

Budotherapie im Integrativen Verfahren

Modulare Weiterbildung:

Budobasiertes Achtsamkeitstraining - bbAT

Leitung



Frank Siegele, MSc, Integrativer Psychotherapeut, appr. Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeut, Dipl.-Sozialpädagoge, Dipl.-Supervisor, Budotherapeut, Lauftherapeut.

Leiter des Instituts für Budotherapie. Lehrtherapeut, Lehrsupervisor und Fachbereichsleiter an der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG). Zenki Ryu Karate Do (1. Dan).

Hermann Ludwig, Dr. der Sportwissenschaften, Integrativer Leib- und Bewegungstherapeut, Sporttherapeut, Budotherapeut, Supervisor (i.A.), Lehrbeauftragter an der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit (EAG). Zenki Ryu Karate Do (2. Kyu).

Zielgruppe

Die Weiterbildung richtet sich an ärztliche und psychologische Psychotherapeut*innen, an Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen, an psychiatrisch tätige Ärztinnen und Ärzte und darüber hinaus an Berufsgruppen in klinisch-therapeutischen, psychiatrischen, forensischen, sozialtherapeutischen sozialpädagogischen, sonderpädagogischen und pädagogischen Arbeitsfeldern. Besondere Vorkenntnisse oder sportliche Erfahrungen sind nicht erforderlich.

Zertifikat

Achtsamkeitstrainer – bbAT / Achtsamkeitstrainerin – bbAT

Allgemeine Infos

Die Weiterbildung wird in Kooperation mit dem Institut für Budothérapie durchgeführt.

Die Anerkennung der Weiterbildung bei der Ärztekammer Niedersachsen mit 30 Fortbildungspunkten (je Modul) wird beantragt .

Inhaltliche Fragen beantwortet:
Frank Siegele
Institut für Budothérapie
web: www.budothérapie.de
Mail: siegele@budothérapie.de
Telefon: 0511 84895737



Institut für
Budothérapie

Die Anmeldung erfolgt über die EAG
bei Herrn Dr. Ralph Stöwer
web: www.eag-fpi.com
Mail: stoewer@eag-fpi.de
Telefon: 02192 858-18



Die Weiterbildung findet auf dem Seminarhof Proitzer Mühle im schönen Wendland (östliches Niedersachsen) statt. Alle Infos zur Weiterbildungsstätte finden Sie im Internet: www.proitzer-muehle.de

Proitzer Mühle
29465 Schnega

Struktur der modularen Weiterbildung

Die Weiterbildung besteht aus 4 Modulen und umfasst insgesamt 96 Unterrichtsstunden. Jedes Modul à 24 Unterrichtsstunden kann einzeln belegt werden. Um die Methode in der Praxis anwenden zu können, sollten jedoch alle 4 Module absolviert werden.

- | | |
|----------------|--|
| Modul 1 | Der Körper denkt mit - Einführung in das Konzept des Embodiments
14.-16.09.2018 |
| Modul 2 | Das persönliche Projekt - vom Wollen zum Handeln
23.-25.11.2018 |
| Modul 3 | Selbst wirksam sein - vom Affekt zur Emotionsregulation
11.-13.01.2019 |
| Modul 4 | Konvivialität - immer miteinander, niemals gegeneinander
10.-12.05.2019 |

Kursumfang

4 Seminare (jeweils 3 Tage, Freitag 15:00 Uhr bis Sonntag 15:00 Uhr)

Kursgebühren

1.200,- € Seminargebühren (300,- € pro Seminar, Einzelabrechnung pro Seminar)
152,- € pro Seminar für die Übernachtung im Einzelzimmer inkl. Vollpension
116,- € pro Seminar für die Übernachtung im Doppelzimmer inkl. Vollpension

Seminarbeschreibung

武道

Budo ist der Überbegriff der japanischen Kampfkünste und bedeutet sinngemäß „die Kunst, das Schwert nicht zu benutzen“. Budo versteht sich dabei vor allem als Weg-Lehre mit dem Ziel der Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit und Mitmenschlichkeit. Budo praktizieren bedeutet, das friedliche Miteinander zu üben und vor allem in Konfliktsituationen den Überblick, die erforderliche Distanz und die Kontrolle über das eigene Handeln zu behalten. Achtung und Respekt dem Anderen gegenüber haben dabei stets oberste Priorität.

