

Online – Fortbildung: Atemtherapie bei Trauma

10. – 12. November 16:00 – 12:00

Diese Fortbildung findet per Zoom-Video-Konferenz statt und beinhaltet eine abwechslungsreiche Mischung aus Theorie (Vorträgen, Powerpoint- und Videopräsentationen), Demonstrationen der spezifischen Arbeitsweise und praktischen Erfahrungen (Wahrnehmungsübungen und exemplarischen atemtherapeutischen Übungseinheiten auf dem Hocker speziell für traumatisierte Menschen). Sie vermittelt grundlegende Kenntnisse über Trauma und die atemtherapeutische Arbeit mit traumatisierten Menschen, mit denen Atemtherapeut*innen vertraut sollten.



Trauma entsteht durch ein extrem belastendes und/oder lebensbedrohliches Ereignis, das Furcht, Hilflosigkeit und Entsetzen auslöst. Dabei entstehen unmittelbare natürliche Stressreaktionen wie Steigerung von Blutdruck, Herzschlag und Atemfrequenz zur Mobilisierung aller Energiereserven. Können die mobilisierten Energien nicht verbraucht werden, bleiben sie im Nervensystem gespeichert und verursachen vielfältige physische sowie psychische Störungen. Bei traumatisierten Menschen, die das Trauma nicht aufgearbeitet haben, zeigen sich vielfach z. B.: Bereiche, die sich in einer Konstriktion befinden; Einschränkungen der Atmung bis hin zu Atemerkrankungen usw.; Kontrolle – auf geistiger und Gefühlsebene; Zurückhaltung, Abspaltung und Schwankungen von Gefühlen; fehlende Sicherheit, was sich häufig im Kontaktverhalten äußert usw.

Atemtherapeutische Interventionen wollen und können genau das Gegenteil ermöglichen – Weit-Werden, freien Atemfluss, Auflösen von Kontrolle, Fördern von Fluss, Fähigkeit zu Kontakt usw. Deshalb zieht Atemtherapie auch entsprechende Klient*innen an und sollten Atemtherapeut*innen mit dem Thema vertraut sein und Möglichkeiten sowie Grenzen der atemtherapeutischen Arbeit mit diesem Klientel kennen. Zudem können bei traumatisierten Menschen das Wecken von Empfindungen direkt zu traumatischen Erfahrungen führen oder bewährte Übungen eine andere, nicht angenehme Wirkung hervorrufen – weitere wichtige Gründe, warum Atemtherapeut*innen mehr über das Thema Trauma und über einen qualifizierten Umgang damit wissen sollten.

In dieser Fortbildung befassen wir uns vor allem theoretisch mit Trauma und seinen Auswirkungen und besprechen Möglichkeiten, Schwierigkeiten und Grenzen in der atemtherapeutischen Arbeit mit traumatisierten Menschen. Zudem werden wir auch praktische Übungen aus der Atemlehre Ganzheitliches Atemerleben[®] ausführen, die mit Elementen des Somatic Experiencing[®] SE nach Peter Levine verknüpft werden und bei der Arbeit mit traumatisierten Klient*innen besonders hilfreich sind.

Nach dieser Fortbildung verfügen Sie über ein grundlegendes Verständnis folgender Themen, können sie Ihren Klient*innen erläutern und in Ihren atemtherapeutischen Interventionen berücksichtigen:

- die Definition von Trauma
- die Unterscheidung von Schocktrauma und emotionalem Trauma
- die Funktionen und Reaktionen des autonomen Nervensystems (ANS)

