



**„Emotionsregulation – Bewegt sein gestalten Teil II“**  
mit Dr. Marianne Eberhard-Kaechele  
1. – 2. Februar 2020 in Düsseldorf



**Inhalt:**

**Emotionsregulation: Bewegt sein gestalten Teil II**

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. In 2018 wurde der erste Teil des Seminars angeboten. Es gab noch so viel zu entdecken und erproben, dass Veranstalter und Teilnehmer beschlossen, einen zweiten Teil des Seminars anzubieten. **Dieser zweite Teil ist auch für Personen geeignet, die den ersten Teil nicht miterlebt hatten.** Sie müssten sich etwas vorbereiten auf das Seminar, in dem Sie 1-2 Artikel vorher lesen, aber es wird gut möglich sein, den Inhalten zu folgen. Es ist geplant, die Erfahrungswerte der Teilnehmer aus dem ersten Seminar bei der Umsetzung der Interventionen in ihrem Arbeitskontext abzufragen. D.h. Kollegialer Austausch wird ein Anteil des diesjährigen Seminars sein. Teilnehmer, die nicht beim ersten Seminar dabei waren, können eigene Erfahrungen beim Umgang mit Emotionen einbringen, auch wenn diese nicht auf das Seminarmaterial bezogen sind.

Die Theorie soll neue Perspektiven in der Wahrnehmung von Patienten und der Entwicklung von Interventionen anregen. Sie gibt Therapeuten Formulierungen an die Hand, mit denen sie ihre Arbeit im Team, in Fachkreise oder gegenüber skeptischen Patienten begründen können. Die praktischen Interventionen werden wir an die Klientele der Teilnehmer anpassen und erproben. Folgende Inhalte werden vermittelt:

- a) Wir werden uns kurz erwärmen mit Übungen aus dem Bereich der dimensionalen Theorien/Modell der Kernaffekte nach Wundt/Russel mit den abstrakten Aspekten
  - a. Aktivierung/Deaktivierung
  - b. Spannung/Entspannung
  - c. Lust/Unlust
- b) Dann werden wir die Bewegungsorientierte Strategien der Emotionsregulation, passend zum Konzept der Emotion als Prozess (die Welle) weiterbearbeiten. Wir

beginnen mit je ein Beispiel Übung, die wir letztes Mal nicht gemacht hatten, zu physiologische Vulnerabilität, Empfindsamkeit, Situationsauswahl, Wahrnehmung, Intensitätstoleranz, und Differenzierungsfähigkeit. Danach würden wir näher auf den Teil des Konzepts, dass wir nur kurz oder gar nicht behandeln konnten: der Umgang mit vorhandener Emotionsausdruck, die Lösung von chronischen Affekten, Beruhigungs- und Ausgleichsfähigkeit, Reflexionsfähigkeit und Konsequenzen ziehen.

- c) Wir werden den Evolutionsbiologischer Ansatz, mit der Gestaltung der Ziele von kategorialen Affekten gestalten. Beispiele sind Wut als Ressourcen erobern, Trauer als Bindungsruf oder als Neuorientierung, Ekel als Grenzsetzung usw.
- d) Als neuer Ansatz, der im letzten Seminar gar nicht erwähnt wurde, werden wir mit der Mentalisierungsfähigkeit in Bezug auf Affektregulation arbeiten. Diese Fähigkeit ist besonders bei früh gestörten Patienten hilfreich. Es basiert auf die Entwicklungspsychologie und betrifft die Frage ob und die Art und Weise wie wir emotionale Zustände bei uns selbst und andere wahrnehmen und damit umgehen. Es beinhaltet Körperübungen aber auch Gesprächsführungstechniken.

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

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.



**Anja Wolfermann**

Tanz- und Bewegungstherapeutin  
Heilpraktikerin (beschränkt auf Psychotherapie)  
Kiefernstr. 11  
40244 Düsseldorf

Tel. 0211/976 23 10  
Handy: 0151/ 217 87 233



---

**Einwilligungserklärung gemäß § 4aBDSG**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ / Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon priv.: \_\_\_\_\_

Telefon dienstl.: \_\_\_\_\_

Handy: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Geboren am: \_\_\_\_\_

Ich bin über die verwendeten Dokumentationssysteme und die berufliche Schweigepflicht von Frau Wolfermann informiert.

- Ich möchte mit in die Emailverteilerliste, um regelmäßig über Fortbildungen und Selbsterfahrungen informiert zu werden. **(Bitte ankreuzen)**

Mir ist bekannt, dass

- ich jederzeit Anspruch auf Auskunft über die von mir erhobenen Daten habe,
- ich der Speicherung meiner Daten für die Zukunft widersprechen kann und diese daraufhin in personenbezogener Form gelöscht werden.

Eine Weitergabe meiner Daten an Dritte findet nicht ohne meine Zustimmung statt.

Mit der Erfassung meiner Daten, insbesondere der elektronischen und deren Nutzung, auch sensibler Daten im Sinne des § 3 Abs. 9 BDSG soweit erforderlich, bin ich einverstanden.

Ich bestätige, dass ich die Ausführungen verstanden habe.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_