



ENTWICKLUNGS-, BEZIEHUNGS- UND BINDUNGSTRAUMA KÖRPERORIENTIERTE ARBEIT

„..., wenn Trauma zum Leben gehört“

Die Fortbildung behandelt Heilung und Integration unserer Traumata (Verletzungen), um mehr inneren Frieden und Sicherheit zu finden.

Körperwahrnehmung und Selbstregulation sind die Kernelemente. Dadurch stärken wir die natürlichen Selbstheilungskräfte unserer Nervensysteme. Wir erwerben neue Handlungs- und Wahlmöglichkeiten, Veränderungen werden leichter. Unsere wichtigste Fähigkeit als Menschen ist, daß wir Beziehungen zu anderen Menschen bilden und erhalten. Das Bedürfnis uns zu binden, gehört zu unserer menschlichen Grundausstattung.

1

Die Grundlagen für Kontakt- und Bindungsfähigkeit werden sehr früh angelegt.

In früher Kindheit erfahren wir, dass wir durch Bindungen uns geborgen und versorgt fühlen oder aber ausgeliefert und abhängig. 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 ist das Fundament für alle weiteren zwischenmenschlichen Begegnungen und Beziehungen. Liegen Störungen der gesunden sicheren Bindung vor, kann es zu sogenannten 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 oder sogar behindern. Grenzen können überschritten werden.

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

Wir verharren in Trauma-Folgestörungen, wenn wir aus Schreck- und Schockreaktionen, die einzelne oder wiederholte Ereignisse ausgelöst haben, nicht mehr herausfinden.

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 wesentliche Entwicklungsthemen hat, die bestimmen, wie gut und sicher er für das spätere Leben gerüstet ist. Dabei geht es um die Erfüllung fundamentaler Grundbedürfnisse durch unsere Bezugspersonen bzw. durch die Umwelt.

1 Kontakt / Daseinsberechtigung / Willkommen-Sein / Sicherheit

2 Grundlegende Unterstützung

3 Vertrauen

4 Autonomie / Willensstruktur

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. Wir erkennen verkörperte Haltungen und verstehen und erforschen deren Möglichkeiten. Das erlaubt uns auf sichere Art den gespürten Zugang zu jenen Anteilen, die blockiert 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. Zwischen den Modulen ist Zeit für Selbststudium, Vor- und Nachbereitung und Treffen in Peergruppen, um das Gelernte zu üben.

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 *beziehungsfähig*, wenn sie mit ihrem Körper, ihren Emotionen und Bedürfnissen spürbar in Verbindung sind. Die ihrem Leben einen Sinn geben können, sich selbst 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
- Charakterstrukturen und Persönlichkeitsentwicklung; die Grundthemen der Charakterprägung, entwicklungsgeschichtlich bedingte verkörperte Überlebensstrukturen und ihre Zusammenhänge mit 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
Sichere, vertrauensvolle und verbundene Beziehungsebenen etablieren
- Innere Haltung, Intention, Authentizität - therapeutisches Setting in der Begleitung
- Sprache: neugierig, erforschend, raumgebend
- Bindungsorientierte Prinzipien
- Grundprinzipien: Körperorientierte Achtsamkeit / Affektregulation bei hohem Stress / innere Einstimmung: gute Selbstanbindung / Interozeption: Innen-Wahrnehmung / Selbst- und Co-Regulation als Kernfähigkeit eines gesunden Organismus / Regulierung von Emotionen / Ermittlung spürbarer positiv wirksamer Ressourcen
- Dissoziation (Abspaltung), Flashback (ungewollte Nachhall-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 (Prof. Stephan Porges) und das Bedürfnis nach Sicherheit und Verbundenheit

3

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 oder besuchen Sie einen Infoabend.

Leitung: Pia Baerwald, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dozentin, klinische Leitung des TIB

Daten: 5 x 3 Tage / Fr + Sa 10 – 18 Uhr, So 10 – 16 Uhr
25. – 27.10.2024, 13. – 15.12.2024,
07. – 09.02.2025, 04. – 06.04.2025, 23.05. – 25.05.2025

Kosten: € 1.950,- → Bonus bei Überweisung des Gesamtbetrages bis 25.08.2024: € 1.875,-

Infoabende: Mo 19. Februar, 19 Uhr, per ZOOM
(bitte anmelden) Mi 10. April, Mi 12. Juni, Mo 23. September, jeweils 19 Uhr, in Präsenz

Info: **TIB Traumatherapie Institut Berlin**
Pia Baerwald
m 0179 230 53 84
kontakt@piabaerwald.de
www.traumatherapie-institut-berlin.de

ANMELDUNG ZUR TRAUMATHERAPEUTISCHEN FORTBILDUNG:
Körperorientierte Arbeit bei Entwicklungs-, Beziehungs- und Bindung
„..., wenn Trauma zum Leben gehört“

Termine:

25. – 27.10.2024, 13. – 15.12.2024, 07. – 09.02.2025, 04. – 06.04.2025, 23.05. – 25.05.2025

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 8 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 dann 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.

4

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die genannten Anmeldebedingungen an.

Ort / Datum

Unterschrift

Kosten: € 1.950,- → Bonus bei Überweisung des Gesamtbetrages bis 25.08.24: € 1.875,-

Bei Eingang der Zahlung ist der Teilnehmerplatz verbindlich gebucht.

Überweisung auf folgendes Konto: „Traumatherapeutische Fortbildung“ Oktober 2024

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

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