



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 erlebte 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 deren 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*.

Zur 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 unterstützen, 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 allzu sehr bei den Geschichten und emotionalen Prozessen zu verweilen.

Sie werden 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. Sie können dann selbst aktiv Begegnungsräume gestalten, die *heilsame, gesunde und lebendige Beziehungen* ermöglichen.

Trainingsinhalte und therapeutische Ansätze:

- Was ist ein Trauma? Und wie wirkt es sich 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
- Kindliche Entwicklungsphasen und deren Lebensthemen
- 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
- Grundprinzipien: Somatische Achtsamkeit / Affektregulation bei hohem Stress / Intrapersonelle Einstimmung: gute Selbstanbindung / Interozeption / Selbst- und Co-Regulation / Regulierung von Emotionen / Ermittlung positiv wirksamer Ressourcen
- Innere Haltung und therapeutisches Setting in der Begleitung
- 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 psychische Stabilität vorausgesetzt.

Empfehlenswert ist ein Vorgespräch mit der Dozentin.

Dozentin: HP Psych. Pia Baerwald

4 Wochenenden: 08.-10.10.21 / 03.-05.12.21 / 04.-06.02.22 / 01.-03.04.22

Zeiten: Fr 11 – 17 Uhr / Sa 10 – 18 Uhr / So 10 – 16 Uhr

Kosten: € 1.560, –

Infobende: So 25.04.21, 17 Uhr, Chironschule

Mo 12.07.21 + Di 28.09.21, jeweils 18.30 Uhr online

Anmeldung:

CHIRON Heilpraktikerschule, Kunstmühlstraße 12 A, 83026 Rosenheim

Tel. 0 80 31 - 46 30 15 Fax 0 80 31 - 46 30 13

E-Mail: info@chiron-heilpraktikerschule.de Webseite: www.chiron-heilpraktikerschule.de