Budotherapie ist eine körper- und bewegungstherapeutische Methode, die im klinischen Feld neben der klassischen Einzel- und Gruppenpsychotherapie zur Anwendung kommt. Sie ist speziell darauf ausgelegt, emotionale und kognitive Umstrukturierungsprozesse durch Körperübungen und Bewegungserfahrungen in Gang zu setzen, um neue Verhaltensmuster neuronal zu bahnen und nachhaltig zu verankern. Budotherapie wurde im Feld der Suchtmedizin entwickelt und zunächst vor allem zur Stressbewältigung, Krisenintervention und Rückfallprävention eingesetzt. Dabei wird z.B. das Rückfallgeschehen auf der psychodynamischen sowie auf der Verhaltensebene analysiert. Zusätzlich wird das Bewegungsmuster des Rückfalls erfasst und konkret sichtbar gemacht, zum Beispiel indem der Rückfall als Fall (entsprechend der Aussagen der Patienten: „da bin ich wieder einmal ausgerutscht / gestolpert / umgekippt / auf die Klappe gefallen“ etc.) „auf der Matte“ als Bewegungsform dargestellt wird. Die Analyse dieses (Rückfall-) Bewegungsmusters dient dann als Grundlage für die Entwicklung alternativer, funktionaler Bewältigungsstrategien, die dann wiederum als neue Bewegungsformen geübt und verankert (neuronal gebahnt) werden.



Dieses budotherapeutische Prinzip der „Arbeit an sich selbst“ (Höhmann-Kost, Siegele 2004) kommt mittlerweile bei zahlreichen psychiatrischen Diagnosen zur Anwendung. Am Anfang jeder Behandlung steht dabei zunächst die Ressourcenanalyse. Danach erfolgen Verhaltens- und Bewegungsanalyse des dysfunktionalen Musters sowie die kognitive und emotionale Einordnung der psychodynamischen, biografischen und soziokulturellen Zusammenhänge. Dabei wird das (in der Rückschau) „dysfunktionale“ Verhalten konsequent als (damals) subjektiv sinnvoll und im Sinne einer Überlebensstrategie (Reaktanz) verstanden und ent-

sprechend als persönliche Ressource und Lösungskompetenz gedeutet und wertgeschätzt. Im nächsten Schritt erfolgen die Analyse der subjektiven Ziele und die Erarbeitung des individuellen Behandlungsplans. Im therapeutischen Prozess liegt dann der Fokus wechselweise auf der emotionalen und kognitiven Umstrukturierung (top-down-approach) sowie auf der Verankerung des neuen Bewegungs- und Verhaltensmusters (bottom-up-approach).

Die Weiterbildung vermittelt einen Weg komplexer Achtsamkeit, der darauf zielt, sich selbst und andere differenziert wahrzunehmen, um gerade im therapeutischen Kontext feinfühlig, sorgsam, gelassen und souverän bei sich selbst und zugleich beim andern zu sein. Achtsamkeit, Präsenz und Empathie unterstützen auf diese Weise Diagnostik und Indikationsstellung und werden, als fundamentale Erfahrungen der therapeutischen Beziehung, zu wesentlichen Wirkfaktoren in der Psychotherapie (Harrer, Weiss 2016).

Modul 1: Der Körper denkt mit – Einführung in das Konzept des Embodiments

Empfindungen und Stimmungen kommen über Körperhaltungen, Mimik und Gestik zum Ausdruck (top-down-approach), gleichwohl lassen sich Emotionen bzw. Affekte durch therapeutische Intervention, wie beispielsweise der Arbeit an der äußeren (körperlichen) Haltung oder an spezifischen Bewegungsmustern, gezielt beeinflussen, verändern und nachhaltig neu verankern (bottom-up-approach). Über Körper-, Bewegungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen werden so die Wechselwirkungen zwischen Fühlen, Denken und Handeln (Embodiment) leiblich bewusst erfahrbar. Die Schulung einer in diesem Sinne ganzheitlichen Körperwahrnehmung ermöglicht das Erkennen eigener Denk- und Handlungsmuster als Voraussetzung für eine emotionale und kognitive Neubewertung und Implementierung neuer Verhaltensweisen.



