

Einführung in die Bodydynamic Arbeit mit Entwicklungstrauma vom 4. bis 6. Februar 22 im ZIST

Ein Entwicklungstrauma ist eine besonders schwer zu fassende Reihe von Erfahrungen, die sich auf unsere gesamte Persönlichkeitsentwicklung auswirken. Oft fühlt es sich wie eine Art von „Ausweglosigkeit“ an, ein tiefes Unvermögen, ein bestimmtes Verhalten zu ändern.

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.

Es ist jedoch möglich, uns frühe Traumatisierungen mit bewusstem, gezieltem Spüren mittels präzise ausgeführter Bewegungen *mit einem spiegelnden Gegenüber* wieder zugänglich zu machen. Dabei ist entscheidend, der Person auf der gleichen Entwicklungsebene „zu begegnen“. Also an der Stelle, an der wesentliche Bedürfnisse verletzt wurden.

Wir werden mit spezifischen Übungen arbeiten, um wesentliche „Ich-Fähigkeiten (Grenzen, Erdung, Zentrierung etc.)“ zu stärken und alte, traumatisch bedingte Mustern zu lösen. Darüber hinaus vermittelt Ihnen dieses Seminar Konzepte, um Entwicklungstrauma richtig zu erkennen, so z.B. eine Übersicht über die Bodydynamic Entwicklungsphasen, „resignierte“ bzw. „abwehrende“ Positionen sowie den Weg des „posttraumalen Wachstums“.