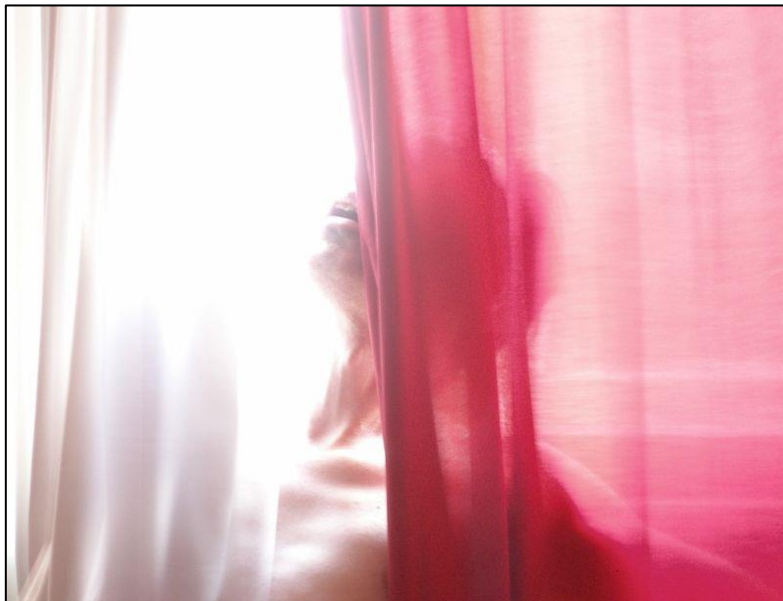


Schmerz

Ein integraler Ansatz in der Körpertherapie



Auflösung des Schmerzes

Ali Al-Taiee © Selbstbildnis Wien 2009

Leitung

Agatha Rihs M.A.



Kunstgeschichte / Musikwissenschaften (Wien 1995)
dipl. Tanz- und Bewegungstherapeutin (Bern 1999)
ISP Integral Somatic Psychotherapy (Wien/Zürich 2015)
Branchenzertifikate der OdA KT 2018: Methode Bewegungs- und Körpertherapie und Methode Craniosacral Therapie; HF 2022

Seit 1999 in eigener Praxis in Bern tätig mit Schwerpunkten auf chronischen und somatoformen Schmerzen, Missempfindungen, Psychosomatik und Burnout

Seminarort

Zwischenraum
Mauerrain 5
3012 Bern

Seminardatum

12. / 13. November 2022
09.00 – 17.00 Uhr

Inhalt

Wer unter Schmerzen leidet erlebt eine zunehmende Verengung der Wahrnehmung, reagiert mit Rückzug, möchte laut schreien oder förmlich «aus der Haut fahren». Das Gefühl für den Körper als erlebende Einheit kann verlorengehen. Schmerz hat ganz unterschiedliche Gesichter und Hintergründe, auf Ursachen und Zusammenhänge ist daher sorgsam zu achten. Oft stehen hinter chronischen Schmerzen Trauer und traumatische Erfahrung. Im Fokus steht hier der achtsame Dialog mit dem Körper. Dieser bietet vielfältige Möglichkeiten der direkten Begegnung mit dem Schmerz, aber auch mit den restlichen, oft gar nicht mehr wahrgenommenen Körperteilen. Ziel ist es, durch deren Integration ein neues Körpergefühl/-bild entstehen zu lassen und zu festigen. Übungen und Strategien für Zuhause werden in der Therapiestunde entwickelt und sind wichtig für die Selbstwirksamkeit der Klientinnen und Klienten.

Der Kurs gliedert sich sowohl nach dem Ort des Schmerzes (Kopf, HWS, Rücken, ganzer Körper etc.) wie auch nach Emotionen, die sich als Körpergefühl zeigen. Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von Erfahrungen aus dem Praxisalltag und auf Fallstudien. Daneben sollen Selbsterfahrung und Austausch in der Gruppe hinreichend Raum erhalten und in Bezug zum eigenen therapeutischen Handeln gesetzt werden.

Weitere Themen sind

- Zusammenhang von Emotionen/Stress mit Schmerz (Nervensystem)
- Grobstoffliche und feinstoffliche Anteile des Körpers
- Innere und äussere (Körper-) Haltung und Spiegel des Gegenübers
- Schmerzbewältigung durch Annehmen («Radikale Akzeptanz»)
- Rezeptive Musiktherapie
- Meditative Techniken und innere Bilder
- Welche Entspannungsmethoden eignen sich?
- Mitgefühl und therapeutische Distanz

Besondere Bedeutung kommt in der Behandlung von Schmerzen der Berührung zu - als schützender, stützender und entlastender Kontakt. Das seit Freud bestehende Berührungstabu hinterlässt bis heute eine tiefgreifende Verunsicherung in der Psychotherapie. Gleichzeitig explodiert die Forschung zu diesem Thema geradezu mit neuen Erkenntnissen und weist positive Effekte nach. Die aktuelle Pandemie mit ihrer Verbreitungsgefahr durch menschliche Nähe und Berührung rückt dies noch einmal in den Vordergrund. Wir wollen diese Thematik daher aus körper-psychotherapeutischer Sicht reflektieren und mittels des Konzepts der ISP Integral Somatic Psychotherapy überprüfen und anwenden.

Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Einblicke in die Methoden und Techniken aus Tanz-/Bewegungs- und Körpertherapie (keine tänzerischen Vorkenntnisse notwendig!). • Übungen/Anleitungen können selber in der Praxis angewendet werden. • Orientierungshilfe, wie therapeutische Berührung auch in traumatischem Kontext unterstützend und wirksam eingesetzt werden kann. • Vertieftes Verständnis für die Bedeutung von Stille und Musik.
Seminarkosten	CHF 390.- für GPK-Mitglieder CHF 470.- für Nichtmitglieder
Teilnehmerzahl	min. 12 / max. 20 Personen
Bitte zum Seminar mitbringen	Schreibzeug bequeme Kleider warme, evtl. rutschfeste Socken Trinkflasche/Becher Gegenstand, der für eine eigene Schmerzerfahrung steht
Weiterbildungsattest	14 Std.
Anmeldung	https://www.gpk-verband.net/dienstleistungen/gpk-weiterbildungen-1/
Anmeldeschluss	12. Oktober 2022

Das zum Zeitpunkt der Durchführung der Weiterbildung gültige **Schutzkonzept des GPK betreffend Covid-19** ist strikte einzuhalten. Im Weiteren gelten die **AGB des GPK**, siehe <https://www.gpk-verband.net/dienstleistungen/gpk-weiterbildungen/>