

# SomatoSensible Psychodynamik (SSP)

## Kontakt und Berührung in Beziehung

### Fortbildung für Menschen in psycho-, körpertherapeutischen und ärztlichen Berufen

Die Fortbildung „SomatoSensible Psychodynamik (SSP)“ richtet sich an Menschen in therapeutischen Berufen und vermittelt ein tiefgehendes Verständnis für die Arbeit an der Schnittstelle von Körper und Psyche. Dabei werden ganzheitliche Ansätze genutzt, die sich u.a. mit frühen Bindungserfahrungen, präverbalen Zuständen, psychosomatischen Syndromen, Verletzungen, körperlichen und seelischen Traumata oder Zuständen von nervöser Anspannung oder Dissoziation befassen.

Ganzheitlich heißt hier:

- Erkunden von Mustern und Umgangsformen im Zusammenhang mit schwierigen Erfahrungen, die sich auf allen Ebenen des Erlebens zeigen
- Einbezug und Integration von körperlichen, emotionalen, kognitiven, energetischen und relationalen Aspekten in den Heilungsprozess anhand von differenzierten Interventionen

Beispiel 1 (vereinfacht): Ein Reizdarmsyndrom kann mit langanhaltenden Stresszuständen verknüpft sein, die mit psychodynamischen Konflikten korrelieren:

- es manifestiert sich körperlich (Hormone, sympathische Aktivierung, verändertes Mikrobiom etc.),
- wird von stressassoziiertem Verhalten wie hastigem Essen/wenig Pausen verstärkt,
- fußt auf psychodynamischen Mustern wie z.B. der Abwehr von Wut und dem Verzicht auf Autonomie im Dienste der Bindungssicherung,
- und wird von Glaubenssätzen wie „Ich muss es den anderen recht machen, sonst werde ich nicht geliebt“ begleitet.

Beispiel 2 (vereinfacht): Psychodynamische Anpassungsstrategie der Vermeidung von Gefühlen wie Wut, Ohnmacht, Hilflosigkeit und Trauer kann in somatische Erschöpfung und chronischen Stress führen:

- Frühe Erfahrungen von Ohnmacht, Verlassenheit und Verzweiflung werden als Kind überwältigend erlebt und in der Folge verdrängt und vermieden.
- Protest in Bezug auf eine auf die Bedürfnisse des Kindes nicht-eingestimmte Umgebung wird früh aufgegeben, wenn es nicht gehört, bestraft, ignoriert oder beschämt wird.
- Um seelisch zu überleben und die Bindung zu den Eltern zu sichern, muss sich das Kind an die Defizite anpassen und entwickelt Strategien, wie z.B. Konfliktvermeidung, Überanpassung, passive Aggression, Bedürfnisverzicht oder dramatisches Ausagieren von Kränkungen.

- Diese (Anpassungs-) Muster werden im Verlauf des Lebens zur Belastung und führen zu chronischem Stress und Erschöpfung, dissoziativen Phänomenen, Vermeidungsverhalten und Einengung des Lebens, Symptomen ohne organischen Befund oder hinreichende Erklärung durch die Lebensumstände.

Wir können uns diesen Symptomen sowohl mit einem körpertherapeutischem als auch psychotherapeutischem Ansatz nähern. Das **Besondere am Lernangebot von SSP ist, dass wir beide Ansätze integrieren, vertiefen und voneinander lernen können.** Übergreifend geht es um die Wiederherstellung von Kohärenz und Verbindung als zentrales Heilungsprinzip: zu sich selbst, dem eigenen Körper, den Gefühlen, der Umwelt und den anderen. Mit anderen Worten: Entwicklung von größerer Kapazität mit dem Zuwachs an Wahlmöglichkeiten und Spielraum für Gestaltung. Berührung kann dabei unterstützen; berührt sein kann sich daraus ergeben.

Dazu vermitteln wir Grundprinzipien einer therapeutischen Haltung, die für beide Ansätze gleichermaßen gelten, wie beispielsweise

- eine offene, wohlwollende und auf Augenhöhe basierende Haltung,
- eine verkörperte Präsenz,
- ein achtsames Begleiten und Erforschen.

Wir legen zudem Wert auf

- einen gut verhandelten Kontakt in einer reflektierten (Übertragungs-) Beziehung,
- sowie eine Orientierung zu Gesundheit und Ressourcen anstelle von Pathologisierung,
- unterstützende Impulse zur Selbstheilung und
- arbeiten im Hier-Und-Jetzt, auch während der Erforschung von Vergangenem.

