

Workshop 1 / 6

Resonanz der Seele: Musiktherapie als Weg aus dem Trauma

Barbara Pfister

Musiktherapie ist eine wirksame Methode zur Begleitung traumatisierter Menschen. Sie ermöglicht einen nonverbalen, körperorientierten Zugang zur Verarbeitung belastender Erlebnisse. Traumatische Erfahrungen sind oft kaum in Worte zu fassen, da sie tief im Nervensystem verankert sind und sich auf emotionaler sowie körperlicher Ebene manifestieren. Musiktherapie kann hier unterstützend wirken, indem sie emotionale Regulation fördert, die Selbstwahrnehmung stärkt und Sicherheit vermittelt.

Zentrale musiktherapeutische Interventionen umfassen **rhythmische Spielformen**, die Erdung und Struktur bieten, sowie die **freie Improvisation** auf diversen Instrumenten, die einen geschützten Ausdruck innerer Zustände ermöglichen. Geführte **Klangreisen und Imaginationsübungen** oder das **therapeutische Songwriting** helfen, innere Ressourcen zu aktivieren und neue positive Erfahrungen zu verankern. Besonders wichtig ist dabei ein traumasensibler Ansatz, der auf Sicherheit, Selbstbestimmung und behutsame Annäherung an belastende Themen achtet. Durch gezielte musikalische Interaktionen können Klient*innen lernen, ihre Emotionen wahrzunehmen, zu regulieren und alternative Ausdrucksformen für ihre Erlebnisse zu finden.

Ein weiterer Wirkfaktor der Musiktherapie ist die Kraft der **Klang- und Schwingungserfahrung**, um das vegetative Nervensystem positiv zu beeinflussen. Sanfte Klänge, wiederholende Melodien und rhythmische Muster können beruhigend wirken und Dissoziationszustände mildern. Gleichzeitig kann aktives Musizieren die soziale Interaktion fördern und das Gefühl von Verbundenheit stärken.

Als ganzheitlicher Therapieansatz unterstützt Musiktherapie nicht nur die psychische Verarbeitung von Traumata, sondern trägt auch zur körperlichen Entspannung, zur Reduktion von Stresssymptomen und zur Förderung der Resilienz bei. Durch ihre Flexibilität und kreative Ausrichtung bietet sie eine wertvolle Ergänzung zu gesprächsbasierten therapeutischen Ansätzen.

In diesem Workshop werden die Wirkfaktoren der Musiktherapie auf traumaspezifische Aspekte in der Therapie näher beleuchtet und die Vielfalt musiktherapeutischer Interventionen vorgestellt.

Barbara Pfister

Eidg. dipl. Kunsttherapeutin (ED), HFP-KST
Fachrichtung Musiktherapie
Klinische Musiktherapeutin MAS/SFMT
Lehrtherapeutin, Supervisorin
und Mentorin OdA ARTECURA

Workshop 2 / 7

Mal- und Kunsttherapie – Ein farbiger Traumatherapieansatz

Prisca Buonvicini

«Wir können nur in der Gegenwart etwas bewirken, nur das, was möglich ist, und nur mit dem, was zur Verfügung steht» (Laura Perls, 1982).

