DGIB-Tagung

Im Geflecht der Gefühle. Wahrnehmen – Ausdrücken – Verstehen – Regulieren

om 27. bis zum 29. November 2015 veranstaltete die Deutsche Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB) in Zusammenarbeit mit der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit – Fritz Perls Institut (EAG / FPI) und der Schussentalklinik Aulendorf (Fachkrankenhaus und Rehabilitationsklinik für Internistische Psychosomatik und Psychotherapie) die Tagung "Im Geflecht der Gefühle. Wahrnehmen - Ausdrücken - Verstehen - Regulieren". Der Vorbereitungsgruppe der DGIB Annette Höhmann-Kost, Cornelia Jakob-Krieger, Hermann Ludwig und Martin J. Waibel war es gelungen, im Jahr des 35-jährigen Bestehens der DGIB Experten verschiedenster therapeutischer Richtungen einzuladen, die sich mit den Gefühlen als zentralem Aspekt jeder therapeutischen Arbeit – sowohl für unsere PatientInnen wie auch für uns als TherapeutInnen - seit vielen Jahren theoretisch und praktisch auseinandergesetzt haben.

Zur voll ausgebuchten Tagung kamen TeilnehmerInnen aus der gesamten Bundesrepublik und

der Schweiz angereist. Neben Bewegungs- und TanztherapeutInnen – der größten Gruppe – kamen auch PhysiotherapeutInnen, Psychologinnen, Ärzte u. a.

Am Freitagnachmittag begrüßte uns zunächst Martin J. Waibel, der im weiteren Verlauf immer wieder sehr lebendig und mit viel Humor durch die Tagung führte. Gemeinsam mit Sonja Bumiller und der DGIB-Tagungsgruppe hatte er auch den ansprechenden Rahmen für diese fachlich hochwertige und in jeder Hinsicht gelungene Tagung in einer sehr wohltuenden und angenehmen Atmosphäre gestaltet. Herzlich und zugewandt begrüßte uns auch Roland Rahm, der Chefarzt der Schussentalklinik, der die Durchführung dieser Tagung vor Ort ermöglichte und sehr unterstützte.

"Gefühle sind flüchtig und haben damit etwas gemeinsam mit den Wolken". Unter diesem Motto stimmte uns Annette Höhmann-Kost anhand eindrucksvoller Wolkenbilder erlebnisorientiert in das Thema "Gefühle" ein und regte zum Austausch unseres emotionalen Erlebens mit



Abb. 1: Gefühle sind flüchtig – wie Wolken (Vortrag von Annette Höhmann-Kost)

ktb) 2 | 2016

unseren Sitznachbarn an, so dass wir ganz leicht erste Kontakte zu anderen Tagungsbesuchern knüpfen konnten.

Die drei Tagungstage waren jeweils durch einen passenden Wechsel zwischen Vorträgen mit anschließenden Diskussionen, den unterschiedlichen Workshops sowie angemessenen Pausen fürs "Umstimmen" und für wohlschmeckende Zwischenmahlzeiten geprägt. Für die "Frühaufsteher" begann der Tag mit Samira Engstfeld bzw. Sonja Bumiller jeweils mit einer "Morgenbewegung". Am Freitagnachmittag erläuterte Ulfried Geuter in seinem Vortrag "Emotionen als körperbasierte Bewertungen zur Arbeit mit emotionalen Prozessen in der Körperpsychotherapie" sehr anschaulich und übersichtlich die drei Schritte der Bewertung in einem emotionalen Prozess anhand seines Modells der "Struktur emotionaler Prozesse" (Geuter 2015). Interessant war hier die Bedeutung der Kernaffekte für die Färbung der Emotionen. Für die körperpsychotherapeutische Arbeit mit Emotionen beschrieb er dann kurz ein ebenfalls dreischrittiges Vorgehen - die Arbeit an der Aufmerksamkeit, an der Erregung / Aktivierung und an der Emotion im Sinne der Emotionsregulation – und wies darauf hin, dass dafür alle körperpsychotherapeutischen Richtungen notwendig seien. Zusätzlich stellte er uns zehn bislang noch nicht veröffentlichte Prinzipien der körperpsychotherapeutischen Behandlung vor, die er als allgemeine Orientierung versteht und die es kreativ umzusetzen gilt.

Horst Kächele berichtete am Samstag unter dem Titel "Emotion, Kognition und Bindung bei Borderline-Persönlichkeitsstörung" beispielhaft und ausdrucksstark über seine persönlichen Erfahrungen mit einer Patientin in einem sowohl interessanten als auch anstrengenden Therapieverlauf. Er verdeutlichte, wie hilfreich die Ergebnisse von Testungen zum Thema Bindung für ihn waren, um die Patientin in ihrer Psychogenese, in ihren Gefühlen und in ihrem Verhalten – auch ihm gegenüber – zu verstehen. Hier hob er insbesondere die Art des sprachlichen Ausdrucks der Patientin bei der Beantwortung einiger Items hervor, aus

denen er aufschlussreiche Rückschlüsse auf den Zeitpunkt, das Erleben und die Auswirkungen belastender Beziehungserfahrungen für die Patientin erhielt.

Hilarion Petzold bezog sich am Samstagnachmittag in seinem Vortrag "Zeiten der Erschöpfung - Gefühlswelten im Umbruch" vor dem Hintergrund des Emotionskonzeptes der Integrativen Therapie (Petzold 1992 / 2003) zum einen auf den zunehmenden Überlebenskampf in den modernen Gesellschaften, der uns alle täglich viel Kraft koste, und erklärte zum anderen, wie es aufgrund der dadurch entstehenden und wachsenden Erschöpfung zu Ermattung, Resignation, Entmutigung, Selbstentwertung, Beschämung, Unterdrückung und insbesondere bei Menschen aus sozial benachteiligten Randgruppen durchaus auch zu Hass, Aggression und Radikalisierung - wie in Paris 2015 - kommen kann. Da sich solche Entwicklungen auf lange Sicht auch neurobiologisch negativ auswirken, betonte er nachdrücklich, wie wichtig es für uns sowohl in therapeutischen Prozessen als auch in unserem Alltag sei, kontinuierlich "gute" Emotionen durch gelebten Altruismus, Dankbarkeit, gute Gemeinschaften, Nähe und Solidarität zu fördern, um der Erschöpfung physische und psychische "Frische" entgegen setzen zu können, damit sich diese guten Emotionen über die Zeit dann ebenfalls neurobiologisch positiv stabilisieren.

Cornelia Jakob-Krieger stellte in ihrem Vortrag "Emotionale Differenzierungsarbeit in der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie" in einer gelungenen Verbindung von Theorie und Praxis ihre Arbeit mit einer Schmerzpatientin vor. Sehr anschaulich und überzeugend demonstrierte sie in einem Rollenspiel mit einer Kollegin "leibhaftig" eine Intervention zur Spannungsregulation im Schulter-Armbereich über Atem, Bewegung und Imagination, die sich durch ein wertschätzendes Miteinander "auf Augenhöhe" auszeichnete und die emotionale Differenzierungsarbeit anhand des "komplexen Lernens" veranschaulichte. Den Untertitel ihres Vortrags "einstimmen, feinstimmen, ausstimmen, um-/neustimmen"

108 2 | 2016 ktb

bezog sie schließlich konkret auf die vier Phasen des "Tetradischen Systems", das in der Integrativen Therapie den Verlauf eines Ko-respondenzprozesses – so wie hier eines bewegungspsychotherapeutischen – modellhaft beschreibt.

Die vier Workshops ermöglichten schließlich vielfältige Gelegenheiten für konkrete erlebnisreiche Erfahrungen im "Geflecht der Gefühle". Bei Annette Höhmann-Kost konnten die TeilnehmerInnen im winterlich verschneiten alten Park Schritt für Schritt durch Wahrnehmungsübungen den Weg von der Vielfalt des Wahrnehmens zur Vielfalt des Erlebens erfahren - eine für Patientlnnen sehr schöne Möglichkeit, diese häufig verlorene Vielfalt wieder zurückzugewinnen. Marie-Paule Renaud bot einen erlebnisintensiven Einblick in die Integrative Tangotherapie als Bühne der unterschiedlichsten Gefühle beim argentinischen Tango. Spannend daran ist, dass wir im Tanz unsere emotionalen, kognitiven und behavioralen Reaktionsneigungen reinszenieren. Beim "Schnuppern" in der Integrativen Budotherapie bei Hermann Ludwig wurde lustvoll gekämpft. Er zeigte Möglichkeiten auf, wie durch die Kampfkunst positive Gefühle, wie z.B. Selbstsicherheit, aufgebaut und ausgedrückt werden und wie aversive Gefühle, wie z.B. Angst und Wut, reguliert werden können. Bei Ingrid Braunbarth probierten wir aus, wie wir durch Mut, Selbstvertrauen und Neugier dem Gefühl der Angst begegnen und damit wieder Bewegungsfreiheit gewinnen und uns aus der Einengung des Angstmusters befreien können. Barbara Große-Boes hat uns in Vertretung für Heike Wippich neben freiem Bewegen "für Fortgeschrittene" auch schrittweise über Methoden und Techniken an das Erleben und den Ausdruck unterschiedlicher Gefühle durch Musik und Tanz herangeführt.

Neben all diesen fachlich sehr anregenden und bereichernden Angeboten war am Freitag und Samstag auch Raum für einen berufspolitischen Austausch über den Stand und die aktuellen Entwicklungen der in Kliniken oder selbständig arbeitenden Körper- und Bewegungs(psycho) therapeutInnen sowie für die Mitgliederversammlung der DGIB.

Der Höhepunkt des positiven "Nahraumerlebens" war jedoch der Samstagabend. Im "Schalander" in Aulendorf schmeichelte ein köstliches Vier-Gänge-Menü unsere Gaumen. Wir konnten neue Menschen kennen lernen, Bekannte oder Vertraute wiedersehen und uns austauschen, miteinander lachen und feiern. Die Live-Musik der Gruppe "SüdWind" spielte heiße südamerikanische Rhythmen und erfasste schnell unseren "freudigen Kernaffekt". So tanzten wir ausdrucksstark, voller Freude und sehr ausdauernd bei bester Stimmung!

Viele wertschätzende und positive Rückmeldungen zur Tagung der durchgängig zufriedenen TeilnehmerInnen rundeten den gemeinsamen Abschluss am Sonntagmittag schließlich ab.

Im Nachklang dieser drei Tage "im Geflecht der Gefühle" gilt mein Dank dem gesamten Vorbereitungsteam für diese rundum gelungene, wunderschöne Tagung. Vor dem Hintergrund von 35 Jahren DGIB möchte ich mich jedoch auch bei allen Vorstandsmitgliedern für das langjährige Engagement im Berufsverband bedanken, die diese Methode insbesondere in den letzten Jahren noch einmal verstärkt ins öffentliche Bewusstsein gebracht haben, und auch für das Anliegen, die Integrative Bewegungstherapie unter den in Deutschland schwierigen Bedingungen auch weiterhin "zu hegen und zu pflegen".

Klara Kreidner-Salahshour

Literatur

Geuter, U. (2015): Körperpsychotherapie. Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis. Springer, Berlin / Heidelberg

Petzold, H. G. (1992 / 2003): Konzepte zu einer integrativen "sozialökologischen" Emotionstheorie und zur emotionalen Differenzierungsarbeit als Thymopraktik. In: Petzold, H. G. (Hrsg.): Integrative Theapie. Modelle, Theorien und Methoden einer schulenübergreifenden Psychotherapie. Bd. II. Junfermann, Paderborn, 607–661