



Programm der 5. DÖK – Tagung 2019 – Den Bogen spannen. Die Arbeit mit Gefühlen in der Bioenergetischen Analyse. Jetzt.

27.- 29. September 2019 in Kirchschatlag bei Linz/OÖ

Vom ÖBVP zertifizierte Fortbildungsveranstaltung für PsychotherapeutInnen im Ausmaß von 13 Arbeitseinheiten.

Freitag, 27. September 2019

15.00 – 18.00 **Pre-Workshop** „Den Bogen spannen“ – Bogensportzentrum Breitenstein
Beim Pre-Workshop lernen Sie Grundlagen des intuitiven Bogenschießens kennen. Sie werden praktisch eingeführt in die Kunst des Bogenschießens. Wesentliche Bausteine dabei sind: die Wahrnehmung der Körperhaltung und der Atmung, die Öffnung des Bogens, das Ankern, dann Loslassen und schlussendlich die Entspannung. Im Vertrauen auf Intuition und Körpergefühl wird der Augenblick mithilfe von allen Sinnen wach erlebt. Meditative Übungen sollen eine (Körper-) Zentriertheit unterstützen.

20.30 – 21.30 **Lesung** Stifters Briefe an Kirchschatlag, Silvia Bengesser-Scharinger

*Wer weiß nicht, wie sehr Gefühle den Körper heben oder zerstören können.
(Adalbert Stifter, Winterbriefe aus Kirchschatlag)*

Adalbert Stifter hielt sich zwischen 1865 und 1867 mehrmals aus Gesundheitsgründen in Kirchschatlag auf, einem auf 896 Metern Seehöhe gelegenen, 10 km nördlich von Linz entfernten Luftkurort. In seinen 1866 veröffentlichten Winterbriefen aus Kirchschatlag ergänzt Stifter die Wirksamkeit naturheilkundlicher Mittel wie Wärme, Wasser, Licht, Luft, Elektrizität um die heilende Kraft von Schönheit in Natur und Kunst – wissend um die zentrale Bedeutung psychischer und sozialer Faktoren für das körperliche Wohlbefinden.
Kommentierte Lesung aus den *Winterbriefen*

Samstag, 28. September 2019

8.30 – 9.00 Körperübungen Dominik Pesendorfer

9.15 – 9.45 Tagungseröffnung durch das Tagungsteam

9.45 – 10.45 **Vortrag** Orientierung und Energie aus Emotionen - vom Gefühl zur Emotion und wieder zurück: Margit Koemeda Lutz

Als bioenergetische AnalytikerInnen bieten wir einen somato-psychischen Behandlungsansatz an. Dieser fokussiert unter anderem auf das Berühren, In-Bewegung-Bringen und Lösen von muskulären Blockaden und setzt damit fast immer auch zurückgehaltene und unterdrückte Emotionen frei. Emotionen haben in den zurückliegenden Dekaden in den Wissenschaften ein enormes Interesse erfahren und stellen m.E. einen Bereich dar, in dem die Bioenergetische Analyse gut daran tut, aktuelle Modellbildungen und Forschungsergebnisse einzubeziehen, um ihre Mainstream-Fähigkeit (Röhricht 2018) voranzutreiben.

Im Vortrag wird ein körperpsychotherapeutisches Modell vorgestellt, welches das Lesen und die Regulation von emotionalen Grundstimmungen und Aktual-Bewegungen in der Gesamtpartitur menschlichen Erlebens und Verhaltens erleichtern soll. Aus dem bekannten Repertoire bioenergetischer Übungen werden einige herausgegriffen und ihre Indikationen bzw. Kontraindikationen im Rahmen dieses Modells diskutiert.

