



# **Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>** **Trauma-Bewältigung**

**3-jährige Fortbildung „Goslar 2“  
in Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>  
zur Bewältigung von Trauma nach Dr. Peter Levine**

Leitung:  
**Anne Janzen**

2022 bis 2024  
Goslar

3-jährige Fortbildung in  
„Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>“  
zur Bewältigung von Trauma nach Dr. Peter Levine  
2022 bis 2024

mit Anne Janzen (autorisierte Trainerin von Dr. Peter Levine)

*“Ein Trauma ist im Nervensystem gebunden. Durch einschneidende Ereignisse hat dieses seine volle Flexibilität verloren. Wir müssen ihm deshalb helfen, wieder zu seiner ganzen Spannbreite und Kraft zurückzufinden.“*

*Dr. Peter Levine*

**SE ist eine psychophysiologische Methode zur Überwindung von posttraumatischen Störungen**

Menschliche Reaktionen auf Bedrohung sind primär instinktiv und biologisch, erst sekundär psychisch und kognitiv. Sie beinhalten drei angeborene Überlebensstrategien: Flucht, Kampf und Totstell-Reflex (Immobilität). Diese drei Reaktionen sind allen Säugetieren gemeinsam. Was geschieht, wenn wir uns bedroht fühlen? Wir orientieren uns und versuchen die Gefahr einzuschätzen. Erleben wir eine Situation als bedrohlich, mobilisieren wir all unsere Energien für Flucht oder Kampf. Wenn wir damit erfolgreich sind, findet der Organismus auf natürliche Weise sein Gleichgewicht wieder. Ist ein Ereignis jedoch so überwältigend, dass wir nicht kämpfen oder fliehen können, werden diese Reflexe zwar initiiert, kommen aber nicht zur Ausführung. Der Mensch erstarrt, ähnlich dem Totstellreflex bei Tieren und dissoziiert. Diese Überlebensstrategie geht einher mit einer hohen Aktivierung im autonomen Nervensystem, wie sie schon länger in der Literatur u.a. bei van der Kolk beschrieben wird. (B. van der Kolk unterstützt Levines Ansatz). Die Selbstregulation des Körpers wird gestört. In der Folge, oft erst nach Jahren, bilden sich Symptome, die schwerwiegend und auch chronisch werden können.

**Trauma ist die biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine als lebensbedrohlich erfahrene Situation.**

Die Ursachen von Trauma können sehr unterschiedliche Ereignisse sein: Krieg, schwerer Missbrauch, Gewalt, Unfälle, schwere Verletzungen und Krankheiten, Operationen, Verlust eines nahen Menschen oder Naturkatastrophen.

Aber auch scheinbar alltägliche, oft unerwartete Ereignisse, können unter bestimmten Umständen traumatisierend sein: Stürze und sogenannte kleinere Verletzungen, Unfälle, invasive medizinische und zahnmedizinische Behandlungen oder Vergiftung. Die Verletzlichkeit ist auch abhängig von eigenen Ressourcen, körperlicher Konstitution, Familiendynamik, Lebensumständen und Alter. So können für ein kleines Kind schon die Geburt, mangelnde Bindung, allein gelassen werden, plötzliche laute Geräusche, große Hitze oder Kälte und längere Ruhigstellung traumatisierend sein.

Trauma selbst ist keine Krankheit, kann aber belastende Symptome verursachen, z.B.: Übererregbarkeit, Ängste, Panik, existentielle Hilflosigkeit und Verzweiflung, Verleugnung,

Überaktivität, Depressionen, tiefgreifende Gefühle von Entfremdung, Dissoziation, Bindungsunfähigkeit, Überempfindlichkeit, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, chronische Schmerzen, Fibromyalgie, Migräne, Nacken- und Rückenbeschwerden, Probleme mit dem Immunsystem und dem Endokrinum (z.B. Schilddrüsenfehlfunktionen) und viele mehr. Trauma kann jede Ebene unseres Lebens beeinträchtigen oder stören – körperlich, seelisch, geistig und sozial.

**Die Behandlung** von Traumata liegt im SE in der Wiederherstellung der Selbstregulation (s.o.). Die innere Erstarrung wird in kleinen Schritten titriert abgebaut: Schrittweise wird initiiert, die Überlebensenergie, die in der Immobilitätsreaktion gebunden ist, abzubauen.

