

SomatoSensible Psychodynamik (SSP) mit Michael Mokus

Begegnung, Berührung und Beziehung

Weiterbildung für Psycho- und Körpertherapeuten

SSP ist ein körperpsychotherapeutischer Ansatz, der die Einheit von biologischer und psychologischer Entwicklung betont, und mit neuroaffektiver Regulation durch Berührung verbindet. Er adressiert zentrale Muster von Kontakt und Kontaktverlust, Regulation und Dysregulation wie auch die Entwicklung von persönlichen Stärken und die Integration der abgespaltenen Anteile innewohnenden Lebenskraft.

Untersuchungen zeigen, dass Berührung, noch bevor sich die Fähigkeit zur Sprache entwickelt, eine wesentliche Grundlage unserer frühesten Bindungserfahrungen ist – der grundlegende Modus einer eingestimmten Beziehung zwischen Bezugsperson und Kind. Durch Berührung entwickeln wir ein Bild unseres Körpers und seiner Grenzen, das all unsere Erfahrungen auf neurophysiologischer, emotionaler, verhaltensbezogener und kognitiver Ebene enthält. Unsere Identität, ursprünglich basierend auf einer gut oder weniger gut regulierten Physiologie, entwickelt sich durch die Internalisierung der frühen Beziehungsdynamiken. Wir lernen früh und wiederholen später bestimmte Anpassungsmuster (Strategien, Lektionen), wie wir uns auf uns Selbst, Andere und die Welt beziehen.

SSP betont die gleichzeitige Arbeit an den Stärken wie an den Symptomen und orientiert sich an inneren und äußeren Ressourcen. So wird die Entwicklung zunehmender Fähigkeit von Selbstregulation, Kontaktfähigkeit und authentischem Selbstausdruck unterstützt.

SSP richtet dabei den Fokus auf die Gestaltung der zwischenmenschlichen, therapeutischen Beziehung im Hier-und-Jetzt, die als treibende Kraft für Wachstum und Veränderung dient.

In SSP als integratives Modell fließen u.a. ein:

- psychodynamisches Verständnis, u.a. anhand von Bindungs- und Objektbeziehungstheorie,
- zentrale Prinzipien der Gestalttherapie,
- aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse
- sowie verschiedene traumatherapeutische, somatische und osteopathische Therapieansätze

Inhalt und Lernziele

- Neue Möglichkeiten und Perspektiven zur Auflösung von Bindungs-, emotionalen und zwischenmenschlichen Schwierigkeiten durch die bewusste Integration von Körper und Geist
- Zugang zu prä- und nonverbalen Zuständen in der therapeutischen Begleitung
- Wann „Top down“ mit dem Verstand und „Bottom up“ mit dem Körper arbeiten? Wann gleichzeitig?
- Einüben von praxisnahen (Selbst-) Berührungsübungen zur Stabilisierung und Regulierung des Gehirns, Nervensystems und anderer Systeme des Körpers

Lehren und Lernen

- Vorträge, Video- und Bildpräsentationen
- Praktische Demonstrationen der Arbeit
- Frage- und Antwortzeiten, Diskussion
- Angeleitete, strukturierte Übungssitzungen
- Live-Coaching in Kleingruppen
- Wahrnehmungs-, Achtsamkeits- und Bewegungsübungen
- Selbsterkundungsübungen: verbales und nonverbales Erforschen eigener Erfahrungen
- Ausbildungsbegleitende Eigenerfahrung, Supervision

Fortbildungsinhalte

Verkörperter therapeutische Haltung

- Landkarte zur inneren Orientierung während der Begleitung (Mittellinie, Herz, Knochen)
- Beziehungsfertigkeiten (akzeptierend, einladend, bestärkend, verbindend, erforschend, spiegelnd, klärend, vertiefend)
- Identifikations-/Desidentifikationsdynamiken und Stille
- Verkörperte Präsenz
- Phänomenologische Vorgehensweise
- Auf Selbstwirksamkeit basierend
- Nicht-pathologisierend
- Beziehungs-, ressourcen- und gesundheitsorientiert

Containment und neuroaffektive (Co-) Regulierung

- Regulation des „sozialen“ Nervensystem – fundamental für Entwicklung, soziale Kommunikation, prosoziales Verhalten und Mitgefühl
- Stressregulation für Gehirn, Organe und Drüsen
- Affektentwicklung, -toleranz, -verkörperung und -ausdruck
- Toxischer (chronischer) Stress und die Folgen von Trauma
- Neurozeption, Interozeption und Propriozeption

Berührung und ihre Bedeutung für physische, emotionale, kognitive und soziale Entwicklung

- Intentionale Berührung – ein interaktiver, sensorischer Dialog
- Patientenzentrierte, regulierende und entwicklungsorientierte Ansätze therapeutischen (Selbst-) Berührens
- Grundbedürfnisse: Sicherheit, Wohlwollen, Einstimmung, Gehaltensein

Funktionseinheit von Physiologie und Psychologie – Körper als Container für „implizites Beziehungswissen“ und die psychoemotionalen Folgen früherer Anpassungsstrategien

