

Atemfachgruppe Trauma (AFT)

Im Sommer dieses Jahres hat Norbert Faller eine Atemfachgruppe Trauma (AFT) initiiert, die sich am 4. September zum ersten Mal getroffen hat. Der Berufsverband Atem Austria wurde von der AFT angefragt, ob er diese Initiative unterstützen und seine Mitglieder über deren Existenz, Inhalte und Termine informieren will, was wir hiermit gerne tun.

Da Trauma durch lebensbedrohende Situationen in der Regel mit:

- Schockreaktionen (Festhaltung oder gar Blockierung des Zwerchfells),
- Dysregulationen im Autonomen Nervensystem (verliebener Übererregung),
- unvollendeten oder verhinderten Schutzreaktionen (Festhaltungen in den Gelenken),
- Dissoziation (z. B. geringe oder gestörte Empfindungsfähigkeit) und
- Gefühlen von Ausgeliefertsein und Angst (Festhaltungen in den Diaphragmen)

einhergeht, führt es oft auch zu Atemstörungen. D. h. Atempädagoginnen und Atempädagogen haben sehr oft Menschen mit entsprechenden Störungen aufgrund von Trauma in ihrer Praxis.

Um Menschen mit Trauma qualifiziert begleiten zu können, bedarf es spezifischer Kenntnisse. Sind diese gegeben, kann Atempädagogik einen wichtigen Beitrag im Bewältigen von Trauma leisten. Dieses Bewusstsein verbreitet sich auch immer mehr unter den Atem-Kolleginnen und -Kollegen. Deshalb haben einige schon eine Weiterbildung in einer traumatherapeutischen Methode absolviert und sind andere daran interessiert.

Die AFT greift das ständig steigende Interesse am Phänomen Trauma und an Bewältigungsmöglichkeiten auf. Sie will vor allem Kolleginnen und Kollegen eine Vernetzungs-, Informations-, Austausch- und Unterstützungsmöglichkeit für ihre Arbeit mit traumatisierten Menschen bieten. Darüber hinaus will sie – gegebenenfalls mit Unterstützung der nationalen Atem-Verbände – die Öffentlichkeit informieren, welchen spezifischen und wirkmächtigen Beitrag Atempädagogik zum Bewältigen von Trauma leisten kann.

Die AFT ist länder-, verbände- und methodenübergreifend, selbstorganisiert, basisdemokratisch, werbe- sowie kostenfrei und findet immer Online per Zoom-Video-Konferenz statt. Bislang haben sich 40 Kolleginnen (8 aus der Schweiz, 9 aus Österreich und 23 aus Deutschland) angemeldet und 25 am ersten Treffen teilgenommen.

Am Montag, den 9. Dezember wird von 19:00 – 20:45 Uhr das zweite Treffen stattfinden, zu dem alle Kolleginnen und Kollegen herzlich eingeladen sind. Thema an diesem Abend wird Long-/Post-Covid und EM/CFS im Zusammenhang zu Trauma sein. 4 – 5 Kolleginnen werden konkrete Fälle vorstellen. Alle anderen sind eingeladen, sich in die Besprechung der Fälle mit ihren Erfahrungen einzubringen. Interessentinnen und Interessenten wenden sich bitte rechtzeitig vorher per E-Mail an Norbert Faller info@norbert-faller.com und erhalten dann weitere Informationen.

Weitere Treffen sind alle drei Monate geplant, wobei auf Wunsch der Teilnehmer*innen die Tage wechseln sollen bzw. werden. Es wird beim nächsten Treffen besprochen, wie und wo Aufzeichnungen von den Treffen in Form von Podcasts zum Nachhören zur Verfügung gestellt werden können.

Beabsichtigte bzw. mögliche Inhalte der AFT sind:

- Vernetzung aller Atempädagoginnen und Atempädagogen, die zusätzlich zur Atemausbildung eine Weiterbildung in einer traumatherapeutischen Methode absolviert haben und beides bzw. eine Kombination davon in ihrer Praxis anbieten.
- Informationsmöglichkeit für interessierte Kolleginnen und Kollegen über Atempädagogik bei Trauma
- Mit Hilfe der vorliegenden Adressenliste besteht die Möglichkeit, Klientinnen und Klienten an entsprechend arbeitende Kolleginnen und Kollegen weiter zu verweisen.
- Relevanz der Arbeit mit Trauma innerhalb der Atempädagogik klären – welche Klientinnen und Klienten kommen mit welchen Formen von Trauma zur Atempädagogik (relevant für PR, Theoriebildung u. Forschung).
- Besprechen, warum jede*r Einzelne denkt, dass die Kombination Atem und Trauma (und speziell die Arbeit mit dem zugelassenen Atem) besonders hilfreich ist und welche traumasensitiven und -bewältigenden Interventionen es in den einzelnen Atemmethoden schon gibt (relevant für PR, Theoriebildung u. Forschung).
- Besprechen, welche speziellen Themen und Schwierigkeiten bei Klientinnen und Klienten mit Trauma generell, aber auch speziell in unserer Arbeit mit dem Atem aufkommen/bestehen (relevant für Unterstützung in der eigenen Arbeit, Theoriebildung u. Forschung).
- Austausch welche traumatherapeutischen Methoden oder Teile daraus (z. B. Somatic Experiencing® (SE), Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE®), EMDR®, Tapping usw. gute Ergänzungen zur Atempädagogik sind und wie sie einzelne Kolleginnen und Kollegen in ihre Arbeit integrieren.
- Austausch über die einzelnen Methoden und ihre Wirksamkeit in Verbindung mit dem Atem
- Impulsreferate zum Vorstellen der einzelnen Methoden und ihrer Wirksamkeit in Verbindung mit dem Atem
- Impulsreferate, wer welche Methoden wie kombiniert, evtl. kombiniert mit Demos/Übungseinheiten (relevant für PR, Theoriebildung u. Forschung).
- Fallbesprechungen (relevant für Unterstützung in der eigenen Arbeit, Theoriebildung u. Forschung).
- Interventionsangebote
- Organisation und Koordination regionaler Übungs-/Peergruppen
- Trauma und Spiritualität, Bewusstseinsarbeit (für Unterstützung in der eigenen Arbeit, Theoriebildung u. Forschung)
- Ausarbeitung von Texten zur Darstellung der Atempädagogik bei Trauma und evtl. spezifischer Arbeitsweisen auf den Websites der nationalen Verbände (Schweiz, Deutschland, Österreich)
- Veröffentlichen von Artikeln in den Verbandszeitschriften als Info für Kolleginnen und Kollegen
- PR
- Veranstaltung oder Initiierung von Tagungen/Kongresse zum Thema
- ...