



Einführung in die Traumatherapie - Schocktrauma 1 + 2

Während zweier Seminartage werden Grundprinzipien und Wirkmechanismen wohldosierter traumalösender Interventionen im Gruppen- und Einzelsetting, bei der Berührung auf der Liege und im übungszentrierten Atemerleben behandelt. Eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis verknüpft traumaspezifische Kenntnisse mit wirksamen Tools zur Anwendung im Berufsalltag. Der erste Tag kann separat besucht werden, der 2. Seminartag baut inhaltlich auf den ersten Tag auf.

Kurzfristige oder längerdauernde traumatische Erfahrungen hinterlassen Spuren im Nervensystem und in der Beziehungsgestaltung. Durch außergewöhnliche, überwältigende oder lebensbedrohliche Ereignisse, welche die eingeübten Anpassungs- und Bewältigungsstrategien überfordern, erleben Menschen mit Schocktrauma extreme Gefühle von Furcht, Hilflosigkeit und Ohnmacht. Auf physiologischer Ebene kommt es zur Dysregulation des Nervensystems mit verschiedenen Facetten von körperlich gebundenem traumatischem Stress. Dieser kann zu Traumafolgestörungen wie Angst- und Panikattacken, Depression, Schlafstörungen, Burnout oder Atemproblemen führen. Die Sehnsucht nach Sicherheit, Verbundenheit und Anschluss an den Lebensfluss bringt Menschen mit Traumahintergrund häufig in die atemtherapeutische Praxis.

Durch ihren ganzheitlichen Ansatz eignen sich gerade atem- und körperpsychotherapeutische Interventionen dazu, Übererregung wohldosiert abzubauen, Abschaltungen behutsam zu beleben und entkoppelte, im Körpergedächtnis eingefrorene Erlebnisinhalte adäquat in das Körper-Geist-Seele-System zu integrieren. Wie es gelingen kann, Traumadynamiken prozessorientiert zu begleiten, ist Fokus der zweitägigen Weiterbildung. Deren Aufbau und Inhalt gründen auf dem atemtherapeutischen Traumakonzept von Norbert Faller.

Inhalte Tag 1

- Einstimmung und Selbstanbindung
- Orientierung und Sicherheit
- Aktivierungsübungen des ventralen Vagus
- Verbale Begleitung – Ausbreiten von Erfahrungselementen
- «bottom-up»- und «top down»-Prozesse
- Spurenlesen im Nervensystem (Tracking)
- Synchronisation, Regulation und Resonanz
- Ressourcen entdecken – erleben – stärken
- Kohärenz und Containment

Inhalte Tag 2

- Wechselwirkung von Trauma und Atem
- Kopplungsdynamiken von Erfahrungselementen
- Auflösen von Dissoziationsphänomenen
- Selbstregulation – Koregulation

- Stabilisierung durch vorhandene Ressourcen
- Traumasensible Berührungsgewaltigkeiten im Sitzen und Liegen
- Pendeln und Titrieren
- Zittern und Entladungen begleiten
- Komplettieren von unvollendeten Schutzreaktionen

Methodik

Ausgewählte Atem- und Bewegungssequenzen nach Middendorf und Glaser, adaptiert an den Kontext der Traumaregulierung. Kombination mit atempsychotherapeutischen Interaktionen und Rollenspielen in Kleingruppen.

Ziele

Vermittlung traumaspezifischer Grundkenntnisse für mehr Sensibilität und Sicherheit in der atem- und körpertherapeutischen Begleitung von Menschen mit Traumahintergrund. Kompetenzerweiterung und -vertiefung im Kontext von Schocktrauma.

Zielgruppe

Atem- und Komplementärtherapeut*innen unterschiedlicher Ausbildungsrichtungen.

Kosten & Daten

Kosten	CHF 260.- (nur Tag 1) CHF 490.- (für beide Tage) Bitte bei der Anmeldung unter Bemerkung schreiben, falls nur der erste Tag gebucht wird.
Zeit & Dauer	09.00 - 17.00 Uhr, je 7 Stunden
Daten	1. Juni 2024 7. September 2024

Leitung



Ingeborg Becker

Heilpraktikerin für Psychotherapie – Buchautorin Thema Asthma – Dozentin. Atemtherapeutin Middendorf und Glaser; zertifiziert in Atemtherapie bei Trauma, Norbert Faller und Atempsychotherapie BV-ATEM®. Seit 2001 Praxis für Atem- und Körperpsychotherapie in Müllheim i. M., Deutschland.

www.lebens-rhythmen.com

Anmeldung

LIKA GmbH, Fachschule Atem • Beratung • Therapie

Dorfstr. 1, CH-5233 Stilli b. Brugg, +41 (0) 56 441 87 38, www.lika.ch, info@lika.ch