

Bei sich und in Kontakt- achtsam in Beziehung Sein

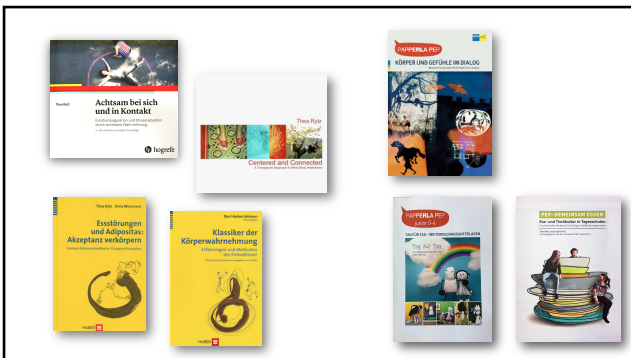
13. Oktober 2021 – interdisziplinäre Weiterbildung für das Team der
Psychiatrie Langnau / Thea Rytz M.A. Psychosomatik, Inselspital Bern

1

Beruflicher Hintergrund

- Geisteswissenschaftlerin: Sozialgeschichte, Gender Studies, Deutsche Literatur
- Körperwahrnehmungstherapeutin: Integrative Movement Therapy and Body Work (BMC, Sensory Awareness, Gindlerarbeit, Atemtherapie, CI)
- Seit 1994 Inselspital Bern, interdisziplinäre Behandlung von Menschen mit PTSD, Depression, Essverhaltensstörungen, Persönlichkeitsstörungen
- Autorin / Dozentin PH und FH Gesundheit
- Seit 2000 Präventionsarbeit, Früherkennung BodyTalk PEP, Projektentwicklerin und Teamleiterin Papperla PEP & PEP – Gemeinsam Essen
- Co-Leitung Jahreskurs: Achtsame Kö-Wa und Emotionsregulation mit Silvia Wiesmann seit 2010
- Co-Leitung Selbsterfahrung in der Gruppe MAS Psychotherapie ZHAW & ZSB mit Katharina v. Steiger seit 2011

2



3

Publikationen/ thearytz.ch

- Rytz (2018), **Achtsam bei sich und in Kontakt**. Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung, Hogrefe.
- Rytz & Wiesmann Hg. (2013), **Essstörungen und Adipositas. Akzeptanz verkörpern**. Formen körperorientierter Gruppentherapien, Hans Huber Verlag.
- Don Hanlon Johnson(2011), **Klassiker der Körperwahrnehmung**, deutsch hrsg. v. Rytz Hans Huber Verlag.
- Rytz, Uetz, Grandjean (2010), **Papperla PEP – Körper und Gefühle im Dialog**. Materialiensammlung für den Unterricht mit Kindern von 4-8 Jahren, Schulverlag.
- Artikel in Fachbüchern und Zeitschriften zum Download unter: <https://www.thearytz.ch/publikationen/>

4

Inhalte der Weiterbildung

Fünf zentrale Aspekte der achtsamen Körperwahrnehmung

- Verankerung in der Gegenwart
- oszillierende Aufmerksamkeit
- Innehalten vor dem Reagieren
- interessiert Hinwenden
- freundliche Disziplin

➔

Selbst- und Emotionsregulation
 Zugang zu persönlichen Ressourcen
 Flexibilität
 Annährungsverhalten
 Beziehungsqualitäten

- Erleben, mit (beruflichen) Erfahrungen verknüpfen, reflektieren
- Achtsam bei sich und in Kontakt – Aufbau des Buches mit vielen praktischen Anregungen

5

Bei sich und in Kontakt ?

„Wir sind so voller Unruhe und voller Lärm, nie wirklich einer Sache hingegeben, immer mit dem Kopf bei der Vergangenheit oder bei dem, was kommen soll, dass es fast stets dem Zufall überlassen bleibt, ob Kontakt mit Menschen oder den Dingen entsteht.“

Elsa Gindler (um 1930)
Pionierin der Körperwahrnehmungstherapie

2019 www.thearytz.ch

6

Fünf zentrale Aspekte der achtsamen Körperwahrnehmung

- Verankerung in der Gegenwart, Präsenz
- oszillierende Aufmerksamkeit
- interessiert Hinwenden, „wertfreie“ Beobachtung,
- Innehalten vor dem Reagieren, Impulskontrolle
- freundliche Disziplin, Engagement

2019 / www.thoralf-rytz.de

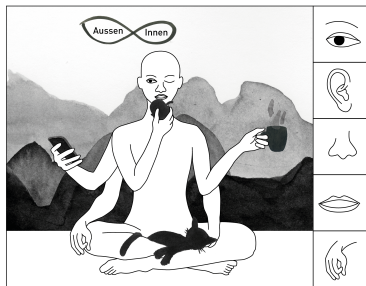
7

Verankerung in der Gegenwart - Präsenz in Bezug zum Hier und Jetzt



2019 / www.thoralf-rytz.de

8



Thoralf Rytz (2018): Achtsam bei sich und in Kontakt, Hogrefe, S. 71.

9

Oszillierende Aufmerksamkeit

wahrnehmen, lenken lernen



innen und aussen in Wechselwirkung über die sinnliche Wahrnehmung in Bezug - in Beziehung



Sensory perception
Wahrnehmung über die Sinne
Wahrnehmung über die Sinne

Thoralf Rytz (2018): Achtsam bei sich und in Kontakt, Hogrefe, S. 72.

