



TIB

Traumatherapie Institut Berlin

Sa 31.Oktober – So 01.November 2026

Selbsterfahrungsseminar

FRIEDEN IM KÖRPER: KÖRPERORIENTIERTE HEILUNG NACH SEXUELLEM TRAUMA Sexualisierte Gewalt & ihre Folgen

Sexualisierte Gewalt trifft einen Menschen im tiefsten Kern und nimmt ihm das Gefühl, im eigenen Körper sicher zu sein. Die Möglichkeit anderen Menschen zu vertrauen, werden durch solche grenzüberschreitenden Erfahrungen von Grund auf erschüttert.

Schon im Säuglingsalter finden meist innerhalb der Familie Übergriffe statt und werden oft über Jahre fortgeführt. Frühes sexuelles Trauma kann auf zahlreiche Formen an Übergriffen und Nichtachtung zurückgehen: von offenem sexuellem Missbrauch bis zu heimlichem Begehren, das ein Kind verwirrt und ängstigt, da die ungezügelten Energien eines Erwachsenen seine sensiblen Grenzen verletzen. Durch Familienmitglieder, nahstehende Personen oder auch Autoritätspersonen ausgelöst kann das zu massiven Loyalitätskonflikten führen.

Sexualisierte Traumata sind allgegenwärtig und unabhängig von Geschlecht, Kultur, sozialem Status und Religionszugehörigkeit. Es kommt sprichwörtlich in den „besten“ Familien vor über alle Gesellschaftsschichten hinweg.

Wenn Menschen einen unausweichlichen Angriff oder Übergriff erleben und keine Möglichkeit haben, ihre natürlichen Verteidigungsreaktionen zu mobilisieren, können vielfältige Störungen folgen. Sexuelle Traumata beschädigen das gesunde Körpergefühl, das Vertrauen in uns selbst und andere Menschen, sowie die Fähigkeit, Nähe zuzulassen.

Dieser körperliche, emotionale und mentale Stress kann auch über Generationen hinweg weitergegeben werden. Der eigene Körper wird als Feind erlebt. Belastende Ereignisse werden im Körper gespeichert und sind Quellen von Schmerz und Demütigung. Dissoziation und Abspaltung des Erlebten sowie Körperpartien nicht mehr zu fühlen sind natürliche Reaktionen des Nervensystems, um das Unerträgliche zu überleben.

Wir arbeiten nicht nur mit bewussten Erinnerungen, sondern auch mit dem, was im Körper präsent ist. Schonend, langsam und wirkungsvoll.

Wir lernen, einen „Behälter“ für unsere Emotionen zu schaffen, um diese in Sicherheit zu erlauben – ohne überwältigt zu werden.

Der Körper verfügt über natürliche Prozesse, Traumata zu heilen und die Widerstandsfähigkeit des Nervensystems wiederherzustellen.

Wir lernen, eigene Körperreaktionen achtsam zu beobachten, wie sich unser Körper wieder sicherer anfühlt:

- Erstarrte Schockzustände („Freeze“) und eingeschlossene Überlebensenergien (Kampf-, Fluchtimpulse) dürfen schmelzen. Dissoziation und Fragmentierung dürfen heilen.
- Wir verbinden uns mit Körperempfindungen und erforschen unsere Grenzen.
- Wir erkunden körperliche Empfindungen, die mit Scham und Schuld verbunden sind, ohne uns dabei überwältigen zu lassen.
- Körperbasierte, sanfte Übungen unterstützen diese Prozesse.

Hinweis: Es müssen keine eigenen Themen benannt oder offenbart werden. Die Arbeit „funktioniert“ auch, wenn diese Themen unbenannt / verborgen sind.

DURCHFÜHRUNG - Theoretischer Input / Plenum
- Selbsterforschung
- Partnerübungen

LEITUNG Pia Baerwald, HP für Psychotherapie
klinische Leiterin des TIB

VORAUSSETZUNG Bitte vereinbaren Sie ein Vorgespräch mit Pia Baerwald (0179 230 53 84)

TEILNEHMERZAHL 6 - 8 TN

KOSTEN € 290.- incl. Pausensnack und Getränke

ZEITEN Sa 31.10.26, 10-17.00h
So 01.11.26, 10-16.30h

KONTAKT TIB Traumatherapie Institut Berlin
Wilskistr.4, 14169 Berlin-Zehlendorf
kontakt@traumatherapie-institut-berlin.de
www.traumatherapie-institut-berlin.de

ANMELDUNG

Seminar [Frieden im Körper: Körperorientierte Heilung nach sexuellem Trauma](#), 31.10.-01.11.2026.
Vereinbarungen zwischen dem TIB Traumatherapie Institut Berlin und

Name Geb. Datum

Anschrift

E-Mail

Mobil

Tätigkeit

-Hiermit melde ich mich verbindlich zum oben genannten Seminar an.

-Ich erkläre, dass ich freiwillig und in eigener Verantwortung teilnehme und aus eventuellen Folgen keine Ansprüche geltend machen kann. Das Seminar ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

-Falls die Mindestteilnehmerzahl von 6 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 TeilnehmerInnen verpflichten sich Dozenten, AssistentInnen und TeilnehmerInnen zu strikter Vertraulichkeit.

-Bei Rücktritt bis 4 Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von € 50.- einbehalten.

-Bei späterem Rücktritt wird der volle Betrag einbehalten, wenn sich keine geeignete Ersatzperson findet.

-Die Kursleiter und dessen Mitarbeiter 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 oben genannten Anmeldebedingungen an.

Ort / Datum

Unterschrift

Seminarkosten: € 290,- (mit Eingang der Zahlung ist der Teilnehmerplatz verbindlich gebucht)

Überweisung auf folgendes Konto: [„Frieden im Körper“ 2026](#)

Dr. Dietrich Sternberg Apo Bank Berlin IBAN: DE 90 3006 0601 0002 4701 95

TIB Traumatherapie Institut Berlin
Wilskistr.4, 14169 Berlin-Zehlendorf
kontakt@traumatherapie-institut-berlin.de
www.traumatherapie-institut-berlin.de