



## „Emotionsregulation – Bewegt sein gestalten“

mit Dr. Marianne Eberhard-Kaechele

26. – 27. Januar 2019 in Düsseldorf



### Inhalt:

Emotionen sind Motoren menschlicher Entwicklung und Katalysatoren therapeutischer Veränderung. Ihre evolutionsbiologische Funktion besteht darin, Situationen zu evaluieren und entsprechende Handlungen zu aktivieren, um Bedürfnisse zu befriedigen oder unser Überleben zu sichern. Die Fähigkeit emotionale Reaktionen auf innere oder äußere Ereignisse zu regulieren ist ein zentraler Bestandteil psychischer Gesundheit.

Emotionsregulation ist die aktive Beeinflussung von Vorkommen, Art, Intensität, Dauer, Ausdruck und Erleben von antizipierten, gegenwärtigen oder vergangenen Emotionen, durch Handlung oder Kognition um persönliche Ziele in einem spezifischen Kontext zu erreichen. Demgegenüber steht emotionale Dysregulation als Teil der meisten psychischen Erkrankungen.

Bewegung ist ein besonders geeignetes Medium um Emotionsregulation zu fördern, nicht nur weil der Körper stets im emotionalen Prozess involviert ist. Darüber hinaus besitzt jede Bewegung gleichzeitig funktionale und semantische Qualitäten und wir können wählen, auf welchen Aspekt wir unsere Aufmerksamkeit lenken bei der Intervention, abhängig vom Entwicklungsstand der Patienten. Personen die Angst vor dem Umgang mit Emotionen haben, können durch funktionales Vorgehen langsam an ihre Emotionen herangeführt werden.

In diesem Seminar werden wir uns mit Theorien und Praxis des Umgangs mit Emotionen befassen. Die Theorie soll neue Perspektiven in der Wahrnehmung von Patienten und der Entwicklung von Interventionen anregen. Sie gibt uns Formulierungen mit denen sie ihre Arbeit im Team, in Fachkreise oder gegenüber skeptischen PatientenInnen begründen können. Die praktischen Interventionen werden wir an die KlientInnen der TeilnehmerInnen anpassen und erproben. Folgende Inhalte werden vermittelt:

- a) **Übersicht diverser Emotionstheorien** und wie sie uns zu Bewegungsinterventionen inspirieren können. Beispiel Konzepte sind: Emotion als Spannungszustand, als Bewertung gut/schlecht, als Aktivierungsgrad, als Bewegungsrichtung, als Beziehungsspiel etc.
- b) **Bewegungsorientierte Strategien der Emotionsregulation**, passend jeweils zum Konzept der Emotion als Prozess. Beispiel Konzepte sind: Physiologische Vulnerabilität oder Stabilität, Situationsauswahl, Situationsveränderung, Wahrnehmung, Intensitätstoleranz, Differenzierungsfähigkeit, Ausdrucksfähigkeit, Beruhigungsfähigkeit, Reflexionsfähigkeit und Konsequenzen ziehen.
- c) **Mentalisierungsfähigkeit und Affektregulation**. Hier geht es um die folgenden Fähigkeiten: Aufmerksamkeit bekommen/geben, Orientierung an äußerlich Sichtbares, Orientierung an die innere Welt, Orientierung an eigene Ziele im sozialen Kontext, Orientierung an „die Realität“ = die Integration von außen und innen, sowie du und ich.
- d) **Emotionale Aktivierungstherapie** (eine strukturierte Methode der Thematisierung von Emotionen in Beziehungen für Einzel- oder Gruppensettings)

## **Leitung: Dr. Marianne Eberhard-Kaechele**

Geboren 1958 in Etobicoke, Kanada. Studium des Bühnentanzes und der Tanztherapie in Kanada, der Intermodalen Ausdruckstherapie in der Schweiz. Promotion zum Thema Konstanz und Wandel in der Theorie der Tanztherapie in der medizinischen Praxis an der Universität Witten-Herdecke.

Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Ausbilderin, Supervisorin, Lehrtherapeutin BTD, Halter des European Certificate of Psychotherapy, Heilpraktikerin für Psychotherapie, ACT Trainer, KMP Notator.

Tätig als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Deutschen Sporthochschule Köln, als wissenschaftliche Leiterin des Langen-Instituts für Tanz- und Ausdruckstherapie, als Tanztherapeutin in freier Praxis. Rege Publikations- und Kongresstätigkeit und Jahrzehnte langes Engagement für die Implementierung der Tanztherapie im Gesundheitswesen in Deutschland.

