

Aus- und Weiterbildung in Prä- und perinataler Psychotherapie nach Franz Renggli Leitung: Ines Oberscheid und Sabine Habermann

Modul II

5.-11. September 2020

Wozu dient der Ressourcenaufbau?

1. Der Anker (Fallschirm) für den Reisenden und den Therapeuten
2. Zum Hin- und Herpendeln zwischen Trauma und Ressource, titriert das Trauma
3. Beruhigend und entspannend aufs Nervensystem und auf den ganzen Raum
4. Der Türöffner fürs Körperbewusstsein
5. Er gibt das Gefühl von Selbstermächtigung
6. Wirkt regulierend
7. Gibt Orientierung
8. Schafft Verbindung mit den Stärken, dem Schönen und Gesunden
9. Gibt Halt, setzt einen Rahmen und Grenzen, schafft Sicherheit
10. Festigt das Band zwischen Therapeut und Klient
11. Ein wichtiger Stabilisator und Regulator im Alltag
12. Fördert das Positive, innere Schätze, erweitert den Horizont
13. Fördert Erdung und Verwurzelung
14. Klient fühlt sich wertgeschätzt
15. Stärkt Feltssense
16. Bringt Klient und Therapeut auf Augenhöhe
17. Ist Eingangstor zum heilen/ heiligen Raum in uns

Von der Haltung des Therapeuten

- empathisch
- authentisch
- präsent
- unvoreingenommen
- konzentriert
- integer
- achtsam
- wertschätzend
- neugierig
- wundernd
- liebevoll
- klar
- verbindlich
- wertfrei

- wahrhaftig
- transparent
- nahbar
- reflektiert
- Sicherheit vermittelnd
- offen und flexibel
- lernfähig
- absichtslos
- begleitend
- dienend und demütig
- alle Gefühle zulassen und begleiten könnend
- berührbar
- Selbstreguliert
- im Fluss bleiben mit dem Prozess
- geduldig
- dem Heilungsprozess vertrauend!!!

Die Arbeit im heilen Raum

1. Über die Ressourcen betreten wir den heilen/ heiligen Raum (sowohl über die Ressourcen des Klienten, als auch der Therapeut, welcher als Ressource für den Klienten durch seine Präsenz dienen darf).
2. Über das Angebot der Co-Regulation halten wir den heilen Raum aufrecht, ob passiv oder aktiv.
3. Wir pendeln gut begleitet zwischen Trauma und Heilung bis es nur noch Heilung ist, sichtbar und spürbar.
4. Nachnähren und Vollendung des vasomotorischen Zyklus.

Praktisches Arbeiten

- Gutes Raumklima (richtige Wärme oder Kühle)
- Decken, Kissen, Polster, Bolster, Matten, Sitzkissen
- Wärmflaschen
- Eimer
- Taschentücher
- Für Aggressionsarbeit: Ball, Poolnudeln, Batacas, Handtuch
- Tuch für Nabelschnur, großes Tuch zum Wiegen
- eine Mitte (Kerzen Blumen etc.)
- Möglichkeit der Distanzierung (spanische Wand, anderes Zimmer)
- Lüftungsmöglichkeiten
- evtl. Raumspray, Räuchern
- Musik

Gestalten des Settings

- Wo möchtest du sitzen?
- Wo sollen die anderen sitzen?
- Wo sollen die Therapeuten sitzen? Welcher Abstand?
- Sitzt du bequem?
- Gibt es etwas, das dich im Raum stört? (das dann entfernen oder ändern)
- Was gefällt dir im/am Raum und was gibt dir Sicherheit?
- Brauchst du noch etwas, das dir jetzt gut tut?
- Ressourcen aufbauen
- Woran möchtest du heute arbeiten?

Eventuell vorher die Hände im Kreis geben, wenn gewünscht.

5 Fragen zum Verständnis der Reise

1. Welches Drama (traurige Geschichte) spielt sich hier ab?
2. Welches Trauma (Schmerz) ist dem Reisenden dadurch entstanden?
3. Wo beginnt im Prozess die Geschichte vom Trauma in die Heilung zu kippen (welcher Aspekt hat dazu geführt)?
4. Wie entfaltet sich der Heilungsprozess und welche Aspekte bringt er mit?
5. Wie entfaltet der/die Reisende die Heldenreise? (Überschrift finden und welche ganz individuellen Wesenszüge kommen nach der Reise zum Ausdruck?)