

Preconference-Workshop

Mit dem Körper begreifen...

Tanz- und Körperrituale zur Resilienzstärkung für komplex Traumatisierte

Dr. med. Margarethe Philipp

Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie u. Psychosomatik, Psychiatrische Institutsambulanz, Herz-Jesu-Krankenhaus Dernbach (D)

Viele komplex Traumatisierte leben in großer innerer Distanz zu ihrem Körper. Neben der traumatherapeutischen Behandlung zeigt sich der nonverbale Ansatz im meditativen Tanz als hilfreich. „Dort wo die Sprache nicht mehr hinreicht, beginnt der Tanz zu sprechen.“ (Wosien, 2008:102). Der Ansatz geht zurück auf Hannelore Eibach, die meditativen Tanz in die Psychotherapie integrierte.

Einfache ritualisierte Tanzformen in Kreis oder Reihe helfen am ehesten über die Schwelle der Bewegungsangst. Mit Hilfe von wenigen unkomplizierten Schritten, die sich gleichförmig wiederholen, wird die Aufmerksamkeit vom Kopf in die Füße gelenkt, Körper und Musik rhythmisch koordiniert, begleitet von passenden Affirmationen, die Bewegungssymbolik erklärend und positive Bilder anregend.

Die aus dem Tritt Geratenen finden wieder Schritt, ein gehbares Schrittmaß. Die äußere Orientierung gibt Sicherheit, ermöglicht den PatientInnen Vertrauen wieder aufzubauen und daraus neue sie tragende Wege zu entwickeln.

Dieser ganzheitliche, therapeutische Ansatz ermöglicht den Traumatisierten wieder „Wohnrecht“ in ihrem Körper zu beanspruchen, ihn wieder zu beziehen.

In der Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Dernbach wird dieser Ansatz mit Erfolg praktiziert.

Der Workshop ermöglicht neben theoretischen Überlegungen eigenes Erleben.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und Schuhe, Neugier und ggf. Freude am Barfußlaufen.

Max. 40 TeilnehmerInnen