

Innen ist wie Aussen

Das Finden von innerer Stabilität - und damit Sicherheit - ist eine grundlegende Anforderung für die Zusammenarbeit mit Menschen mit Traumafolgestörungen. In der therap. Kooperation lassen sich Bewegungserfahrung, die Gestaltung unserer Sprachmuster, Sprechrhythmik und Körper-Koordination verstehen wie indirekt hypnotische Induktionen. Gerade bei traumatisierten Menschen kann die Arbeit mit eigenaktiver Bewegungserfahrung, Stimme und Stimmgebung wesentlich beitragen zu einer achtsamen Beziehungsgestaltung zu und mit uns selbst (Propriozeption) bzw. zu unseren Klienten; und damit zu einem hilfreichen Einordnen von Körperempfindungen, das das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und die eigenen Fähigkeiten stärkt. Raum- und Bewegungserfahrung sind gute Antidissoziativa, sehr geeignet das Zwerchfell anzuregen und können gute *Ent*-Spannungshilfen sein. Was z.B. haben die Füße (oder z.B. Zwerchfell oder die Resonanzräume im Kopf) zu tun mit einer möglichst freien Stimme, die sich wiederum auf die Kooperation auswirkt?

Erfahrungs-WS: Leicht umsetzbare Uebungen zum eigenem Stand und Stimme; zum Einsatz von (inneren) Stimme(n) bzw. eines Chor; und v.a. aber auch zum Körpergewahrsein (vgl. Rothschild).

Ablauf: Kurze Einführung, Fallvignette; praktische Uebungen, Erfahrungsaustausch.

Anregungen zur Weiterentwicklung sind herzlich willkommen. Max. 20 Tn.

- Literatur:
- Anderson, J. (2005): Spaziergang am Meer. München
 - Gindl, B.: (2002): Anklang die Resonanz der Seele.
Paderborn
 - Rothschild, B. (2002): Der Körper erinnert sich. Essen