



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

**3-jährige Fortbildung „Berlin 10“  
in Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>  
zur Bewältigung von Trauma nach Dr. Peter Levine**

Leitung:

**Anne Janzen**

2021 bis 2023  
Berlin Wannsee

# **Somatic Experiencing (SE)®**

ausführliche Fortbildungsbeschreibung

3-jährige Fortbildung in  
„Somatic Experiencing (SE)®“  
zur Bewältigung von Trauma nach Dr. Peter Levine  
2021 bis 2023

mit Anne Janzen (autorisierte Trainerinnen 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 und zur Befreiung der darin gebundenen Lebensenergien.**

Menschliche Reaktionen auf Bedrohung sind primär instinktiv und biologisch und erst sekundär psychisch und kognitiv. Sie beinhalten drei angeborene Überlebensstrategien: Flucht, Kampf und Tot-Stell-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 wieder sein Gleichgewicht. Ist ein Ereignis jedoch so überwältigend, daß wir nicht kämpfen oder fliehen können, werden diese Reflexe zwar initiiert, kommen aber nicht zur Ausführung. Als letzte Strategie bleibt uns nur der Tot-Stell-Reflex. Hält diese Immobilität zu lange an, kann sich die enorme ‚eingefrorene‘ Energie nicht entladen; die hohe Aktivierung im Nervensystem bleibt bestehen. 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 Ereignisse sein, die fast immer für jeden traumatisierend sind: z.B. Krieg, schwerer Missbrauch, Gewalt, Unfälle, schwere Verletzungen und Krankheiten, Operationen, Verlust eines nahen Menschen, Naturkatastrophen u.a. Jedoch auch scheinbar alltägliche, oft unerwartete Ereignisse, können unter bestimmten Umständen traumatisierend sein: Stürze und sog. kleinere Verletzungen, Unfälle, invasive medizinische und zahnmedizinische Behandlungen, Vergiftung u.a. 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 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) u.v.m.. Trauma kann jede Ebene unseres Lebens beeinträchtigen oder stören – körperlich, seelisch, geistig und sozial.

**Heilung** von Trauma geschieht durch die schrittweise Entladung der immensen Überlebensenergie, die noch in der Immobilitätsreaktion gebunden ist. Im Somatic Experiencing (SE)® „verhandeln“ wir das Trauma neu. Dazu ist es nicht nötig, das

traumatische Geschehen nochmals kathartisch zu durchleben. Es ist sogar möglich ohne Inhalt oder Erinnerung zu arbeiten. Dies kann sinnvoll sein, vor allem, wenn das Ereignis emotional noch zu belastend ist.

Wesentliche Elemente im Heilungsprozess sind: Erdung, Zentrierung, Ressourcenbildung und das Nachspüren (,Tracking') der Körperempfindungen, Gefühle, Verhaltensweisen, Gedanken, Bilder 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". Ein Schlüssel dabei ist die sogenannte ,Titration': Die Veränderung soll bewusst in kleinen Schritten erfolgen, damit das System diese auch wirklich integrieren kann. Die unvollständige Überlebensreaktion kommt dadurch zum natürlichen Abschluss und somit auch die Trauma-Symptomatik.

Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup> ist ein kraftvolles Instrument zur Transformation von Trauma und ermöglicht die Integration alter Verletzungen in die individuelle Lebensgeschichte.

## **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 und aus dem Rettungswesen 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 sie kann 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 zu bildende Peergruppen, in denen Fortbildungsinhalte zwischen den Seminaren regelmäßig geübt und vertieft werden sollen.

In einzelnen Fällen kann die Trainerin TeilnehmerInnen über die o.g. Minimalanforderungen hinaus auffordern zusätzliche Einzelsitzungen und Supervisionen zu nehmen, um das Abschlusszertifikat zu erhalten. Dies tritt 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 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.

Kurssprache ist Deutsch.

# 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

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

Grundlegende Begriffe des SE; Funktionen des Nervensystems; 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-Vortexes

## 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. Dadurch kann es sein, dass einzelne Themen vorgezogen oder auch zurückgestellt werden.