Die konkret erlebte Handlungs- und Veränderungskompetenz führt zur verbesserten Selbstwirksamkeit und wird damit gerade in der Behandlung von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen (Depressionen, Angststörungen, Abhängigkeitserkrankungen etc.) zu einem wesentlichen Wirkfaktor.

In diesem Seminar werden Achtsamkeitsübungen zur Schulung der Körperwahrnehmung sowie die „auf-rechte Haltung“ im Stehen, Gehen und Sitzen sowie in verschiedenen Bewegungsformen praktiziert und geübt.

Modul 2: Das persönliche Projekt – vom Wollen zum Handeln

Auf der Grundlage eines „komplexen Verhaltensbegriffes“ (Petzold 2002) können Verhaltensänderungen nur gelingen, wenn man neben dem Denken und Fühlen auch das Wollen wesentlich mit in den Blick nimmt. Volitionale Faktoren spielen bei der Definition von persönlichen Zielen und Projekten sowie bei der Umsetzung von Veränderungsprozessen – von der Entscheidungsfindung bis zum regelmäßigen Training (Neubahnung) – eine entscheidende Rolle (Grawe 2004; Achziger, Gollwitzer 2009; Berking 2010). Der „eigene Weg“ wird in der Budotherapie „in Bewegung“ entdeckt, erprobt und gefestigt. Hierzu dienen zum einen individuell entwickelte Übungen, zum andern das kontinuierliche Üben strukturierter Bewegungsformen, die dann beispielsweise als Skills zur Entwicklung und Aufrechterhaltung der Veränderungsmotivation, zur Stärkung des Durchhaltevermögens, und zur Festigung des neuen Verhaltensmusters fungieren, so dass die Stärkung volitionaler Kompetenzen gerade bei depressiven Erkrankungen zu einer allgemeinen körperlichen und psychischen Aktivierung und damit zu einer nachhaltigen Besserung der Symptomatik führen kann (Oertel-Knöchel, Händel 2016).



Volitionale Kompetenzen lassen sich in der Budotherapie durch strukturierte und ritualisierte Partnerübungen – auch gegen Widerstände – entwickeln und festigen. Gerade hier bedarf es der besonderen Achtsamkeit, weil es immer darum geht, bei der Durchsetzung der eigenen Bedürfnisse nicht die Grenzen der anderen zu verletzen. Das beinhaltet auch die Fähigkeit, die Dinge so anzunehmen wie sie sind, gerade dann, wenn die eigenen Ziele nicht erreichbar erscheinen. Dann gilt es, sich der eigenen dysfunktionalen Gedanken und Gefühle zwar durchaus bewusst zu sein, das eigene Verhalten aber nicht zwangsläufig an ihnen auszurichten. Dies erfordert die Entwicklung von Gleichmut und Gelassenheit, um sich selbst und anderen respektvoll und fürsorglich begegnen zu können (Eifert 2011).

In diesem Seminar liegt der Fokus auf Achtsamkeitsübungen, die zum einen für die eigenen Bedürfnisse (Volitionen) sensibilisieren und die zum andern auf der Handlungsebene einen bewussten und kontrollierten Ausdruck ermöglichen.

Modul 3: Selbst wirksam sein – vom Affekt zur Emotionsregulation



„Komplexe Achtsamkeit“, ein in der meditativ-nootherapeutischen Praxis der Integrativen Therapie seit langem ein zentrales Konzept (Petzold 1983e), geht über die sinnliche Wahrnehmung der eigenen Empfindungen, Stimmungen und Gefühle hinaus und ist stets gleichermaßen auf die potenzielle Verletzlichkeit des „Leibes“ (Merleau-Ponty 1984; Schmitz 2011; Linck 2012), auf die Sorge um den anderen, wie auf die Verwundbarkeit der (Lebens)Welt gerichtet.

