

FORTBILDUNG · AB 22.10.2021 · BERLIN



KINDHEIT UND TRAUMA

„...wenn Trauma zum Leben gehört“

Körperorientierte Arbeit bei Entwicklungs-, Beziehungs- und Bindungstrauma

Diese Fortbildung behandelt Heilung und Integration unserer Traumata als natürlichen Prozess. Körperwahrnehmung und Selbstregulation sind die Kernelemente. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte des Nervensystems nachhaltig gestärkt. Neue Handlungs- und Wahlmöglichkeiten entstehen, die Veränderungen leichter werden lassen.

Die wichtigste Eigenschaft eines Menschen ist die Fähigkeit, Beziehungen zu anderen Menschen zu bilden und zu erhalten. Das Bedürfnis sich zu binden gehört zu unserer menschlichen Grundausstattung.

In früher Kindheit erfahren wir, ob Bindung für uns Geborgenheit und Versorgtwerden oder aber Ausgeliefertsein und Abhängigsein bedeutet. Sind wir von unseren Eltern ausreichend gehalten und gefördert worden?

So werden in den ersten Lebensjahren die Grundlagen für ein erfülltes und selbstgesteuertes Leben geschaffen.

Durch frühe Bindungserfahrungen entstehen innere Landkarten, die unsere Beziehungen prägen.

Bindung stellt eine Art Fundament für alle weiteren zwischenmenschlichen Begegnungen und Beziehungen dar.

Liegen Störungen der gesunden Bindung vor, kann es zu unsicheren, vermeidenden, ambivalenten und desorganisierten Beziehungsdynamiken kommen.

Emotionale Traumata passieren häufig und mit nachhaltigen Folgen für den natürlichen Entwicklungsprozess des Kindes. Ausgelöst durch Bezugspersonen, sowie die Umwelt, die vor allem in den ersten Lebensjahren das Kind in seinen Bedürfnissen nicht ausreichend unterstützen evtl. sogar behindern.

Diese existenziellen Ur-Erfahrungen prägen Selbstbild, Körperstruktur, autonomes Nervensystem, Atemmuster und Charakter. Daraus entwickeln sich einschränkende Lebensstrategien und Handlungen betroffener Menschen.

Von Trauma sprechen wir, wenn der Körper nicht mehr aus seiner Schreck- oder Schockreaktion herausfindet, die ein bestimmtes oder wiederholtes Ereignis ausgelöst hat, sondern darin verharrt.

Der Körper ist wie eine Landkarte unseres Lebens.

Er speichert unsere Lebensgeschichte als körperliche und emotionale Erinnerungen. Die Art, wie wir in und mit unserem Körper leben, ist Grundlage für unser Sein in der Welt – und damit auch für die Fähigkeit, Beziehung und Bindung zu gestalten. Die Erfahrung des Bei-mir-selbst-seins erleben wir am meisten auf der Körperebene. Körperpsychotherapien gehen davon aus, dass jeder Mensch von Geburt an fünf Entwicklungsthemen hat, die im Wesentlichen bestimmen, wie gut und sicher er für das spätere Leben gerüstet ist:

1 Kontakt / Daseinsberechtigung

2 Bedürfnisse

3 Vertrauen

4 Autonomie

5 Liebe / Sexualität

Wir speichern in unseren Körperzellen und Geweben vieles, was und wie wir es erlebt haben.

Die Erinnerungen von unserer Empfängnis bis zu etwa unserem 2. Lebensjahr sind unserem Bewusstsein kaum zugänglich. Aber unser Körper weiß um sie.

Es ist oft ein langer Weg, bis wir uns als Erwachsene ein inneres „Ja“ zu uns und unserer Geschichte sowie zu unseren Eltern und derer Geschichten erarbeiten. In der Regel brauchen wir viel Geduld mit uns selbst, um unsere eigene Empfängnis, unsere Schwangerschaft, Geburt, Kindheit und Jugendzeit anzuerkennen, so wie sie waren. Das erfordert Mut und genügend Stabilität. Dieser Weg kann zu mehr Verbundenheit, Liebe, Verständnis für sich selbst und andere sowie zu mehr Handlungsfreiheit führen.