## Leitung der Fortbildung

### Anne Janzen

Geboren 1958, machte nach ihrer Ausbildung zur Krankengymnastin 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 2014 SE Lehrerin. Sie lebt in Berlin, wo sie in eigener Praxis als Körperpsychotherapeutin arbeitet.

### Termine

Da die Teilnahme an einem Einführungskurs (Intro) Bedingung für die Aufnahme in das 3-jährige Training ist, finden vor Beginn der Fortbildung einige Intros mit Anne Janzen, Heike Gattnar, Ursula Funke-Kaiser und Marinka Gattnar statt. Diese Kurse ermöglichen ein Kennenlernen der Methode und der Trainerin und vermitteln erste SE-Techniken und – Theorie:

25.-26.Jan 2020	Berlin	Referentin Anne Janzen, <a href="mailto:info@baptev.de">info@baptev.de</a>
25.-26.Jan 2020	Lübeck	Referentin Marinka Gattnar, <a href="mailto:info@baptev.de">info@baptev.de</a>
28.-29.Mrz 2020	Freiburg	Referentin Ursula Funke-Kaiser, <a href="mailto:info@baptev.de">info@baptev.de</a>
04.-05.Apr 2020	Bremen	Referentin Marinka Gattnar, <a href="mailto:info@baptev.de">info@baptev.de</a>
18.-19.Apr 2020	Berlin	Referentin Anne Janzen, <a href="mailto:info@baptev.de">info@baptev.de</a>

Weitere Intros anderer Trainer und Organisatoren finden Sie auf der Homepage des Verbandes „Somatic-Experiencing Deutschland e.V.“ unter [www.somatic-experiencing.de](http://www.somatic-experiencing.de).

Der Start der Fortbildung ist im März 2021. Die Kurse finden an folgenden Terminen statt:

<b>Beginner I/II</b>	<b>Di 09.03. - So 14.03.2021</b> hat online live stattgefunden
<b>Beginner II/III</b>	<b>Di 21.09. - So 26.09.2021</b>
<b>Intermediate I/II</b>	<b>Di 08.03. - So 13.03.2022</b> findet online live statt
<b>Intermediate II/III</b>	<b>Di 27.09. - So 02.10.2022</b>
<b>Advanced I</b>	<b>Frühjahr 2023</b>
<b>Advanced II</b>	<b>Herbst 2023</b>

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

## Tagungsort

Die Fortbildung wird in Berlin, im direkt am Wannensee gelegenen Bildungs- und Begegnungszentrum "Clara Sahlberg", (Koblanckstr. 10, 14109 Berlin) stattfinden. Der Tagessatz (TP 1, mit Übernachtung) beträgt 140€ und beinhaltet Unterkunft im Einzelzimmer, Voll- und Pausenverpflegung und die Nutzung der Seminarräume. Die Gesamtkosten betragen für jeden Block (TP1) Dienstagmittag bis Sonntagmittag 698€. Wünsche nach Spezialkost können bei rechtzeitiger Anmeldung berücksichtigt werden. **Wir empfehlen, im Tagungshaus zu wohnen.** TeilnehmerInnen, die sich trotzdem für eine Unterbringung außerhalb des Clara-Sahlberg-Hauses entscheiden, entrichten einen Tagessatz (TP 2, ohne Übernachtung) in Höhe von 67€. Hierin enthalten sind Raumnutzung und Verpflegung. Die Gesamtkosten betragen für jeden Block (TP2) Dienstag - Sonntag, 400€. **Eine Abmeldung von der Verpflegung oder von einzelnen Mahlzeiten ist nicht möglich.**

Bei kurzfristiger Absage eines Seminars berechnet das Tagungshaus Ausfallkosten.

## Ausbildungskosten

Die Seminargebühren betragen 930€ pro Block - insgesamt 5580€ (6x 930€). In diesem Betrag sind keine Kosten für die obligatorische Selbsterfahrung und Supervision enthalten.

Folgende Rabatte bieten wir an:

- für Mitglieder unseres Berufsverbandes ermäßigen sich die einzelnen Seminare jeweils um 30€ auf jeweils 900€

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.