



GESUNDHEITZENTRUM  
APOTHEKE WILLISAU



## SE Traumatherapie Somatic Experiencing® das Erwachen des Tigers

SE ist eine Therapieform zur Lösung von Traumatas. Dabei werden Prinzipien der Selbstregulation des Nervensystems verwendet. Diese Prinzipien hat Peter Levine in über 40 Jahren Forschungsarbeit durch Beobachtung von wilden Tieren in der freien Natur herausgearbeitet und in einer Therapiemethode für den Menschen umgesetzt.

SE ist eine Körperarbeit mit Fokus auf die Dynamik des vegetativen Nervensystems. Blockierte Energien werden behutsam gelöst und titriert entladen. Abwehrmechanismen werden gestärkt und wieder mobilisiert. Mit SE wird das traumatische Ereignis körperlich und geistig „neu verhandelt“. Dabei ist nicht das Ereignis selbst entscheidend, sondern die Reaktionsweise des Nervensystems auf die Bedrohung.

Bei traumatisierten Menschen entstehen oft verwirrende und auch beängstigende psychische und somatische Symptome. Diese können eventuell erst viel später nach dem traumatisierenden Ereignis auftreten in Form von Übererregbarkeit, Ängsten, Depressionen, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, chronischen Schmerzen, Nacken- und Rückenproblemen, Burnout, usw.

SE Traumatherapie lässt sich mit anderen Therapieformen wie zum Beispiel Shiatsu gut kombinieren.

Weitere Informationen zur Methode [www.se-ch.com](http://www.se-ch.com)

**Alice Stöckli-Fischer** • SE Traumatherapie nach P. Levine

Oberdorf 31 6018 Buttisholz Telefon 041/ 928 17 33 [alice.stoeckli@bluewin.ch](mailto:alice.stoeckli@bluewin.ch)

---

**Das Trauma liegt im Nervensystem und nicht im Ereignis**

P. Levine