

## Wie arbeite ich genau?

Der Beginn einer Therapie ist immer das Herstellen von **Sicherheit**. Sicherheit mit mir (die therapeutische Beziehung), vielleicht meinem Hund, dem Raum und den Rahmenbedingungen.

Dann wenden wir uns der **Körperwahrnehmung** zu. Zum einen dient diese Wahrnehmungsschulung dem Kennenlernen der o. g. Kodierungen und zum anderen ist jede Wahrnehmung und Bewegung bereits eine Veränderung aus alten, ungesunden Muster heraus. Wir schaffen, bzw. entdecken Inseln der Sicherheit im Körper. Manchmal ist es notwendig, den Körper wieder spürbar zu machen und im ‚Hier und Jetzt‘ einen Zugang zu der Körperwahrnehmung zu finden. Ein bewusstes Spüren und die Wahrnehmung vom ‚Dort und Damals‘ zu differenzieren, kann bereits ein großer Schritt zur Linderung der Symptome sein.

Des Weiteren kann es sein, dass wir übungsorientiert mit den so genannten **Bartenieff Fundamentals** arbeiten. Irmgard Bartenieff hat uns ein enormes Übungsrepertoire hinterlassen, welches sie als Beobachterin von Kleinkindern, als Physiotherapeutin und Bewegungsanalytikerin geschaffen hat. Wie geht das zum Beispiel mit der Aufrichtung? Was braucht der Unterkörper und welche Bedeutung hat das für Sie persönlich? Oder wir arbeiten mit den **Bewegungsanalyse** nach Rudolf von Laban und Sie erspüren WIE sie eine Bewegung ausführen und ob das eine Bedeutung hat (hier kommen z. B. Kraft, Raum und Richtungsintensität, Tempo und Fluss in den Fokus). Rudolf von Laban hat uns hier ein großes Wissen über das „Wie“ der Bewegung vererbt und die Grundannahme, dass die Art und Weise der Bewegung etwas über die innere Beteiligung, über die Emotionen und die Präsenz aussagt. Ich möchte Sie einladen sich und Ihre Bewegung zu erforschen und zu entwickeln. (siehe [hier](#)) Zusätzlich biete ich Ihnen auch Übungen zur Regulierung des Nervensystems und Asanas aus dem **Traumaisensitivem Yoga** (siehe [hier](#)) an. Diese strukturierte Praxis kann als Handwerkszeug zuhause geübt werden.

Ein großer Teil meiner therapeutischen Arbeit ist das Erforschen von **Beziehungsmöglichkeiten**. Die Ursache für eine Bindungsverletzung zu erkennen ist das eine und zu üben sie zu verändern ist das andere. Wie reagieren Sie auf Gesten des Willkommenseins? Was macht es intuitiv mit Ihnen, wenn Sie eine Hand gereicht bekommen? Wie wird die Anwesenheit einer Person, Nähe oder Distanz von Ihnen reguliert? Wo und wann gibt es welche Art von Assoziation bzw. Dissoziation? Das riesige Feld der Bindungs- und Beziehungsarbeit möchte ich mit Ihnen körperorientiert explorieren und erweitern, so wie es Kinder tun! Eine weitere Möglichkeit ist natürlich hier auch die **Imagination und die Arbeit mit den "inneren Kindern"**. Auf der inneren Bühne können Sie sich Ihren verletzten Anteilen annähern, sich bergen, versorgen und in Sicherheit bringen. "Störenfriede" werden enttarnt und bekommen eine neue Aufgabe. In der Tanztherapie haben wir die Möglichkeit, die Anteile nicht nur imaginativ an einen Wohlfühlort zu bringen, sondern wir können den Ort im "Hier und Jetzt" bauen, körperlich erfahren und begreifen. So kann unser gesamtes System auf die Sicherheit reagieren und die Erfahrung wird ganzheitlich.

Durch das Erinnern, Spüren und Bewegen wird bereits eine **Enkodierung** und eine neue Erfahrung in der Gegenwart gemacht. *„Wenn Sie sich bewusst machen, wie Ihr Körper bestimmte Emotionen oder Erinnerungen organisiert, ermöglicht Ihnen das, Empfindungen und Impulse auszurücken, die Sie in der Vergangenheit blockiert hatten, um Ihr Überleben zu sichern.“* (Bessel van der Kolk). Durch das Aufrufen der Landkarte, also auch der Erinnerungen, können wir die Muster verändern. Hierbei ist es besonders wichtig, immer wieder zwischen Erinnern der Vergangenheit und Sich-lebendig-Fühlen in der Gegenwart, zwischen Forschen und Sicherheit **zu pendeln**. Um die alten Verletzungen heilen zu lassen, gar Traumata aufzulösen, ist es von enormer Wichtigkeit wertzuschätzen, wie wir reagieren und regulieren mussten und wie es heute ist. *„Das Körpergedächtnis kann nicht einfach neu hergestellt werden, sondern entsteht als natürliches Nebenprodukt des Erfahrens der eigenen Handlungsfähigkeit“* (Christine Caldwell 2013). Empfindungen (sensorisch und viszeral), Bewegungen und verkörperte Gefühle werden in der Gegenwart mit Beziehungssicherheit, Geborgenheit und Empathie für sich selbst neu verbunden. Dies verändert das Körpergedächtnis entscheidend. Als letzte Phase wird all das Erarbeitete in den **Alltag integriert**, d. h. es wird geübt und die neuen Erfahrungen werden im alltäglichen Leben wiederholt. Diese Phase wird selbstverständlich auch von mir begleitet und durch die fortwährende Stärkung und das immer wieder neue Erleben und Erfahren passiert von ganz allein die Linderung der Symptomatik, Belastung oder Verletzung und vielleicht sogar Heilung.

**Methodisch** kommen Gespräch, Bewegung, Tanz (Laban-/Bartenieff Bewegungsstudien), Symbolisierung und Externalisierung, Wahrnehmungsschulung und Embodiment zum Einsatz.

**Meine fachliche Kompetenz** wird aus der traumaadaptierten Tanztherapie (u.a. Laban-/Bartenieff-Bewegungsstudien), der Polyvagaltheorie nach Stephen Porges, der Psychoimaginativen Traumatherapie nach Luise Reddemann, dem traumasensitiven Yoga nach Dagmar Härle und den Basism odulen von SEI® ‚Entwicklungstrauma erkennen und Heilen‘ nach Dami Charf, vielen weiteren Fortbildungen sowie meiner langjährigen Erfahrung aus dem klinischen und ambulanten Setting gespeist und ich habe das Vergnügen, mich aus allen Theorien bedarfsgerecht bedienen zu können.