

Vortragsreihe Traumasensibles Taiji mit Dr. Henrik Jäger 2023



Sonntag, 05.02.23, 18:00 - ca. 19:30 Uhr

1. „Traumasensibles Taijiquan“ – mehr als „Stressbewältigung“?

- Überblick über die Vortragsreihe
- Einführung zum Begriff des Traumas, Typen von Traumata (etwa Schocktrauma / Entwicklungstrauma; primäre / sekundäre Traumatisierung; non-intentionale / akzidentielle versus intentionale Traumata; transgenerationale Traumata); Traumafolgestörungen
- Entstehung und Grundlagen der Traumatherapie, Einbeziehung/Entdeckung des Körpers als „Träger“ des Traumas und als sein „Heiler“ (Peter Levine, Bessel van der Kolk, Alfredo Pessa u.a.)

Sonntag, 05.03.23, 18:00 - ca. 19:30 Uhr

2. Neurobiologische Aspekte von Trauma: Die Polyvagaltheorie Co-Regulation durch „sanfte Körperarbeit“ (u.a. Traumasensibles Yoga)

Traumaerleben und Methoden der heilenden Intervention sind in den letzten Jahrzehnten zunehmend in den Fokus der Neurobiologie geraten: Sowohl die „Verletzungen“ wie auch die aus ihr resultierenden Stressreaktionen, Spaltungen, Verspannungen, vegetativen Störungen u.a. lassen sich alle am Nervensystem beobachten. Umgekehrt können alle bewährten Übungswege, die das Nervensystem positiv regulieren können, prinzipiell therapeutisch eingesetzt werden. Viele, gut erprobte Wege und Ansätze hierfür gibt es mittlerweile im sog. „Traumasensiblen Yoga“ (TSY).

Sonntag, 04.06.23, 18:00 - ca. 19:30 Uhr

3. Traumaheilung aus Sicht der chinesischen Philosophie

„Trauma“ ist so alt wie die Menschheit – in jedem Teil der Erde. Die chinesischen Klassiker sind voller Zeugnisse großer Verletzungen durch Kriege, schlechte Regierung, Naturkatastrophen u.a. Deswegen kann als Ursprungsimpuls chinesischen Denkens die Frage gesehen werden, wie man „Resilienz“ entwickelt, um den „Wandlungen“ und Schicksalsschlägen mit einer stabilen seelischen und geistigen Haltung begegnen zu können.

In der gegenwärtigen Resilienzforschung wird von „7 Säulen der Resilienz“ gesprochen (Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit, Soziale Bindung, Zukunftsplanung, Selbstverantwortung). Diese Haltungen sind (wenn auch in anderen Begriffen) für die Grundwerke der chinesischen Philosophie prägend – und bilden somit den „geistigen Boden“ der Taiji-Praxis.

Sonntag, 15.10.23, 18:00 - ca. 19:30 Uhr

4. Taiji-Prinzipien und ihre günstige Wirkung auf das Nervensystem

Die Grundprinzipien der Taiji-Praxis (Verwurzelung, Verbundenheit in der Bewegung *Perlenschnur*, Aufrichtung, nicht-urteilendes Selbstgewahrsein, Verankerung im Dantian u.a.) haben ihre spezifischen Wirkungen auf das seelische Befinden. In diesem Vortrag sollen diese Prinzipien erläutert und in den Zusammenhang mit Prinzipien des Qigong und der chinesischen Medizin gestellt werden.

Weiterhin wird vor allem auf die im zweiten Vortrag geklärten neurobiologischen Aspekte der Folgen von Traumata auf das Nervensystem Bezug genommen, um zu zeigen, wie die Taiji-Praxis heilende Impulse geben kann.

Sonntag, 12.11.23, 18:00 - ca. 19:30 Uhr

5. Ausblick: „auf dem Weg zu traumasensiblen Taiji-Unterricht“

Da – gerade in Pandemie- und Kriegszeiten noch einmal sichtbarer – in vielen Bereichen der Gesellschaft Menschen Trauma erleben, oder traumatisierte Menschen einen sicheren Ort suchen (Flüchtlinge), wird immer deutlicher, dass die Kompetenz,

mit den Ursachen und Folgen von Trauma umzugehen, eine elementare Notwendigkeit ist, um aus dem Teufelskreis von Gewalt und Neuverletzung auszubrechen. Gerade Taiji- Übende und Lehrende haben hier besondere Möglichkeiten in ihrer Praxis, die sie in diesem Zusammenhang reflektieren lernen können.

Traumasensibler Taiji-Unterricht kann und DARF nicht mit dem Anspruch einer professionellen Unterstützung/Diagnose/Behandlung von Traumata auftreten. Und doch kann ein Bewußtsein für dieses Thema Lehrende befähigen, eventuell vorhandene Störungen, Blockaden, Ängste (z.Bsp. vor Gruppen, vor Berührt werden bei der Korrektur u.a.) wertschätzend und empathisch zu behandeln. Ein traumasensibler Taiji-Unterricht ermöglicht es, die Übung und ihre Wirkung(en) in neue Kontexte zu stellen – und damit möglicher Weise auch weitere Kreise von Menschen (z. Bsp. Kinder, alte Menschen!) anzusprechen, als dies bisher der Fall ist.