

# Eine stabile Basis stärkt das Vertrauen

Vortrag von Béatrice Ochsner  
Juni 2015

## Definition Vertrauen

- \* Vertrauen ist die subjektive Überzeugung, oder das Gefühl für oder der Glaube an die Richtigkeit, Wahrheit bzw. Redlichkeit von Personen, von Handlungen, Einsichten und Aussagen eines anderen oder von sich selbst (Selbstvertrauen)
- \* Zu Vertrauen gehört auch die Überzeugung der Möglichkeit von Handlungen und der Fähigkeit zur Handlung. (Zutrauen) (wikipedia)

## Wie entsteht Urvertrauen?

- \* Urvertrauen (basic trust nach Erik H. Erikson) erwirbt der Säugling im ersten Lebensjahr, während der oralen Phase (n.Freud), ein Grundgefühl welchen Situationen und Menschen er vertrauen kann und welchen nicht.
- \* Urvertrauen entwickelt sich durch die verlässliche, durchgehaltene, liebende und sorgende Zuwendung von Dauerpflegepersonen, meist sind dies die Eltern.
- \* Dadurch entsteht die innere emotionale Sicherheit, welche die Basis ist für Vertrauen in die Umgebung und im Kontakt mit anderen Menschen

# Urvertrauen

- \* Wird ein Urvertrauen im ersten Lebensjahr nicht erlernt, kann es im späteren Leben nur erschwert erworben werden.

# Urvertrauen



## Urvertrauen ist die Grundlage für Vertrauen

- \* auf sich selbst, Selbstwertgefühl, Liebesfähigkeit, Selbstachtung, Selbstwertschätzung, Selbstbewusstsein (ich bin es wert...)
- \* In andere, in Partnerschaft, Gemeinschaft (ich weiss mich verstanden und angenommen)
- \* In die Umwelt und das Leben ( es lohnt sich zu leben)

# Vertrauen ins Leben

FREUDE Frieden

Keine Angst, kann mich fallen lassen

Zuversichtlich, getragen sein

Mut zur Veränderung - Impuls kommt in Handlung gehen

Angst - Liebe / Aufgehen im Saisenspiel

Etwas tun können Natur

Halt spüren versorgt sein / genährt sein

Raum erfahren, Weite

Fließen, zur Ruhe kommen

sich zu sich zuwenden

ICH - DU Kontakt

Wärme, Nähe Beziehung

Willkommen sein Beständigkeit

## Brainstorming zu Vertrauen

- \* Vertraulichkeit
- \* sich etwas zutrauen
- \* Vertrauenswürdig
- \* Glaubwürdigkeit
- \* Momente der Wahrheit
- \* Hinwendung
- \* Kooperation
- \* Den anderen ernst nehmen
- \* Toleranz
- \* im Vertrauen gesagt
- \* vertraute Gemeinsamkeit
- \* Selbstvertrauen
- \* Offenheit
- \* Wertschätzung
- \* Transparenz
- \* Ehrlichkeit
- \* Freiheit des einzelnen

## Wie bauen wir Vertrauen auf in der Atemarbeit?

### \* Äusserer Rahmen:

Mitgliedschaft bei Berufsverbänden

Hinweis auf Richtlinien der Verbände

(Schweigepflicht, Fortbildungspflicht, Supervision..)

Anerkennung der Krankenkassen (in der CH)

Empfehlung von Arzt/Ärztin oder Bekannten

Ansprechende, saubere Praxisräume/einrichtung

Fixe Arbeitszeiten

## Äusserer Rahmen auf der Beziehungsebene

- \* Im Erstgespräch (Vertrauenswürdigkeit):
  - \* Th überprüft, ob die Methode die richtige ist und grenzt sich ab gegenüber unpassenden Erwartungen
  - \* Th erklärt die Arbeitsweise (Übungen, Behandlung)
  - \* Th signalisiert Offenheit, Wohlwollen und die Bereitschaft zur Zusammenarbeit
- \* Arbeitsbündnis: Behandlungsplan/-ziele, gegenseitige Zustimmung zur Zusammenarbeit

## Äusserer Rahmen auf der Beziehungsebene

- \* Vertrauensaufbau während laufender Therapie
- \* Erreichbarkeits- und Abwesenheitsmeldungen
- \* Rückschau, was während der Therapie sich bereits verändert hat
- \* Ansprache und Klärung bei Veränderung des vereinbarten Arbeitsbündnisses, z.B. neue Ziele

## Vertrauensförderndes Verhalten der Therapeutin

- \* Einen geschützten Raum kreieren:
- \* Offene, wertfreie Grundeinstellung  
(Zeugenbewusstsein: die nicht bewertende Beobachterin)
- \* Wache Präsenz, d.h. Th ist seiner selbst und seines Atems bewusst.
- \* Achtsamkeit: sich sammeln können im Innen- und Aussenraum, auch bei Störungen bzw. hoher Erregung (sein können, ohne auszuagieren)  
(Feldkonzept St.Bischof)

