

Dozentinnen

Dr. med. Andrea Riedl, Jg. 1978

Fachärztin für psychosomatische Medizin und Psychotherapie; tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie; Fachärztin für innere Medizin; Körperpsychotherapeutin DGK/EABP; Dozentin an der APM (Akademie für psychosomatische Medizin und Psychotherapie); Supervisorin, Selbsterfahrungsleiterin; tätig als Fachärztin im AOK-Institut für psychogene Erkrankungen Berlin



Friederike Böttjer-Rohles, Jg. 1975

Diplom-Psychologin; Körperpsychotherapeutin DGK/EABP; Heilpraktikerin für Psychotherapie; Traumazentrierte Fachberaterin und Traumapädagogin; Systemische Familien-Sozialtherapeutin; tätig in ambulanter Praxis für körperorientierte Psychotherapie und als freiberufliche Dozentin, Trainerin, Selbsterfahrungsleiterin



Seminarort

Gefühlsschule Rubeau, Welslerstraße 5-7
10777 Berlin-Schöneberg

<https://www.martinrubeau.de/raeume/gefuehlsschule-berlin-schoeneberg>

Ausführliche Information und Anmeldung

www.andrea-riedl.de
mail@andrea-riedl.de

DER
KÖRPER



PSYCHO

THERAPIE

Integration körperpsychotherapeutischer Methoden in die Psychotherapie

Für wen

Die Fortbildung richtet sich an ärztliche und psychologische Psychotherapeut*innen. Die Teilnehmeranzahl ist auf 10 begrenzt.

Struktur

Die Fortbildung beinhaltet 6 Module, welche im Abstand von einigen Wochen jeweils Freitags von 15:30 h - 20:30 h stattfinden. Die 6 Module sind nur als Gesamtpaket buchbar. Die Fortbildung ist bei der Ärztekammer Berlin mit **48 CME-Punkten** zertifiziert.

Kosten

Die Kosten für einen Fortbildungszyklus (à 6 Module) betragen **660 €** (110 € / Modul).

Themen und Zeiten der Fortbildungsmodule

Modul 1 10.09.2021

Körpererleben und Affektwahrnehmung

Das Körpererleben bildet die Grundlage für unser Selbsterleben. Ein gesundes Körpererleben ist die Basis für eine differenzierte Affektwahrnehmung, sowie notwendig, um überflutende Affekte einzugrenzen und affektiven Überschwemmungen entgegenzuspielen. Durch vermehrte Achtsamkeit auf den Körper während einer psychotherapeutischen Sitzung kann eine verbesserte Affektdifferenzierung erreicht werden, das Affekterleben intensiviert und eine verbesserte Affekttoleranz erreicht werden. Anhand von Erfahrungssequenzen soll in dem Modul erprobt werden, wie wir Konzentrierung auf Körpererleben und Affektwahrnehmung bei uns selbst und bei Patient*innen in der Praxis umsetzen können. Körperwahrnehmungsübungen und das Pendeln zwischen Gespräch und Körperwahrnehmung wird Inhalt des Moduls sein.

Modul 2 01.10.2021

Erdung

Viele Patient*innen berichten zu Beginn der Therapie über ein Gefühl, „nicht bei sich zu sein“. Die Arbeit an Erdung ist eine Möglichkeit, die eigene Mitte zu fühlen und den Bezug zum Boden wiederherzustellen, was häufig damit verbunden ist, sich sicherer, standfester, präsenter und mehr „bei sich“ zu fühlen. Erdung kann ein anxiolytisches Mittel sein, da Erdung hilft, die mit Angst verbundene Erregung zu beruhigen und das Gefühl einer Sicherheit in der Realität und in sich selbst zu unterstützen. Ich-strukturelle Fähigkeiten der Realitätsprüfung, des Selbstgefühls und die Fähigkeit, Reize von Außen und Anderen von der inneren Wahrnehmung zu unterscheiden (Selbst-/Objekt-Differenzierung) können gestärkt werden. In dem Modul werden das Prinzip von Erdung sowie konkrete Erdungsübungen vermittelt, anhand von Selbsterprobung soll der Effekt von Erdung erlebbar werden.