SSP ist eine beziehungsorientierte körperpsychotherapeutische Fortbildung, die die funktionelle Einheit von biologischer und psychologischer Entwicklung betont und mit neuroaffektiver Regulation durch Berührung verbindet. Sie adressiert gleichzeitig die zentralen Muster von Kontakt und Kontaktverlust, Regulation und Dysregulation wie auch die Entwicklung von persönlichen Stärken und die Integration der in abgespaltenen Anteilen gebundenen Lebenskraft.

In dieses entwicklungsorientierte, neurowissenschaftlich fundierte Modell fließen psychodynamisches Verständnis sowie verschiedene somatisch und osteopathisch orientierte Therapieansätze ein.

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

Es ist ein Wachstumsmodell, das im Gegensatz zu anderen Therapiemodellen, die gleichzeitige Arbeit sowohl an den Stärken als auch an den Symptomen betont. SSP orientiert sich an inneren und äußeren Ressourcen, um die Entwicklung zunehmender Fähigkeit von Selbstregulation, Kontaktfähigkeit und einen authentischen Ausdruck des Selbst zu unterstützen.

### *Zielgruppe*

Die Fortbildung richtet sich an Menschen, die in privater oder klinischer Praxis psycho-, körpertherapeutisch oder ärztlich tätig, und an einer Weiterentwicklung ihrer professionellen, persönlichen und beziehungsorientierten Fähigkeiten interessiert sind.

### *Aufbau der Fortbildung*

SSP besteht aus 4 Modulen zu jeweils 5 Tagen (insgesamt 160 Stunden). Die Trainingsmodule finden in der Regel im Abstand von 4-5 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.

### *Didaktisches 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



### *Lernziele*

- Neue Möglichkeiten und Perspektiven zur Auflösung von Bindungs-, emotionalen und zwischenmenschlichen Defiziten durch bewusste Integration von Körper und Seele
- Zugang zu prä- und nonverbalen Zuständen in der therapeutischen Begleitung
- Wann „Top down“ mit dem Verstand (Gedanken, Überzeugungen und auf Trauma basierenden Identifikationen) und „Bottom up“ mit dem Körper (impliziten prozeduralen Verhalten, Haltung und Bewegung) arbeiten, wann gleichzeitig

- Einüben von praxisnahen (Selbst-) Berührungstechniken zur Stabilisierung und Regulierung des Gehirns, Nervensystems und anderer Systeme des Körpers
- Klärung und Vertiefung des eigenen Verhältnisses zur Berührung, persönlich und im professionellen Kontext

### *Fortbildungsinhalte*

Die Inhalte und der zeitliche Ablauf können vom Kursleiter geändert werden.

#### *1, Verkörperte 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

#### *2, Containment und neuro-affektive (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

#### *3, Berührung und ihre Bedeutung für physische, emotionale, kognitive und soziale Entwicklung*

- Berührung, ein interaktiver und sensorischer Dialog
- Patientenzentrierte, regulierende und entwicklungsorientierte Ansätze therapeutischen (Selbst-) Berührens
- Grundbedürfnisse und Berührung: Sicherheit, Wohlwollen, Einstimmung, Gehaltensein
- Differenzierung von Berührung: Intention, Indikation, Setting

- Berührung und Übertragungsdynamiken



#### *4, Funktionseinheit von Physiologie und Psychologie – Körper als Container für „implizites Beziehungswissen“ und die psychoemotionalen Folgen früherer Anpassungsstrategien an die Umwelt*

- Somatische Achtsamkeit für Dynamiken des sich Zusammenziehens, Anspannens, sich Wappnens, Kollabierens, Betäubens vs. sich Ausdehnens und Öffnens
- Therapeutische Interventionen bezüglich unterschiedlicher physiologischer Regulationsysteme des Körpers
- Arbeit mit Muskeln, Gelenken, Diaphragmen, dem Nervensystem und Fluida
- Verankern von Heilungsprozessen in der biologischen Lebenskraft und ausgerichtet an der Achse für Wachstum und Entwicklung (Mittellinie)

#### *5, 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

#### *6, Resonanz, Übertragungsdynamiken und Abwehr – Differenzierung zwischen und Umgang mit eigenen somato-emotionalen Prozessen während des Begleitens*

- Selbsterfahrungsübungen und Sitzungen
- Intervision und Supervision

## *Fakten und Prozedere*

### *Vorab und optional:*

#### **SSP Infotermin mit Michael Mokrus online (kostenfrei):**

**Donnerstag, 14.12.2023 von 18-20 Uhr**

(bei Interesse bitte mit email bei Michael Mokrus anmelden)

Gut geeignet für Menschen, die den Trainer Michael Mokrus (<https://michaelmokrus.de>) kennen lernen wollen und einen 1. Einblick in Inhalte des Trainings und das konzeptionelle und methodische Verständnis von SSP wollen.

