

## Workshop

### Die Vielschichtigkeit der Körperarbeit bei komplexer PTBS

*Coni Liechti-Hürlimann*

*Integrativ – klinische Tanz- und Bewegungstherapeutin, Somatic Experiencing Practitioner, GEZ Winterthur, Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (CH)*

Traumatisierungen können unser Körperbewusstsein und den Zugang zu unserer flexiblen Bewegungs- und Handlungsfähigkeit verändern, indem aus der Erstarrung Anspannungen, Blockierungen und Schmerzen entstehen. Das Festhalten des Erlebten führt zur Immobilität und einer inneren wie äußeren Einengung des Bewegungsspielraums. Körpergrenzen werden diffus, was zu einer Destabilisierung der Sicherheit unseres Körperempfindens führt.

Der Workshop befasst sich mit der Auswirkung von Traumatisierungen auf der Körperebene und mit den daraus entstandenen Schmerzen, insbesondere im Bereich der Gelenke. Es wird aufgezeigt, wie durch sanfte Bewegungsabläufe und Berührungen unvollendete und gehaltene Bewegungsmechanismen zu einem neu organisierten Bewegungsfluss hingeführt werden. Weiter werden Möglichkeiten vermittelt, wie beispielsweise durch sorgfältig abgestimmte Achtsamkeitsübungen die eigene Körperwahrnehmung wiederhergestellt werden kann.

Denn der Einstieg in die Körperarbeit ist entscheidend, damit aus erstarrten Bewegungsmustern wieder dynamische Bewegungsabläufe entstehen können.

Max. 35 TeilnehmerInnen

*Korrespondenzadresse:*  
*Coni Liechti-Hürlimann*  
*E-Mail: coni.liechti@ipw.zh.ch*