

Körper und Trauma

Vertiefungsseminar für Teilnehmende des Curriculums
in Psychotherapie/Psychotraumaberatung oder äquivalenter Ausbildungen

Dozent(inn): Dr. med. Erwin Lichtenegger, Facharzt für Psychiatrie
und Psychotherapie sowie Traumatherapeut DeGPT und
dipl. Psych. Dagmar Völlinger, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Datum: Freitag, 3. November 2023, von 10.00 bis 18.00 Uhr
Samstag, 4. November 2023, von 9.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Volkshaus Zürich, Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich
Preis: CHF 620.–
Stunden: 14,5h

ZUR ANMELDUNG

SGPP: 10 Credits
ASP: 10 Credits
FSP: 14 Fortbildungseinheiten
SBAP: Anerkannte WB

Für viele Menschen mit Traumafolgestörungen ist der Körper zum **Ort von Angst, Hilflosigkeit, Schrecken und Scham** geworden. **«the Body Keeps the Score»**, wie es Bessel van der Kolk auf den Punkt gebracht hat. Im Erleben pendeln die Betroffenen zwischen Über- und Untererregung und kennen kaum einen Zustand von Sicherheit, Lebendigkeit und innerer Verbundenheit. Um die unangenehmen Körperempfindungen und Gefühle nicht mehr zu spüren, dissoziieren sie häufig. Doch dieser Schutz- und Überlebensmechanismus führt auch dazu, dass Betroffene **sich im eigenen Körper nicht mehr zu Hause fühlen** können und keinen Zugang mehr haben zu Lebendigkeit und Selbstempathie.

In diesem Seminar möchten wir uns gezielt dem Körper und seinen Empfindungen zuwenden. Wir vermitteln, wie Betroffene ihr Körpererleben besser verstehen können. Wie sie lernen, den Körper dosiert und sicher wahrzunehmen. Wie wir sie unterstützen können, ein **positives Verhältnis zu den eigenen Körperempfindungen** zu entwickeln und ein Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit im eigenen Körper zurück zu gewinnen.

Als theoretischer Hintergrund und Arbeitsmodelle dienen uns **achtsamkeitsbasierte Ansätze, wie auch die polyvagale Theorie** nach Stephen Porges und Deb Dana mit dem Fokus auf Selbstregulation und Co-Regulation. Wir werden erlebnisorientiert

und praxisrelevant erkunden, welche Interventionen bei welchem aktivierten Zustand des autonomen Nervensystems hilfreich sind. Hierbei werden wir sehr **ressourcenorientiert** vorgehen und sowohl **körpertherapeutische** als auch **imaginative Übungen** nutzen und auch die Arbeit mit dem Teilemodell integrieren. Die vermittelten und in Kleingruppen geübten stabilisierenden Techniken können in vielen Situationen in Therapie, Beratung und Pflege angewendet werden.

Voraussetzung ist die fortgeschrittene Ausbildung am Psychotrauma-Curriculum oder äquivalenter Ausbildungen.

