

---

TRAUMATHERAPEUTISCHE FORTBILDUNG AB 20.10.2023



leksustuss, Fotolia.com

## KÖRPERORIENTIERTE ARBEIT BEI ENTWICKLUNGS-, BEZIEHUNGS- UND BINDUNGSTRAUMA „ ... wenn Trauma zum Leben gehört “

Die Fortbildung behandelt Heilung und Integration unserer Traumata als natürlichen Vorgang.

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, dass 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 Muster, die unsere Beziehungen prägen.

Bindung stellt eine Art Fundament für alle weiteren zwischenmenschlichen Begegnungen und Beziehungen dar. Liegen Störungen der gesunden sicheren Bindung vor, kann es zu unsicher -vermeidenden, -ambivalenten, -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 sogar behindern. Grenzen können überschritten werden.

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

Von Trauma sprechen wir, wenn der Körper nicht mehr aus einer Schreck- oder Schockreaktion herausfindet, die ein bestimmtes oder auch wiederholte Ereignisse ausgelöst haben, sondern darin verharret.

Der Körper 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 hauptsächlich auf der Körperebene.

### „Der Körper als ein Geschichtenerzähler“

Dr. Peter Levine

Körperpsychotherapien gehen davon aus, dass jeder Mensch von Geburt an fünf Entwicklungsthemen hat, die bestimmen, wie gut und sicher er für das spätere Leben gerüstet ist:

- 1 Kontakt / Daseinsberechtigung
- 2 Bedürfnisse
- 3 Vertrauen
- 4 Autonomie
- 5 Liebe / Sexualität

Frühe Erinnerungen vor unserem zweiten oder dritten 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, um unsere eigene Empfängnis, Schwangerschaft, Geburt, Kindheit und Jugendzeit anzuerkennen, so wie sie waren. Das erfordert Mut und Stabilität. Dieser Weg kann zu mehr Verbundenheit, Liebe, Verständnis für sich selbst und Handlungsfreiheit führen. Wir erkennen: *Trauma gehört zum Leben.*

### Zur Fortbildung

Diese Fortbildung vermittelt grundlegendes Verständnis für die Entstehung, Diagnostik und Auswirkungen von Entwicklungsstraumen sowie traumasensible körperliche 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 gestört und voll gebundener Energie sind.

Einmal befreit kann das zu posttraumatischen Entfaltungs- und Wachstumsprozessen beitragen.

Einen großen Teil der Kurszeit benutzen wir zum praktischen Üben, zur Selbsterkundung und Reflektion der erlernten Inhalte.

### 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 sind *beziehungs-fähig*, 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 **Möglichkeitsräume** öffnen -  
Ausgrenzung und Beschämung verhindern!“

Prof. Dr. med. Joachim Bauer

## Trainingsinhalte / therapeutische Ansätze / Interventionen

- Definition einfacher und komplexer Traumata und deren Auswirkung auf Körper und Psyche
- 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, R. Dietrich
- Kindliche Entwicklungsphasen und deren Lebensmuster und – themen. Einordnung traumabasierter Strategien
- Bindungsstile / korrigierende Beziehungserfahrungen
- Erforschen der persönlichen Lebensgeschichte im Hinblick auf früh erlernte Bewältigungs- und Überlebensstrategien: „Was hat geholfen?“
  - Den Körper als Speicher eigener Lebenserfahrungen wahrnehmen lernen
  - Sichere, vertrauensvolle und verbundene Beziehungsebenen etablieren
- Innere Haltung, Intention, Authentizität - therapeutisches Setting in der Begleitung
- Bindungsorientierte Prinzipien
- Grundprinzipien: Körperorientierte Achtsamkeit / Affektregulation bei hohem Stress / Intrapersonelle Einstimmung: gute Selbstanbindung / Interozeption / Selbst- und Co-Regulation als Kernfähigkeit eines gesunden Organismus / Regulierung von Emotionen / Ermittlung spürbarer positiv wirksamer Ressourcen
- Dissoziation (Abspaltung), Flashback (ungewollte Erinnerungen), Trigger (Traumareize), Grenzen
- Ansätze und Interventionen aus der körperorientierten Psycho- und Traumatherapie basierend auf den Arbeiten von Dr. P. Levine (Somatic Experiencing®), M. Bentzen (neuroaffektive Psychotherapie), W. Reich, A. Lowen (Bioenergetik), Bindungstheorien nach J. Bowlby und M. Ainsworth
- Die Polyvagal-Theorie und das Bedürfnis nach Sicherheit und Verbundenheit

## Zielgruppe und Voraussetzungen

Für Menschen, die sich in Therapie, Beratung und Begleitung anderer Menschen weitere Kompetenzen wünschen, körperliche und beziehungsorientierte Prinzipien in die Arbeit einbinden und Betroffene von Traumafolgestörungen begleiten möchten. Für Laien, die eine intensive Selbsterfahrung und persönliche Entwicklung mit Weiterbildung verbinden möchten und bereits Vorerfahrung mitbringen.

