

## Über die Stiftung

Die Stiftung wurde im Jahr 2020 gegründet mit Heinke Sofka als Stifterin und der Caritas-Gemeinschaftsstiftung im Erzbistum Berlin als Stiftungsträgerin. Der Förderungsschwerpunkt der Stiftung ist die Traumatherapieform Somatic-Experiencing von Dr. Peter Levine.

Gefördert werden Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die ein Trauma erlebt haben und sonst keinen Zugang zu einer Therapie hätten.

Weitere Förder- und Interessenschwerpunkte sind die Vermittlung von traumatherapeutischen Interventionen sowohl für First Responder wie Polizisten, Feuerwehrleute, Krankenpfleger/-schwestern als auch für Lehrer, Erzieher, Pädagogen.

Der Stiftung liegt es auch sehr am Herzen, über die Ursachen und die Wirkung von Trauma aufzuklären, um Heilung und Behandlungen von Trauma sichtbar und erfahrbar zu machen. Ebenso will sie aufzeigen, was Trauma aus der Sicht Peter Levines, seiner Kollegen und aus der Sicht der Polyvagal-Theorie ist.

**Traumatische Erfahrungen sind integrierbar und somit heilbar.**



Möchten Sie mehr über die Stiftung und deren Förderungen erfahren, können Sie mich, Heinke Sofka, sehr gerne per E-Mail oder Telefon kontaktieren. Ich freue mich auf Ihre Fragen und Ihr Interesse.

Stiftung für Traumatherapie  
Heinke Sofka  
Bucher Chaussee 5  
13125 Berlin  
☎ +49 176 26113521  
📠 +49 30 9441358-0  
📠 +49 30 9441358-1  
info@stiftung-traumatherapie.com



[www.stiftung-traumatherapie.com](http://www.stiftung-traumatherapie.com)

**nach dem  
neurobiologischen  
Ansatz  
„Somatic Experiencing (SE)®“**



Ein Trauma ist verarbeitet und integriert, wenn man daran denken und darüber sprechen kann, ohne dass das Nervensystem in Stress gerät. Es wird zu einer Erfahrung, die nicht länger das Leben bestimmt.

Dr. Peter Levine



<< direkt  
zum Spenden-  
formular



Konto-  
verbindungs-  
daten >>

## Unterstützen Sie uns!

Ihre Spenden helfen Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, ihr Entwicklungstrauma zu überwinden, um ihnen damit ein selbstbewusstes und vom eigenen Ausdruck selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Ebenso helfen Sie mit Ihrer Spende, Trauma zu verhindern oder erst gar nicht entstehen zu lassen, indem traumasensible Interventionen und Ansätze in Workshops oder Fortbildungen vermittelt werden.

Stiftung für Traumatherapie Heinke Sofka  
Pax-Bank  
IBAN: DE59 3706 0193 6004 5430 15  
BIC: GENODED1PAX

Sie erhalten natürlich eine Spendenbescheinigung.

## Biologie des Traumas

Trauma entsteht, wenn der Körper auf ein vergangenes Ereignis noch heute reagiert, als stünde das Überleben auf dem Spiel – obwohl die Gefahr längst vorüber ist. Oft reichen kleine Auslöser: ein Ton, ein Blick, eine Erinnerung. Dahinter stecken alte Überlebensreaktionen, die im Nervensystem „stecken geblieben“ sind – Erstarrung, Alarm, Rückzug. Sie zeigen sich körperlich und emotional: bleiches Gesicht, Panik, Schreckstarre, Wutausbruch.

Ein Trauma verändert das Gehirn und die gesamte Physiologie. Der Körper bleibt in Alarmbereitschaft, auch ohne akuten Anlass. Die Welt wirkt unsicher, Gefühle wie Angst, Hilflosigkeit oder Wut drängen sich auf. Die im Nervensystem gebundene Notfallenergie will sich entladen – posttraumatische Symptome wie erhöhte Reizbarkeit, Panik oder Dissoziation sind der Versuch des Körpers, damit umzugehen.

Somatic Experiencing (SE)® setzt genau hier an: behutsam, körperorientiert und schrittweise. Zentral ist das sogenannte Pendeln – zwischen belastenden Empfindungen und stabilisierenden Ressourcen. Es wird nicht forciert, sondern genau hingespürt: Was zeigt sich im Körper? Welche Impulse, Gefühle, inneren Bilder oder Gedanken kommen? Und was stärkt gerade?

Ziel ist es, die eingefrorene Überlebensenergie in kleinen Dosen zu lösen – ohne Überforderung oder Retraumatisierung. Was in der Vergangenheit blockiert war, kommt wieder in Bewegung. Die Erstarrung weicht einem Gefühl von Handlungsfähigkeit. Aus „Ich kann nicht“ wird „Ich kann“.

Frühe und komplexe Traumatisierungen wie Entwicklungstraumata erfordern meist mehr als nur einen körperorientierten Ansatz – sinnvoll ist eine Kombination, etwa mit der Ego-State-Therapie oder dem Internal Family Systems Model (IFS) nach Richard Schwartz.

Die Arbeit mit SE ist auch möglich, wenn Erinnerungen fehlen oder das Thema zu belastend ist. Der Körper erinnert sich – und kann auch Jahrzehnte später heilsame neue Erfahrungen machen. Es ist nie zu spät für einen Neubeginn.

Dieser Prozess geschieht langsam, in kleinen Schritten – genau im Tempo, das der Körper verkraften kann. So wird Retraumatisierung vermieden, und aus Erstarrung kann allmählich wieder Handlungsfähigkeit entstehen.

SE ist auch ohne ausführliches Erzählen möglich – der Körper erinnert sich. Und er kann heilen. Selbst viele Jahre nach dem Ereignis.