- \* TH = zuverlässige Bezugsperson, konstante Präsenz, bedingungslose Akzeptanz, eingehend auf die Bedürfnisse der Klientin
- \* = Bedingungen für Entwicklung von Urvertrauen
- \* K darf da sein, sich willkommen und angenommen fühlen, bekommt genügend Aufmerksamkeit und Zuwendung
- \* Kann die Erfahrung machen der grundsätzlichen Daseinsberechtigung, eines bedingungslosen Willkommenseins, Sicherheitsgefühl

## Praktisches Arbeiten: Vertrauensfördernde Angebote, Interventionen in der Atemarbeit

- \* Alles was haltgebend und stützend ist:
- \* Hocker, Stuhllehne, Boden, Wände, Objekte, Knochen, Körperwände, Sitzhöcker, evtl. Hand der Th.
- \* Wahrnehmungsübungen in Bewegung oder in Ruheposition
  
- \* Im Vordergrund steht erst Mal das Wohlbefinden (= sich Annehmen in der Körperlichkeit)
- \* Sich tragen lassen (Ilse Middendorf), liegend, sitzend, stehend
  
- \* Thema: gehalten und gelassen

## Praktisches Arbeiten: Vertrauensfördernde Angebote, Interventionen in der Atemarbeit

- \* Die Bedürfnisse bewusst machen, „erlauben“ befriedigen über Dehnung, Kneten, Lösen ausserhalb oder im AR, Kennenlernen des Atems
- \* Evtl. über die lauschende, „mütterliche“ Hand in der Atembehandlung
- \* Der eigenen Wahrnehmung trauen
- \* Einstellen von Arbeitsdistanz
- \* Nähe – Distanzarbeiten

## Vertrauensfördernde Angebote, Interventionen in der Atemarbeit

- \* Arbeiten mit Grenzen
  - \* Präsenz halten, das Atmen zulassen, ausbreiten lassen
  - \* Arbeiten mit Impulsen
  - \* Widerstand
  - \* Stimme
  - \* Ja, Nein
  - \* Atem – Tonus – Ton
- 
- \* Thema: Anforderung, Forderung im Sinne von Förderung  
( = Zutrauen, Ermutigen, Zumuten)
- 
- \* Übungsangebot gemäss den Möglichkeiten der Klientin
  - \* Ressourcen einbinden



Syns  
mehr  
die r  
und  
sche  
che  
Die  
ach  
rec  
217

□

W  
t  
F  
I

## Weitere vertrauensfördernde Angebote, Interventionen in der Atemarbeit

- \* Stundenablauf nach sich wiederholendem Muster
- \* Notfallübungen für bestimmte Situationen
- \* Ein „Bejahen“ eines „starken“ Gefühls
- \* Th vertraut der Klientin

## Vertrauensfördernde Angebote, Interventionen in der Atemarbeit

- \* Grundannahme: Uratemrythmus – Urvertrauen
- \* Alle Interventionen die der Anreicherung der Atemkraft, der Annäherung an den Uratemrhythmus dienen
- \* Atembild: jene Anteile welche zu kurz kommen bzw. werden unterdrückt unterstützen durch entsprechende Interventionen
- \* Körperbild: Haltung-, tonusausgleichende Übungen
- \* Förderung von Sammlungsfähigkeit: Willensabbau zu Gunsten von Anwesend sein, Hingabefähigkeit

## Vertrauenssignale d. KlientIn

- \* Das Empfangen des EA – Inspiration, Lebenskraft geschenkt bekommen
- \* Das Ausströmen lassen des Ausatemens – sich zeigen im Aussen
- \* Die Atemruhe – Dasein, vertrauen, dass der Antrieb kommt
  
- \* „Wir lassen unseren Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten bis er von selbst wiederkommt.“
- \* Ilse Middendorf

## Vertrauenssignale d. KlientIn

- \* Bedürfnisse, Wünsche werden formuliert (Bewusstwerdung)
- \* Bedürfnisse werden selber befriedigt
- \* Klientin geht in Widerstand (K traut sich abzugrenzen, nein zu sagen, könnte auch Schutzsignal sein)
- \* Gefühle zeigen sich
  
- \* Der Atem reagiert auf Kontaktaufnahme, Forderung  
Im Gegensatz zu Rückzug oder Überanpassung  
(=Willen/Muss-Leistungen)
- \* Wenn das Wollen Lustvoll wird





## Weitere vertrauensfördernde Atemarbeitsangebote

- \* Thema: Aus der Atemkraft antworten, Ermächtigung  
Eigenständigkeit
- \* Atemthemen: Atemkraft gestalten, modulieren, das  
Atemgespräch
- \* Atemrhythmusarbeiten
- \* Erarbeiten von Atembewegungsraum
- \* Atemkraft und Atemsubstanz
- \* Zentrumsbildung                      \* EA-Impuls
- \* Arbeiten mit AA-Richtungen