



Ertrinken und Ersticken

SE-WEGE IM UMGANG MIT DIESEN HEIMTÜCKISCHEN TRAUMATA

Mit Paki E. Heisserer, CH*

Viele Menschen hatten in ihrem Leben schon traumatische Erlebnisse, bei denen sie beinahe ertrunken oder erstickt sind. Obwohl das Leben danach weitergeht, bleiben in der Physiologie viele Spuren zurück. In diesem Spezialseminar für SE-Praktizierende und -Studierende ab dem Intermediate-Level lernen die Anwesenden, wie sie Leute bei der somatischen Verarbeitung solcher GHIA-Traumata kompetent unterstützen und mit ihnen zusammen neu verhandeln können.

„Damals bin ich fast erstickt“ oder „als Kind bin ich zweimal fast ertrunken“ – das sind Sätze, die wir immer wieder mal hören. Meist werden diese biografischen Episoden verharmlost und herunter gespielt – und heimlich in den somatischen Memory-Stick weggesteckt. Oft sind solche Erlebnisse auch mit Scham verbunden („dass mir das jetzt passiert ist – zum Glück hat es niemand bemerkt“). Oder es gab kaum Anerkennung für eine selber choreografierte Rettung. Schliesslich ist häufig

Aus all diesen und weiteren versteckten Gründen stossen wir oft eher zufällig und indirekt bei der Bearbeitung anderer wichtiger Themen darauf. **Wir müssen also wie Spürhunde feine Zeichen und Symptome erkennen, die auf diese physiologisch tief verankerten traumatischen Erlebnisse hinweisen.**

Es sind die Ausnahmen, die zu uns kommen, um explizit mit einem Erlebnis zu arbeiten, bei dem sie fast er-

Der aktive Versuch einer Bewältigung kann erst recht zu heftigen Traumafolgestörungen führen.

auch der analysierende Meaning-Teil mit im Spiel dieser vielschichtigen Hemmfaktoren. Zum Beispiel mit Gedanken und Sätzen wie diesem: „Auch wenn du gemeint hast, du stirbst – das haben andere sicher auch schon erlebt, mache also nicht so eine Sache draus!“

trunken oder beinahe erstickt sind. Die hohe Dunkelziffer in diesem Feld der Trauma-Begleitung zeigt sich anhand von statistischen Werten: **So ist beispielsweise Ertrinken nach den Verkehrsunfällen die häufigste Ursache für Verletzungen und Todesfälle von**



DATUM:

26./27. September
(Samstag/Sonntag)

ZEITEN:

10.00 – 13.00 und
14.30 – 17.30 Uhr
(insgesamt 12 Weiterbildungs-
stunden)

KOSTEN: Fr. 500.-

SPRACHE: Deutsch

ORT:

Polarity Bildungszentrum Schweiz,
Konradstrasse 18, 8005 Zürich
(2 Gehminuten vom HB Zürich;
Tramhaltestelle Sihlquai –
Trams 4, 6, 13)

ZIELGRUPPE:

SOMATIC EXPERIENCING PRACTITIONERS (SEP) oder Studierende aus laufenden SE-Trainings, die das Beginners-Jahr schon absolviert haben)

KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit hintenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr.100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

Kindern im Alter von einem Monat bis zu 14 Jahren. In der Schweiz sind 2019 gemäss Zahlen der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft 34 Menschen ertrunken (davon 1 Kind). 33 Todesfälle ereigneten sich in offenen Gewässern, wo es keine Bademeister gibt. In Deutschland ertranken im gleichen Zeitraum 404 Menschen (18 davon Kinder). Laut der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft ist die Zahl der „Beinahe-Ertrinkungsfälle“ in der Regel bis zu zehn Mal höher. Je nach Landesgrösse sind also Hunderte bis Tausende davon betroffen – wobei die grosse Mehrheit sich vermutlich nicht einmal outet und so ein weitere versteckter Multiplikator im Feld steckt.