- Polyvagal-Theorie, speziell hinsichtlich Sicherheit (Neurozeption)
- Trauma als physiologisches Phänomen – die Überraschungsreaktionen, der Reizreaktionszyklus, die Gefahrenreaktionen
- das Spurenlesen von Reaktionen des ANS – z. B. Zeichen von Wohlbefinden, Erregung/Aktivierung, Dissoziation und Entspannung
- mögliche Folgen eines traumatischen Ereignisses
- die Wechselwirkungen von Trauma und Atem
- der Zusammenhang von Empfindung und Trauma
- die speziellen Möglichkeiten der Atemtherapie bei der Auflösung von Trauma
- die Grundprinzipien der Atemlehre Ganzheitliches Atemerleben[®], die speziell in der Arbeit mit traumatisierten Menschen hilfreich sind
- wann und warum bei traumatisierten Menschen beste atemtherapeutische Übungen nicht im eigentlichen Sinne wirken, sondern gegensätzlich bzw. nicht förderlich
- die speziellen Haltungen in der Arbeit mit traumatisierten Menschen – Einstimmung auf sich selbst/Selbstanbindung, Einstimmung auf die Klient*innen und Koregulation
- spezielle verbale Begleitung in der Arbeit mit traumatisierten Menschen
- die Bedeutung von Hier und Jetzt sowie Orientierung
- die verschiedenen Erfahrungselemente – Empfindungen, Sinneseindrücke/Bilder, Impulse/Bewegungen/Haltungen, Stimmungen/Gefühle und Bedeutungen/Erkenntnisse
- das sogenannte „titrierte“ – langsame und wohldosierte – Arbeiten
- verschiedene Möglichkeiten zum Stabilisieren
- die Bedeutung von Ressourcen bei Trauma
- das sogenannte „Pendeln“ – der Wechsel zwischen der Arbeit mit Ressourcen und Trauma
- die Bedeutung von Grenzen bei Trauma
- Erste Hilfe nach einem traumatischen Ereignis

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken tragen.

Bonus: Sie erhalten ein 50-seitiges Skript mit den Inhalten dieser Fortbildung.

Teilnahmebedingungen: Ausbildung in Atemtherapie oder in Berufen, die den Atem in ihre Arbeit einbeziehen.

Außerdem benötigen Sie einen Computer, ein Laptop oder Tablet mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher sowie einen Internetzugang und möglichst aktuellen Internetbrowser. Sie bekommen am Tag vor dem Kurs einen Link für den Einstieg zur Videokonferenz mit Zoom per E-Mail zugesandt. Bei Bedarf kann ich mit Ihnen vorher auch den Einstieg in die Video-Konferenz üben.

Fortbildungszeiten: Freitag 16:00 – 19:00 Uhr, Samstag 9:00 – 12:00 und 15:00 – 18:00 Uhr und Sonntag 9:00 – 12:00 Uhr

Fortbildungsort: am besten in einem ungestörten Raum mit guter, stabiler Internetverbindung.

Fortbildungsbeitrag: 265,- EUR (Frühbucher*in-Preis bei Anmeldung bis 30. September 240,- EUR). Menschen, die dieses Intro schon einmal besucht haben und gerne wiederholen möchten, zahlen den halben Fortbildungsbeitrag, d. h. 135,- EUR bzw. 120,- EUR.

Anmeldung: [Online](#) mit anschließender Überweisung des entsprechenden Kursbeitrages an Norbert Faller, Verwendungszweck: Fortbildungstitel

Diese Fortbildung ist Voraussetzung für die Teilnahme an der ab 23. Februar 2024 zum zweiten Mal

stattfindenden, sechsteiligen [Weiterbildung](#) zum Thema und soll der Entscheidungsfindung dafür dienen.

Norbert Faller

Atemtherapeut Middendorf bzw. Ganzheitliches Atemerleben®, Heilpraktiker und Europäisches Zertifikat für Psychotherapie, Atempsychotherapie, Somatic Experiencing® Practitioner, Hakomi®-Therapeut

PRAXIS Trazerberggasse 6/2B/1, 1130 Wien, Österreich

TELEFON +43 699 12381056

E-MAIL info@norbert-faller.com **WEB** <https://www.norbert-faller.com>

Ganzheitliches Atemerleben® stärkt wirkungsvoll Gesundheit und Persönlichkeit