

Dem Körper die Hand reichen - Traumaspezifische Körperarbeit in der Psychotherapie



«Manche Leute spüren den Regen, andere werden einfach nass.» Bob Marley

Hintergrund: Viele Traumatisierte haben erwiesenermassen erhebliche und einschränkende Probleme mit ihrem Körper. Häufig bilden sich Schmerz-, Ess-, und/oder Körperbildstörungen heraus. Gleichzeitig treten oft somatische Erkrankungen und sensomotorische Einschränkungen auf. Zudem können körperliche Schädigungen direkt durch das traumatische Ereignis entstanden sein. Auch bei der im Rahmen einer PTBS bestehenden Symptomatik spielt der Körper eine grosse Rolle. So werden Traumatisierungen über alle Sinneskanäle wiedererlebt bis hin zu körperbezogenen Flashbacks in Form von Schmerz oder anderen, verstörenden Empfindungen. Aufgrund von Intrusionen und Hyperarousal liegt ausserdem bei den Betroffenen ein erhöhter Stress vor. Stresserleben erfolgt massgeblich über den Körper. Der Körper wird somit von den Betroffenen meist negativ definiert, als Last wahrgenommen, als Feindbild abgelehnt oder gar abgespalten. Es ist daher essentiell, in die Therapie mit Traumatisierten die Körperebene und Körperübungen miteinzubeziehen, insbesondere da bei konfrontativer Therapie zu erwarten ist, dass an die traumatisierende Situation gebundene körperliche Reaktionen auftreten.

Ziel der Schulung: Traumatherapeut*innen sollen befähigt werden, körperliche Veränderungen zu erkennen und besser zu verstehen. Körperbezogene Interventionen sollen gezielt angewendet werden können. Die körperorientierten Interventionen sind so strukturiert, dass sie von therapeutisch ausgebildeten Fachkräften ohne körper- oder bewegungstherapeutische Ausbildung durchgeführt werden können.

Inhalt: In fünf Modulen erfahren Sie, dass es gute Gründe gibt, weshalb achtsame Bewegung und Körperarbeit in der traumaspezifischen Psychotherapie wichtige Elemente darstellen und diese gleichzeitig für traumatisierte Patient*innen viel Mut erfordern. Wir werden uns damit beschäftigen, warum Körperfunktionen durch erlebte Traumata stark durcheinandergeraten können und auf diesem Hintergrund Methoden erlernen, wie (wieder) mehr Ruhe in den Körper einkehren kann.

Module:

- 1) Körper und Körperbeziehung: Pendulation zwischen Subjekt und Objekt
- 2) Dissoziation: Pendulation zwischen Loslösung und Präsenz
- 3) Schmerz: Pendulation zwischen Fokus und Dynamik
- 4) Stabilisierung: Pendulation zwischen Innen und Aussen
- 5) Selbstregulation und Selbstberuhigung: Pendulation zwischen Selbstwahrnehmung und Wahrnehmung des Gegenübers

Dozentinnen:

Anja Englhardt, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, zertifizierte Therapeutin für traumaspezifische Psychotherapie

Karin Wild, eidg. dipl. Bewegungstherapeutin, MAS Systemische Beratung, Somatic Experiencing Practitioner

Daten und Zeiten:

20. bis 21.03.2025 sowie 3. bis 4.04.2025, jeweils Donnerstag und Freitag von 9 bis 17 Uhr.

Ort:

GENOSSENSCHAFT GRIFFIG KLETTERHALLE USTER, HALLENBADWEG 2,
CH-8610 USTER

Kosten:

CHF 1'300.— für alle Module, im Preis inbegriffen sind ein kleines Znüni und Zvieri.
Für Mittagessen und Parkkosten muss selbst aufgekommen werden.

Teilnahmebedingungen:

Die Schulung richtet sich an anerkannte Psychotherapeut*innen und an Psychotherapeut*innen in Weiterbildung mit psychologischem oder medizinischem Hintergrund. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen. Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen.
Anmeldeschluss: 16. Februar 2025

Anmeldung und Kontakt:

anja.englhardt@psychologie.ch

karin.wild@hin.ch