

Gesunde Grenzen und Kontakt

Das regulierende Zusammenspiel von Nervensystem, Emotionen und eingestimmten Kontakt sind von zentraler Bedeutung für die Entwicklung einer achtsamkeitsbasierten Praxis. Wir werden ein Verständnis für die essentielle Dynamik von „sich öffnen“ und „sich abgrenzen“, von „Raum geben“ und „Halt benötigen“ erkunden, um es in der Praxis und im Alltag besser nutzen zu können.

Wir brauchen gesunde Grenzen. Sie sind nötig, um uns als eine eigene Persönlichkeit mit Bedürfnissen, eigenen Ideen, Gefühlen und einem sicheren Körpergefühl wahrnehmen zu können und uns selbst zu achten. Ohne solche Grenzen können wir uns nicht wirklich sicher im Kontakt mit uns selbst und anderen Menschen fühlen. In jeder Form von Begegnung können wir erst dann „Ja“ sagen, wenn wir auch „Nein“ sagen, d.h. uns abgrenzen können. Sonst entsteht ein unbefriedigendes „Jain“, also kein wirklicher Kontakt.

Wenn wir das Gefühl für gesunde Grenzen schon in früher Kindheit verloren haben oder gar nicht erst entwickeln konnten, dann stecken wir oft in unverhältnismäßigem Anpassungsverhalten fest.

Unser Gefühl für gesunde Grenzen kann durch Unfälle, Operationen, Gewalteinwirkungen oder übergriffige Nähe beeinträchtigt worden sein. Nach solch schwerwiegenden Erfahrungen haben wir vielleicht nicht wieder zu einem Gefühl von Sicherheit, Regulation und Entspannung zurückgefunden. Als Schutzmechanismus können sich daraus allzu starre Grenzen entwickeln, die sich nicht mehr öffnen lassen und uns abschotten und isolieren. Oder auch sehr diffuse, vage und löchrige Grenzen, die von anderen nicht wahrgenommen werden können.

Das Anliegen des Seminars ist es, die Fähigkeit der Teilnehmer einzuladen, sichere und flexible Grenzen auf energetischer, körperlicher und geistiger Ebene wieder zu spüren und sie im Hier-und-Jetzt herstellen - d.h eigene Impulse wahrzunehmen und nach ihnen zu handeln – zu können.

Die Vorträge, erfahrungsbezogenen dialogischen Partnerübungen, achtsamkeitsbasierte Selbsterforschung sowie Körperübungen geben uns die Möglichkeit, den Umgang mit unseren Grenzen im eigenen Erleben und im Kontakt mit anderen zu erforschen, neu zu verhandeln und uns entsprechend zu gestalten.

Seminarinhalte:

- Entwicklung einer achtsamen Haltung und Sensibilisierung im Umgang mit den verschiedenen Ebenen von Grenzthematiken
- Neurophysiologische Grundlagen von Selbst- und interaktiver Regulation
- Übungen zur Erfahrung und Wiederherstellung gesunder Grenzen
- Entwicklungsgeschichtliches Modell persönlicher und energetischer Grenzen
- Persönliche und professionelle Reflexion der Thematik

Die Inhalte und Struktur des Seminars eignen sich sowohl für Psycho- und Körpertherapeuten als Fortbildung wie auch für alle anderen Menschen, die sich dieser Thematik nähern möchten.

Für Begleiter*innen achtsamkeitsbasierter Meditationen werden sich neue Möglichkeiten zeigen, Schüler im Umgang mit den verkörperten Traumaspuren und Entwicklungsdefiziten zu unterstützen.