### *Termine der Fortbildung:*

Modul 1: 10. - 14. April 2024

Modul 2: 11. - 15. September 2024

Modul 3: 22. - 26. Januar 2025

Modul 4: 14. - 18. Mai 2025

Beginn jeweils um 10 Uhr, Ende um 18 Uhr, am Abfahrtstag 16.30 Uhr.

**Kosten:** 3150,- €

(zuzüglich Unterbringung und Verpflegung)

Die Fortbildung ist nach §4 Nr. 21 a) bb) UStG von der MwSt. befreit

Das Training ist **nur als Ganzes** buchbar. Ratenzahlung ist möglich.

### *Teilnahmevoraussetzungen:*

Mindestens 2jährige Berufserfahrung in der jeweiligen therapeutischen Tätigkeit mit regelmäßigem Kontakt mit Klienten\*innen-/Patienten\*innen.

### *Kursort:*

**Kloster Schweinheim**, in D-53881 Euskirchen; [www.kloster-schweinheim.de](http://www.kloster-schweinheim.de)

Mail: [info@kloster-schweinheim.de](mailto:info@kloster-schweinheim.de) Tel: +49 2255 946 000

Schönes, hochwertig-ökologisch ausgestattetes, ruhiges und familiäres Seminarhotel in schöner Natur (nahe der Steinbachtalsperre, im Sommer mit Waldfreibad) mit saisonal-biologischer Vollverpflegung.

### *Zum Anmeldeprozedere:*

Bei Interesse bitten wir Sie einen kurzen Bewerbungsbogen auszufüllen und an uns zu senden. Zur verbindlichen Anmeldung schließen wir einen Weiterbildungsvertrag (inklusive Datenschutzvereinbarung) mit Ihnen ab, in dem weitere Informationen zum Anmeldeprozedere zu finden sind.

### *Voraussetzungen zum Erwerb des Zertifikats:*

7 Einzelsitzungen zur Selbsterfahrung, 1 Feedbacksitzung zur eigenen (Berührungs)-Arbeit und 8 Supervisionsstunden (Einzel- und/oder Gruppen-SV) mit dem Lehrteam oder dem Trainer (nicht im Preis inbegriffen).

### *Bewerbung, Anmeldung und weitere Infos:*

Praxis Katrin Mai (Veranstalterin, wissenschaftliche Leitung und Mitglied des assistierenden Lehrteams).

Mail: [praxis-mai@gmx.de](mailto:praxis-mai@gmx.de)

Tel: +49 221 99598761

Postanschrift: Praxis Katrin Mai, Bachemerstrasse 180, 50935 Köln

### *Wichtiger Hinweis:*

**Die Zimmerbuchung und -bezahlung, auch bei Anreise am Vortag, erfolgt im Gesamtpaket über die Veranstalterin, nicht über das Seminarhotel!**

Wir haben ca. 25 Zimmer in unterschiedlichen Kategorien optioniert; je früher die Buchung erfolgt, desto wahrscheinlicher ist es, die Wunschkategorie zu bekommen. **Details zu den – an das Training gebundene - Zimmerpreisen, Kategorien und Buchungen sowie zur Anreise über uns und anhand des Weiterbildungsvertrages.**

Es ist auch möglich als „**Tagesgast**“ am Seminar teilzunehmen und täglich anzureisen (oder anderweitig zu unterkommen); das beinhaltet einen täglichen Beitrag von 38 € zur Haus- und Gartennutzung, Tagescatering (Kaffee, Tee, Wasser, Obst, Nüsse) sowie Mittagessen. Auch hier erfolgt die Buchung über uns.

**Zur Transparenz rund um Kosten und Buchungen:** Die Seminarhauslandschaft hat sich durch die Coronazeit sowie die aktuellen wirtschaftlichen Entwicklungen deutlich verändert; einige Häuser mussten schließen und die Preise und Stornobedingungen sind teilweise sprunghaft angestiegen. Wir haben mit dem **Seminarhotel eine Package-Vereinbarung** getroffen, um die Kosten im Rahmen halten zu können. Das bedeutet, dass Teilnehmende, die im Hotel übernachten, solange Vorrang vor den Tagesgästen haben, bis die Mindestzahl der Vereinbarung erreicht ist. Es sind keine Buchungen über das Hotel direkt möglich. Zu Kosten, Verbindlichkeit der Buchungen und den Stornobedingungen mehr im Weiterbildungsvertrag.

### *Weiterer Hinweis:*

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