Dieser Satz stellt die Grundhaltung in der therapeutischen Begleitung von Menschen mit Traumafolgestörungen nach dem Ansatz der Traumaadaptiven gestaltenden Kunsttherapie TAKT© dar. In der Gegenwart auf eine Herausforderung zu reagieren, sich mit den aktuell vorhandenen Möglichkeiten zu verbinden und etwas Neues zu kreieren, erlaubt es, sich selbstwirksam wahrzunehmen und mit der eigenen Lebendigkeit sicher gehalten in Kontakt zu kommen. In der gestaltenden Kunsttherapie entsteht ein dialogischer Kontakt zwischen Maler*in, Behandler*in und dem Werk. Dieser Kontakt unterstützt auf der Gestaltungsebene, neue kreative Antworten auf die traumatische Verletzung zu finden. Nebst Problembewusstheit wird die Fähigkeit zur Selbstregulation gefördert. Perspektiven, Entwicklungs- und Lösungsmöglichkeiten auf der Werkebene werden entwickelt, ausprobiert und umgesetzt. Die Versprachlichung der emotionalen, kognitiven und körperlichen Prozesse helfen ein Bewusstseitskontinuum zu entwickeln. Positive Erfahrungen durch gemeisterte Herausforderungen begünstigen Selbstakzeptanz, Selbstsicherheit, Handlungs- und Resilienz erleben. Dabei werden förderliche Mentalisierungs- und Integrationsprozesse unterstützt, die nachhaltig das Verhalten und die Selbstüberzeugungen positiv beeinflussen. Im Workshop wird zum einen mit einem Kurzvortrag und Praxisbeispielen die therapeutischen Wirkfaktoren der gestaltenden Kunsttherapie in der Arbeit mit Menschen mit Traumafolgestörungen vorgestellt. Zum anderen werden praxisorientierte Elemente angewendet. Dabei sollen psychotraumatotherapeutische Techniken zur Stabilisierung oder zur Annäherung an das Traumamaterial auf die kreativ-gestalterische Handlungsebene übersetzt und auf der Handlungsebene erfahrend experimentiert werden. Die Erfahrungen werden gemeinsam ausgetauscht und deren Mehrwert in der Praxis mit Menschen mit Traumafolgestörungen reflektiert.

Material: Schreibzeug, stabile Unterlage

Prisca Buonvicini

eidg. anerkannte Psychotherapeutin
Fachpsychologin für Psychotherapie
und Rechtspsychologie FSP
Kunsttherapeutin GPK
Leitung TAKT
Supervisorin

Workshop 3 / 8

Dem Körper die Hand reichen – Traumaspezifische Körperarbeit in der Psychotherapie wird...

Anja Englhardt und Karin Wild

In diesem Workshop wird vermittelt, wie Psychotherapeut*innen ohne spezifisch körperorientierte Ausbildung den Blick auf den Körper schärfen und Körperarbeit in ihre therapeutische Tätigkeit einbeziehen können. Dafür wird der grosse Bereich der körperbezogenen Symptome von Menschen mit Traumafolgestörungen strukturiert: Veränderungen der Körperbeziehung, somatoforme Dissoziation sowie akute und chronische Schmerzen werden im Zusammenhang mit traumatischen Erfahrungen beleuchtet. Weiter wird darauf eingegangen, was stabilisierende und regulierende Körperarbeit unterstützt oder verhindert. Insbesondere wird auf das Wiedererleben auf Körperebene eingegangen und die Arbeit damit besprochen. Ziel ist es, neben der Einordnung körperbezogener Symptome, geeignete Interventionen zu deren Aufarbeitung vorzustellen, weil viele traumatisierte Menschen erwiesenermassen erhebliche und einschränkende Probleme mit ihrem Körper haben. Schmerz-, Ess- und Körperbildstörungen sind nur einige davon. Sensomotorische Veränderungen und Wiedererleben der Traumata auf Körperebene belasten die Betroffenen oft so sehr, dass die konfrontierende Arbeit mit dem Erlebten behindert oder blockiert wird.

Anja Englhardt

eidg. anerkannte Psychotherapeutin
zertifizierte Therapeutin für traumaspezifische Psychotherapie, Zürich

Karin Wild

eidg. dipl. Bewegungstherapeutin, MAS Systemische Beratung
Somatic Experiencing Practitioner, Zürich

Wenn Handeln wieder Sinn macht und Bedeutsames selbstwirksam handhabbar wird...

Jennifer Sobania

Wenn das Gefühl über Hand nimmt, das eigene Leben nicht mehr im Griff zu haben, nicht mehr kontrollieren oder gestalten zu können, verliert der Mensch das Gefühl der Bewältigbarkeit und Handhabbarkeit. Die Auswirkungen auf die Person, deren Körperfunktionen und auch den Kontext können sehr vielfältig sein und sich in den unterschiedlichen Betätigungsbereichen einer Person zeigen.

