

„Wie kann ich nicht nur für andere, sondern auch für mich selbst gut da sein?“

- Ein Psychohygiene-Workshop für Gebärdensprachdolmetschende

Das Dolmetschen ist einer der stressigsten Berufe überhaupt. Als Gebärdensprachdolmetschende:r nutzt Du Deinen Körper den Großteil Deines Arbeitstages auf besondere Weise dafür um zum Kommunizieren, was andere Menschen sagen möchten. Dabei nimmst ihre Rhythmen auf, machst Dich leer um sie mit ihren Befindlichkeiten in Dich hinein zu lassen und spürst ihre Emotionen dabei zeitweise mehr als die eigenen. Kein Wunder, dass das anstrengt, stresst und erschöpft... In diesem Workshop setzen wir genau hier an und wenden uns folgenden Fragen zu:

Wie können wir in uns Platz für andere schaffen ohne uns selbst dabei vergessen zu müssen? Wie und wann können wir unseren eigenen Rhythmus wiederfinden? Wie können wir im Alltag gut für uns selbst da sein und sorgen um aktiv unsere Resilienz zu stärken?

In diesem Workshop arbeiten wir überwiegend mit körper-psychotherapeutischen Methoden aus dem Focusing (Gendlin, 1996). Konkret arbeiten wir aktiv an Deiner Selbst- und Stressregulation, für die Du Methoden an die Hand bekommst, die Du auch direkt im Alltag umsetzen kannst. Wir schaffen Räume, in denen Du Deinen Körper (wieder mehr) spüren kannst und ihn dazu einladen seinen eigenen Rhythmus wiederzufinden und wiederaufzunehmen.

Auf dieser Grundlage lernen wir in einem zweiten Schritt Focusing etwas näher kennen. Focusing ist wie bewusst mit dem Bauch zu denken: wir machen uns die menschliche Fähigkeit eine Lebenssituation oder -frage auch körperlich zu spüren statt sie nur zu durchdenken. Es ist wie ein Anzapfen einer tieferen körperlichen Intelligenz, die umfangreichere Antworten und Lösungen findet, als unser Kopf sie auf sich allein gestellt finden kann. Wir erkunden dies, damit Du einen ersten

Geschmack von ihr bekommst oder ggf. wieder an sie andocken kannst. Denn: Perspektivisch kann Dich all das auch dabei unterstützen, immer wieder zu erkunden, was Dein Körper Dir selbst sagen möchte, wenn er nicht gerade gebraucht wird um für andere zu kommunizieren. Und das kann Dir helfen noch umfangreicher für Dich und Deine Psychohygiene zu sorgen. “Was genau an dieser Dolmetsch-Situation, die mich noch beschäftigt, war eigentlich so (un)angenehm?” könnte so eine Frage sein. Statt sie unbeachtet auf Seite zu schieben und/oder immer wieder zu erleben, lässt sich mit Focusing tiefgreifender verstehen, was denn genau so unangenehm war um daraus auch konkrete Schritte zu finden um so mit der Situation umzugehen, dass es Dir damit besser geht.

Was in diesem Workshop enthalten sein wird:

- praktische Übungen für Deine Selbstregulation im Alltag
- Austauschrunden zum Erlebten während der Übungen
- Theoretische Hintergründe & wissenschaftliche Befunde zu den Methoden
- Reflektionen, wie diese Methoden auch für berufliche Situationen unterstützend sein können

Wann: 21.06.2025 10 - 18 h inklusive Pausen

Wo: Passagenwerkstatt, Nievenheimerstraße 43, 50739 Köln

Zur Fortbildung gehört noch ein 1,5 - stündiger online Vertiefungsworkshop, der im Juli/August/September 2025 stattfindet. Das genaue Datum wird am Fortbildungstag abgestimmt.

Für diese Fortbildung werden Fortbildungspunkte vergeben.

Workshopleitung:

Olaf Scholtyssek, Psychologe M.Sc. & Focusing-Begleiter

<https://www.os-focusing.de>