**Der Körper in der Traumatherapie – somatischeTraumatologie**

**‘Somatic Experiencing’ (SE) und ‘Tension & Trauma Releasing Exercises’ (TRE) nach Dr. David Berceli**

**Ein Workshop mit Rachporn Sangkasaad Taal**

**28. Januar 2017**

**Samstag von 10.00 – 18.00 Uhr**

**Ort: Praxis Claudia Berner, Friesenweg 1, 22763 Hamburg (S-Bahn Bahrenfeld)**

**Seminargebühr: € 160**

**Bitte Decke, Yogamatte o.ä. mitbringen und warme Socken**

“Ein Trauma wird im Nervensystem gebunden, welches durch dieses tiefgreifende Ereignis seine Flexibilität verliert” (Dr. Peter Levine).

Durch die neuen Erkenntnisse aus der Traumaforschung und Neurobiologie wird deutlich, wie zentral die Arbeit mit dem Körper ist. Wenn diese jedoch nicht mit dem Wissen über Trauma verbunden ist, kann es retraumatisierend sein. Jedes Trauma, egal ob es körperlicher, kognitiver, oder emotionaler Art ist, wird im Körper gespeichert. Zumeist findet es seinen Niederschlag in körperlichen Prozessen die sich in einer Dysregulation der basalen Ordnung des Nervensystems als Symptome zeigen.

Seit über vierzig Jahren widmet sich der amerikanische Biophysiker und Psychologe, Dr. Peter Levine, dem Thema Stress, Trauma und Resilienz. Im Zuge der Entwicklung seiner Methode ‘Somatic Experiencing’ (SE), stellte er sich folgende Fragen:

Warum entwickeln Tiere in der Wildnis, die regelmäßig bedrohlichen Situationen ausgesetzt sind in der Regel keine Traumasymptome? Wenn Tiere diese instinktive Fähigkeit zur Heilung haben, können wir als Menschen auch Zugang dazu finden?

Wie können wir die im Organismus innewohnenden Selbstheilungskräfte finden und stärken?

Im Workshop lernen die Teilnehmer diese zu aktivieren, unter anderem mit **‘Somatic Experiencing’ (SE) und ‘Tension & Trauma Releasing Exercises’ (TRE)** nach Dr. David Berceli.

Mit Hilfe von ‘TRE’ entdecken und lösen die Teilnehmer ihre eigenen psychophysiologischen (Stress-) Muster, die sich im Alltag oder in stressvollen Situationen im Körper angesammelt haben. Es gibt eine unwillkürliche, genetisch auch vorgegebene Reaktion sich zu schützen, die im Wesentlichen erst einmal eine (Muskel-) Kontraktion ist, die durch den ganzen Körper gehen kann und im Dienste des Überlebens steht. Mit Hilfe von Übungen können durch ein natürliches Zittern die Spannungen wieder gelöst werden.

Es ist ein effektives Tool um Spannungen zu lösen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und gesund zu bleiben.

**“Trauma gehört zu unserem Evolutionsprozess, ansonsten würden wir als Spezies aussterben**”

(Dr. David Berceli).