

Gute Wege, (innere) Wunden zu behandeln: Von leichten Kränkungen bis hin zum Trauma

Vortrag mit Sarah Weismüller

Dipl.-Psychologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dienstag, 24. April 2018, 19:00 Uhr
Bliesgau-Festhalle Blieskastel (Foyer)

– Freier Eintritt –



Jeder Mensch hat bisher mehr oder weniger beeinträchtigende Erlebnisse verkraften müssen. Welche Ereignisse kränkend oder gar traumatisierend wirken, hängt weniger vom eigentlichen Ereignis an sich ab, als vielmehr vom Erleben dieser Situation. Von einem Trauma spricht man, wenn wir uns bis heute hilflos, ohnmächtig und bedroht fühlen. Dies kann sich in körperlichen wie psychischen Symptomen zeigen, wie z. B. chronischen Schmerzen ohne medizinische Ursache, psychovegetativen Störungen (Magen-Darm-Beschwerden, Migräne etc.), Depressionen, Angstzuständen, einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS), einem Burn-out und anderen Beschwerden. Jedoch kann sich ein Trauma auch auf subtilere Art und Weise bemerkbar machen, wie etwa Unwohlsein in Gruppen, dem Gefühl, von sich selbst abgetrennt zu sein, stark emotional auf eigentlich „harmlose“ Situationen zu reagieren, sich ständig unwohl und unruhig in der eigenen Haut zu fühlen sowie wiederkehrende Schuld- und Schamgefühle ohne wirklichen Anlass und vieles mehr.

Die erfahrene Diplom-Psychologin bedient sich in ihrer Arbeit mehrerer Instrumente: Von Systemischer Familientherapie über körperorientierte Traumatherapie (Somatic Experiencing) bis hin zu Craniosakraler Biodynamik lässt sie verschiedene Elemente in therapeutische Einheiten einfließen. Auch Bereiche aus ihrer Arbeit als Tanzpädagogin finden (je nach Problematik) ebenso wie gezielte Qi-Gong Übungen Raum. Sarah Weismüller erläutert in ihrem Vortrag diverse Möglichkeiten, leichte und schwere Kränkungen sowie Traumata in eine gute Verarbeitung zu bringen.



Veranstalter:
Gesundheitskreis Saarbrücken
Ulla Weber, Telefon: 06805 2760
www.gesundheitskreis-saarbruecken.de
in Zusammenarbeit mit
dem Gesundheitsforum der Stadt Blieskastel

