrohung noch vorhanden. Dein Verhalten, Deine Reaktionen, Deine Überzeugungen, Deine Gefühle und Gedanken sind dann oft noch mit den erschreckenden Erfahrungen der Vergangenheit gekoppelt. Daraus können die oben genannten Symptome entstehen.

Mit Hilfe von SE ist es möglich, die in Deinem Nervensystem gebundene überschüssige Energie aufzulösen. Dadurch erhältst Du wieder Zugang zu Deinen angeborenen, überlebenswichtigen Reaktionsmöglichkeiten wie Orientierung, Flucht, Kampf, Verteidigung.

Wenn das Ereignis emotional zu belastend erscheint, arbeiten wir im SE ohne Inhalt oder Erinnerung. Um eine Re-Traumatisierung zu verhindern, arbeiten wir langsam und schrittweise, mit Ressourcenbildung, Erdung und Zentrierung. Grundlegendes Ziel der Arbeit ist die Förderung Deiner Selbstermächtigung. So kann aus Lähmung und Erstarrung wieder Handlungsfähigkeit und Lebensfreude entstehen.

Die Termine finden statt in den Räumen von TriQ in der Glogauer Str. 19, 10999 Berlin.

Für weitere Informationen und zur Vereinbarung eines ersten Termins kannst Du mich anrufen (030 22436072) oder mir eine Mail schicken: [christian.wagner\[at\]gestalttherapie.de](mailto:christian.wagner@gestalttherapie.de)

Christian Wagner

Gestalttherapeut, Familienaufsteller, SE-Practitioner in Ausbildung

www.christianwagner.org