

4.–6. September 2026

wochen**kinder** e.V.

Bundesweites **Wochenkinder** **Jahrestreffen** 2026



Willkommen

Herzlich willkommen bei unserem zweiten deutschlandweiten Jahrestreffen in Berlin-Wannsee.

Am Freitag reisen unsere Gäste an. Am Abend stellt sich der Wochenkinder e.V. vor. Außerdem präsentieren wir ein Vereinsprojekt, den Podcast „ungehalten“, und feiern eine Buchpremiere.

Der Samstag steht im Zeichen paralleler Workshops und Schnupperkurse. Sie geben zum Beispiel Einblicke in Körpertherapie und weitere Therapieansätze. Am Abend können wir mal loslassen: Wir tanzen, lachen und kommen ins Gespräch.

Vor allem soll dieses Wochenende uns guttun. Jede Begegnung erinnert uns daran, dass wir mit unseren Erfahrungen nicht allein sind. Wir lernen uns kennen, tauschen uns aus und finden gemeinsam neue Wege.

Am Sonntag runden zwei wissenschaftliche Vorträge das Programm ab. Sie kommen von der Universität Rostock und von der Gedenkstätte Amthordurchgang e.V. aus Gera. Dort ist eine neu konzipierte Wanderausstellung des Wochenkinder e.V. zu sehen.

Anschrift:

ver.di-Bildungs- und Begegnungszentrum Clara Sahlberg
Koblanckstraße 10
14109 Berlin · Steglitz-Zehlendorf

Das Wochenkinder Jahrestreffen wird unterstützt von



Die Thematik der Wochenkinder

Frühe emotionale Deprivation – fehlende Zuwendung, Co-Regulation, Spiegelung von Gefühlen und sichere Bindung – kann die Entwicklung von Säuglingen erheblich beeinträchtigen. Überlastete oder emotional nicht verfügbare Bezugspersonen führen häufig zu dauerhaften Schwierigkeiten in der Selbstregulation.

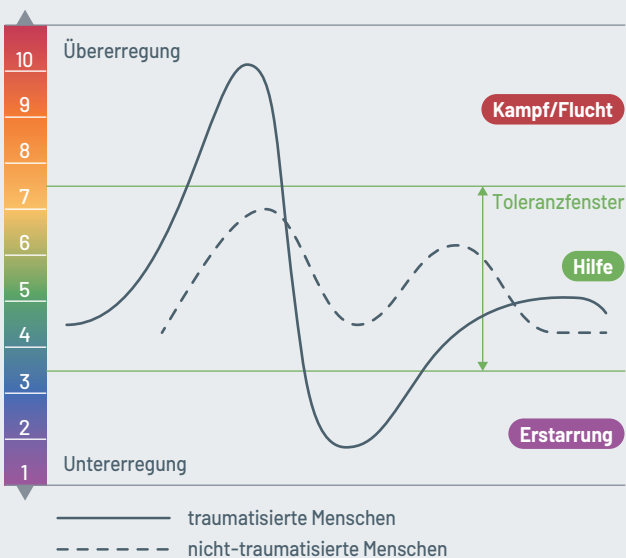
Auch sehr frühe Fremdbetreuung ab der 6. Lebenswoche kann trotz guter körperlicher Versorgung zu emotionalem Mangel beitragen und langfristig das Risiko für Depressionen, Angststörungen, Schlafstörungen und komplexe Traumafolgen erhöhen.

Viele spätere Therapieansätze fokussieren vor allem auf kognitives Verstehen und berücksichtigen frühe emotionale Mangelerfahrungen nur unzureichend. Körperorientierte Verfahren bieten hier ergänzende Möglichkeiten, um frühe Entwicklungsdefizite zu beeinflussen. Auf dem Jahrestreffen werden solche Methoden in Schnupper- und Kennenlernworkshops vorgestellt, die Theorie und Praxis verbinden und Raum für individuelle Fragen sowie einen niedrigschwelligen Erstkontakt bieten.



