



Traumasensibles Taiji (TST) Praxiswochenenden I und II

Nachdem in 2022 in fünf Vorträgen das Traumasensible Taiji (TST) aus mehreren Perspektiven vorgestellt wurde, soll es bei diesen Präsenzseminaren darum gehen, wie wir in der eigenen Übung und in der Lehre diese Perspektiven anwenden können.

I. Praxiswochenende TST: 02./ 03. März 2024 mit Schwerpunkt auf Selbsterfahrung und Reflexion

(Offen für alle Interessierte, wünschenswert ist ein Grundwissen in Traumapädagogik. Gerne kann hierzu eine Literaturliste versendet werden).

An diesem Wochenende werden zuerst die wichtigsten theoretischen Grundlagen einer körperbetonten Traumapädagogik noch einmal wiederholt. Diese werden dann in praktischen Übungen erfahrbar gemacht, bei denen es vor allem um Umgangsweisen und Strategien der Bewältigung von Streß geht.

Diese Strategien können im Zusammenhang mit traumatischen Erlebnissen stehen, sie können im Körper gespeichert sein und bei genauerem Hinspüren Gefühle von Starre, Enge, Anspannung entstehen lassen. Hierzu werden Übungen angeboten, die jeder auf eine Weise, die ihn für ihn gut ist, mitmachen kann.

II. Praxiswochenende TST: 08./ 09. Juni 2024 mit Schwerpunkt auf Umgang mit Irritationen beim Unterricht

(Für Interessierte, die Lehrerfahrung haben, andere Interessenten nach Rücksprache)

Beim Unterrichten ist es gerade zu Beginn das Wichtigste, einen stressfreien, bewertungsfreien Raum für die Teilnehmer zu öffnen, in dem alle sich sicher fühlen können. Eine solche Sicherheit in der Gruppe kann durch gezielte Übungen und Impulse gestärkt werden, Irritationen, Verunsicherungen und Blockaden können (vorsichtig) thematisiert werden. Hierzu ist vor allem eine traumasensible (nicht bewertende) Sprache unerlässlich. Auch ist es für den Lehrenden wichtig, einordnen zu können, wenn er durch das Verhalten eines Teilnehmers überfordert ist und dafür einen angemessenen Umgang zu finden. Gerne können an diesem Wochenende auch schon gemachte Erfahrungen mitgeteilt und besprochen werden.