In diesem Seminar werden unterschiedliche Achtsamkeitstechniken in Ruhe (Zazen, Bodyscan, Atemübungen), in Bewegung (Kata, Kinhin, Tai-Chi) und als Naturerfahrung vermittelt und geübt, um eine differenzierte Selbst- und Fremdwahrnehmung zu schulen, sowie die Selbststeuerungsfähigkeiten (Bauer 2015) im Sinne einer verbesserten Emotions- und Impulsregulation zu erweitern, was auf der neurobiologischen Ebene zu einer Stärkung der Verbindung zwischen medialen präfrontalen Cortexbereichen und der Amygdala führt (Hölzl et al. 2013). Zudem wird die Fähigkeit, sich inneren und äußeren Realitäten zu stellen, auf diese Weise verbessert, die in Modul 2 im Zentrum stehende Entwicklung von Handlungsabsichten wird weiter unterstützt (Harrer, Weiss 2016). Besonders bei der dissozialen und Borderline Persönlichkeitsstörung ist die Selbststeuerungskompetenz, also eine gelingende Affektkontrolle, von zentraler Bedeutung, um Selbstverletzungen, aber auch um die Beschädigung anderer zu vermeiden. Hierfür ist die Entwicklung von Gleichmut und Gelassenheit von besonderer Bedeutung, worauf die in diesem Seminar praktizierten Achtsamkeitsübungen fokussieren.

Modul 4: Konvivialität – immer miteinander, niemals gegeneinander

Die in der komplexen Achtsamkeit inhärente Sorge um den anderen und um die Lebenswelt wird durch das Konzept des Konvivialismus (Adloff, Legewie 2014) bzw. der Konvivialität (Petzold 2007) weiter präzisiert. Der Begriff stammt vom lateinischen „convivere“ (= zusammenleben) und beschreibt den freundlichen Umgang, den Menschen miteinander pflegen können, eine „Kunst des Zusammenlebens“ und zugleich die Grundhaltung eines werteorientierten Konfliktmanagements auch oder gerade in der Psychotherapie. Ein achtsamer, respektvoller und wertschätzender Umgang miteinander ist hierfür die Voraussetzung. Ein zentrales Anliegen dieses Konzeptes ist es, Prinzipien zu entwickeln bzw. zu vermitteln, „die es den Menschen ermöglichen, sowohl zu rivalisieren wie zu kooperieren [...] in der geteilten Sorge um den Schutz der Welt“ und damit auch der Mitmenschen (Adloff, Legewie 2014).



In der Budotherapie verdichtet sich diese melioristische Grundhaltung in der Verneinung als spezifische Achtsamkeitsübung (ich neige mich dir zu), die mit der inneren Haltung der Zuneigung (ich bin dir zugeneigt) korrespondiert und auch mit dem Versprechen, den anderen zu schützen und zu beschützen (ich achte darauf, dass dir nichts geschieht). Damit erhält die Sorge um den anderen den gleichen Stellenwert wie die Sorge um sich selbst und mündet unweigerlich in die „Sorge um das Ganze“; denn: über die Integrität eines jeden wacht ein jeder. In diesem Sinne sensibilisiert Budotherapie

für einen feinfühligem, achtsamen und friedfertigen Umgang mit sich selbst und mit einander und schafft so die Basis für gelingende Auseinandersetzungen und den ggf. harten, aber fairen Kampf – immer miteinander, niemals gegeneinander (Ludwig, Siegele, Petzold 2017).

In diesem Seminar werden Achtsamkeitsübungen zum Erkennen und Wahrnehmen der eigenen und der Grenzen anderer praktiziert und geübt. Weiterhin werden therapeutische Strategien zum konstruktiven Umgang mit aggressionsfördernden Aggressionen (Wahl 2013) sowie mit aggressivem und gewalttätigem Verhalten vorgestellt und praktisch erprobt.