Im Somatic Experiencing wird im Pendeln zwischen der traumatischen Erfahrung und den inneren und biologischen Ressourcen das Trauma „neu verhandelt“. Dazu ist es nicht nötig, das traumatische Geschehen nochmals kathartisch zu durchleben. Es ist sogar möglich, ohne Inhalt oder Erinnerung zu arbeiten. Dies kann dann sinnvoll sein, wenn das Ereignis emotional noch zu belastend wirkt.

Wesentliche Elemente im Heilungsprozess sind: Erdung, Zentrierung, Ressourcenbildung und Nachspüren (‘Tracking’) der Körperempfindungen, Verhaltensweisen, Gedanken, Bilder, Gefühle und Bewegungen.

Zunächst werden mit der KlientIn jene Ressourcen entwickelt, die während der ursprünglichen Situation fehlten oder zu schwach waren. Auf dieser gestärkten Basis erfolgt dann die Annäherung an das traumatische Ereignis. Im ‚Pendeln‘ zwischen den Ressourcen und der überwältigenden Erfahrung wird die „eingefrorene“ Überlebensenergie „aufgetaut“. Durch die Titration erfolgt die Veränderung in kleinen Schritten, damit das System diese auch wirklich integrieren kann. Ein Schlüssel dabei ist die oben schon genannte Titration: Die Veränderung soll bewusst in kleinen Schritten erfolgen, damit das System diese auch wirklich integrieren kann. Die in der Erstarrung stecken gebliebene unvollständige Überlebensreaktion kommt dadurch zum natürlichen Abschluss und im weiteren Prozess wird die Trauma-Symptomatik abgebaut.

Somatic Experiencing ist ein kraftvolles Instrument zur Transformation von Trauma und ermöglicht die Integration alter Verletzungen in die individuelle Lebensgeschichte auf der Grundlage der neuesten Erkenntnisse von Gehirnforschung und Neurobiologie, sowie Body/Mind-Medizin.

Onno van der Hart, Professor für Psychopathologie und Trauma (Universität Utrecht) schreibt dazu:

„Peter Levine erklärt, was bei einem Trauma in unserem Körper und unserer Psyche geschieht, und zeigt, wie die Weisheit des Körpers hilft, es zu überwinden und zu transformieren.“

## Zur Fortbildungsstruktur:

Die 3-jährige Weiterbildung richtet sich an Menschen, die mit akut und chronisch Traumatisierten arbeiten wie PsychotherapeutInnen, ÄrztInnen (auch ZahnärztInnen), HeilpraktikerInnen, KörpertherapeutInnen, MitarbeiterInnen von Beratungsstellen, aus dem Rettungswesen und den Notfallhilfen - jeweils mit mehrjähriger Berufserfahrung.

**Voraussetzung für die Teilnahme an der Fortbildung ist die Teilnahme an einer Einführungsveranstaltung (Intro) in Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>.** Die Trainerin des Intros kann zur Bedingung machen, dass 2 SE-Einzelsitzungen vor Beginn der Fortbildung absolviert werden müssen oder die Empfehlung geben, die Fortbildung zu einem späteren Zeitpunkt zu beginnen.

Die Fortbildung läuft über 3 Jahre und umfasst 6 Kurse (2 Kurse pro Jahr) à 6 Tage mit insgesamt 36 Zeitstunden (= 48 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten) pro Seminar. Hinzu kommen Selbsterfahrung (mindestens 15 SE-Einzelsitzungen) und Supervision (mindestens 18 Stunden), die möglichst gleichmäßig auf die Fortbildung verteilt werden sollen. Der Lernprozess wird unterstützt durch Peergruppen, in denen Fortbildungsinhalte zwischen den Seminaren regelmäßig geübt und vertieft werden. Kurssprache ist Deutsch

In einzelnen Fällen können die Trainerinnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer auffordern, über die o.g. Minimalanforderungen hinaus zusätzliche Einzelsitzungen und Supervisionen zu nehmen, um das Abschlusszertifikat zu erhalten. Dies tritt dann ein, wenn sich während der Ausbildung zeigt, dass der Standard in den Übungen noch nicht erreicht ist und/oder Ausbildungsinhalte nicht genügend verstanden sind. Dies gilt auch, wenn eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer im Hinblick auf die Arbeit mit traumatisierten Menschen noch mehr der persönlichen Festigung bedarf. Unter Umständen kann er/sie von der Ausbildung zurückgestellt werden, bis er/sie die nötige Unterstützung/Begleitung erhalten hat.

