



Dr. Isa Grüber

WAS DER KÖRPER ZU SAGEN HAT

Ganzheitlich gesund durch
achtsames Spüren

südwest

Somatic Experiencing® (SE) nach Dr. Peter Levine. Somatic Experiencing¹ bedeutet »Körperliches Erleben« oder »Den Körper erleben«. Wie alles Geniale ist auch diese Methode in ihren Grundprinzipien genial einfach. Zugleich ist sie in ihrer Anwendung höchst komplex. Sie erfahren, wie sie in der Praxis wirkt und wie man im Alltag von den Veränderungen profitieren kann.

Somatic Experiencing ist eine Methode, bei der sich die heilende Wirkung durch gezieltes Spüren entfaltet. Praxisnah zeige ich auf, was geschieht, wenn der Körper in die Psychotherapie miteinbezogen wird. Darüber hinaus beschreibe

ich den Entwicklungsprozess, den man damit erleben kann. Das Ziel ist nicht, immer »gut drauf« zu sein, sondern mit natürlichen Tiefs besser umgehen zu können. Der Körper kann uns dabei helfen.

Die Weisheit unseres Körpers
Sobald wir bewusst in unseren Körper hineinspüren und dabei den urteilenden Verstand außer Acht lassen, erzählt der Körper uns seine Wahrheit. Spüren ist empfinden ohne zu bewerten. Wenn wir das wiederentdecken, gewinnen wir eine neue Lebensqualität.

So können wir unsere Ressourcen im Körper spüren - schöne Erinnerungen, unsere Träume,

unsere wichtigsten Werte. In schwierigen Augenblicken können wir sie abrufen und so wieder Mut und Zuversicht gewinnen. Durch bewusstes Spüren wird es leichter, Zukunftsängste und -sorgen loszulassen und in der Gegenwart zu leben, denn der Körper ist immer im Jetzt.

Unsere Lebensgeschichte, vor allem unsere traumatischen Erfahrungen, hat nicht nur in unserer Seele Spuren hinterlassen, sondern ganz besonders auch in unserem Körper. Diese Spuren bleiben jahre- und jahrzehntelang im Körper gespeichert, unbearbeitet sogar ein Leben lang.

Wenn wir verstehen, was bei einem Trauma im Körper geschieht

und wie das Nervensystem dadurch aus dem Takt gerät, können wir an dieser Stelle ansetzen und durch dosiertes Spüren und Erleben einen Heilungsprozess in Gang setzen. Die heilende Wirkung besteht darin, dass der Körper bislang festgehaltene Spannung nach und nach loslassen kann. Es stellen sich ein inneres Gleichgewicht und ein Gefühl von innerem Frieden ein. Der Körper unterstützt uns durch seine Selbstheilungskräfte, und wir können ihn unterstützen – durch achtsames Spüren.

Die Botschaften unseres Körpers
Immer besser sind wir dann in der

Lage, dem Alltagsstress entgegenzuwirken, indem wir in unserem Körper und bei uns selbst bleiben und spüren, was für uns gut ist und was nicht. Wir können aus dem Hamsterrad aussteigen, uns hinsetzen und wahrnehmen, wie der Körper herunterfährt. Wir können mit heftigen Emotionen auf eine neue Art und Weise so umgehen, dass sie uns nicht länger überwältigen. Wir müssen sie nicht mehr blind ausagieren, verdrängen oder betäuben.

Sei es Traurigkeit nach einem Verlust oder einer Trennung, sei es große Angst oder Wut, die uns zu schaffen macht: Der Körper kann uns dabei helfen, diese Emotionen zu halten und mit ihnen