

Eineinhalbjährige Weiterbildung in sechs Modulen: Atemtherapie bei Trauma

23.02.2024 – 14.09.2025, jeweils freitags 15:00 Uhr bis sonntags 12:00 Uhr



In der eineinhalb Jahre dauernden Weiterbildung werden wesentliche Informationen über Trauma und vielfältige atemtherapeutische Interventionen für die Arbeit mit traumatisierten Menschen vermittelt. Sie sollen eine sichere Begleitung von traumatisierten Menschen im klassischen atemtherapeutischen Setting ermöglichen und helfen, z. B. Übererregung wohldosiert abzubauen, Dissoziation aufzulösen, auftretende Aktivierungen des Autonomen Nervensystems zu erkennen und Regulation zu ermöglichen und das Komplettieren von unvollendeten Schutzreaktionen zu begleiten.

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 der Atemlehre Ganzheitliches Atemerleben® gibt es viele Grundprinzipien, die für die Arbeit mit traumatisierten Menschen sehr hilfreich sind. Sie werden vor allem im Intro benannt und während der Weiterbildung immer wieder in Erinnerung gerufen. Zusätzlich werden im Modul 1 – 3 dieser Weiterbildung weitere Tools vorgestellt und ihre Anwendung geübt, die eine sichere Begleitung von traumatisierten Menschen im klassischen atemtherapeutischen Setting ermöglichen sollen. Auf dieser Grundlage aufbauend gehen wir in den Modulen 4 – 6 einen Schritt weiter und tiefer in die Arbeit hinein, die traumalösend wirken kann.

Inhalte der sechs Module/Wochenenden

1. Verbale Begleitung
2. „Dreieiniges Gehirn“, Erfahrung, verschiedene Erfahrungselemente, Kopplungsdynamiken, Orientierung, Sicherheit sowie Hier und Jetzt und Einführung in die Themen Ressourcen, der Neutrale Pol, Resilienz, Titrieren und Pendeln
3. Autonomes Nervensystem (ANS), Polyvagal-Theorie, Reaktionen des ANS, Spuren lesen und Pendeln
4. Ansprechen der Gelenke der Extremitäten, Berührungsentention, Kohärenz, Containment, Titrieren, Pendeln und Integrieren
5. Arbeit mit Diaphragmen zur Erweiterung von Kohärenz
6. Ressourcen, Resilienz, neutraler Pol und gesunde Grenzen

Detailliertere Beschreibungen der [Inhalte](#) der einzelnen Module finden Sie auf meiner Website.

Termine

1. Modul/Wochenende: 23. – 25. Februar 2024
2. Modul/Wochenende: 14. – 16. Juni 2024
3. Modul/Wochenende: 11. – 13. Oktober 2024
4. Modul/Wochenende: 31. Januar – 2. Februar 2025
5. Modul/Wochenende: 23. – 25. Mai 2025
6. Modul/Wochenende: 12. – 14. September 2025

Die Wochenenden finden freitags von 15:00 – 19:00 Uhr, samstags von 9:00 – 12:00 und 15:00 – 18:00 Uhr und sonntags von 9:00 – 12:00 Uhr statt.

Lernmethoden

- Vorträge, Powerpoint- und Videopräsentationen
- Wahrnehmungs-, Achtsamkeits- und Bewegungsübungen sowie nonverbales und verbales Erforschen eigener Erfahrungen
- Praktische Demonstrationen im Gruppensetting und im Einzelsetting auf dem Hocker und der Liege
- Strukturierte Übungseinheiten in Kleingruppen oder zu zweit
- Selbststudium anhand von Skripten, Video- und Audioaufnahmen von Theorie- und/oder Praxis-einheiten, Youtube-Videos, empfohlener Literatur und Intervision mit Übungssitzungen zur Verfügung gestellt.

Weiterbildungsunterlagen: Skripten sowie Video- und Audioaufnahmen

Zur Vor- und Nachbereitung der Wochenenden werden zu den jeweiligen Inhalten Skripten in PDF-Form zugesandt und nach den Wochenenden Video- und/oder Audioaufnahmen von Theorie-, Praxiseinheiten und Demonstrationen von Anwendungen auf einer Weiterbildungsinternen Website bereitgestellt.

Abschluss – Zertifikat

Nach Absolvierung aller sechs Module/Wochenenden wird ein Weiterbildungs-Zertifikat ausgehändigt.

Erfahrungsberichte

Auf meiner Website finden Sie [Erfahrungsberichte](#) von bisherigen Weiterbildungsteilnehmerinnen.

Teilnahmevoraussetzungen: Voraussetzungen für die Teilnahme an dieser Weiterbildung sind eine abgeschlossene Ausbildung in Atemtherapie oder in Berufen, die den Atem in ihre Arbeit einbeziehen und die sowohl übungsorientierte Gruppen- und Einzeltherapien als auch Einzelbehandlungen auf der Liege beinhaltet sowie der Besuch eines Intros.

Weiterbildungsort: Kinderhaus Plus, Hans-Durach-Straße 17, 82008 Unterhaching (südlich angrenzend an München).

Weiterbildungsbeitrag: 1770,- EUR, die in Teilen zu jeweils 295,- EUR vor den jeweiligen Wochenenden zu zahlen sind.

Anmeldung: [Online](#)

Norbert Faller

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

TELEFON +43 699 12381056

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

Ganzheitliches Atemerleben® stärkt wirkungsvoll Gesundheit und Persönlichkeit