

Was Psychotherapeut*innen über Ausdauer und Bewegung wissen sollten

Donnerstag, 19. September 2024, 19.00 Uhr

Ausdauer und Bewegung tun einfach nur gut! Sie sind als Qualitäten der menschlichen Existenz unabdingbar und bedeutsam bei der Realisierung von Wünschen, Zielen, Aufgaben und Beziehungen. Ausdauerfähigkeit und Bewegung führen nicht nur auf körperlicher Ebene zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden, sondern sind wesentliche Voraussetzungen für die souveräne Gestaltung des eigenen Lebensweges. Aber haben Sie schon einmal ihre Patient*innen und Klient*innen zu Bewegung und Ausdauer motiviert?

Im Integrativen Ansatz wurden seit den 1970er Jahren Formen „komplexer Lauf- und Ausdauertherapie“, „Naturtherapie“, „Willenstherapie“ forschungsgestützt entwickelt. Immer aktualisiert und als eigenständige Ansätze weiterentwickelt und gelehrt. Sie bieten in Krisenzeiten oft erste Zugänge zur eigenen Stabilisierung, zum emotionalen Erleben, zur kognitiven Orientierung, zur Willensführung und damit zu Selbstwirksamkeit und „persönlicher Souveränität“. Ausdauertherapie ist damit ein hervorragendes „psychologisches Medikament“!

An diesem Abend wollen wir wichtige Aspekte der integrativen Arbeit mit Ausdauer und Bewegung in der psychotherapeutischen Praxis vorstellen und im Polylog diskutieren, insbesondere physiologische Grundkenntnisse, aktueller Stand der Forschung, Kenntnisse zu neurobiologischen Wirkungen sowie viele Beispiele und Anwendungen aus der Praxis z.B. bei Trauma, Schmerz und Depression.



Christina Mitropoulos-Bott

Ich bin als klassische Musikerin „groß“ geworden, so dass Üben, Ausdauer, Motivation und Durchhalten langjährige und gut bekannte Themen auf meinem Lebensweg sind.

In meiner Praxis für Integrative Therapie begleite ich Menschen, die sich durch Krisen und Belastungen oder übermäßige Leistung von der Freude am Lebendigen und der Freude an Bewegung entfremdet haben. Auf dem Fundament der „Integrative Green Exercises“ und der „Integrativen Willenstherapie“ unterstützt ich in therapeutischen Prozessen - multipel stimulierend - den (Wieder-) Aufbau körperlicher, seelischer und geistiger Leistungsfähigkeit abseits von Selbstoptimierung und Überforderung.



Martin J. Waibel

Ich war aktiver Fußballer und Wild-Wasserkajak ist meine große Leidenschaft. An Ausdauer (“einfach so herumlaufen”) konnte ich nie so recht Gefallen finden. Nach über 20 Jahren Vortrag zum Thema konnte ich mit dieser Offenheit wohl bei den Patient*innen punkten. Aber letztendlich ist die ungewöhnliche Wirkung von Ausdauer auf die menschliche Psyche für mich doch was ganz Besonderes. Und daher laufe ich einfach. In Schriften mit Hilarion Petzold zusammen konnte ich bei vielen klinischen Krankheitsbildern und Patientengruppen spezifische Konzepte des Gehens und Laufens (Ausdauertherapie) aus einer leibtherapeutischen Sicht entwickeln. Heute ist Psychotherapie ohne leibliche Aktivierung für mich wie “Chili con carne ohne Bohnen.”

Termin: Donnerstag 19. September ab 19.00 Uhr (Dauer 3 UE), ca. bis 21.15 Uhr)

Anmeldung: <https://ibt-verein.de/veranstaltung/was-psychotherapeutinnen-ueber-ausdauer-und-bewegung-wissen-sollten/>

Eine Teilnahme ist mit allen üblichen Geräten (Handy, Computer, iPad etc.) möglich.

Sprache: Deutsch

Unkostenbeitrag: 20 EUR

Unsere Serie: DGIB-Podcast_live

Wir haben im November 2020 ein Experiment gewagt. Auch unsere Fachtagung mit dem Titel „**Integrative Diagnostik und (Bewegungs-) Therapie bei Menschen mit Entwicklungs- und Persönlichkeitsstörungen**“ hätte wie viele andere Tagungen abgesagt werden müssen. Dann haben wir uns zu einem Experiment entschlossen und die Tagung ONLINE stattfinden lassen.

Geht das in der Körper- und Bewegungspsychotherapie? Diese Frage stellten wir uns und natürlich auch viele unserer Kolleg*innen. Die erste Resonanz vor der Tagung war sowohl von Ablehnung als auch Begeisterung geprägt. Und trotz aller Nachteile, es gab auch Vorteile: So konnten Kolleg*innen von Sizilien über die Niederlande bis hin nach Hamburg teilnehmen.

Nach der Tagung ist unsere Skepsis einer neuen Begeisterung gewichen und wir haben neben dem Schutz der Gesundheit, dem Vorteil nicht langer Anfahrtszeiten und teurer Übernachtungen gerade in Corona-Zeiten auch die Erkenntnis gewonnen, dass ONLINE-Medien durchaus auch für bewegungstherapeutische und körperpsychotherapeutische Fachfortbildungen - zwar in anderer Form - geeignet sind.

Daraus entstand die Idee, diese Podcasts regelmäßig ONLINE weiterzuführen. Wir wollen dabei **Möglichkeiten, Schwierigkeiten und Herausforderungen** von Leib-, Körper-, Bewegungs-, (Psycho)therapeut*innen im klinischen Alltag aufgreifen, um sie in einem gemeinsamen Austausch zu erörtern und nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

Wir laden Fachleute aus den verschiedensten Themengebieten der (Körper)Psychotherapie ein. Ab 2022 haben wir nun auch begonnen mit internationalen Kolleg*innen in einen intensiven Austausch (Deutsch/Englisch) zu treten. Forschung und Praxis werden gleichsam berücksichtigt. Die DGIB-Podcast_live Serie bieten neben dem Vortrag von Fachleuten, einen diskursiven Austausch mit namhaften Forschern und Praktiker*innen sowie Kontakte zu neuen Kolleg*innen aufzubauen.

Dazu laden wir Sie herzlich ein. Natürlich sind solche Veranstaltungen mit Kosten verbunden und wir müssen Ihnen hierzu einen kleinen Betrag berechnen um die Unkosten zu decken. Für die Mitglieder der „Deutschen Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie“ ist diese Veranstaltung frei.