

Seminar Trauma und Therapeutische Sprachgestaltung



Traumatische Erlebnisse Kampf – Flucht – Freezing Ich baue mich mit der Sprache wieder zusammen

Drei Trauma-Reaktionen werden in diesem Seminar sprachtherapeutisch bearbeitet:

- Eine Kampf- oder Wutreaktion, die in Selbst- oder Fremdzerstörung mündet, kann durch Schock ausgelöst werden.
- Eine Fluchtreaktion, die sich als «dauernd beschäftigt» oder «exzessive Hingabe an die Welt» äussert, zeigt sich bei manchen Menschen.
- Der «Totstellreflex» oder das «Freezing» äussert sich in Dissoziationserscheinungen, kalten Gliedmassen und sozialem Rückzug.

Ich stehe vor einer fremden Haustür. Ich bin weit entfernt von mir selbst und spüre mich nicht mehr. Den Weg zurück zu mir, zum Fühlen (damit aus Taubheit wieder Empfindung wird), zur lebendigen Welt, gehe ich mit Lauten, Silben, Worten und Sprachübungen über den Körper. Mit Eigen-Berührung, Bewegung und vertiefter Atmung stelle ich die Verbindung zwischen Körper und Ich-Bewusstsein wieder her und baue mich so durch reaktives Erleben auf.

| | |
|----------------------|---|
| Zeit: | 20. September 2025, 15–18 Uhr |
| Ort: | Praxisgemeinschaft Untere Zäune 19, 8001 Zürich |
| Leitung: | Andrietta Wolf, anthroposophisch-therapeutische Sprachgestalterin/Kunsttherapeutin Fachrichtung Drama- und Sprachtherapie |
| Veranstalter: | Interdisziplinärer Therapeutenkreis Zürich |
| Kosten: | Freier Beitrag |

Das Seminar ist für alle Interessierten zugänglich.