Modul 3 26.11.2021

Verbesserung der Spannungstoleranz / Fähigkeiten zur Selbstberuhigung

Gerade bei psychosomatischen Patient*innen mit somatoformen Störungen finden wir häufig eine traumatisch bedingte oder in der frühen Interaktion erworbene Unfähigkeit, Spannungszustände zu regulieren. Im Körper entstehen Affektäquivalente, die für die körperlich zurückgehaltenen emotionalen Erregungen stehen – ein Grundmodell der Somatisierung. Ohne Entspannung findet man bei diesen Patient*innen oft keinen therapeutischen Zugang zu den abgewehrten Emotionen und Konflikten. Es werden Regulationsmöglichkeiten vorgestellt, die neben der vermehrten Körperaufmerksamkeit, die Körperselbstberührung und die Förderung von wohlthuenden und erdenden Erfahrungen in und mit dem Körper einbeziehen. Die Modulierung und Regulierung des Atmens ist dabei ein wichtiges Werkzeug. Auch das Prinzip des Pendelns der Aufmerksamkeit zwischen Spannungszustand und Ressourcenbereich im Körper wird erprobt.

Modul 4 11.12.2021

Körperpsychotherapeutische Arbeit mit Mimik, Gestik und spontanen Bewegungen

Bei jeder therapeutischen Sitzung können spontane Gesten oder Bewegungen des Körpers beobachtet werden. Oft sind diese den Patient*innen nicht bewusst und stellen einen wertvollen Zugang zu unbewussten Anteilen dar. Beispielsweise kann ein Bein wippen, Patient*innen sich an den Hals fassen oder die Hand zur Faust ballen. Wie diese parallele Sprache von Mimik und Gestik im therapeutischen Prozess genutzt werden kann, soll Inhalt dieses Moduls sein. Wir werden anhand von Rollenspielen üben, innerhalb der Sitzung spontan entstandene (Mini)-Impulse des Körpers zu erkennen und sich von ihnen leiten zu lassen. Einführung des wichtigen Prinzips des Verweilens: Wir verlangsamen das Gespräch und benennen das, was wir am Körper der Patient*innen beobachten können. Durch Wiederholung, Erkundung oder Verstärkung einer Bewegung kann der dahinterliegende Affektausdruck gefördert werden.

Modul 5 14.01.2022

Szenischer Körperdialog

Szenisch inszenierte Dialoge und das Mittel der Externalisierung sind hilfreiche Methoden, um beziehungs-dynamische Aspekte zu psychischen Problemen und Symptomen zu untersuchen. Im erlebnisorientierten Dialog kann die oft konfliktbehaftete Beziehungsgestaltung zu sich selbst, zum eigenen Körper und zur Körpersymptomatik bewusster und spürbarer werden. Gleichzeitig können im Prozess verständnisvollere, verbundener und verantwortungsvollere Haltungen zu sich selbst und der Symptomatik eingenommen werden. Wir werden in dem Modul die Techniken „des leeren Stuhls“ und „des zwei Stühle Dialogs“ aus der Gestalttherapie vorstellen und zeigen, wie sie im psychotherapeutischen Prozess zu integrieren sind. Das Pendeln mittels der Methoden zwischen Handeln, Spüren und Verstehen fördert strukturelle Kompetenzen wie Selbst-, Affekt-, und Objektwahrnehmung.

Modul 6 18.02.2022

Körperpsychotherapeutischer Umgang mit Ärger / Wut

Der Umgang mit dem Affekt der Wut ist in der täglichen therapeutischen Arbeit präsent. Sei es in deren Unterdrückung wie bei depressiven Patient*innen, oder aber in der zunehmenden Anzahl an Patient*innen, die Angst vor einem Überschießen von Wut haben. Ein reifer, gerichteter Umgang mit diesem Affekt ist eines der häufigsten vorgetragenen Therapieanliegen. Neben negativen biographischen Erfahrungen mit Aggression und Wut, ist die Angst vor der eigenen innerlichen, scheinbar nicht zu kontrollierenden Wut häufig der Grund, warum der Ausdruck gehemmt ist und sie „lieber ganz hinuntergeschluckt“ wird. In Kleingruppenarbeit werden wir den Wutaffekt durch das Pendeln auf die körperlichen Wahrnehmungen erkunden. Es werden Möglichkeiten vorgestellt, den Wutaffekt zu mobilisieren, der gerichtete, kontrollierte Ausdruck von Aggression und Wut wird erkundet, der vor allem auch die notwendige Integration und Beruhigung nach dem Ausdruck mit einschließt.