Bitte vereinbaren Sie ein Vorgespräch, bzw. besuchen Sie einen Infoabend.

**Leitung:** Pia Baerwald, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Daten:** 5 x 3 Tage / Fr + Sa 10 – 18 Uhr, So 10 – 16 Uhr  
20. – 22.10.2023, 15. – 17.12.2023,  
16. – 18.02.2024, 12. – 14.04.2024, 31.05. – 02.06.2024

**Kosten:** € 1.950,-  
Bonus bei Überweisung des Gesamtbetrages bis 15.08.23: € 1.875,-

**Infoabende:** Mo 14.08.23, 18.30 Uhr, Präsenz  
(bitte anmelden) Di 26.09.23, 18.30 Uhr, Präsenz

## Informationen:

### TIB Traumatherapie Institut Berlin

Wilskistr.4 · 14169 Berlin  
m 0179 230 53 84  
www.traumatherapie-institut-berlin.de  
www.piabaerwald.de

## ANMELDUNG

### TRAUMATHERAPEUTISCHE FORTBILDUNG:

### Körperorientierte Arbeit bei Entwicklungs-, Beziehungs- und Bindungstrauma

Termine: 20. – 22.10.2023, 15. – 17.12.2023, 16. – 18.02.2024, 12. – 14.04.2024, 31.05. – 02.06.2024

Vereinbarung zwischen Pia Baerwald und

Name ..... Geb. Datum .....

Straße ..... Ort .....

E-Mail ..... Mobil .....

Tätigkeit: .....

- Hiermit melde ich mich verbindlich zu der oben genannten Fortbildung an.
- Ich erkläre, dass ich freiwillig und in eigener Verantwortung teilnehme und aus eventuellen Folgen keine Ansprüche geltend machen kann. Das Seminar ist eine Bildungsveranstaltung und kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.
- Bei vorzeitigem Verlassen der Fortbildung verfällt die Teilnahmegebühr.
- Falls die Mindestteilnehmerzahl von 9 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. Erstattungen auch bei Krankheit sind nicht möglich.
- Für eventuelle kurzfristige Stornierung ist eine Seminar-Ausfalls-Versicherung empfehlenswert z.B. *Ergo Versicherung* <https://www.reiseversicherung.de/de/versicherung/eintrittskarten-seminare/seminar-versicherung.html>
- Bezüglich persönlicher Informationen über Teilnehmer/innen verpflichten sich Dozenten und Teilnehmer/innen zu strikter Vertraulichkeit.
- Bei Rücktritt bis 4 Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von € 80.- einbehalten.  
Bei späterem Rücktritt wird der volle Betrag einbehalten, wenn sich keine geeignete Ersatzperson findet.
- Die Kursleitung und dessen Mitarbeiter sind von jeglicher Haftung ausgeschlossen. Sie haften nicht für Diebstähle, Unfälle und sonstige Schäden während des Kurses.
- Mit Zusendungen über zukünftige Veranstaltungen des TIB bin ich einverstanden.  
**Mit meiner Unterschrift erkenne ich die genannten Anmeldebedingungen an.**

Ort / Datum .....

Unterschrift .....

**Kosten: € 1.950,- → Bonus bei Überweisung des Gesamtbetrages bis 15.08.23: € 1.875,-**

Bei Eingang der Zahlung ist der Teilnehmerplatz verbindlich gebucht.

Überweisung auf folgendes Konto: „Traumatherapeutische Fortbildung“ Oktober 2023

Pia Baerwald Postbank Berlin IBAN: DE 88 100 100 100 401 885 100 BIC: PBNKDEFF

---

TIB Traumatherapie Institut Berlin Dr. D. Sternberg · Wilskistrasse 4 · 14169 Berlin