



Die Befreiung des Bindegewebes

TRAUMA HEALING UND MYOFASZIALE BERÜHRUNG



Mit Sonia Gomes*, BRA

Für viele SE-TraumatherapeutInnen ist effektive Körperarbeit immer noch ein Rätsel, obwohl sie in ihrer Wirkung enorm stark und eine wunderbare Ergänzung zur verbalen Begleitung ist. Unsere brasilianische SE-Lehrerin Sonia Gomes will mit ihrer myofaszialen Berührungsarbeit etwas Licht in dieses Lernfeld bringen. Sie hat wie SE-Begründer Peter A. Levine einen Hintergrund in Rolfing und kann deshalb seine Form von Körperarbeit aus der genauen Betrachtung von Muskelschichten, der Matrix des Bindegewebes und der damit verbundenen Sprache des Nervensystems erklären und praktisch vermitteln.

Die Absicht der Kursleiterin für diese drei Tage besteht darin, eine schöne Auswahl an effektiven myofaszialen Berührungstechniken zu zeigen, die in Ergänzung zur schon bekannten SE-Arbeit schnell in die Praxis mit eingebaut werden können. Sie helfen dem ganzen Bindegewebe sowie dem gesamten Muskel- und

len Vagusnerv und damit das System des "Freeze"-Zustandes auszuschalten. Es kommt zu einer Entkopplung von Immobilität und Angst. Dadurch werden sich die behandelten Personen viel leichter wieder in die Orientierung des Moments bewegen können – ohne dabei die vorher omnipräsente Angst weiter zu spüren. Ergänzende Griffe sollen einfache Wege aufzeigen, wie mittels subtiler SE-Körperarbeit das Gleichgewicht des Autonomen Nervensystems unterstützt und genährt werden kann.

.....
Das Bindegewebe bildet als flüssige kristalline Matrix das umfassendste Kommunikationssystem unseres Körpers.

Nervensystem einer Person, den biologischen Rhythmus wieder zu finden, den es für einen optimierten systemimmanenten Prozess von Selbstregulation braucht.

Im Kurs wird aufgezeigt, wie präzise Berührung an den Fasern des ventralen Vagusnervs und des Sympathikus dabei hilft, den dorsa-

Über ein Jahrhundert lang galt es als normal, dass traumatisierte Menschen oft an chronischen Schmerzen leiden (Rückenweh, Migräne, Verdauungsstörungen usw.) und dauerhafte emotionale Erinnerungen haben – vor allem wenn sie emotional erregt sind. Sie finden dann oft kaum Worte, und sie sind bewegungsmässig wie paralysiert. Sowohl mental wie auch emotional stecken sie fest, und ihre innere Lebenskraft ist zusammengezogen und blockiert. Ein erlebtes Trauma führte dazu, dass die innewohnenden Bewegungen für ein integrierendes Funktionieren

kontaktieren und auch die heilsame Atomkraft aus der Beziehung mit unseren Händen und Herzen in Gang zu bringen und wirken zu lassen.

türliche Ordnung zu bringen und alle bestehenden Blockaden auf der Ebene der Bindegewebe-Matrix aufzulösen.

Die Kursleiterin ist davon überzeugt, dass die für einen auf die **Kernebene von Menschen führende Kohärenz** nur unter gezielt optimierten Bedingungen gefunden werden kann. Dazu gehört eine **gemeinsame starke Präsenz und Achtsamkeit, die in eine tragende Form von Resonanz hineinführt**. Von dort aus kann erst der tiefgründige Heilungsprozess stattfinden, **indem sich wieder alles mit allem verbindet und das System der Person dadurch wieder voll funktionsfähig wird**. Zusammen können KlientIn und TherapeutIn den Weg aus dem Chaos im verletzten System finden, das aus unbearbeiteten traumatischen Erlebnissen stammt – hin zu einem **Ort der Sicherheit in der Beziehung nach innen wie nach aussen**. Nur wenn das installiert ist, kann die **Tiefe der inneren Weisheit** berührt werden, die eine **authentische Transformation und Gesundwerdung** ermöglicht.

Von tief innen Ja sagen zur Intensität des Lebens

Im Sinne ihrer begeisterungsfähigen brasilianischen Kultur will Sonia Gomes mit den Teilnehmenden dieses Seminars das berühren, was in der Arbeit mit traumatisierten Menschen aus ihrer Sicht ein Schlüssel ist: Eine **Belebung unseres gemeinsamen Geistes, der von tief innen her Ja zur Intensität des Lebens zu sagen wagt**. Sie zitiert dabei gerne ein Sprichwort, das Menschen in Südamerika den etwas stärker rational verankerten Leuten in Nordamerika und Europa kommunizieren: *"Ihr sprecht von Geistern und feinstofflichen Wahrnehmungen, wir leben mit ihnen."*

Die im Kurs gezeigten **Berührungstechniken** stammen teilweise aus dem Rolfing, sind zum Teil aber auch von der Kursleiterin nach langen Diskussionen mit SE-Begründer Peter A. Levine **selber entwickelt** worden. In ihrer Arbeit mit chronischen SchmerzpatientInnen und komplex traumatisierten Personen haben sie sich als sehr effektiv herausgestellt – und sie **sind nicht schwierig zu erlernen**. Das Seminar ist eine **aussergewöhnliche Gelegenheit, die manuelle Körperarbeit mit stark traumatisierten Menschen gleichzeitig effektiv zu machen und auch in einem für das Nervensystem integrierbaren Rahmen zu halten**.

Datum
 24. – 26. September 2010
 (Freitag – Sonntag)

Kurszeiten
 10.00 – 13.00 und
 14.30 – 17.30 Uhr

Kosten Fr. 720.-

Ort
 Polarity Bildungszentrum Schweiz,
 Zwinglistrasse 21, 8004 Zürich (12
 Gehminuten vom Hauptbahnhof;
 Bus 31 bis Kanonengasse; Tram 8
 bis Helvetiaplatz; Bus 32 bis Lang-/
 Militärstrasse)

Sprache
 Englisch (mit deutscher
 Übersetzung)

Zielgruppe
 SE-TherapeutInnen, SE-Studierende
 mit Intermediate-Abschluss und
 langjährige erfahrene Körper-
 therapeutInnen mit eingereichtem
 Fachausweis.

Kursbedingungen
 Die schriftliche Anmeldung mit un-
 tenstehendem Talon ist verbindlich.
 Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor
 Kursbeginn werden Fr.100.- an
 Bearbeitungsgebühren fällig. Bei
 Abmeldung weniger als 21 Tage
 vor Kursbeginn müssen die ganzen
 Kurskosten bezahlt werden.
 Dies gilt auch im Krankheitsfall.
 Wenn eine Ersatzperson gestellt
 werden kann, entfallen diese
 Kosten. Versicherung ist Sache
 der Teilnehmenden.

ANMELDETALON: Ich melde mich gemäss den oben genannten Bedingungen verbindlich an für die Weiterbildung «Die Befreiung des Bindegewebes» mit Sonia Gomes vom 24. – 26. September 2010:

Name Vorname

Strasse PLZ/Ort

Beruf Telefon

E-Mail Fax

Datum Unterschrift

Anmeldung senden an: Zentrum für Innere Ökologie, Zwinglistrasse 21, 8004 Zürich
 oder faxen an: 044 218 80 89 • Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch

des ganzen Systems gestört sind. Dadurch ist ein Zustand von Wohlbefinden und Gesundheit nicht mehr möglich.

Die ganz frühen Jahre unseres Lebens sind eine Zeit von erweiterten Möglichkeiten bezüglich Selbstregulation, wenn das Bindungssystem gut funktioniert. Sie stehen aber auch für eine erhöhte Verletzlichkeit für das junge, sich noch entwickelnde Nervensystem – wenn keine ventrale Sicherheit besteht. **Trauma im Verlauf der frühen Kindheit kann bleibende Schäden auf tiefen Hirnstrukturen erzeugen.** Erlebter Stress wird nicht verarbeitet und hat

**Sônia Gomes arbeitet seit über 30 Jahren als Psychotherapeutin und hat sich dabei in Kalifornien und in ihrem Heimatland Brasilien auf den Bereich Trauma spezialisiert. Zu ihrem beruflichen Rucksack gehört ausserdem ein Zertifikat in Rolfing. Sie ist international als Somatic-Experiencing und Rolfing-Lehrerin tätig. Auf dem wissenschaftlichen Feld hat sie sich den neurophysiologischen Abläufen bei chronischem Schmerz zugewandt. Zurzeit arbeitet sie mit einer Universität und einer brasilianischen Schmerzklinik zusammen an einer Studie über die Auswirkungen von SE bei chronischen SchmerzpatientInnen. Sônia Gomes lebt in Salvador – Bahia und kann erreicht werden unter: sonyagomes@terra.com.br*

tionen unseres Faszien-systems bestehen darin, dass jede Zelle mit Information, Energie, Licht, Klang, Nahrung, Sauerstoff und biochemischen Hormonen genährt wird. Zudem ist es auch dafür verantwortlich, Giftstoffe aus unserem Körper zu schwemmen.

Erfahrene SE-TherapeutInnen erleben immer wieder, **wie Einschränkungen in der Körpermechanik und den Bewegungsmöglichkeiten mit den Symptomen und Verhaltensweisen ihrer KlientInnen korrespondieren.** Deshalb ist es so bedeutsam, die bestehenden Körperblockaden aufzulösen und **auf der Muskelschicht wieder eine Fluidität zu kreieren.** Die myofasziale Arbeit, wie sie zum Beispiel im Rolfing gepflegt wird, eignet sich dafür optimal.

Das Gehirn als integraler Bestandteil der Körperfunktionen und wichtiger Ort für die Kreation des Selbst kann auf Grund von erlebten traumatischen Ereignissen die für eine Regulierung des erlebten Stresses so wichtige Integrationsaufgabe im Körper nicht mehr erfüllen. **Wie in dissoziativen Erfahrungen kann das ganze System in einen desintegrierten Zustand verfallen** – das wiederum kann als Zustand von fehlender Verbindung zwischen anatomisch bedeutsamen Regionen verstanden werden und die Voraussetzung für eine funktionale Dissoziation sein.

Blockaden, die auf der myofaszialen Ebene bleiben, erzeugen in der Regel chronische Spannungs- und Schmerzzustände. Eine gezielte Arbeit mit dem

Bindegewebe kann genau diese Blockaden lösen und tiefgründige positive Veränderung bringen. Die **Qualität der Berührung und damit verbunden die Präsenz des Therapeuten oder der Therapeutin müssen sich sowohl auf die spontanen wie die bewussten Bewegungen ausrichten.** Nur dann kann die blockierte Energie befreit werden, welche diese Integration bremst. Beide Formen von Bewegung müssen gezielt getriggert und moduliert werden – genau das vermittelt dieser Kurs.

Verbindung als Basis für Traumalösung

Gemäss führenden Neuro-Wissenschaftlern unserer Zeit sind es menschliche Verbindungen in Form von liebe- und respektvollen Beziehungen, die unsere neuronalen Netzwerke im Gehirn prägen. Daniel Siegel streicht heraus, dass Bindungsqualität auch die Kreisläufe und Netzwerke optimiert, welche uns die Möglichkeit des Erinnerns und des Prozessierens von früheren Erfahrungen schaffen, sowie die innere Selbstregulation pflegen. **Unsere neuronalen Netzwerke werden also durch unsere bestehenden Beziehungen geformt.**

