

SomatoSensible Psychodynamik (SSP)

Begegnung, Berührung und Beziehung - Weiterbildung für Psycho- und Körpertherapeuten

Das Training lehrt und vertieft therapeutisches Arbeiten an der Schnittstelle von Körper und Psyche. Ganzheitliches Arbeiten u.a. mit frühen Bindungserfahrungen und präverbalen Zuständen, psychosomatischen Syndromen (wie z.B. Migräne), Verletzungen, medizinischen und seelischen Traumata oder Zuständen von nervöser Anspannung oder Dissoziation.

Ganzheitlich heisst hier:

- Arbeit mit Mustern und Umgangsformen im Zusammenhang mit schwierigen Erfahrungen, die sich auf allen Ebenen zeigen.
- Einbezug und Integration von körperlichen, emotionalen, kognitiven, energetischen Aspekten in den Heilungsprozess anhand von differenzierten Techniken.

Beispiel 1 (vereinfacht): Ein Reizdarmsyndrom kann mit langanhaltenden Stresszuständen verknüpft sein, die ihre Ursache in der Psychodynamik haben:

- 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 im Weiteren 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, Symptomen ohne organischen Befund oder hinreichende Erklärung durch die Lebensumstände.

- Die Abwehr der ursprünglichen Gefühle kostet und bindet – auch körperlich! – viel Kraft und Vitalität, ebenso wie die Anpassungsstrategien, indem sie ihrerseits zu neuen, stressenden Konflikten oder Mangelzuständen führen.

Dem können wir uns ebenso gut mit körpertherapeutischem wie psychotherapeutischen Zugang nähern – und dann – das ist das spezifische Lern-Angebot von SSP! – die jeweils ‚andere Seite‘ einbeziehen.

Jede/r kann von seiner/ihrer Zugang aus Neues lernen, integrieren und vertiefen!

SSP lehrt und intensiviert dabei Grundprinzipien der therapeutischen Haltung, die gleichermassen für den körper- wie psychotherapeutischen Zugang gelten:

- Therapeutische Haltung von Offenheit, Wohlwollen und Augenhöhe
- Verkörperte Präsenz
- Achtsames Begleiten und Erforschen (alternativ zu ‚Machen und Wissen‘)
- Gut verhandelter Kontakt und reflektierte (Übertragungs-) Beziehung
- Orientierung zu Gesundheit und Ressourcen (alternativ zu ‚Pathologisierung‘)
- Unterstützende Impulse zur Selbstheilung
- Arbeit im Hier-Und-Jetzt (auch während der Erforschung von Vergangenem)

Nicht zuletzt:

Das Training bietet durch die jeweils mehrtätige gemeinsame Arbeit und Unterbringung in engeren Abständen ein besonderes und intensives Feld für:

- vertieftes Lernen,
- eigene Prozesse,
- Weiterentwicklung (persönlich und beruflich),
- Lernen von anderen Berufsgruppen,
- Vernetzung und Bestärkung untereinander,
- Interesse und Freude mit und aneinander.



Es findet in der unterstützenden Atmosphäre eines (biologisch) vollversorgenden Seminarhauses statt, das sich in einem Naturschutzgebiet befindet.

Vertiefende Beschreibung

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

Zentrale 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 der Kognition 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



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.

Detaillierte Fortbildungsinhalte

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 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

3, 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



4, 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)

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
- Einzelsitzungen im Rahmen der Ausbildung
- Supervision (Gruppe und Einzel)

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 (<https://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.

Vermutlich wird die Fortbildung den Corona-Regeln zur beruflichen Weiterbildung unterliegen, derzeit: 3G.

Zum Anmeldeprozedere:

Bei Interesse bitten wir Sie den Bewerbungsbogen auszufüllen und ihn zusammen mit einem Lebenslauf an uns 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

Rund um die Anmeldung: Praxis Katrin Mai +49 221 99598761, mai@jamaseminare.de

Postanschrift: Praxis Katrin Mai, Bachemerstrasse 180, 50935 Köln

Praxis Claudia Jacobs: +49 2241 9057050, jacobs@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>