Nach Abschluss der Fortbildung und Erfüllung der erforderlichen Selbsterfahrungs- und Supervisionsstunden erfolgt die Zertifizierung durch den Europäischen SE-Fachverband „European Association for Somatic Experiencing“ (EASE) zum „SE Practitioner“. Danach darf SE nur im jeweiligen beruflichen Rahmen und innerhalb der für die jeweilige Berufsgruppe gültigen staatlichen Vorschriften ausgeübt werden.

# Unterrichtsinhalte des dreijährigen Trainings in Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>

Die Fortbildung gliedert sich in 3 Ausbildungsjahre (Beginner, Intermediate und Advanced) mit je 2 sechstägigen Fortbildungen.

Beginner I/II, Beginner II/III; Intermediate I/II, Intermediate II/III, Advance I, Advanced II

## 1. Ausbildungsjahr (Beginner I/II und II/III)

Grundlegende Begriffe des SE; Funktionen des Nervensystems; Einführung in die Polyvagale Theorie; Erkennen von Signalen und Zeichen in Körper und Nervensystem;

Vermittlung grundlegender SE-Techniken (den inneren Vortex stabilisieren, gebundene Energie durch Titration entladen lassen, Anwendung des horizontalen Prinzips, nur 1 Schleife – 1 Titration’);

SE-Übungen für Erdung, Abgrenzung und Containment, Orientierungs- und Verteidigungsreaktionen; Arbeit mit SIBAM: Sensation (Empfindung), Impression (Sinnes-Eindrücke), Behavior (Verhalten), Affect (Affekte und Gefühle), Meaning (Bedeutung);

Kopplungsdynamiken bei Traumata (Über- und Unterkopplung);

Arbeit mit Fight, Flight und Freeze (Kampf, Flucht und Immobilität);

Arbeit mit Ressourcen;

Arbeit mit Symptomen;

SE-Erste Hilfe und Verhinderung von Retraumatisierung.

## 2. Ausbildungsjahr (Intermediate I/II und II/III)

Kurze Wiederholung des Stoffes vom 1. Jahr und Integration des Gelernten;

Präsentation der verschiedenen Kategorien von Traumata und der spezifischen Intervention bei

- a) Globaler Hoher Aktivierung (frühe Traumata, Fieber, Ertrinken),
- b) Unvermeidbarer Angriff (generell, Vergewaltigung, Gewalt, Überfälle),
- c) Körperliche Verletzungen (Operationen, Anästhesie, Verbrennungen),
- d) High Impact – starker Aufprall (Unfälle, Stürze, Kopfverletzungen),
- e) Emotionales Trauma (generell, Verlust, Vernachlässigung, Verlassen werden, Scham, Überlebens-Schuld, Trauer),
- f) soziales und politisches Trauma, transgenerationale Traumatisierung
- g) Naturkatastrophen (Erdbeben, Überschwemmungen, Feuer),
- h) Horror (Folter, ritueller Missbrauch, Konzentrationslager, Krieg);
- i) Unterscheidung zwischen Schock-Trauma und Entwicklungs-Trauma
- j) Arbeit mit multiplen Trauma-Vortices

## 3. Ausbildungsjahr (Advanced I und II)

Wiederholung des Stoffes der ersten beiden Jahre mit weiterer Integration des Gelernten; Neurophysiologie;

Arbeit mit Syndromen (chronische Müdigkeit, Fibromyalgie, Asthma, Migräne);

Arbeit mit Kohärenz;

SE-Körperarbeit: Theorie und Anwendung in der Praxis (Augen, Diaphragmen, Viscera).

Je nach Lernprozess der Gruppe kann sich die zeitliche Reihenfolge des Curriculums verändern. Einzelne Themen können vorgezogen oder auch zurückgestellt werden.

## Leitung der Fortbildung

### Anne Janzen

Geboren 1958, machte nach dem Besuch einer Krankengymnastikschule eine Lehre als Köchin und ab 1996 eine Ausbildung in struktureller Integration am Rolf-Institut in Boulder Colorado. 2002 wurde sie als Heilpraktikerin zugelassen. 2001 begann sie das Training in Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup> bei Peter Levine und Larry Heller. Seitdem besucht sie kontinuierlich Weiterbildungen und Seminare bei Peter Levine, Kathy Kain und anderen Lehrern des Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>. Von 2004 an hat sie in mehreren Trainings bei deutschen und amerikanischen SE-Trainern in Dänemark und Deutschland assistiert. 2009 erhielt sie als Senior- Assistentin die Erlaubnis zur SE-Supervision. Seit November 2012 ist sie im Mentoringprogramm zur Lehrerlaubnis für SE. Sie lebt in Berlin, wo sie in eigener Praxis als Körperpsychotherapeutin arbeitet. Die Lehrerlaubnis vom European Faculty Accreditation Committee hat sie seit November 2013.

