



RHYTHMUS – SYNCHRONISATION – REGULATION



TRAUMATISIERTE MENSCHEN SUBTIL BEGLEITEN

Mit Heike Gattnar* (D) und Dr. Andreas Hetmanek** (D)

In diesem Seminar beschäftigen sich das Leitungs-Team und die Teilnehmenden mit dem Phänomen Schwingung. Die These dazu lautet: Schwingung liegt allem Leben zugrunde und zeigt sich – gerade im SOMATIC EXPERIENCING (SE) – in den drei Prinzipien: Rhythmus – Synchronisation – Regulation. Im Verlauf dieses neuen Kurses erforschen die Anwesenden diese drei Prinzipien, die erfahrbar und ‚tanzbar‘ gemacht werden sollen.

Stephen Porges beschreibt Trauma als den Verlust von Verbindung. Verbindung zu sich selbst, Verbindung zu anderen Menschen und Wesen, Verbindung zu einem grösseren Gan-Zen.

Peter A. Levine nennt Trauma eine Rhythmus-Störung, weil die innere Kohärenz eines Menschen zusammenbricht. In der Folge sind Synchronisation, verstanden als das sich Einschwingen auf ein Gegenüber, und Regulation, definiert als das Wiederherstellen der eigenen Rhythmen, nicht mehr möglich. So kann Trauma als Bruch im Kontinuum der Eingebundenheit und als Verlust der Verbindung gesehen werden.

Was ist Verbindung eigentlich? Verfolgt man die Spur des Lebens in der ganzen Bandbreite zwischen Geburt und Tod, zwischen Materie und Geist, zwischen Quantenphysik und Kos-

mologie, dann „werden Raum und Zeit relativ, die Materie verschwindet, an die Stelle fester Strukturen und Gesetze treten Möglichkeiten und Wahrscheinlichkeiten. Dann formen Schwingungen und Beziehungen die Wirklichkeit. Die Welt gleicht dann weniger einer Maschine als vielmehr einem grossen Tanz, in dem auch wir mittanzten“ (Lorenz Marti).

Aus dieser Perspektive können wir sagen: **Schwingung und damit auch die Verbundenheit und das Eingewoben-Sein sind immer da.** Was verloren geht ist das Gefühl und die Wahrnehmung dieser Verbundenheit – im Kleinen wie im Grossen.

DATUM:

22. – 25. April 2027

UHRZEIT:

10.00 – 13.00 und
14.30 – 17.30 Uhr

LEITUNG:

Heike Gattnar (DE)
Andreas Hetmanek (DE)

KOSTEN: CHF 1'120

SPRACHE: Deutsch

ORT:

Zentrum für Innere Ökologie
Freischützgasse 1
8004 Zürich

BEDINGUNGEN:

Körper-, Psycho- und Traumatherapeut*innen, sowie Fachkräfte aus verwandten Disziplinen (Medizin, Pädagogik, Psychologie, Sozialarbeit, Human Resources), die sich für eine vertiefte Ebene von Wahrnehmung interessieren.

KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit hintenstehendem 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. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

Im Trauma geht das Gefühl der Verbundenheit verloren, Rhythmen kommen aus dem Takt, zerfallen oder geraten in Dysregulation. So können wir den **Verlust von Rhythmus, Synchronisation und Regulation als die störende Wirkung von Trauma** bezeichnen. Gleichzeitig erkennen wir, dass uns die Rückeroberung dieser Qualitäten von Rhythmus, Synchronisation und Regulation einen Zugang zur Wiederherstellung der Wahrnehmung und des Gefühls von Verbundenheit ermöglicht. Sie sind also quasi der Dosenöffner zur Heilung von Trauma.

«Trauma ist letztlich eine Rhythmusstörung.» Peter A. Levine

In der Begleitung von traumatisierten Menschen sind es nicht nur die Worte und die Techniken, sondern die nonverbalen Mitteilungen über atmosphärische Schwingungen, die wirken. Zusätzlich zu Rhythmus, Synchronisation und Regulation sind es subtile, „unsichtbare“ Schwingungen von Intention, Präsenz, Ausstrahlung und Begegnung. **Der Kurs zielt darauf hin, mit dem Phänomen Schwingung in den verschiedensten Facetten vertrauter zu werden.** Wer Schwingungen wahrnimmt, kann sie mit Hilfe von Rhythmus – Synchronisation – Regulation bewusster in den Umgang mit Trauma einbeziehen.

Die Kursleitung verbindet neuste Forschungsbefunde mit altem Wissen verschiedener Kulturen und dem Anspruch Räume für verkörperte Erfahrungen zu schaffen. Theorie, Übungen und Demonstrationen werden so verwoben, dass diese **feinsten Ebenen unseres Seins sowohl in ihrer ganzen Schönheit und Zerbrechlichkeit wie auch in ihrer Wirksamkeit erfahrbar werden.**

*** Heike Gattnar**, 1943 in den Wirren des 2. Weltkriegs geboren, hat sich aus eigener Betroffenheit seit vielen Jahren mit dem Thema Trauma beschäftigt und auf vielen Gebieten nach Heilungsmöglichkeiten gesucht. Seit früher Jugend war sie fasziniert von Märchen und indigenen Kulturen und schöpft aus dem reichen Erfahrungsschatz ihrer Aus- und Fortbildungen in verschiedensten Wahrnehmungsmethoden. Dazu gehören Meditation, Kunsttherapie, Atem- und Stimmarbeit, sowie eine lange persönliche Therapieerfahrung. 8 Jahre verbrachte sie in der neurophysiologischen Grundlagenforschung. Sie ist Heilpraktikerin und Feldenkrais-Lehrerin. 2002 wurde sie von Dr. Peter A. Levine als erste europäische SE-Trainerin und Supervisorin autorisiert und unterrichtet seither SE-Einführungen, -Trainings und Postadvanced-Seminare. Eine ihrer Leidenschaften ist die Erforschung von allem, was die Überwindung von transgenerationaler Traumatisierung unterstützt.

**** Dr. Andreas Hetmanek** hat sich nach vielen Jahren intensiver Forschung von der akademischen Laufbahn in der Lernforschung verabschiedet und sich ganz dem Feld der Begleitung von persönlichen Entwicklungs- und Wachstumsprozessen zugewandt. Seinen akademischen Hintergrund als Learning Scientist, Psychologe, Pädagoge und Philosoph und seine vielfältigen persönlichen Interessen bringt er seither in der Assistenz in SE-Trainings, in der Ausbildung von TraumaHelden Coaches und in der Leitung und Weiterentwicklung der Heldenreise ein. Sein therapeutischer Weg begann als theoretisches Studium philosophischer und psychologischer Literatur und führte ihn über die rituelle Gestaltarbeit (P. Rebelliot) schliesslich zu SOMATIC EXPERIENCING (P.A. Levine). Dort hat er nun seine Heimat gefunden. In seiner Praxis in München arbeitet er mit Jugendlichen und Erwachsenen jeden Alters.



Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für das Seminar **«RHYTHMUS –SYNCHRONISATION – REGULATION»** mit Heike Gattnar und Andreas Hetmanek vom 22. – 25. April 2027:

Name Vorname.....

Strasse PLZ/Ort.....

Beruf Telefon.....

E-Mail

Ort/Datum Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Zentrum für Innere Ökologie, Freischützgasse 1, 8004 Zürich
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch