

PERSPEKTIVE ACHTSAMKEIT: YOGASKILLS FÜR THERAPEUT_INNEN



„Das Schwierigste am Leben ist es, Herz und Kopf dazu zu bringen, zusammenzuarbeiten. In meinem Fall verkehren sie noch nicht mal auf freundschaftlicher Basis.“

Woody Allen

WARUM JETZT?

Achtsamkeit ist seit einigen Jahren ein viel beachtetes und beforschtes Konzept¹. Das breite Wirkspektrum von Achtsamkeit auf die physische und psychische Gesundheit ist eindrucksvoll belegt. Achtsamkeit wird im Rahmen einer modernen Psychotherapie häufig im Sinne einer zu erlernenden Technik verstanden. Wenig Beachtung findet dabei, dass Achtsamkeit auf einer inneren Erfahrung basiert, aus der sich eine achtsame Haltung entwickelt. Über diese innere Haltung der Therapeut_in werden Achtsamkeitselemente lebendig vermittelt.

WAS?

Im Mittelpunkt der Fortbildung steht die Frage: Wie kann Achtsamkeit einfach und effizient, mitfühlend und bewusstseinsöffnend in den therapeutischen Prozess integriert werden? Achtsamkeit umfasst zwei wesentliche Aspekte: Präsenz und Akzeptanz. Präsenz ist eine spezifische Form von Aufmerksamkeit. Sie lebt von Offenheit, Interesse und Neugier für alle Wahrnehmungen, die im Augenblick stattfinden. Akzeptanz meint das Kultivieren einer annehmenden, wohlwollenden Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber. Achtsamkeit gilt neben der Stressreduktion als Möglichkeit der Emotionsregulation und der Ressourcenaktivierung.

Yoga ist eine alte Achtsamkeitsmethode. Trotz seines Alters ist Yoga zeitgemäß²: Yoga integriert Körper, Atem und Geist in ein ganzheitliches Übungssystem.

Yogaskills sind Techniken der Atemregulation (prāṇāyāma), einfache Meditationsformen, einfache Körperbewegungen (āsanas) und geführte Körperwahrnehmungen (Yoga Nidra).

Die Fortbildung zeigt Wege auf, die therapeutische Arbeit mit Fertigkeiten aus dem Yoga zu ergänzen und zu vertiefen. So können beispielsweise kleine Übungen zu Beginn der Stunde das Ankommen erleichtern. Yogaskills lassen Räume zwischen Reiz und Reaktion entstehen oder ermöglichen der Klient_in das Innehalten und sich spüren. Yogaskills – individuell und störungsspezifisch angepasst – sind Möglichkeiten für Klient_innen aus psychomentalen Verwicklungen und Verhaltensmustern auszusteigen.

Beim Anleiten in Ihren Behandlungen vertiefen Sie ihre eigenen Erfahrungen. Daraus resultieren (idealerweise) mehr Genuss und Ausgewogenheit in der eigenen Arbeit, und die achtsame Haltung fördert die Sensibilisierung der Selbstfürsorge.

¹ Ein Beispiel für eine Meta-Analyse, die die positiven Effekte von Achtsamkeit auf die Gesundheit stützt: Fjorback, L.O./ Arendt, M./ Ornbol, E./ Fink, P./ Walach, H. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy – a systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124 (2), 102 -119.

² Klatte, R.; Pabst, S.; Beilmann, A.; Rosendahl, J. (2016). Wirksamkeit von körperorientiertem Yoga bei psychischen Störungen-Systematische Literaturübersicht und Metaanalyse. *Deutsches Ärzteblatt*, 113(12): 195-202.

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

- Erlernen und vertiefen Sie durch eigenes Üben die Yogaskills
- Lassen Sie sich zu einer kontinuierlichen Übungspraxis anregen
- Erleben Sie Impulse für die Integration der Yogaskills in den Behandlungsalltag
- Gehen Sie in der Gruppe in einen Austausch über Ihre Selbst- und Ihre Behandlungserfahrung

WIE?

Mein Anliegen in der Fortbildung ist es, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen in der erlebt, erforscht, erspürt, gefragt und hinterfragt werden darf. In der Fortbildung ist mir eine Kultur des wertschätzenden Miteinanders und der schöpferischen Zusammenarbeit wichtig. Die Fortbildung ist prozessorientiert und zielt auf eine Balance von Praxis und Theorie ab. Dabei wird nach einem zirkulären Prinzip vorgegangen: (Selbst-) Erfahrung – Reflexion – Anwendung.

Die praktizierten Yogaskills sind klar, sanft, atemorientiert, frei von religiösen Dogmen und ohne Yogamatte zu praktizieren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht notwendig. Die Erfahrungen werden in Kleingruppenarbeit (Dyaden und Triaden) reflektiert.

RAHMENBEDINGUNGEN

Die einjährige Fortbildung ist für Menschen in beratenden, therapeutischen oder medizinischen Berufsfeldern.

Die Jahresgruppe umfasst 30 Termine in drei Blöcken von je 10 Terminen. Start ist im März 2017.

Die Termine finden jeden Mittwoch von 11 – 12.30 Uhr in Berlin-Kreuzberg statt. Der Gesamtpreis pro Teilnehmer_in beträgt 1.200 Euro. Die Kosten von 400 Euro für den ersten Block sind vor Kursbeginn zu entrichten. Frühbucherrabatt: 380 Euro bei Anmeldung bis 15. Januar 2017. Der Restbetrag kann in monatlichen Raten von 80 Euro entrichtet werden. Die Gruppengröße beläuft sich auf maximal 10 Teilnehmer_innen.

Weitere Fragen lassen sich am besten in einem persönlichen Telefongespräch klären.
Rufen Sie gerne an!



STEFFEN BRANDT

Diplom-Psychologe | Psychologischer Psychotherapeut in privater Praxis, Approbation 2012 | Yogalehrer [BDY/EYU] und zertifizierter Yogatherapeut, Aus- und Weiterbildung am Berliner Yoga Zentrum [Dr. Imogen Dalmann, Fachärztin für Allgemeinmedizin | Martin Soder, Arzt], Einzel- und Gruppenunterricht seit 2002 | Zen-Praxis seit 2001, Zen-Schüler von Willigis Jäger [Kyo-un Roshi] | langjährige psychotherapeutische Tätigkeit in der Oberbergklinik Berlin-Brandenburg und als leitender Psychologe in der Tagesklinik Psychosomatik, Tannenhof Berlin-Brandenburg e.V. | Behandlungsschwerpunkt: Präsenzorientierte Psychotherapie - Integration von Yoga und Meditation in die psychotherapeutische Begleitung