- 11.15 – 13.15 **Workshop Liebe** Margit Koemeda-Lutz, Regina Trotz
 Die menschliche Fähigkeit zu lieben ist, wo sie realisiert wird, vermutlich das, was «unsere Welt (im Innersten) zusammenhält» (J.W.v.Goethe, Faust).
 Im Workshop wird durch entsprechende Fragen dazu angeleitet, den Umgang mit der eigenen „Liebesenergie“ zu untersuchen, Probleme und Abstürze in Liebesdingen auf der persönlichen Lebenslinie zu orten, und angeregt, was verändert werden kann. Anhand von ausgewählten Übungen wird gezeigt, wie sich mit Liebesproblemen arbeiten lässt.
- und
- 15.00 – 17.00 **Workshop Leben** Susanna Schenk, Joachim Nagele
 Lebenslust - die fünf Dimensionen des Lebensvollzuges: Sicherheit - Abhängigkeit - Freiheit - Authentizität - Wert
 Schicksal ist Charakter (A. Schopenhauer). In dem Workshop werden die großen Lebensthemen anhand körperorientierter Aufgabenstellungen charakterstrukturell erlebbar gemacht. Die dabei auftretenden Gefühle (zwischen den Polen Lust - Unlust) werden benannt und reflektiert.
- Wiederholung der Workshops vom Vormittag
- Workshop Krankheit** Dietmar Dobretsberger, Barbara Heisig
 Krankheit kann uns als Ganzes in Besitz nehmen, ist Kränkung und Ausdrucksbewegung. Krankheit verunsichert, stört, desillusioniert, wenn sie nicht mehr verdrängt werden kann. Kranksein bringt uns der Endlichkeit unseres Lebens näher. Im Workshop werden wir ganzheitliche Wege gehen, in, mit und aus Krankheit. Mögliche Wegbegleiter: Sinn, Schmerz, die Potentiale Selbstwahrnehmung und Berührung.
- Workshop Tod** Brigitte Pototschnig, Klaus Angerer
 Wenn man Krankheit, Leid, Sterben oder Tod in seiner Umgebung sieht oder gar selbst erlebt, löst das unweigerlich Emotionen aus. Auch Trennung, Überforderung oder Krisen können etwas auslösen, das wir als Verlust der Lebendigkeit erfahren. In solchen Situationen kommen Prozesse emotionaler Verarbeitung in Gang, die mehr oder weniger „autonom“ ablaufen. Wir können diese hemmen oder fördern, je nachdem wie wir mit ihnen vertraut sind und Vertrauen darin haben, wir sind aber oft auch einfach „BeobachterInnen unserer selbst“.
 Im Workshop werden wir uns mit den emotionalen, den kognitiven, aber auch den körperlichen Prozessen auseinandersetzen, sie erfahrbar machen - und dem Wandlungsprozess folgen, der zu einem Neubeginn werden kann.
- 17.30 – 18.30 moderierte EKG Gruppen Teil 1

Sonntag, 29. September 2019

- 8.30 – 9.00 Körperübungen Robert Mittasch
- 9.15 – 9.30 **„Körper im Dialog“** - kurze Einblicke in das im September 2019 erscheinende Buch ,Renate Schwenk und Christine Pechtl Herausgeberinnen
- 9.30 – 10.40 **Vortrag** Leben lieben - Liebe leben - die Arbeit mit Gefühlen und Resonanz in der BA Georg Wögerbauer, Carola Kaltenbach
- Die Steigerungslogik des modernen Lebens führt zu einer Beschleunigung in nahezu allen Lebensbereichen. Das verändert unsere Wahrnehmung der Welt, aber auch unser Verhältnis zu den Mitmenschen. Wir sehnen uns nach Resonanz und haben gleichzeitig immer weniger Möglichkeiten, diese zu erleben. Wenn die so lebenswichtigen Beziehungs- und Resonanzräume fehlen, zerstört, oder nicht mehr eröffnet werden können, dann bleiben wir Menschen mit unseren Gefühlen zurück. Wut, Freude, Angst, Trauer, u.a. wollen erlebt, gespürt, erfahren sein und brauchen eine lebendige Antwort in und durch die Begegnung mit anderen Menschen. Gelingende Resonanz benötigt diesen Schutzraum der Begegnung, um Gefühle zu verstehen, den Körper zu spüren, erfüllende (Familien)Beziehungen zu etablieren, sich beruflich zu verwirklichen, künstlerisch zu entfalten, spirituell weiterzuentwickeln...
- Die Bioenergetische Analyse kann mit ihren Konzepten und ihrem Potenzial einiges dazu beitragen, die „verstummten Resonanzachsen“ (Hartmut Rosa) wieder zum Schwingen zu bringen. Sie kann therapeutische, wie auch kreative präventive Zugänge eröffnen und damit einen Beitrag dazu leisten, dass wir als Personen und als Gesellschaft mit diesen Entwicklungen gut umgehen können.