Durch den ganzheitlichen handlungsorientierten und alltagsorientierten Ansatz ermöglicht die Ergotherapie mit verschiedenen Methoden und gezielten Mitteln neue korrigierende Erfahrungen, fördert und integriert Sinneswahrnehmungen, schafft Möglichkeiten, mit Gedanken, Gefühlen, inneren Bildern umgehen zu können. Durch gezielten Einsatz von Tätigkeiten wird Stress- und Spannungsregulation aber auch Selbstfürsorge ermöglicht. Durch den ressourcenorientierten Ansatz der Ergotherapie liegt der Fokus auf dem Aufbau und der Erprobung von bedeutsamen Aktivitäten in den verschiedenen Betätigungsbereichen eines Menschen. Im Fokus der traumasensiblen Ergotherapie steht die Förderung der Selbststeuerung, sowie der dafür erforderlichen körperlichen, kognitiven, psychosozialen und emotionalen Fähigkeiten und dadurch der Handlungskompetenz einer Person. Schritte hin zur Alltagsbewältigung werden möglich und die Selbstwirksamkeit gefördert.

Verschiedene Therapieformen und auch Pflege, Sozialarbeitende, Sozialpädagogen etc. nutzen zunehmend einen handlungsorientierten Ansatz. Oftmals unterscheiden sich die Vorgehen auf den ersten Blick nicht wirklich voneinander oder überschneiden sich. Zielsetzungen sind teilweise identisch oder ähnlich. Doch ähnlich ist nicht gleich. Was macht die traumasensible Ergotherapie anders als andere Therapieformen? Wie kann die Ergotherapie andere Behandlungsmethoden unterstützen und ergänzen? Warum tut tun gut? Wo liegen die Grenzen der Ergotherapie? Erhalten Sie Einblick in die alltagsorientierte Therapie und erleben Sie Mittel und Methoden direkt im Tun.

Jennifer Sobania

Ergotherapeutin FG

zert. Traumaberaterin IKP, MAS Psychosoziale Beratung

dipl. Körperorientierte Psychologische Beraterin IKP

Workshop 5 / 10

Hand in Hand: Wie die Pflege den Therapieprozess bei Traumafolgestörungen bereichert

Manuela Schmid und Daniel Trencev

Die Pflege spielt eine zentrale Rolle in der interdisziplinären Versorgung von Menschen mit Traumafolgestörungen. Durch ihre kontinuierliche Präsenz und ihren besonderen Zugang zu den Patientinnen und Patienten können Pflegefachpersonen entscheidend dazu beitragen, therapeutische Prozesse zu unterstützen und zu bereichern. In diesem Workshop, geleitet von einer Pflegefachperson und einer Pflegeexpertin aus dem stationären und ambulanten Setting, wird aufgezeigt, wie pflegerische Kompetenzen und Interventionen den Therapieerfolg fördern.

Im Fokus stehen praxisorientierte Ansätze, wie Pflegefachpersonen durch psychosoziale Unterstützung und traumasensible Pflege nicht nur eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen, sondern den Patientinnen und Patienten auch konkrete Werkzeuge an die Hand geben, um den Herausforderungen des Alltags besser begegnen zu können. Im Workshop werden genau solche praxisorientierten Ansätze gezeigt und ausprobiert.

Manuela Schmid

Pflegeexpertin
Ambulatorium für Traumafolgestörungen
Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland

Daniel Trencev

Pflegefachmann HF
Spezialstation für Traumafolgestörungen
Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland



27. Zürcher- Psychotraumatologie- Tagung

Workshop 11

Tiergestützte Therapie in der Traumaarbeit

Suzanne Martin

Abstract folgt

Suzanne Martin
Lic.phil.
Leitende Psychologin
PUK, Zürich

