



RESILIENZ UND SELBSTREGULATION

Taktiler Gewahrsein und Berührungskompetenzen für die Trauma-Auflösung

Mit Kathy L. Kain, USA*



Im Vordergrund dieser Weiterbildung steht die Entwicklung taktilen Gewahrseins, von Körperwahrnehmung und Berührungskompetenzen zum Aufbau von besserer Selbstregulation und damit einer grösseren Resilienz, was wiederum bei der Auflösung eines Traumas die Lösungsmöglichkeiten enorm erweitert. Der Kurs beinhaltet zusätzlich einige grundlegende viszerale Techniken, auf denen die oben genannten Methoden aufbauen.

In der Begleitung von Menschen, die traumatische Belastungssymptome aufweisen, ist es häufig die erste Priorität, ihnen eine relative Stabilität und Ruhe zu ermöglichen. Im **SOMATIC EXPERIENCING (SE)** wird in diesem Zusammenhang auch

traumatischem Stress zu reduzieren.

Indem eine Person lernt, wie sie physiologische und körperliche Ressourcen aufbauen kann, verbessert sie gleichzeitig ihre Körperwahrnehmungen und dadurch steigt das Vertrauen in eine mögliche Über-

Stabilisierende Basisarbeit trägt viel zur Reduktion von traumatischem Stress bei.

vom Aufbau einer notwendigen Fähigkeit zur Selbstregulation gesprochen – die später gebraucht wird, um das Trauma aufzulösen. Dieser Weg ist insofern sehr empfehlenswert, als alleine schon diese stabilisierende Basisarbeit viel dazu beitragen kann, die Symptome von

windung jener traumatischen Belastungen, die ursprünglich so überwältigend gewesen sind. In anderen Worten: Sie kreieren dadurch für sich eine grössere Resilienz. Für einen Teil der von Trauma geplagten Menschen kann dieser Resilienz- und somatische Fähigkeits-

DATUM

25. - 28. April 2020
(Samstag - Dienstag)

ZEITEN

jeweils von
10.00 - 13.00 und
14.30 - 17.30 Uhr
insgesamt 24 Weiterbildungsstunden

KOSTEN Fr. 1'000.-

ORT

Zentrum für Innere Ökologie,
Zürich

SPRACHE

Englisch (mit deutscher
Übersetzung)

ZIELGRUPPE

SE-TherapeutInnen, SE-Studierende (mindestens SE-Intro) und langjährig erfahrene KörpertherapeutInnen nach Absprache mit der Kursleiterin.

KURSBEDINGUNGEN

Die schriftliche Anmeldung mit nebenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr.100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

aufbau, wie eben schon kurz angedeutet, genug sein, um ihren in traumatischen Symptomen gefangen gehaltenen Stress zu befreien.

In dieser Weiterbildung wird neben einer klaren Ausrichtung auf diese zentralen Werte von Resilienz und Selbstregulation auch für die praktische manuelle Arbeit mit traumatisierten Menschen wertvolles Wissen vermittelt. Spezifisch in der Arbeit mit den inneren Organen, die auch direkt verbunden ist mit anderen Techniken der Körperarbeit im SE und ausserhalb davon.

Kursinhalte:

- Unterstützung viszeraler Funktionsmuster, speziell von Nieren/Nebennieren und Verdauungstrakt
- Polyvagal- und Social-Engagement-Theorien in Vernetzung mit Körperarbeit – und als Grundlagen zur Unterstützung einer gesunden Selbstregulation
- Entspannung der Schädelbasis, des Hirnstammes und der Schädelmembranen
- Das Wiederherstellen von Fließgleichgewicht und Bewegung
- Anleitung für die Klientinnen und Klienten, um ein Verständnis für Symptome zu entwickeln – sowie für das, was sie via diesen Veränderungsprozess erwarten können (edukative Ebene)

Der Kurs richtet sich an erfahrene KörpertherapeutInnen und SE-Praktizierende oder –Studierende.

Laien, die weder in Körperarbeit noch in SE einen Hintergrund haben, sind in diesem Spezialkurs nicht zugelassen.

** Kathy Kain praktiziert und lehrt seit 24 Jahren Körperarbeit und hat seit 16 Jahren ausgiebig mit Menschen an verletzungsbezogenen Traumata gearbeitet. Sie unterrichtet in der Schweiz, Australien, Kanada und überall in den Vereinigten Staaten. Zusätzlich unterhält sie eine Privatpraxis in Portland, Oregon. Sie ist eine führende Ausbilderin im „Somatischen Psychotherapie Training“ in Sydney, Australien und Fakultätsmitglied an der „Sonoma State University“. Sie unterrichtet seit vielen Jahren Teile des Somatic Experiencing-Trainings und leitet in verschiedenen Städten der USA ein fortlaufendes Trainingsprogramm in Körperarbeit für PsychotherapeutInnen. Mehrere Jahre bekleidete sie zudem das Amt der Direktorin für Edukation bei der „Foundation for Human Enrichment“ in Kalifornien. Ihr erstes Buch „Ortho-Bionomy“ erschien 1997. Im Verlauf der letzten zwei Jahre sind zudem die beiden Werke „Nurturing Resilience“ (mit Steve Terrell) und „The Tao of Trauma“ (mit Alaine D. Duncan) erschienen. Das Erstgenannte wird zurzeit ins Deutsche übersetzt und soll schon bald beim Junfermann-Verlag erscheinen. Zudem hat sie im kürzlich erschienenen Buch „Somatische Erfahrungen in der psycho- und körpertherapeutischen Behandlung“ einen lesenswerten Artikel geschrieben, der in deutscher Sprache erhältlich ist.*

ANMELDEKARTEN:

Ich melde mich hiermit gemäss den vorne genannten Bedingungen verbindlich an für die Weiterbildung «Resilienz und Selbstregulation» mit Kathy L. Kain vom 25. - 28. April 2020:

Name Vorname

Strasse PLZ/Ort

Beruf Telefon

E-Mail Fax

Ort/Datum Unterschrift

Anmeldung senden an: Zentrum für Innere Ökologie, Zwinglistrasse 21, 8004 Zürich
oder faxen an: 044 218 80 89 • Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch