

Polyvagal-Theorie und Somatischer Dialog

Wie sich die Seele und der Körper verbinden.

24./25. Mai und 6./7. September 2019

Kursleitung

Dr. med. Gerhard Zimmermann

Hautarzt - Psychotherapie



Zentrum für Form und Wandlung

Frohburgstrasse 80, 8006 Zürich, www.oip-zfw.com

Telefon 044 261 98 02, E-Mail oip@sunrise.ch

Aus- und Weiterbildung, Workshops, Seminare,
Beratung, Psychotherapie

Zentrumsleitung:

PD em. Dr. phil. Irène Kummer

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Psychotherapeutin SBAP/ASP

Beraterin im psychosozialen Bereich SGfB

Nicht ausreichend verarbeitete Stresserfahrungen bzw. Verletzungen können zu einer Einschränkung der emotionalen und körperlichen Beweglichkeit und damit des Handlungsspielraums führen. Das Verhalten wird tendenziell defensiv und verkörpert sich als «erstarrte» Haltung. Der innere Raum verengt sich und der Lebensfluss ist einschränkt. Als Folge davon reduziert sich die Lebensenergie und die Vitalität – was einen Verlust an Lebensqualität zur Folge hat. Die emotionale Gestimmtheit wird zum depressiven Pol verschoben und die auch Krankheitsanfälligkeit nimmt zu.

Der Gegenprozess dazu ist somatisch-emotionale Lebendigkeit und persönliches Wachstum. Die Polyvagal-Theorie bezeichnet diesen Zustand als *social engagement*. Dieser geht mit einer Aktivierung des ventralen Vagus (Parasympathikus) einher. Der ventrale Vagus wird wiederum durch den somatischen Dialog (Flow, Fließen von Worten) angeregt. Beispielhaft dafür sind die Hände, die z.B. durch langsames Öffnen und Schließen (Bildung einer Faust) innere Spannungszustände repräsentieren können und auf eindrückliche Weise den somatischen Dialog konkretisieren. Über die Hände kommt Bewegung in eingefahrene Spannungs- und Verhaltensmuster. Die Hände öffnen gleichzeitig auf sanfte Weise den emotionalen Innenraum.

...Deine Hand öffnet und schließt sich und öffnet und schließt sich... Immer wenn du dich verschließt und öffnest, und sei es nur ein wenig, bist du darin zutiefst prä-

sent. Beides ist in wunderschöner Harmonie und schwingt zusammen wie die Flügel eines Vogels. Rumi

Weitere einfache Übungen, wie die Voo-Übung beeinflussen ebenfalls das autonome Nervensystem und können den Organismus aus einem Zustand von fight/flight bzw. dorsovagalen shutdown zurück in einen guten Kontakt mit sich und der Umwelt führen (social engagement). Als weiteres Instrument zur Beeinflussung des autonomen Nervensystems wird in diesem Workshop die Arbeit mit den Smovey-Ringen vorgestellt. Es handelt es sich um zwei gerippte Plastikschräuche, die jeweils vier freilaufenden Stahlkugeln enthalten. Diese sorgen für einen vibrierenden Effekt, der die Tiefenmuskulatur und den ventralen Vagus aktiviert. Die Handhabung der Smoveys ist einfach zu erlernen – intuitiv findet man rhythmische Bewegungen, die leicht und spielerisch den ventralen Vagus stärken. Insbesondere depressive, negativ gefärbte Stimmungen lassen sich gut beeinflussen. Dabei wird das autonome Nervensystem durch wenige Übungssequenzen so angeregt, dass der ventrale Vagus wieder in den Vordergrund tritt. Alte Muster können dadurch sowohl auf der physiologischen, als auch auf der emotionalen Ebene verändert werden – was eine neue Perspektive gegenüber der zu bearbeitenden Belastungssituation ermöglicht.

Alle Interventionen dienen dazu die Selbstregulation zu unterstützen und somit das autonome Nervensystem zu beeinflussen.

Nur wenn es gelingt das autonome Nervensystem auf die Ebene des ventralen Vagus zu heben, ist der Organismus nicht mehr in einem defensiven Zustand und kann im Hier und Jetzt neue angemessene Antworten finden. Die Interventionen im Rahmen bilden neue neuro-muskuläre Verbindungen, die eine stabilere und verbesserte Gesundheit unterstützen. Die wiederholte Erfahrung eines Übergangs vom defensiven Zustand hin zum sozialen Kontakt wirkt sehr befreiend und kann eine anhaltende Verhaltensänderung bewirken.

Im Seminar bzw. Workshop werden das Konzept des somatischen Dialoges und der Polyvagal-Theorie praxisnah dargestellt und vermittelt. Neurophysiologische Grundlagen, die für das Verständnis von somato-emotionalen Prozessen und der Verhaltenssteuerung notwendig sind, werden detailliert und einfach verstehbar präsentiert.

TeilnehmerInnen

Seminar und Workshop sind sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Teilnehmer sowie für Psychotherapeuten zur Weiterbildung geeignet. Das theoretische Konzept und die praktischen Übungen werden von Seminar zu Seminar kontinuierlich weiterentwickelt, sodass auch für frühere Teilnehmer zahlreiche Neuerungen in Theorie und Praxis enthalten sind.

Dr. med. Gerhard Zimmermann

Medizinstudium 1983 -1990 in Münster, Westfalen. 1990 bis 1998 wissenschaftlicher Assistent der Hautklinik der Universität Mainz, 1994 Facharzt für Hautkrankheiten, 1997 Zusatzbezeichnung Psychotherapie. Eigene Praxis in Mainz seit August 1998. Tätigkeitsschwerpunkte: Psychotherapie, Psychosomatik, Verhaltensmedizin, Stressmanagement
www.stressmanagement.de

Organisation und Durchführung

Ort

Zentrum für Form und Wandlung
Frohburgstrasse 80
8006 Zürich
Telefon 044 261 98 02
(Tramstation Seilbahn Rigiblick
Nr. 9 und 10, Bus Nr. 33)
E-Mail: oiip@sunrise.ch

Datum

24./25 Mai und 6./7. September 2019

Zeit

Freitag 17h –19h
Samstag 09h30 -16h30
(1 Std. Mittag)

Kosten

je Fr. 280.– im Voraus mit EZ-Schein
zu bezahlen.

Anmeldung

Mail an oiip@sunrise.ch oder telefonisch

Anmeldungen sind verbindlich. Abmeldungen ohne finanzielle Verpflichtung nur bis 4 Wochen vor Beginn, danach werden die Kurskosten verrechnet. Nach Kursabschluss wird eine Kursbestätigung ausgestellt.