Ist das Thema mal entdeckt, kommt in der Regel schnell eine hohe Aktivierung ins Nervensystem. Bis zur Erschöpfung den aus dem Ruder laufenden Elementen der Natur ausgesetzt zu sein, ist eine unvergleichbar ohnmächtige Situation. Der aktive Versuch einer Bewältigung kann erst recht zu heftigen Traumafolgestörungen führen. **Beim Ertrinken und Ersticken geht es immer um Sauerstoffmangel, der unsere biologischen sympathischen und dorso-vagalen Reaktionen aktiviert.** Es geht dabei immer um den Konflikt zwischen dem Kämpfen (Sympatikus - um zu entkommen), oder dem Aufgeben (Dorsal Parasympatikus - um Sauerstoff zu sparen).

Atmen oder nicht atmen? **Beim Kämpfen könnten wir den Rest unseres Sauerstoff-Volumens verbrauchen, da drängt sich das Aufgeben aus biologischer Sicht auf. Für die Neuverhandlung ist deshalb ein besonderer Fokus auf die Atmung notwendig.** Weiter achten wir auf Signale wie Husten, Räuspern, Schlucken oder nach Luft schnappen. Menschen, die in ihrem Leben eine Erfahrung mit Ertrinken oder Ersticken gemacht und nicht verarbeitet haben, sind oft ohne ersichtlichen Grund atemlos un-

terwegs, zeigen hartnäckiges und regelmässig auftretendes Husten, ziehen beim angestregten Schlucken ihr Halszäpfchen nach oben oder sie nehmen tiefe willkürliche Atemzüge, um mit der zu Grunde liegenden Aktivierung umzugehen – was aber meist nur kurzzeitig Beruhigung bringt.

Atmen oder nicht atmen? Das ist hier immer die Frage.

Die Kursleiterin möchte die komplexe Trauma-Kategorie aus dem 2. SE-Trainingsjahr an diesem Wochenende ganz in den Mittelpunkt stellen – um den Anwesenden **theoretisch wie mit praktischen Übungen zu zeigen, was wir als Begleitende tun müssen, um die jenseits des traumatischen Erlebnisses wartende ursprüngliche biologische Regulation wieder in Gang zu bringen.** Das Erkennen von Kopplungsdynamiken mit anderen Trauma-Kategorien ist ebenfalls elementar für diese ganz spezielle Arbeit. Nur dann kann eine Neu-Verhandlung im Hier und Jetzt wirklich gebaut und unterstützt werden. Die wichtigsten Grundbausteine von SE werden dabei weiter vertieft und optimal miteinander vernetzt.

** **Paki E. Heisserer** arbeitet seit 1985 in eigener Praxis in Zürich als Körperpsychotherapeutin und Seniorinstruktorin für das Tao Yoga und Qi Gong nach Mantak Chia. Sie machte Aus- und Weiterbildungen in SE-Traumatherapie nach Dr. Peter A. Levine (Somatic Experiencing) Polarity, Cranio Sacral Therapie, Posturaler Integration, Shiatsu, Chinesischer Medizin, Prozessorientierter Psychologie nach Arny Mindell und Geburtstraumenbegleitung nach Dr. Ray Castellino. Seit 2018 unterrichtet sie in SE-Trainings. Ihr Anliegen ist es, den menschlichen Prozess auf allen Ebenen zu begleiten. Sie sieht prozessorientierte Körperarbeit in Anlehnung an den englischen Begriff «Healing Arts» als eine Form von Heilung bringender Kunst an. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Töchtern in Zürich.*



Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für das Seminar **«ERTRINKEN UND ERSTICKEN»** mit Paki E. Heisserer vom 26./27. September:

Name	Vorname.....
Strasse	PLZ/Ort
Beruf	Telefon.....
E-Mail	Fax.....
Ort/Datum	Unterschrift.....

Anmeldung senden an: ZENTRUM FÜR INNERE ÖKOLOGIE, Zwinglistrasse 21, 8004 Zürich oder faxen an: 044 218 80 89
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch