

## 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; 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 und Lehrtherapeutin



### Seminarort

Gefühlsschule Rubeau, Welsersstraße 5-7  
10777 Berlin-Schöneberg

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

### Ausführliche Information und Anmeldung

[www.andrea-riedl.de](http://www.andrea-riedl.de)  
[mail@andrea-riedl.de](mailto:mail@andrea-riedl.de)

## Integration körperpsychotherapeutischer Methoden in die Psychotherapie

### Für wen

Die Fortbildung richtet sich an ärztliche und psychologische Psychotherapeut\*innen. Die Teilnehmeranzahl ist auf 15 begrenzt.

### Struktur

Die Fortbildung beinhaltet 6 Module, welche im Abstand von einigen Wochen jeweils Freitags von 15h30-20h30 stattfinden. Die 6 Module sind nur als Gesamtpaket buchbar.

Die Zertifizierung der Fortbildung wird bei der Ärztekammer Berlin sowie der Psychotherapeutenkammer Berlin beantragt.

### Kosten

Die Kosten für einen Fortbildungszyklus (à 6 Module) betragen **540 Euro** (90 Euro/ Modul).

## Themen und Zeiten der Fortbildungsmodule

### Modul 1 25.09.2020

#### 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 23.10.2020

#### 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 06.11.2020

#### Verbesserung der Spannungstoleranz / Fähigkeiten zu 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 Techniken vorgestellt, die zur Spannungsregulation eingesetzt werden können. Die Arbeit mit dem Atem wird hier ein wesentlicher Bestandteil sein. Es soll vermittelt werden, welche Modulationsmöglichkeiten durch unterschiedliche Betonung der Ein- und Ausatmung sowie Aktivierung bzw. Entschleunigung der Atmung möglich sind. Zudem sollen weitere Regulationsmöglichkeiten wie vermehrte Körperaufmerksamkeit, Bewegung, Pendeln zwischen zwei Zuständen sowie Imaginationstechniken vorgestellt werden.

### Modul 4 11.12.2020

#### 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 15.01.2021

#### Körperdiagnostik

Merkmale der äußeren Erscheinung von Menschen, ihr Gangbild, ihr Sitz können Hinweise auf Körperstruktur, Energiezustand, Beziehungsmuster, frühkindliche Biographie und Abwehrprozesse geben und sind somit enorm wertvolle Hinweise auf unbewusste und verbal nicht mitgeteilte Anteile des Erlebens und Seins. Verkörperte Abwehrstrukturen können mit dominierenden Beziehungsmustern korrespondieren, so dass sie in gewissem Maße Hinweise auf die Abwehrynamik und die typischen Beziehungsmodi geben können. Wir werden in dem Modul in Kleingruppen arbeiten und unser Gangbild erkunden. Es werden Möglichkeiten vorgestellt, das Bewegungsmuster zu überzeichnen, zu verstärken, zu karikieren, zu modulieren oder auch ins Gegenteil zu verkehren, um dann die dabei entstandene Körper- und Affektwahrnehmung zu explorieren.

### Modul 6 12.02.2021

#### 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.