

Talking to the Drum - recovering from toxic relation ship

Rhythmus - somatic experiencing - Stimme und Bewegung

.....die grosse Rahmentrommel, die ich besitze (oder die mich besitzt ;-)) hat eine magische Wirkung und Kraft. Sie hat einen Durchmesser von ca. 1,30 und wurde handangefertigt in Liestal, (Schweiz) bei Berchtold Trommeln.

In einer Einzelsession kannst du die Wirkung erfahren von Rhythmus, Timing, Zeitgeschehen und Dynamik und wie es wirkt auf Dich und deinen Organismus, deinen Geist und deine Psyche. (Gruppensession auf möglich) Indem Du eintauchst in den Rhythmus: liegend - sitzend - stehend - oder Dich bewegend, werden deine Sinne geschärft oder entschärft (je nach Bedarf) und dein eigener Rhythmus in Bewegung gesetzt. Atem, Stimme, Energiearbeit und Gespräch werden je nach Bedarf mit eingesetzt. Bei allem wende ich die Prinzipien aus somatic experiencing (SE) an und bewege mich mit dem Rhythmus des Nervensystems. Über Musik und Rhythmus können wir den erstarrten, ängstlichen Tonus vorsichtig wieder bewegen oder das flüchtige hektische Timing besänftigen.

Angriffslust, Flucht und Starre sind unsere drei biologischen Möglichkeiten zu reagieren auf Gefahr oder auf Dinge, die wir miterleben und zu viel für uns sind.



In der Erfahrung von „toxischen Beziehungen“ geht es sehr viel um Selbstverlust, (Stimm-Verlust) um Manipulation, um ein absolutes Ungleichgewicht von Geben und Nehmen und noch mehr um Scham, dass man selbst die Kontrolle aufgegeben hat. Das eigene timing, die innere Rhythmik gehen verloren. Regulierung, die stets im Fluss sein sollte, wurde gebremst. Selbstermächtigung, positive Power und gesunde zwischenmenschliche Dynamik mit anderen stärken unser Selbstvertrauen. Bei emotionalem Missbrauch scheint all dies angegriffen. Gefährlich ambivalente Bindungen sind oft verdammt dazu, dass man die Flucht **nicht** ergreift und zu lange verweilt, wo ständig Ausbeutung droht. Schutzmauern und Festungen entstehen, aber meist grenzen sie uns dann zu sehr von der ganzen Welt ab.

Dieses Beziehungsgeschehen ist mehr traumatisierend als wir es uns vorstellen können (und meist eine Wiederholung von Bindungstraumata in der frühesten Kindheit).

Über Deine Stimme, deinen Atem, über Gespräch (somatic - experiencing), über deinen Körper, Bewegung und ganz besonders über Rhythmus und Timing kannst du etwas mehr Selbstermächtigung wieder erfahren. Wir arbeiten erstmal nur über das (Zu-)Hören und fokussieren uns auf das, was im Körper als absolut sicher zu erfahren ist und dir Stabilität gibt. Dann kann Bewegung und Stimme einbezogen werden. Sinn und Zweck ist: Stabilisierung und Re-Orientierung zu finden und das normale Regulierungsgeschehen von Sympathikus - Parasympathikus und ventralem Vagus wahrzunehmen.

Die hohe Kunst sich aus toxischen Begegnungen oder traumatischen Ereignissen zu lösen ist nicht, das sich weiter hinein drehen und verstehen wollen, sondern ein ganz neues Vertrauen zu gewinnen, welches sich auf DICH und die Welt konzentriert. Auf Deine innere Power und Dynamik, denn die ist ähnlich wie Musik und Rhythmus: Tempo, Timing, Impulse, Akzente, Phrasierung und vieles andere, dass DU bestimmen kannst und die deiner Kontrolle unterliegen. Es ist eine sehr heilsame Arbeit !

Einzel-Sessions: 90 Minuten - 90 € (Ermässigung bei dringendem Bedarf)

Klein-Gruppen: 3 Stunden - pro Person 100 € (Ermässigung bei dringendem Bedarf)