(k-)PTBS – die Grundlagen

Für Menschen mit Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) ist Entspannung nicht einfach. Das Stressregulationsfenster ist wesentlich kleiner als bei Menschen ohne PTBS. Das bedeutet, dass Menschen mit PTBS entweder überreguliert (roter Bereich) oder unterreguliert (lila Bereich) sind. Obwohl es sich am Anfang fremd, fast falsch anfühlt, ist es möglich, Entspannung zu erlernen und damit das Regulationsfenster zu erweitern, um sich überwiegend im gelben oder grünen Bereich zu bewegen.



Freitag · 4. September

17:00 **Anreise · Begrüßung · Einchecken**

18:30 **Abendessen**

20:00 **Der neue Vorstand stellt sich vor**

20:30 **Vorstellung Podcast „ungehalten“ und
Buchpremiere „Wochenkinder – Frühe Trennung,
späte Folgen“**

Samstag · 5. September

08:00 **Frühstück**

09:00 **Gruppenfoto**

09:30 **Therapie-Angebote** **Block 1**

12:00 **Mittagessen · Pause**

14:00 **Therapie-Angebote** **Block 2**

15:30 **Pause**

16:30 **Therapie-Angebote** **Block 3**

18:00 **Abendessen**

19:30 **Disko**

Sonntag · 6. September

08:00 **Frühstück · Auschecken**

10:00 **Vortrag** Stefanie Knorr, Universitätsmedizin
Rostock: „Psychische Gesundheit und Bindungs-
erleben ehemaliger DDR-Wochenkrippenkinder“

11:00 **Vortrag** Benjamin Eckel, Gedenkstätte
Amthordurchgang e.V. (Gera)

12:00 **Mittagessen · Abreise**



Premiere trifft Premiere: Wochenkinder in Buch und Podcast

Cornelia Grasme im Gespräch mit Alexander Teske

Freitag · 20:30

Cornelia Grasme spricht mit **Alexander Teske** über sein neues Buch „Die Wochenkinder“ und die Geschichten hinter seinen Recherchen. Dabei schlägt sie immer wieder die Brücke zum gemeinsamen Podcast „Ungehalten“. Denn einige Menschen, die uns im Buch begegnen, haben dort selbst ihre Geschichte erzählt. Ausschnitte aus diesen Gesprächen holen ihre Stimmen mit auf die Bühne. So treffen Buch und Podcast aufeinander und eröffnen gemeinsam einen vielstimmigen Blick auf die Wochenkrippe.





Spielfilm: „Wenn Mutti früh zur Arbeit geht“

Samstag · **Block 1** **Block 2** **Block 3**

Nach dem Tod der Großmutter kommen Mutter und Tochter nach Jahren wieder zusammen und sprechen erstmals über die frühe Kindheit der Tochter in Wocheneinrichtungen. Die DDR ermöglichte die „Gleichberechtigung“ der Frauen durch die Einrichtung von Wochenkrippen und Wochenheimen, in denen Kinder von der sechsten Woche an bis zum sechsten Lebensjahr betreut wurden. Dieses Kapitel der DDR-Geschichte wurde nie aufgearbeitet. Dieser Film soll ein Anfang sein.

