

Einblicke in ‚Trauma & Traumatisierung‘ – eine interaktive Vorlesung

Mit dem neuen Jahr 2023 biete ich für eine Gruppe eine über das Jahr fortlaufende Vorlesung über die beiden psychologischen Fachbegriffe ‚Trauma‘ und ‚Traumatisierung‘ an.

Es ist eine interaktive Vorlesung: Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen hören nicht nur zu und nehmen passiv Wissen auf, sondern sind aktiv in den Prozess der Wissens(v)ermittlung eingebunden. Auf diese Weise können sich die verschiedenen persönlichen, theoretischen und praktischen Erfahrungswelten miteinander verbinden, ergänzen und widersprechen.

So entsteht ein umfassendes und ganzheitliches Wissen über ‚Trauma & Traumatisierung‘.

Diese beiden Begriffe aus der Psychologie werden seit einigen Jahren vermehrt auch in unserer Alltagssprache verwendet. Nicht ohne Grund, wenn auch vielleicht (un)bewusst – denn sie sind in ihrem Inhalt für uns Menschen in vielerlei Hinsicht bedeutsam.

Warum dieses Thema?

Mit dem Begriff ‚Trauma‘ ist ein bestimmtes **Menschenbild** verbunden:

Wir Menschen sind nicht einfach so, wie wir sind. Wir denken, fühlen und spüren nicht einfach so, wie wir denken, fühlen und spüren. **Es gibt Gründe für unser ‚So sein‘**. Erst, wenn wir die Biographie eines Menschen und seine tatsächlichen Lebensumstände kennen und verstehen, können wir ihn und sein Leben – sein ‚So werden‘ – in der Tiefe erfassen. Ohne dieses Wissen drohen wir, Menschen oberflächlich und vorschnell zu (be)werten. Damit werden wir ihnen nicht gerecht.

Das Wissen um ‚Trauma & Traumatisierung‘ eröffnet Ihnen wesentliche Einblicke in unser Mensch sein und unser Miteinander:

Denn darin offenbaren sich **Grundbedingungen menschlichen Lebens** – unsere Empfindsamkeit, Verletzlichkeit und Zerbrechlichkeit so wie gleichermaßen unser Potential, uns und andere Menschen zu verletzen, zu zerstören und zu vernichten.

Dieses Wissen wirklich zu erfassen und ernst zu nehmen, führt uns in **unsere Verantwortung für einander**.

Was genau?

In meiner **interaktiven Vorlesung** will ich Ihnen mein theoretisches und praktisches Wissen über die Begriffe ‚Trauma‘ und ‚Traumatisierung‘ vermitteln und dieses mit Ihren persönlichen und/oder beruflichen Erfahrungen und Erkenntnissen zusammenführen.

- Modul 1: Einführung – Auseinandersetzung mit dem Menschenbild hinter dem Konzept des Psychotraumas**
→ Bin ich, sind wir grundlos so wie wir sind?
- Modul 2: Definition und Begriffsklärung**
→ Was ist ein ‚Trauma‘ und wie wird der Begriff verwendet? Was ist ein Trauma für mich? Wie verwende ich diesen Begriff?
- Modul 3: Geschichte des Begriffs ‚Trauma‘**
→ Seit wann gibt es den Begriff? Wie wurde er in der Vergangenheit verwendet?
- Modul 4: Erleben und Überleben eines Traumas**
→ Wie erlebe ich ein Trauma und wie überlebe ich es?
- Modul 5: Leben mit einem Trauma**
→ Wie lebe ich nach einem Trauma weiter?
- Modul 6: Hilfe nach einem Trauma**
→ Was hilft mir nach einem Trauma?
- Modul 7: Zusammenfassung: ICH und das Trauma**
→ Welche Bedeutung hat der Begriff für mich, für mein persönliches und berufliches Leben?

Wie und wodurch?

In meiner **interaktiven Vorlesung** verbinde ich mein Wissen mit Ihren Fragen und Anmerkungen, mit Ihren Erfahrungen und Erkenntnissen.

Ich vermittele Ihnen mein fachliches und praktisches Wissen über ‚Trauma & Traumatisierung‘ anhand von **PowerPointPräsentationen, Dokumentationen, Musik, Kunst, Literatur, ...**

Ihre persönlichen und/oder beruflichen Erfahrungen und Erkenntnisse werden mittels **PartnerInnen-, Gruppengesprächen, Selbstreflexionen anhand von Leitfragen und Impulsen** und durch **Anmerkungen, Fragen, Beiträgen...** erfasst.

Meine verwendeten Methoden und Medien sollen Ihnen ein möglichst ganzheitliches **kognitives, emotionales und körperliches Wissen über das Thema und Ihren eigenen Bezug** vermitteln.

Für wen?

Diese interaktive Vorlesung ist für alle **Menschen** gedacht, die sich **persönlich und/oder beruflich für das Thema ‚Trauma & Traumatisierung‘ interessieren** und **offen und neugierig sind auf wissenschaftliche Erkenntnisse und konkrete persönliche und berufliche Erfahrungen** der beteiligten TeilnehmerInnen.

Dabei sind Ihre theoretischen und praktischen **Vorkenntnisse herzlich Willkommen, aber nicht erforderlich.**

Eine Teilnahme setzt Ihre **Bereitschaft und Fähigkeit zur aktiven Auseinandersetzung mit theoretischem Wissen und persönlichen und praktischen Erfahrungen** voraus.

Des Weiteren bedarf es Ihrer **Bereitschaft und Fähigkeit zur Selbstfürsorge** angesichts der intensiven Beschäftigung mit diesem brisanten Thema ‚Trauma & Traumatisierung‘. Denn trotz aller Selbstreflexion ist diese interaktive Vorlesung keine Therapie.

Die Teilnahme ist **begrenzt auf maximal 30 TeilnehmerInnen.**

Wann und wo?

Per **Zoom-Meeting**,
1 x im Monat, an einem **Mittwoch** von **18:00 – 21:00** mit einer Pause zum Austausch in Breakout Rooms und/oder zur Erholung.

2023: 11.01. – 15.02. – 15.03. – 19.04. – 17.05. – 14.06. – 12.07. – 16.08. – 13.09. – 11.10. – 15.11. – 13.12.

Wieviel kostet die Teilnahme, wo anmelden und wer bin ich überhaupt?

Die Teilnahmegebühr beträgt **360€ (≙ 12 x 30€)**, inklusive der Arbeitsmaterialien.

Fragen, Anmerkungen und Anmeldung (bis 31.12.2022):



Christina Freund – Traumaberatung und Selbstbegegnung
Diplom Sozialpädagogin
christinafreund@gmx.net
Tel.: 0171-1938319
www.christinafreund-selbstbegegnungen.de