- Somatische Achtsamkeit für Dynamiken des sich Zusammenziehens, Anspannens, sich Wappnens, Kollabierens, Betäubens vs. sich Ausdehnens und Öffnens
- Körpertherapeutische Interventionen für Gehirn und Nervensystem, Haut, Muskeln, Knochen, Bindegewebe, Faszien, Diaphragmen, Organe
- Verankern von Heilungsprozessen in der biologischen Lebenskraft und ausgerichtet an der Mittellinie (Achse für Wachstum und Entwicklung)

Psychodynamisch orientierte Grundhaltung der Gesprächsführung

- Explorierende offene Fragestellungen
- Bestärkend, Interesse weckend, Erwachsenenbewusstsein ansprechend
- Wirkung und Nebenwirkung des Sprachgebrauchs
- Abstinenz, Interpretation, Regression vs. Berührbar, Arbeitshypothesen bilden, Dynamiken im Hier-Und-Jetzt erforschen
- Dekonstruieren von gegenwärtigem Erleben
- Vorannahmen hinterfragen

Resonanz, Übertragungsdynamiken und Abwehr – Differenzierung zwischen und Umgang mit eigenen somatoemotionalen Prozessen während des Begleitens

- Selbsterfahrungsübungen
- Supervision

Für wen?

Menschen, die in eigener oder klinischer Praxis psycho- oder körpertherapeutisch tätig und an Weiterbildung sowie persönlicher und beziehungsorientierter Entwicklung interessiert sind.

Aufbau der Weiterbildung

SSP besteht aus 5 Modulen zu jeweils 5 Tagen (je 40 Stunden). Die Trainingsmodule finden in der Regel im Abstand von 3-4 Monaten statt, um Zeit für fortlaufendes Selbststudium, Integration in die Praxis, Studien- und Übungsgruppen, individuelle Eigenerfahrung und Supervision zur Unterstützung einer tieferen Integration des Ansatzes zu fördern.

3

Fakten und Prozedere

Vorab und optional:

Einführungsseminar (zusätzlich und einzeln buchbar, danach erfolgt die Entscheidung über die Trainingsteilnahme):

21. – 23. April 2022

Kosten: 420,- €

Gut geeignet für Menschen, die den Trainer Michael Mokrus (www.michaelmokrus.de), Inhalte und Stil des Trainings, die (Lehr- und Lern-) Atmosphäre sowie das konzeptionelle und methodische Verständnis von SSP näher kennenlernen und erleben wollen.

Kursdaten:

Modul 1: 24. - 28. August 2022

Modul 2: 23. - 27. November 2022

Modul 3: 15. - 19. Februar 2023

Modul 4: 17. - 21. Mai 2023

Modul 5: 20. - 24. September 2023

Beginn jeweils 10 Uhr, Ende geben 18 Uhr, am Abfahrtstag etwas früher.

Kosten: 3250,- €

Training nur als Ganzes buchbar. Ratenzahlung ist möglich.

Zum Anmeldeprozedere:

Bei Interesse bitten wir Sie den Bewerbungsbogen auszufüllen und uns zusammen mit einem Lebenslauf zu senden. Zur verbindlichen Anmeldung schließen wir einen Weiterbildungsvertrag mit Ihnen ab.

Voraussetzungen zum Erwerb des Zertifikats

10 Einzelsitzungen zur Selbsterfahrung und 10 Supervisionsstunden (Einzel- und/oder Gruppen-SV) mit dem AssistentInnenteam oder dem Trainer (nicht im Preis inbegriffen)

Kursort:

Seminarzentrum Fünfseenblick, 34549 Edertal-Bringhausen, Kursstr. 4, Tel: +49 5623 949 40, <https://www.seminarhaus-edersee.de/> Ländlich gelegenes, ruhiges und familiäres Seminarhotel mit vegetarisch-biologischer Vollverpflegung im Naturpark Edersee. Im Haus befindet sich eine Sauna, Massagen können jenseits der Trainingszeiten gebucht werden. Im Sommer kann im nahen Edersee geschwommen werden.

Die Zimmerbuchung erfolgt eigenständig und nicht durch die Veranstalterinnen! Wir haben insgesamt ausreichend Zimmer in unterschiedlichen Kategorien optioniert; je früher die Buchung erfolgt, desto wahrscheinlicher ist es, die Wunschkategorie zu bekommen. Campen ist möglich. Details zum Haus, den Zimmerpreisen und zur Anreise auf der Website des Hauses oder über uns.

Bewerbung, Anmeldung und weitere Infos:

JaMaSeminare GbR Jacobs Mai: info@jamaseminare.de
Praxis Claudia Jacobs: +49 2241 9057050, jacobs@jamaseminare.de
Praxis Katrin Mai +49 221 99598761, mai@jamaseminare.de

Hinweise

Das Land fördert Bildung! Es besteht die Möglichkeit eine Förderung (Bildungsscheck/Prämie/Qualifizierungsscheck) zu beantragen und bei uns einzureichen.

Bitte wenden Sie sich an: <https://www.bildungspraemie.info/de/l-nderprogramme.php>

Für eventuelle kurzfristige Stornierung als Teilnehmer: Seminarversicherung Ergo
<https://www.reiseversicherung.de/de/versicherung/eintrittskarten-seminare/seminarversicherung.html>