10



oszillierende Aufmerksamkeit

Photo: Thoralf Rytz, 2014, S. 108

2019 / www.thoralf-rytz.de

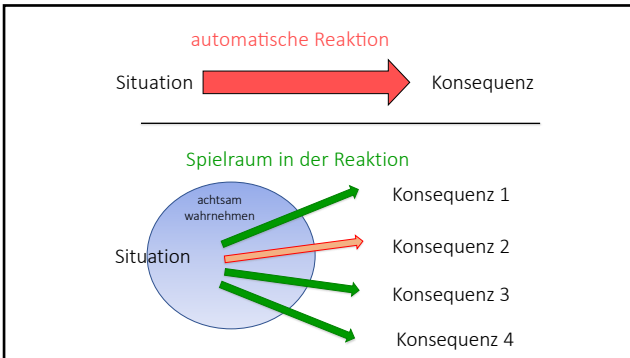
11

Innehalten vor dem Reagieren

- Innehalten zwischen Wahrnehmung (Stimulus) und Handlung (Reaktion)
- Verlangsamung, Bewusstwerdung
- Vorübergehend zum Teil belastender, braucht Stresstoleranz
- Noch nicht wissen, kann sich orientierungslos anfühlen

2019 / www.thoralf-rytz.de

12



13

Zwischen Stimulus und Reaktion können wir einen neutralen Raum kreieren, dort entsteht Flexibilität und Freiheit.

Viktor Frankl

14

Freundliche Disziplin

- Aufmerksamkeit absichtlich bündeln, auf jeweiligen Fokus lenken
- Immer wieder von Neuem, kein Zustand
- Bild des Garten: Wir pflegen, düngen und gießen jene Pflanzen, die wir wachsen lassen möchten und jäten die anderen
- Sich mit Offenheit engagieren und einsetzen, sich einbringen
- Solidarität, Wärme, Offenheit

15

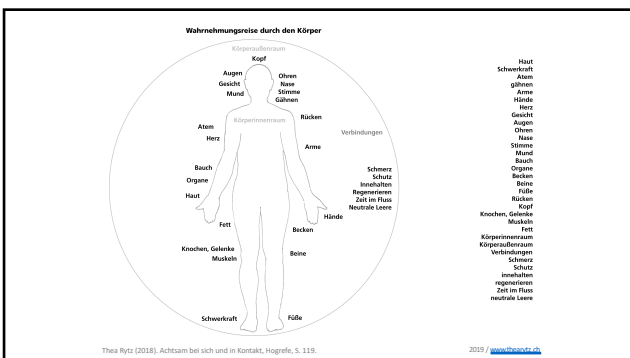
Einleitung Mein Körper: Subjekt und Objekt
Berührt und in Bewegung
Achtsamkeit als therapeutischer Ansatz
Ich möchte noch ein wenig mehr so sein, wie ich bin

128 Anregungen zu 32 Themen

- Übungssituation
- Alltagsituation
- emotional intensive Situation oder Stresssituation

8 Audio-Anleitungen
Deutsch / Dialekt

16



17

Schwerkraft

Gewicht im Fluss

Stehen Sie und achten Sie auf das Gewicht. Ihre Füße sind das Bodenwunder. Die Füße sind die Türhüter, die Sie nach unten festhalten. Sie sind die Türhüter, die Sie nach unten festhalten. Sie sind die Türhüter, die Sie nach unten festhalten.

18

Schwerkraft

Vom Boden getragen, zentriert und unterstützt

Lesen Sie Ihren Versatzen abgelenkte Tätigkeiten dazu, dass Sie sich von den Füßen tragen lassen. Schenken Sie im Sitzen, im Stehen und im Liegen mehr Aufmerksamkeit auf die Freigabe der Schwerkraft.

Nehmen Sie zum Beispiel beim Zitierepieren oder während Sie Ihre Beine strecken aufzukleben den Kontakt mit dem Boden wahr. Nehmen Sie die Unterstützung wahr, wenn Sie im Liegen oder im Sitzen stehen oder die Füße nach hinten tragen.

Achten Sie im Stehen auf den Kontakt des Fußes mit dem Boden und der Erde mit Ihren Füßen. Spüren Sie die gleichzeitige Wirkung der Schwerkraft in Ihren Gelenken?

Nehmen Sie auch beim Gehen wahr, wie Sie bei jedem Schritt die Gewichtskraft von unten nach oben tragen und diese die Erde an sich drücken spüren. Versuchen Sie die gewöhnlichen Schritte zu verändern, indem Sie bewusst auf die Freigabe der Schwerkraft achten können. Praktizieren Sie diese bewusste Gehen während für alltägliche Situationen vorzubereiten, z.B. auf einem Arbeitsweg.




© Hans Huber Verlag

19

Schwerkraft

Den Boden unter den Füßen nicht verlieren

Nehmen Sie sich auch immer bewusstlich bewusst die Freigabe der Schwerkraft auf Ihre Schenkel zu achten. Lassen Sie Ihre Füße natürlich auf die Unterlage ruhen und vermeiden Sie das Festhalten der Schwerkraft und den Kontakt zum Boden. Nehmen Sie wahr, wenn Sie wieder bei der Schenkel und des Kontakt der Füße mit dem Boden. Nehmen Sie wahr, wie sich die Gewicht in Ihrem Bein ausbreiten.

Nehmen Sie wahr, dass Sie sich gedulden. Ist Ihr Bein Gefühle wahrnehmen, sich vermehrt wahr zu machen. Möglicherweise können Ihre Gedanken weiter werden in die gleiche Richtung. Sie sind nicht nur durch Ihre Gedanken, Gefühle und Gedanken die Situation wahrnehmen, sondern auch durch die eigene Gedankenwelt.

© Hans Huber Verlag



61

20

Fotokarten als Assoziations- und Erinnerungshilfen

- spielerisch
- nicht linearer
- assoziativ
- verbindend



21

Kontakt / www.thearytz.ch

thea.rytz@insel.ch / 078 600 33 49



22