Zum Trainingsteam gehören außerdem mehrere Assistentinnen und Assistenten, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Übungssequenzen und in Kleingruppenarbeit begleiten und für Einzelsitzungen zur Verfügung stehen.

### Termine

Da die Teilnahme an einem Einführungskurs (Intro) Bedingung für die Aufnahme in das dreijährige Training ist, finden vor Beginn der Fortbildung einige Intros statt. Diese Kurse ermöglichen ein Kennenlernen der Methode und der Trainerin. Es vermittelt erste SE-Techniken und – Theorie:

Unsere aktuellen Intro-Termine finden Sie unter [www.baptev.de](http://www.baptev.de)

Die Termine aller Intros finden Sie auf der Homepage des Verbandes „Somatic-Experiencing Deutschland e.V.“ unter [www.somatic-experiencing.de](http://www.somatic-experiencing.de).

Die Fortbildung startet im Frühjahr 2022. Die Kurse finden zu folgenden Terminen statt:

**Beginner I/II**                    **05.April - 10.April 2022**  
**Beginner II/III**                **08.Nov - 13.Nov.2022**

**Intermediate I/II**            **Frühjahr 2023**  
**Intermediate II/III**        **Herbst 2023**

**Advanced I**                    **Frühjahr 2024**  
**Advanced II**                 **Herbst 2024**

Bezüglich der Trainerinnen und der Termine kann es durch Krankheit und höhere Gewalt zu Veränderungen kommen

## Tagungsort

Die Fortbildung findet im Zeppelinhaus in Goslar statt. Der Tagessatz beläuft sich auf ca. 96 €, Gesamtkosten pro Seminar (Di-So): ca. 520 € (Stand 5-2018) und beinhaltet Unterkunft im Einzelzimmer, Voll- und Pausenverpflegung und anteilige Raumkosten. Wünsche nach Spezialkost können bei rechtzeitiger Anmeldung berücksichtigt werden. **Wir empfehlen, im Tagungshaus zu wohnen.** TeilnehmerInnen, die sich für eine Unterbringung außerhalb des Tagungshaus entscheiden, entrichten einen Tagessatz in Höhe von xy € (beinhaltet Stehkafee, Mittagessen und Nachmittagskaffe mit Kuchen). **Eine Abmeldung von der Verpflegung oder von einzelnen Mahlzeiten ist nicht möglich.** Bei kurzfristiger Absage eines Seminars berechnet das Tagungshaus Ausfallkosten.

## Ausbildungskosten

Die Kosten für die Gesamtfortbildung belaufen sich bei einem Einzelpreis von € 950,- pro Seminar auf insgesamt € 5.700,-. In diesen Kosten sind **keine** Kosten für die obligatorische Selbsterfahrung und Supervision enthalten.

Monatliche Ratenzahlungen sind nach Absprache (kostenfrei) möglich.

Die Anmeldung erfolgt verbindlich für die 6 Blöcke der 3-jährigen Fortbildung. Es besteht die Möglichkeit nach Ende des 1. Ausbildungsjahres und nach Ende des 2. Ausbildungsjahres zu kündigen. Die Möglichkeit der Kündigung besteht bis 3 Monate vor Beginn des neuen Ausbildungsjahres. Die Bearbeitungsgebühr beträgt 100€.

Es besteht kein Erstattungsanspruch auf die Kursgebühr versäumter Fortbildungsabschnitte. Bei Abbruch der Fortbildung muss die gesamte vertraglich vereinbarte und noch ausstehende Kursgebühr entrichtet werden, außer es gibt einen geeigneten Nachrücker. In diesem Fall wird eine Bearbeitungsgebühr von € 100,- erhoben.

Es besteht die Möglichkeit, eine Ausfallversicherung bei der Europäischen Reiseversicherung abzuschließen.

Die Kursgebühr wird, wenn nicht anders vereinbart, per Bankeinzug (Einzugsermächtigung) ca. 2 Wochen vor dem jeweiligen Block eingezogen.

Die Zertifizierung bei der Psychotherapeutenkammer wird beantragt.