Mit: Franziska Kleinert, Ines Schiller

Regie und Drehbuch: Amina Gusner

Jahr: 2022

Länge: 51 Minuten

Produktion: Nina Kronjäger

Bonding: Gehalten und frei zugleich

Astrid Vlamynck · www.astrid-vlamynck.com

Block 2

Block 3



Die Bonding-Psychotherapie kann ein Nach-Nähren guter Bindungserfahrungen erlauben. Wo gute Bindungserfahrungen rar waren, kann das zu einem mangelnden Gefühl von Sicherheit und Vertrauen führen. Bonding bedeutet verbunden sein. Gehalten sein – und halten. Sich. Den eigenen Körper. Verbunden und gehalten sein auch mit anderen Menschen. Mit dem Leben. Mit gesunden Grenzen körperliche Nähe bei gleichzeitiger Offenheit und Durchlässigkeit erleben. Wenn der Start ins Leben nicht so günstig war. Wenn gute Bindungserfahrungen rar waren. Dann kann das zu einem mangelnden Gefühl von Sicherheit und Vertrauen führen. Die Bonding-Psychotherapie kann ein Nach-Nähren guter Bindungserfahrungen erlauben. Im körperlich gehaltenen Kontakt dürfen Gefühle, Gedanken, Erlebnisse fließen und Ausdruck finden. Im Hier und Jetzt mit allen Sinnen da sein: Am liebsten geht's mir gut – und dafür ist es nie zu spät!

Meditation und Yin Yoga

Denise Schmid · deniseschmid.de/yoga

Block 1



Traumafolgestörungen und belastete Bindungserfahrungen zeigen sich oft auch auf körperlicher Ebene und lassen sich so gezielt ergänzend zur sprachlichen Aufarbeitung ansprechen. Yin Yoga und Meditation setzen genau hier an: Durch langes, passives Halten von Positionen und bewusste Atemlenkung wird das Nervensystem beruhigt und der Zugang zu Körperempfindungen gefördert. Ein Weg, der nachweislich zur Regulation des autonomen Nervensystems beiträgt. So entsteht ein sicherer Raum, in dem sich Selbstwahrnehmung, Körpervertrauen und emotionale Stabilität wieder aufbauen können.

Klangschalentherapie

Barbara Senf · www.barbarasenf.com

Block 1

Block 2

Block 3



Eine Zeit für Dich. Eine Erfahrung, die Dich zurück in Deine eigene Mitte begleitet. Meine Klangmassagen sind Selbsterfahrungsangebote und ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Behandlung – sie öffnen einen Raum, in dem Du Dich selbst wieder spüren kannst. Basierend auf der TCM harmonisieren die Schwingungen hochwertiger Klangschalen Dein Qi. Fünf Klangmuster entsprechen den Wandlungsphasen Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall und wirken auf Organe und Meridiane. Die Klangmassage verbindet Körper, Geist und Seele, löst Blockaden, stärkt Urvertrauen und Selbstwahrnehmung – und öffnet den Zugang zu neuen Ressourcen.

SourceTuning®

Jens Roth · rothcoaching.com

Block 1 (bis 12:30 Uhr)



SourceTuning ist eine körperorientierte Technik, die in der Persönlichkeitsentwicklung und Körperpsychotherapie angewendet wird. Sie bedient sich körperlicher Intelligenz, um Lösungen zu finden für schwierige Lebensthemen und bei traumatischen Erfahrungen. Sie ermöglicht uns schon in einem Warmup zu spüren, was brauche ich gerade, um mich wohler mit mir zu fühlen. In einer Art Körperbefragung zu unterschiedlichen Themen können wir sowohl Zugänge zu hilfreichen Ressourcen finden als auch Lebensthemen liebevoll und behutsam beleuchten. In diesem Workshop bringe ich den Teilnehmer:innen das Warmup nah, das sich später auch allein anwenden lässt. Und ihr könnt in kurzen Einzelsessions anhand einer positiven Ressource die Themenarbeit kennenlernen.

Tao Yoga

Marta Dancs · www.middendorf-yoga.de

Block 1 und im Mittagsband



Seit über 10 Jahren unterrichte ich mit Herzblut sanftes Tao Yoga bei Middendorf Yoga. Für mich ist es eine Einladung, den Alltag loszulassen und wieder ganz mit sich selbst in Verbindung zu kommen. In einer achtsamen Atmosphäre schenkst Du Dir Zeit zum Durchatmen. Sanfte Dehnungen, fließende Bewegungen und Atemübungen lösen Stress, während sie Beweglichkeit, Erdung und innere Ruhe fördern. Zum Abschluss erwartet Dich eine tiefe Entspannung für Körper und Geist, die Raum für Regeneration und Heilung öffnet. Mein Wunsch ist, dass Du die Stunde mit Leichtigkeit, Gelassenheit und neuer Lebenskraft verlässt – angekommen im eigenen Körper.

