

Einführung in die Bodydynamic Arbeit mit Entwicklungstrauma vom 2. bis 3. Oktober 21 mit Michael Rupp in der Mohr-Villa

Dieser Workshop bietet Ihnen eine fundierte Einführung in die spezifische Arbeit an Entwicklungs-traumata auf der Grundlage des Bodydynamic Ansatzes.

Ein Entwicklungstrauma ist eine besonders schwer zu fassende Reihe von frühen Erfahrungen, die sich auf unsere gesamte Persönlichkeitsentwicklung auswirken. Oft fühlt es sich wie eine Art von „Ausweglosigkeit“ an, ein tiefes Unvermögen, ein bestimmtes Verhalten in Bezug auf äußere Umstände zu ändern („das Leben ist eben so, wie es ist“).

Tatsächlich sind wir an diesen Stellen zutiefst verletzt, und oft nur begrenzt fähig, die Realität objektiv wahrzunehmen. Wir sind wie in einer zeitlosen Blase eingeschlossen, oft wichtiger Fähigkeiten beraubt, z.B. uns angemessen abzugrenzen oder für unsere natürlichen Bedürfnisse zu sorgen. Wir fühlen uns hilflos, isoliert und hoffnungslos.

Auch der Körper wird massiv von den fortgesetzten traumatischen Erfahrungen geprägt. Sie schlagen sich auf unsere Haltung, die Körperwahrnehmung und sogar unsere Fähigkeit, Emotion und Stress zu regulieren, nieder. Traumatische Erfahrungsinhalte sind also *implizit* über den Körper abgespeichert, aber bewusster Erinnerung oft nicht zugänglich. Bodydynamic hat ein sehr präzises Verständnis dieser frühen „Kodierungen“ entwickelt und wie die zugrundeliegenden körperlichen Spannungsmuster (Hypo- und Hypertonus) unsere Haltung und damit unser späteres Erleben bestimmen.

Es ist jedoch möglich, frühe Traumatisierungen wieder zugänglich zu machen und sie sukzessive zu lösen. Dazu setzen wir gezieltes Spüren und präzise ausgeführter Bewegungen aus dem entsprechenden Entwicklungsalter ein, vermittelt von *einem spiegelnden Gegenüber*. Dabei ist entscheidend, dem Klienten im hier und jetzt auf der ursprünglichen Entwicklungsebene „zu begegnen“. Also mit Hilfe von spezifischen Übungen, der entsprechenden emotionalen Resonanz und unterstützenden Botschaften an der Stelle, an der wesentliche Bedürfnisse verletzt wurden und somit neue, heilsame Beziehungserfahrungen zu ermöglichen.

Ich werde Ihnen dazu spezifische Übungen vorstellen, die wesentliche „Ich-Fähigkeiten (Grenzen, Erdung, emotionale Selbstregulation, Zentrierung etc.)“ stärken und helfen, alte, traumatisch bedingte Mustern zu lösen. Darüber hinaus vermittelt Ihnen dieses Seminar Konzepte, um Entwicklungstrauma richtig zu erkennen und einzuordnen, so z.B. eine Übersicht über die Bodydynamic Entwicklungsphasen, entsprechende „typische“ Entwicklungstraumata (Bindungstrauma, Traumata in Bezug auf die eigene Autonomie und den eigenen Willen, Sexualität etc.) und daraus entstehende „resignierte“ bzw. „abwehrende“ Charakterhaltungen.

Wir beenden das Seminar mit einer Beschreibung möglichen „posttraumalen Wachstums“ auf Grundlage gezielter Ressourcenaktivierung, bewussterer Entscheidungen und lebendiger Beziehungsgestaltung.