

## **Preconference-Workshop**

### **Trauma-Erinnerungen im Körper**

*Karin Wild*

*Spezialstation für Traumafolgestörungen ipw Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (CH)*

Im Workshop befassen wir uns mit den vielfältigen körperbezogenen Phänomenen, die nach einer Traumatisierung entstehen können. Nicht alles, was sich sensomotorisch ausdrückt ist eine Körpererinnerung. Aber alle sogenannt komplex traumatisierten Menschen erleben mit ihrem Körper Unbegreifliches: Er ist für sie fremd, feindlich, eine ständige Last (van der Kolk, 2015).

Wir können unseren Patienten/-innen helfen, den scheinbar außer Kontrolle geratenen Körper zu entlasten. Im Workshop ordnen und erklären wir die vielfältigen Körperempfindungen der Traumafolgestörung: Wir differenzieren Stressreaktionen der Sensomotorik, Störungen der Empfindsamkeit, Probleme infolge von Vermeidung der Körperlichkeit und Körperintrusionen (Schmidt, 2008). Dabei orientieren wir uns an den Kriterien des DSM-V. Mit Fallbeispielen und Videobeiträgen stellen wir den Bezug zur Praxis her. Wir sehen, wie sehr körperliche Reaktionen verunsichern und an Angst und Wut sowie Schuld und Scham gekoppelt sind (Levine, 2012). Teilnehmende sind eingeladen, Fallvignetten aus der eigenen Praxis mitzubringen. In Kleingruppen entwickeln wir Hypothesen für den therapeutischen Umgang mit körperbezogenen Symptomen. Wir erleben Interventionen, welche in die Gesprächstherapie einfließen können und lernen therapeutisches Material kennen, das den Prozess mit dem Körper unterstützen kann.

Ziel des Workshops ist, körperbezogene Symptome als Korrelate von Arousal und Vermeidung, Dissoziation oder Intrusion zu verstehen. Eigene Erfahrungen im Rahmen von Übungen lassen uns die Körperebene in der Traumatherapie besser begreifen.