

Trauma und sanfte Körperarbeit.

Trauma sensitives Yoga (TSY) in der Beratung und Begleitung traumatisierter Personen

„The single most important issue for traumatized people is to find a sense of safety in their own bodies“
Bessel van der Kolk

Sich wieder im eigenen Körper sicher zu fühlen, sich selbst und der eigenen Körperwahrnehmung wieder vertrauen zu können, ist eine wesentliche Herausforderung für traumatisierte Menschen. Eine Traumatisierung kann unsere Selbstwahrnehmung, unsere Beziehung zu unserem Körper, zu Mitmenschen und zur Welt im Allgemeinen verletzen, mitunter sogar ein Stückweit ver - rücken.

Ein sicheres Lebens- und Körpergefühl zu entwickeln, bedeutet u.a. eigene Grenzen wahrzunehmen und dafür einzustehen. Dazu braucht es die Fähigkeit, Unterschiede zu erkennen. Wo wir wahrnehmen, was uns angenehm und was uns unangenehm ist, können wie in der täglichen Balance von Nähe und Distanz freier agieren.

Diese Fortbildung wendet sich an Fach- und Führungskräfte der Sozialen Arbeit, die mit (möglicherweise) traumatisierten Menschen arbeiten und sich für einen alltags- und praxisnahen körperorientierter Ansatz interessieren. Vermittelt wird dieser Ansatz nach dem Modell „Lernen durch Selbsterfahrung“: Die Fortbildung fokussiert immer auch die aktive Selbstfürsorge der Teilnehmenden, stärkt die eigene Resilienz und zielt so darauf, einer sekundären Traumatisierung vorzubeugen. Hierbei setzt die Fortbildung auf mehreren Ebenen an:

Kognitive Ebene: Erkenntnisse aus der Traumaforschung helfen, meine Symptome, mein Selbst- und Weltbild sowie meine Beziehungskompetenz besser zu verstehen und einzuordnen (Psychoedukation).

Emotionale Ebene: Aus der Ohnmacht in die Selbstwirksamkeit: Ich stärke meine Resilienz durch ressourcenstärkende und kompetenzfördernde Übungen, Haltungen, Methoden

Somatische Ebene: Körperbasierte Achtsamkeitsübungen aus dem Yoga und Qi Gong sind ein eigenverantwortlicher Übungsweg. So ist traumasensitives Yoga eine sogenannte „bottom - up“ Methode. Die Teilnehmenden üben bestimmte Körperhaltungen, Bewegungsabläufe und Atemtechniken, die einen positiven Einfluss auf das Nervensystem haben (Polyvagaltheorie). Der im Nervensystem gebundene „Schrecken des Traumas“ (van der Kolk) kann sich achtsam lösen und Selbst - Sicherheit kann wiedergewonnen werden.

Wertorientierte, spirituelle Ebene: Ohnmachtserfahrungen stellen radikal unser Menschen- und Weltbild in Frage, sei es säkular, religiös, spirituell. Dennoch bleiben wir nach Victor Frankl sinnorientierte Wesen. Welche Sinn- und Wertorientierung, welche spirituellen oder religiösen Fragestellungen können sich aus radikalen, grenzverletzenden Erfahrungen ergeben, auch im Sinne eines relevanten Resilienzfaktors in Beratung und Begleitung traumatisierter Personen?

Hinweise:

- Bitte bringen sie eine Fitness- oder Yogamatte sowie bequeme Kleidung mit.
- Die Fortbildung ist kein Ersatz für eine Psychotherapie. Sollen Sie in dieser Hinsicht unsicher sein, ob die Fortbildung für Sie geeignet ist, melden Sie sich gerne beim ifw: jan.lohl@kh-mz.de

Zielgruppe: Fachkräfte mit Fach- / Hochschulabschluss, die in der Beratung und Alltagsbegleitung traumatisierter Personen tätig sind.

Inhalte:

- Polyvagaltheorie (Traumaforschung & Körpererleben)
- Sanfte Körperarbeit für und mit traumatisierten Menschen
- Ressourcenstärkende und kompetenzfördernde Wahrnehmungsübungen
- Ohnmachtserfahrung und Wertorientierung

Arbeitsformen: Impulsreferate, Strukturaufstellungen, biographisches Arbeiten, ressourcenorientierte Gesprächsführung und Übungen, Achtsamkeits- und Körperübungen aus Yoga und Qi Gong

Referent:innen: Dr. Isolde Macho, Theologin, dialogisch-systemische Beraterin und Aufstellungsbegleiterin, Mediatorin, Traumaberaterin (PITT), Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin, Idstein

Mr. K. Giridharan. Ingenieur, Yoga-Praktizierender seit 30 Jahren und Lehrer, Chennai

Termin: 24.06. - 26.06.2026

Seminargebühr: 395 €

Anmeldeschluss: 06.05.2026

Anmeldung: Jan.Lohl@kh-mz.de