Wir erkennen: *Trauma gehört zum Leben.*

Zu Fortbildung

Diese Fortbildung vermittelt grundlegendes Verständnis der Entstehung, Diagnostik und Auswirkungen von Entwicklungstraumen sowie körperlicher Ansätze zur Lösung und Integration. Dabei unterstützen wir zunächst die gesunden und funktionierenden Anteile unserer Entwicklung als Ressourcen und Potential. Das erlaubt uns auf sichere Art den gespürten Zugang zu jenen Anteilen, die dysfunktional, gestört und voll gebundener Energie sind. Einmal befreit kann das zu posttraumatischen Entfaltungs- und Wachstumsprozessen beitragen.

Ein großer Teil der Kurszeit wird zum praktischen Üben und Reflektieren der erlernten theoretischen Inhalte genutzt.

Ziel

Sie erwerben theoretisches Verständnis und praktische Fertigkeiten, Menschen darin zu begleiten, traumatische, gebundene Energien im Körper aufzuspüren, sorgfältig abzuschätzen und ihre Befreiung und Entladung zu begleiten. Sie werden Einsichten und Werkzeuge erarbeiten, um wesentliche Hilfestellungen leisten zu können, ohne dabei allzu sehr bei den Geschichten und emotionalen Prozessen zu verweilen.

Menschen auf ihrem Weg unterstützen, sich selbst besser zu spüren und zu verstehen, die eigenen Ressourcen und Potentiale zu erkennen und für das eigene Leben zu nutzen.

Menschen sind *beziehungsfähig*, wenn sie mit ihrem Körper, ihren Emotionen und Bedürfnissen spürbar in Verbindung sind. Die ihrem Leben einen Sinn geben können, sich selber sehen und auch gesehen werden möchten. Sie können aktiv Begegnungsräume gestalten, die *heilsame, gesunde und lebendige Beziehungen* ermöglichen.

„Beziehung ist die Voraussetzung für Lebensfreude, Intelligenz und Anstrengungsbereitschaft.

Der Wesenskern von Beziehung ist Spiegelung und Resonanz.

Konkret bedeutet das im Kontakt mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen:

sie so sehen wie sie sind, mit ihnen reden, Anteil nehmen, etwas gemeinsam unternehmen, ihre

Möglichkeitsträume öffnen – Ausgrenzung und Beschämung verhindern!“

Prof. Dr. med. Joachim Bauer

Trainingsinhalte und therapeutische Ansätze

- Definition einfache und komplexe Trauma. Und wie wirken sich diese auf Körper und Psyche aus?
- Funktion des Nervensystems bei Trauma, Erlernen der Sprache des Nervensystems
- Charaktertypologie und Persönlichkeitsentwicklung; die Grundthemen der Charakterprägung und ihre Zusammenhänge mit Körperstruktur, Gefühls-, Denk- und Verhaltensmustern nach W. Reich, A. Lowen u.a.
- Kindliche Entwicklungsphasen und deren Lebensmuster und - Themen
- Bindungstheorien nach J. Bowlby und M. Ainsworth
- Erforschen der persönlichen Lebensgeschichte im Hinblick auf früh erlernte Bewältigungs- und Überlebensstrategien: „Was hat geholfen?“ - Den Körper als Speicher eigener Lebenserfahrungen wahrnehmen lernen
- Etablieren der Beziehungsebene von Sicherheit, Vertrauen, Verbindung im therapeutischen Kontext
- Innere Haltung, Intention, Authentizität / therapeutisches Setting in der Begleitung
- Bindungsorientiertes Arbeiten
- Grundprinzipien: Somatische Achtsamkeit / Affektregulation bei hohem Stress / Intrapersonelle Einstimmung: gute Selbstanbindung / Interozeption / Selbst- und Co-Regulation als Kernfähigkeit eines gesunden Organismus / Regulierung von Emotionen / Ermittlung positiv wirksamer Ressourcen
- Themen: Dissoziation (Abspaltung), Flashback (ungewollte Erinnerungen), Trigger (Traumareize)
- Ansätze der körperorientierten Psycho- und Traumatherapie basierend grundlegend auf den Arbeiten von Dr. P. Levine (Somatic Experiencing®), M. Bentzen (neuroaffektive Psychotherapie), A. Lowen (Bioenergetik) und weiteren Pionieren der humanistischen Psychotherapie

Zielgruppe und Voraussetzungen

Für Menschen, die sich in Therapie, Beratung und Begleitung anderer Menschen weitere Kompetenzen wünschen, körperliche Prinzipien in die Arbeit mit Erwachsenen einbinden und Betroffene von Traumafolgestörungen begleiten möchten.

Auch für Laien, die eine intensive Selbsterfahrung mit Weiterbildung verbinden möchten und bereits Vorerfahrung mitbringen.

