

Trauma/PTBS

Ordnung und Stabilisierung ermöglichen.
Positives Selbsterlebnis fördern.
Sinnhaften Freiraum erleben.

Plastizieren,
Formenzeichnen



Vorsicht mit Plastizieren, da das Fühlen über die unteren Sinne angeregt wird, was zu überwältigend ODER überfordernd wirken kann.

Stabilisierung im räumlich-dreidimensionalen Lebenskräfte sanft anregen, so dass sich der Stau im Fühlen langsam lösen kann. Beziehung zur Realität aufbauen.

Kontrolliertes Arbeiten, in dem Sinnhaftes und die Eigengestaltung sich zeigen kann. Neues soll entstehen können. Das passende Motiv suchen und finden lassen. Langsam auf dem Tonfeld Abdruck von sich selbst schaffen. Kraft erleben lassen. Klare Formen. Wiederholungen der Formen. Formenzeichnen mit rückläufigen Bindungen.

Malen, Zeichnen



Dem Ich des Menschen helfend zur Seite stehen, um den Körper wieder kennenzulernen und führen zu können. Mit Wärme, Zuwendung und Humor alles durchdringen.

Mit einer Lichtquelle arbeiten, die alles vereint. Mit Schichttechnik, Kohlearbeit, Zeichnen oder Schraffur stabilisieren und das Ich festigen. Farben zusammenführen, ohne sich darin zu verlieren. Mit Pflanzenmetamorphosen Übungen anbieten, um einem längeren zusammenhängenden Zeitraum zu erleben, wo alles entstehen und vergehen darf.

Musik, Gesang



Seelisches Gleichgewicht erleben. Neue Verbindung pflegen zur gesunden Natur.

Musiktherapeutische Interventionen zur Vertiefung der Atmung sowie zur Ausdrucksfähigkeit der Emotionen. Saiteninstrumente und Stimmübungen eignen sich gut. Musiktherapie in und für die Natur schafft eine gesunde Wiederverbindung mit der Welt. Versöhnung pflegen.

Sprache, Drama



Symptom und Prozess orientierte Therapie: Förderung von Hülle, Abgrenzung, Ordnung und Halt durch Sprachübungen mit den Beinen. Selbstregulationen und Umgang mit Emotionen. Integration durch Förderung von Selbsterleben, Selbstausdruck und Autonomieerleben.

Hülle, Ordnung und Halt schenkende Übungen mit Stoßlauten und Körpermeditationen, wie «Standhaft stelle ich mich ins Dasein» oder «Mein Ich trägt mich» von Rudolf Steiner. Selbstregulationen mithilfe von Atemübungen, Kommunikationsgesten, Gedichten z.B. von Hilde Domin, Rose Ausländer und durch kreatives Schreiben. Selbstausdruck durch Stimmübungen, Kommunikationsgesten und Rollenspiel.