In unserem Impulsvortrag werden wir mit unseren ganz persönlichen Resonanzen der letzten zwei Jahre beginnen. Darauf aufbauend wollen wir gemeinsam mit dem körpertherapeutisch erfahrenen Auditorium jenen Schutzraum und Rahmen schaffen, der notwendig ist, um Resonanz zu erfahren. Wir werden die ZuhörerInnen dazu einladen, ihre „Stradivaris“ fein zu stimmen, um so achtsame Präsenz, gegenwärtiges Sein, zu ermöglichen. Wir werden darüber hinaus aus unserer therapeutischen Praxis Momente der Begegnung beschreiben, in denen Resonanz spürbar geworden ist. Unsere Überlegungen und Gedanken zum Thema wollen wir zur Diskussion stellen. In Anlehnung an Keith Richards (2010) könnte man sagen: Vielleicht tun wir Vieles, „weil man wachsen will, in das Herz eines anderen Menschen hinein. Weil man sich dort einnisten will oder zumindest eine Reaktion hervorrufen will, eine Resonanz...“

- 11.10 – 11.45 moderierte EKG Gruppen Teil 2
12.00 – 12.15 Körperübungen
12.15 – 13.15 ExpertInnenrunde mit TeilnehmerInnenbeteiligung
Ergebnissicherung und Abschluss der Tagung

Info & Anmeldung:

tagung@bioenergetische-analyse.org

Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, an welchem Workshop Sie am Samstagvormittag und Samstagnachmittag bevorzugt teilnehmen möchten und melden Sie jeweils eine Ersatzveranstaltung. Manche Workshops haben eine begrenzte TeilnehmerInnenanzahl und die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Tagungsort:

Hotel Alpenblick

Rohrach 8, 4202 Kirchsschlag bei Linz

Bitte nehmen Sie Ihre Zimmerreservierung unter info@hotelalpenblick.at selbständig vor.

Kosten:

Tagungsgebühr: 360 Euro

FrühbucherInnenbonus: 280 Euro bei Anmeldung bis 31. März 2019

ermäßigt auf Anfrage: 250 Euro

Pre-Workshop: 50 Euro, ermäßigt und FrühbucherInnen 40 Euro

Anmeldeschluss:

Stornobedingungen: Bei Rücktritt von der Anmeldung bis 25. August 2019 wird eine Bearbeitungsgebühr von EUR 50.- in Rechnung gestellt.

Bei Stornierung nach dem Anmeldeschluss ist der gesamte Teilnahmebetrag zu bezahlen, es kann aber auch ein/e ErsatzteilnehmerIn gestellt werden.

Programmänderungen/-absagen:

Aus diversen organisatorischen Gründen kann es zu Programmänderungen kommen.

Die Veranstalterin behält sich vor, die Tagung aufgrund von Nichterreichung der MindestteilnehmerInnenanzahl abzusagen.

In diesem Fall werden alle TeilnehmerInnen rechtzeitig verständigt. Ein Anspruch auf Ersatz bereits getätigter Anreisebuchungen lässt sich daraus nicht ableiten.