

Über mich

Diplom Sozialpädagoge – Weiterbildungen in Somatic Experiencing® (Traumatherapie), Systemische Familientherapie, seit Mai 2019 Weiterbildung in Neuroaffektive Psychotherapie, Fortbildungen (Thema Bindung und Trauma) und traumasensible Supervision für psychosoziale Fachkräfte.

Geboren 1962, verheiratet, vier erwachsene Kinder.

Nach dem Abschluss meines Studiums zum Diplom Sozialpädagogen im Jahr 1987 an der Berufsakademie in Stuttgart habe ich 28 Jahre lang in der Jugendhilfe gearbeitet.

Die Ausbildung zum systemischen Familientherapeut von 1996 bis 1998 bot mir Möglichkeiten die Dynamik in Familien besser zu verstehen. Dieser Ansatz ist an den Beziehungsprozessen der Personen interessiert, die an der Entstehung und Aufrechterhaltung eines Problems beteiligt sind und gleichzeitig die Ressourcen für Veränderungs- und Lösungsprozesse in sich tragen.

Ab 2004 begann ich mich zunehmend für das Thema Trauma und Bindung zu interessieren. Welche Auswirkungen haben traumatische Erfahrungen auf Körper, Geist und Seele und wie wirken sich herausfordernde und unsichere Bindungsbedingungen sich auf unsere Entwicklung aus?

2010 lernte ich Somatic Experiencing® (SE) kennen.



SE ist ein körperorientierter Ansatz zum Verständnis, zur Prävention und zur Bewältigung von Traumata und wurde von Dr. Peter Levine begründet.

2013 schloss ich die Weiterbildung ab und seit 2014 assistiere ich regelmäßig in den 3-jährigen Weiterbildungskursen.

Seit 2015 arbeite ich als Heilpraktiker Psychotherapie in eigener Praxis mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Familien.

Der Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Traumabearbeitung mit Somatic Experiencing®:

Traumatisierende Erlebnisse haben vielerlei Gestalt. Verkehrsunfälle, Stürze, Operationen, schwere Krankheiten, der Verlust eines nahen Menschen, Vernachlässigungserfahrungen in der Kindheit, körperlich, seelische oder sexuelle Gewalt. Auch scheinbar gewöhnliche Ereignisse wie eine medizinische Behandlung, bei der Kinder z.B. festgehalten werden oder das Miterleben von Gewalt in den Medien können traumatisieren.

Die Folgen von Traumata können sich u.a. zeigen als:

- Schlafstörungen
- Antriebslosigkeit oder Hyperaktivität / dauerhafte Erschöpfung oder permanentes Angenommen-Sein
- Körperliche Symptome wie Migräne, Reizdarmsyndrom und ähnliches
- Ängste
- Apathische oder depressive Gefühle
- Verlangsamte Reaktionen bzw. dissoziative Zustände

Die Biologie von Trauma:

Bei Gefahr stehen uns Menschen wie bei den Säugetieren drei angeborene Überlebensstrategien zur Verfügung: Flucht, Kampf oder Erstarrung.

Können wir mit Flucht oder Kampf die Gefahrensituation bewältigen, stellt sich in unserem Organismus danach meist wieder das Gleichgewicht ein. Einer hohen sympathischen Aktivierung folgt eine parasympathische Deaktivierung. Unser Autonomes System findet wieder zurück in einen Zustand gesunder Regulation.

Wenn jedoch Kampf oder Flucht nicht möglich sind oder nicht erfolgreich abgeschlossen werden können, erstarren wir vor Schreck. Wenn die nun im Körper gebundene Überlebensenergie nicht entladen oder irgendwie abgeschüttelt werden kann, bleibt sie im Nervensystem wie eingefroren und kann auf Körper, Geist und Seele verheerende Auswirkungen haben. Auch nach dem Ereignis befindet sich unser Körper im Alarmzustand.

"Das Trauma befindet sich im Nervensystem und nicht im Ereignis" (Peter Levine). Dabei ist nicht das Ereignis selbst entscheidend, sondern die Reaktionsweise des Nervensystems, d.h. wie die physiologischen Regulationskräfte des Nervensystems mit der Bedrohung fertig geworden sind.

Der Bewältigungsprozess

Im Mittelpunkt der Trauma-Arbeit mit SE steht vor allem das Auf- und Nachspüren von Körperempfindungen und Körperimpulsen, jedoch auch von Emotionen, inneren Bildern, Gedanken und Überzeugungen.

Zu Beginn des Bewältigungsprozesses steht die Aktivierung von Ressourcen, die das körperliche oder das emotionale Über- und Weiterleben ermöglicht haben und von Ressourcen, die die Stabilisierung im Hier und Jetzt unterstützen.

SE fördert die Pendulation (das Hin- und Herschaukeln) zwischen Traumaspuren im Körper und den vorhandenen Ressourcen. Dieses Pendeln lässt uns erleben, dass wir uns durch „schlechte“ oder schwierige, kaum aushaltbare Empfindungen hindurchbewegen können.

In der Zusammenarbeit auf Augenhöhe zwischen Klient/in und Therapeut werden Bedingungen unterstützt, die es ermöglichen, dass der Körper gebundene Überlebensenergie entlädt. Dadurch entsteht eine Hinbewegung zu einer entspannten Wachsamkeit und zur Lebendigkeit.

Mit Kindern findet diese Arbeit vorwiegend über das Spiel statt. Die Eltern bzw. die Bezugspersonen sind in den therapeutischen Prozess integriert.

Rahmenbedingungen:

Eine Einheit umfasst einen Zeitrahmen von 60 – 75 Minuten und kostet in der Regel 85,00 € und kann bei nachvollziehbarem Bedarf individuell verhandelt werden. Ein ca. 14-tägiger Rhythmus zu Beginn der Behandlung ist häufig ein unterstützendes Element im Prozess.

Kontakt:

Thomas Lang, Heilpraktiker Psychotherapie
In den Höfen 6, 73529 Degenfeld
0172 7738435
thomaslang.t@googlemail.com