UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

Bodynamic Workshop

Natürlich mit Emotionen umgehen und emotionalen Stress meistern

Datum:	**22.09.2018 - 23.09.2018**
Anzahlung	150,00 €
Preis:	**270,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Seminarbeschreibung

Nur in Bezug auf Sexualität zeigt die Gesellschaft ein ähnlich ambivalentes, gespaltenes und unausgewogenes Verhältnis wie zu Gefühlen.

Einerseits werden bestimmte Gefühle tabuisiert und mit den primitiven Anteilen des Menschen in Verbindung gesetzt, wie z.B. Aggression und Wut, die scheinbar unausweichlich in Gewalt und Zerstörung münden. Noch Freud und Konrad Lorenz postulierten einen angeborenen „Aggressionstrieb“ im Menschen.

Andererseits werden die gleichen oder auch andere Gefühle in Musik und Medien wie eine Droge eingesetzt - je mehr, desto besser -, um uns auf der Suche nach immer intensiverer Stimulation den „ultimativen Kick“ zu vermitteln.

Dieses Ungleichgewicht und der obsessive Umgang mit Gefühlen spiegeln auch die Verwerfungen unseres sozialen Miteinanders wieder, denn Gefühle, oder auch Emotionen (von E-motion, dh. in Bewegung bringen) genannt, haben zu allererst eine soziale Funktion: Sie sind weder gut noch schlecht, sondern regulieren die Beziehung der Menschen zueinander und in der Gruppe.

So dient Aggression z.B. dazu, Grenzen zu setzen oder Wiederherzustellen und die eigene Würde zu bewahren und ist eine expansive, nach vorne gerichtete „Bewegung“. Freude hingegen „beschwingt“ uns, und unterstützt unsere Öffnung und den Kontakt zu anderen Menschen usw.

Eine ausgeglichene Emotionalität ermöglicht uns also lebendigen und befriedigenden Kontakt mit anderen Menschen. Emotionale Kompetenz ist also gleichzeitig vor allem soziale Kompetenz.

An diesem Wochenende wollen wir die Welt der Emotionen spielerisch kennen lernen und besser verstehen, wie wir aufgrund charakterlicher Prägungen mit bestimmten Gefühlen umgehen. Dabei geht es im ersten Schritt darum, mehr Akzeptanz in Bezug auf unsere Emotionalität zu kultivieren.

Dazu werden wir eine Reihe von körperlichen und anderen Übungen machen, um über Berührung, Spüren, Bewegen und Fühlen unser emotionales Containment zu verbessern und gleichzeitig natürlichen emotionalen Ausdruck durch bestimmte Bewegungen und sanftes, vertieftes Atmen verstärken.

Dementsprechend lernt das Kind im Laufe seiner Entwicklung Gefühle auszudrücken bzw. mit intensiven Gefühlen umzugehen, um einerseits ein Höchstmaß an gegenseitiger Bindung und Kontakt herzustellen wie auch gleichzeitig Eigenständigkeit und Integrität zu bewahren.

Wenn wir dagegen in der Auseinandersetzung mit bestimmten Themen, wie z.B. Bedürfnissen, Autonomie, Wille usw. die Erfahrung machen, dass bestimmte Emotionen die Bindung zu unseren Eltern bedrohen, werden wir „lernen“, diese anders zu „kanalisieren“, z.B. durch Bewegung, oder sie zu unterdrücken/kontrollieren oder gar ganz aufzugeben.

Physiologisch gesehen spielen dabei neben den Hormonen vor allem die Atmung und die Muskulatur in und um den Brustkorb eine wesentliche Rolle.

Ist unsere Atmung flach und die Muskeln tendenziell hypoton, haben wir Schwierigkeiten, starke Emotionen aufzubauen und zu regulieren. Ist die Atmung voller, aber durch diverse Verspannungen im Diaphragma und Brustkorbbereich eingeengt, können wir zwar Gefühle entwickeln, sie aber nicht ausdrücken, oder aber „explodieren“, wenn ein bestimmter kritischer Punkt erreicht ist.

Dabei ist es wichtig, zwischen Instinkten, Emotionen und Stimmungen (das dreieinige Gehirn nach Paul McLean), zu unterscheiden. Denn wenn ein gewisser Grad an emotionaler Intensität erreicht ist, „verwandeln“ sich Emotionen in Instinkte und wir schalten automatisch auf Überlebensmodus um. Hier kommt dem Körper über Empfindungsfähigkeit und Muskeltonus eine zentrale Rolle bei der Regulierung intensiver Gefühle zu.

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an Psychologen, Psychotherapeuten sowie alle anderen Heilberufe, die ihr Wissen darüber vertiefen möchten, wie sich Entwicklungstraumata auf den Körper, die Emotionen und das Verhalten von Menschen auswirken und wie somatische Ressourcen helfen können, die mannigfaltigen Symptome fortgesetzter traumatischer Erfahrungen nachhaltig zu überwinden. Der Workshop ist sowohl für Interessierte ohne Vorkenntnisse in Bodynamic geeignet, als auch für Teilnehmende des laufenden Bodynamic-Trainings , die ihre praktischen Fertigkeiten vertiefen möchten.