Feldenkrais® Gruppe

Torsten Strauß · www.praxis-remise.de

Block 1

Block 2

Block 3



Sanfte Wege zu mehr Körperwahrnehmung und innerer Sicherheit. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, zur Ruhe zu kommen oder sich in einer Gruppe wohlfühlen – hier sind Sie willkommen, genau wie Sie sind. Durch kleine, achtsame Bewegungen erforschen wir gemeinsam neue Wege der Körperwahrnehmung. Es geht nicht um Leistung, sondern um einen geschützten Raum, in dem Sie lernen, Ihre Grenzen wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen. Sie entscheiden selbst, wie viel Sie mitmachen. Kein Druck, mitzuteilen. Bequeme Kleidung genügt, Matten sind vorhanden. Ich begleite Sie achtsam und wertschätzend.

Körpertherapie und Somatic Experiencing (SE)®

Susana Silva · your-body-knows.de

Block 1

Block 2

Block 3



Als Wochenkind fehlten dir vielleicht Nähe, Spiegelung und Verlässlichkeit – dein Körper reagierte einst mit Kampf, Flucht oder Erstarren. Als Erwachsene zeigt sich dies oft als fehlender Kontakt zu dir selbst, Schwierigkeiten, eigene Grenzen zu setzen, oder das Gefühl, ständig unter Druck zu stehen. Im Workshop erforschst du in kleiner Gruppe und sicherem Raum deine Körperwahrnehmung durch einfache Übungen – allein, mit Gegenständen oder zu zweit, mit oder ohne Berührung. Vor jeder Übung fragt die Therapeutin, ob und wie du teilnehmen möchtest. Deine Autonomie und dein Einverständnis stehen dabei jederzeit im Mittelpunkt. Körpertherapie hilft Dir dabei, die Verbindung zwischen Geist und Körper wiederherzustellen, eigene Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen und zu benennen, Gefühle wieder bewusst zu spüren und dich selbst zu regulieren und Verbundenheit mit dir selbst und anderen neu zu entdecken.

Vortrag: Psychische Gesundheit und Bindungserleben ehemaliger DDR-Wochenkrippenkinder

Sonntag · 10:00 Uhr

Stefanie Knorr, Universitätsmedizin Rostock

Stefanie Knorr, Diplom-Psychologin, berichtet ausgewählte Ergebnisse des Forschungsprojekts „Bindung und seelische Gesundheit ehemaliger Wochenkrippenkinder“ zu Psychopathologie, Bindungserleben und Traumatisierungen im Lebensverlauf der ehemaligen Wochenkrippenkinder im Vergleich zu frühkindlich familiär- und tageskrippen-betreuten Personen. Im Rahmen einer Forschungskooperation der Universitätsmedizin Rostock und des Universitätsklinikums der TU Dresden nahmen von 2022–2024 mehr als 300 ehemalige Wochenkrippenkinder an der Fragebogen- und Interviewstudie teil.

Vortrag: Die Wochenkrippe in der ehemaligen Bezirksstadt Gera

Sonntag · 11:00 Uhr

Benjamin Eckel, Gedenkstätte

Amthordurchgang e.V. (Gera)



In dem Vortrag wird **Benjamin C. J. Eckel** die im Oktober 2026 anstehende Ausstellung, die in Kooperation mit dem Wochenkinder e.V. und einigen Künstler:innen stattfindet, vorstellen. Anschließend werden einige Forschungsergebnisse aus Gera präsentiert, die auf Archivrecherchen, Interviews und Zuschriften fußen. Konkret geht es darum, wo es Wochenkrippen in der damaligen Bezirksstadt gab, wie sich der Alltag dort abspielte und was Elternteile, ehemalige Erzieherinnen und natürlich auch Wochenkinder dazu sagen.

Foto: Fanny Zölsmann/Funke Medien Thüringen