Zur Teilnahme werden ausreichend Eigentherapieerfahrung und grundsätzliche Selbstregulierungsfähigkeit vorausgesetzt.

Neugier und die Bereitschaft zur Eigenreflexion sind sehr willkommen!

Vereinbaren Sie ein Vorgespräch, bzw. besuchen Sie einen der Infobende mit Pia Baerwald.

Leitung:	Pia Baerwald, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Daten:	5 Wochenenden: 22. – 24.10.2021, 17. – 19.12.2021, 18. – 20.02.2022, 22. – 24.04.2022, 17. – 19.06.2022
Zeiten:	Fr 10:00 – 18:00 Uhr / Sa 10:00 – 18:00 Uhr / So 10:00 – 16:00 Uhr
Kosten:	€ 1.875, - Bonus bei Überweisung des Gesamtbetrages bis 01.08.21: € 1.795, -
Infoabende: (bitte anmelden)	Mo 12.04.21 (online), Mo 21.06.21 + Mo 27.09.21 (Präsenz) jeweils 18.30 Uhr

Anmeldung:

TIB Traumatherapie Institut Berlin
HP Psych. Pia Baerwald
Wilskistr.4
14169 Berlin-Zehlendorf
m 0179 230 53 84
kontakt@traumatherapie-institut-berlin.de
www.traumatherapie-institut-berlin.de
www.piabaerwald.de

ANMELDUNG

Fortbildung „**KINDHEIT UND TRAUMA**“ am
22. – 24.10.2021, 17. – 19.12.2021, 18. – 20.02.2022, 22. – 24.04.2022, 17. – 19.06.2022 in Berlin.
Vereinbarungen zwischen dem TIB Traumatherapie Institut Berlin, Pia Baerwald, und

Name Geb. Datum

Straße Ort

E-Mail

Telefon Mobil

Tätigkeit:

- Hiermit melde ich mich verbindlich zur oben genannten Fortbildung an.
- Jede/r Teilnehmer/in trägt für sich und ihre/seine Handlungen während der Veranstaltung die volle Verantwortung. Sie/er kommt für verursachte Schäden selbst auf. Das Seminar ist eine Bildungsveranstaltung und kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.
- Ich erkläre, dass ich freiwillig und in eigener Verantwortung teilnehme und aus eventuellen Folgen keine Ansprüche geltend machen kann. Bei vorzeitigem Verlassen der Fortbildung verfällt die Teilnahmegebühr.
- Falls die Mindestteilnehmerzahl von 10 TN nicht erreicht wird oder höhere Gewalt den Kurs nicht ermöglicht, entstehen keine Ansprüche an die Veranstalter bezüglich Reisekosten, Unterbringungskosten, Arbeitsausfall etc. Der entrichtete Betrag wird unverzüglich zurückerstattet. Weitere Forderungen können nicht geltend gemacht werden. Erstattungen auch bei Krankheit sind nicht möglich.
- Wir empfehlen den Abschluss einer Seminar-Ausfalls-Versicherung, z.B.
<http://www.reiseversicherung.de/de/versicherung/eintrittskarten-seminare/seminar-versicherung.htm>
- Bezüglich persönlicher Informationen über Teilnehmer/innen verpflichtet sich die Dozentin und Teilnehmer/innen zu strikter Vertraulichkeit.
- Bei Rücktritt bis 4 Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von € 50.- einbehalten.
- Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Seminarbeginn wird der volle Betrag einbehalten, wenn sich keine geeignete Ersatzperson findet.
- Die Kursleiterin und Mitarbeiter sind von jeglicher Haftung ausgeschlossen. Sie haften nicht für Diebstähle, Unfälle und sonstige Schäden während des Kurses.
- Mit Zusendungen über zukünftige Follow-Up-Tage / Veranstaltungen des TIB bin ich einverstanden.
(Widerruf jederzeit möglich)
- Mit meiner Unterschrift erkenne ich die genannten Anmeldebedingungen an.

Ort / Datum

Unterschrift

Kosten: € 1.875,- - € Bonus bei Überweisung des Gesamtbetrages bis 01.08.21: € 1.795,-
Bei Eingang der Zahlung ist der Teilnehmerplatz verbindlich gebucht.
Überweisung auf folgendes Konto: Fortbildung „**Kindheit und Trauma**“ 2021
Pia Baerwald Postbank Berlin IBAN: DE 88 100 100 100 401 885 100