

## Suzana Breithardt Traumatherapie nach Peter Levine

### Reif für den Park



*Suzana (Susanne)  
Breithardt*

Jahrgang 1957, Mutter zweier erwachsener Töchter und gelernte Krankenschwester, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen des menschlichen und gemeinschaftlichen Miteinanders. Körperarbeit begleitet sie seit Jahren in Form von energetischen Heilmassagen. Durch die intensive Auseinandersetzung mit den Folgen, die Kriegszustände auf das Menschsein haben, führte ihr Weg auch nach Bosnien, um dort Kriegsoffer zu massieren und zu berühren. Aus der Erkenntnis heraus, wie sehr traumatische Erfahrungen zu energetischen Blockaden im Körper führen können, begann sie eine 3-jährige Ausbildung in körperorientierter Traumatherapie (SE Somatic Experiencing) nach Peter Levine in Köln, und beendete diese im Oktober 2008.

#### Traumabehandlung nach Peter Levine - SE (Somatic Experiencing)

- Eine heilsame Begleitung durch Prozesse, bei der blockierte Lebensenergie gelöst werden kann, die durch traumatische Erlebnisse erstarrte. -

Ein Trauma ist eine innere Zwangsjacke, die entsteht, weil etwas so überwältigend ist, dass es den Menschen erstarren lässt und den betreffenden Augenblick sozusagen einfriert. Das Trauma verhindert also die Entfaltung des Lebens und erstickt unsere Versuche, voranzuschreiten. Es unterbricht die Verbindung zu uns selbst, zu anderen Menschen, zur Natur und zu unserer geistigen Quelle. Wenn Menschen sich so bedroht fühlen, dass sie davon überwältigt sind, erstarren sie in Angst. In diesem Augenblick werden alle unsere instinktiven Überlebensenergien mobilisiert, ohne dass sie sich entladen können.

Viele unserer traumatischen Prägungen geschehen in früher Kindheit, bei der Geburt oder noch früher in der vorgeburtlichen Zeit. Sie müssen auch nicht spektakulärer traumatischer Natur sein, und schon gar nicht müssen wir uns daran erinnern können. Es wird auch nicht immer unbedingt nötig sein, dass wir uns konkret erinnern, denn wir können uns immer darauf verlassen, dass unser Körper dies kann und auch zeigt, wenn wir ihm die Möglichkeit dazu geben.

Die Behandlung ist darauf ausgerichtet, Symptome wie posttraumatische Stressreaktionen, die durch traumatische Prägungen hervorgerufen werden können, aufzulösen. Obwohl der Mensch über selbst-regulierende Mechanismen verfügt, wird deren Funktionieren jedoch oft durch eine Hemmung verhindert - unsere Vernunft. Diese Blockierung kann zu einer Reihe von Symptomen führen, darunter Schmerzen, Versteifung, chronische Krankheiten, Verlust von Grenzen, Schlafstörungen, Angst und kognitive Fehlfunktionen. Bei der Anwendung von SE wird die Aufmerksamkeit auf Körperwahrnehmungen gelenkt, die uns Zugang zu stärkenden Handlungsmustern verschaffen, sodass die aufs Höchste erregten Überlebensenergien auf sichere und sanfte Art abgeleitet werden können. Im Nervensystem eingeschlossene Erregung wird entladen und ausgeleitet, so dass traumatische Symptome sich langsam auflösen können.



Den aktuellen Flyer von Suzana Breithardt als pdf Datei [herunterladen](#).