



## **SSP (Safe and Sound Protocol)**

von Dr. Stephen Porges

20 Jahre wurde an diesem System geforscht und gearbeitet, es ist aus meiner Sicht das modernste Verfahren im Bereich der Traumaheilung. **SSP** nutzt einen passiven Zugang zum autonomen Nervensystem, das Gehör. Durch speziell gefilterte Musik werden die Mittelohrmuskeln auf eine Art angesprochen die das autonome Nervensystem beruhigen und Zustände von Sicherheit fördern. Dadurch entsteht soetwas wie eine "neuronale Plattform" von der aus aktive Therapien effektiver sind und Änderungen im Nervensystem leichter möglich sind.

Es handelt sich um die praktische Umsetzung der Polyvagaltheorie von Stephen Porges. Das einzige was zu tun ist, ist der Musik zuzuhören. Damit ist noch weniger Anfangsenergie-Aufwand als bei TRE® notwendig, nämlich gar keiner ;-)

Die Resultate die berichtet werden sind bemerkenswert, es führte in den Untersuchungen zu Veränderungen nicht nur bei dysregulierten Nervensystemen durch Trauma sondern auch bei Erkrankungen wie Autismus und sogar beim Down-Syndrom.

Für mich ist es die allergrößte Freude das **SSP**-System einsetzen zu dürfen. Es gibt dabei 2 Musikvarianten, eine für Kinder und eine für Erwachsene. Für Kinder ist das System einsetzbar ab einem Alter von 18 Monaten.

Da bei traumatisierten Menschen durch diese Beruhigung in der Folge auch eine Aktivierung geschehen kann und da es sich um tiefgreifende Einwirkungen auf das autonome Nervensystem handelt, ist das System nur für Fachpersonal verfügbar.

Es handelt sich um eine Kurzzeit-Intervention von 1 Stunde an jeweils 5 aufeinanderfolgenden Tagen. Es ist gedacht als Ergänzung zu anderen Therapieverfahren, nicht zum Alleineinsatz.

Während der 5 Tage sollte auf alle aufregenden, stimulierenden Erfahrungen verzichtet werden, insbesondere auch auf Aktivitäten die mit lauten Geräuschen verbunden sind (Konzerte, Filme, usw.) und solche mit intensiven sozialen oder körperlichen Aktivitäten. Es ist unbedingt erforderlich das Nervensystem in dieser Zeit nicht zu überstimulieren.

Eine Wiederholung ist nur erforderlich, falls Symptome zurückkehren, z.B. durch belastende Ereignisse. Ansonsten ist die Empfehlung 6 Monate zu warten bis man die Intervention wiederholt.

Es handelt sich um ein sanftes und sicheres Verfahren, es zielt wie TRE® nicht auf Inhalte und Erinnerungen ab, sondern auf einen Zustands-Wechsel des autonomen Nervensystems.

Die Arbeit von Stephen Porges und seiner Polyvagaltheorie kann meiner Meinung nach überhaupt nicht hoch genug eingeschätzt werden. Ich spreche das ja immer wieder an. Wer sich damit beschäftigt findet einen Schlüssel zum Verständnis des Menschen.

Statt endlos an Symptomen zu arbeiten, die durch Dysregulation genährt werden, was nichts weiter bedeutet, als dass das Nervensystem die eigene Situation heute fälschlicherweise immer noch als gefährlich/lebensgefährlich einstuft, adressiere ich \*direkt\* einen Zustands-Shift im autonomen Nervensystem, sodass es erkennt dass keine Gefahr (mehr) besteht und kappe damit die Notwendigkeit für Leidenssymptome.

[https://www.youtube.com/watch?v=MYXa\\_BX2cE8](https://www.youtube.com/watch?v=MYXa_BX2cE8)

<https://stephenporges.com/>

<http://integratedlistening.com/ssp-safe-sound-protocol/>



**Gopal**

[gopal@traumaheilung.net](mailto:gopal@traumaheilung.net)

[www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)