TherapeutInnen müssen es folglich als ihre Kernaufgabe ansehen, Brücken des Vertrauens zu bauen, die Erneuerung und Wachstum möglich machen. Es braucht grosses Vertrauen und eine funktionierende Beziehung zu den uns anvertrauten Personen, um tieferliegende Ebenen von Heilung zu berühren. Diese zwischenmenschliche Verbindung muss auch **Platz für Gefühle lassen, in Verbindung zur momentanen Stimmung, aber auch zu einem tieferen Kern-Bewusstsein.** Nur dann sind wir imstande, Resonanz herzustellen und den tie-

Deshalb verlangt diese Arbeit ein **aussergewöhnlich gutes inneres Gespür und eine breite Palette von möglichen Antworten auf spezifische Situationen.** Es ist dabei wichtig zu verstehen, dass wir breit gefasst **Emotionen als einen Prozess definieren können, der durch das Bauen von Beziehungen und die daraus folgende neurale Integration entsteht.** Emotionen, Körperzustände und das Kernbewusstsein des Selbst stammen aus der gleichen Schaltzentrale im Gehirn. Wir müssen wissen, dass unser

Eine funktionale Dissoziation entsteht aus fehlenden Verbindungen zwischen anatomisch bedeutsamen Regionen des Körpers.

Gehirn sehr plastisch ist, auch äusserst anpassbar und dass **Körpererfahrungen das Potenzial dazu beinhalten, lang anhaltende Veränderungen in der Gehirnstruktur** möglich zu machen – sowohl bezüglich des Funktionierens in alltäglichen Situationen als auch auf der Persönlichkeitsebene.

Atomkraft – für einmal “Ja, danke”

In diesem Seminar lernen die Anwesenden wie sie **optimierte Berührungen auf der Ebene des Bindegewebes finden, um die verbliebene traumatische Energie zu befreien.** Die gezeigten therapeutischen Berührungen werden bewusst mit den Prinzipien von SOMATIC EXPERIENCING (SE) vernetzt und in-

Wir müssen Brücken des Vertrauens bauen, um Erneuerung und Wachstum möglich zu machen.

feren Heilungsprozess auszulösen. Wir müssen jede uns anvertraute Person als einzigartiges Wesen sehen. Und wir müssen uns **bewusst sein, dass wir mit einem komplexem Organismus arbeiten, der sich oft nicht unbedingt in einem günstigen inneren Zustand befindet.**

tegiert. Um die erwähnte tiefer liegende Heilungszone betreten zu können, ist es bezüglich der eigenen Haltung unabdinglich, **ganz offen, präsent, zentriert und fokussiert zu sein.** Diese Haltung hilft dem Bindegewebe von traumatisierten Klientinnen und Klienten, ihre eigene innere Weisheit wieder zu

Über die Faszien wird jede Zelle mit Information, Energie und Lebenskraft genährt.

oft jahre- bis lebenslange Folgen: die Integration von verbaler oder non-verbaler Information und die Kodierung des Gedächtnisses kann nicht oder nur reduziert stattfinden, wie die amerikanischen Forscher De Bellis und Teicher unabhängig voneinander wissenschaftlich nachweisen konnten.

Kohärenz von Geist, Körper und Gehirn als Ziel

Als SE-TherapeutInnen streben wir danach, das Individuum **von rigiden Adaptionen zu befreien, welche die Kohärenz von Geist, Körper und Gehirn blockieren.** In Übereinstimmung mit Dr. Peter A. Levine ist die Kursleiterin der Überzeugung, dass es den **Bezug zum faszialen Teil des Muskelsystems braucht, um stark somatisierte Traumasymptome aufzulösen.** Erst dann wird die Integration multipler Systeme möglich und können die komplexen Zusammenhänge eines Traumaerlebens ganzheitlich verändert werden.

Das Bindegewebe ist die flüssige kristalline Matrix, welche das umfassendste und wichtigste Kommunikationssystem unseres Körpers bildet. **Die Faszien werden von ihrer Bedeutung her auch als Fasern zum Leiten von Lichtwellen angesehen.** Ihr Netzwerk verbindet jeden Aspekt unseres Geistkörpers in einem **horrenden Tempo.** Einige der Funk-