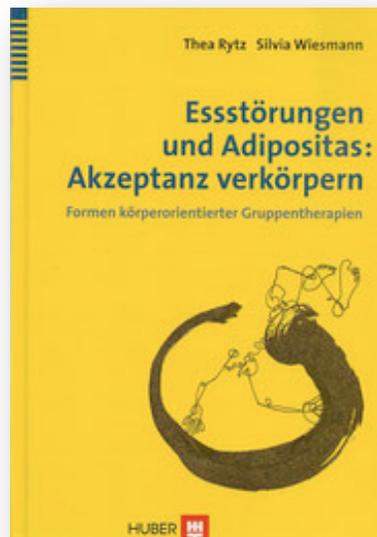
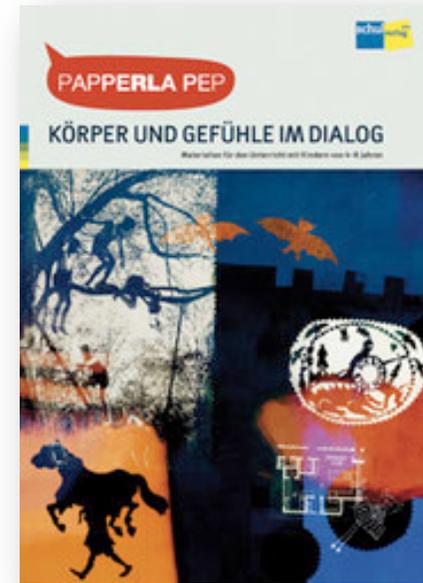
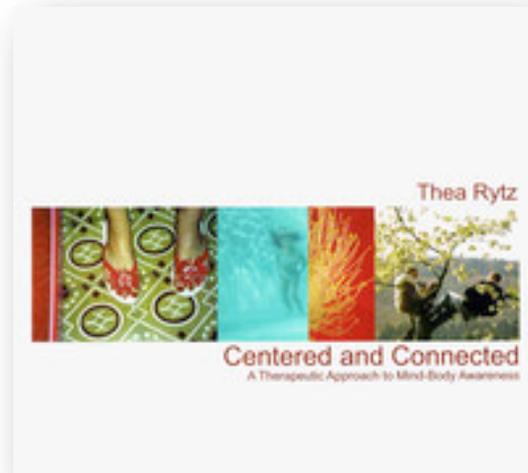


# Bei sich und in Kontakt - achtsam in Beziehung Sein

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

# 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



# Publikationen/ thearytz.ch

- Rytz (2018), **Achtsam bei sich und in Kontakt**. Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung, Hogrefe.
- Rytz & Wiesmann Hg. (2013), **Esstörungen 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/>

# 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

# 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.“

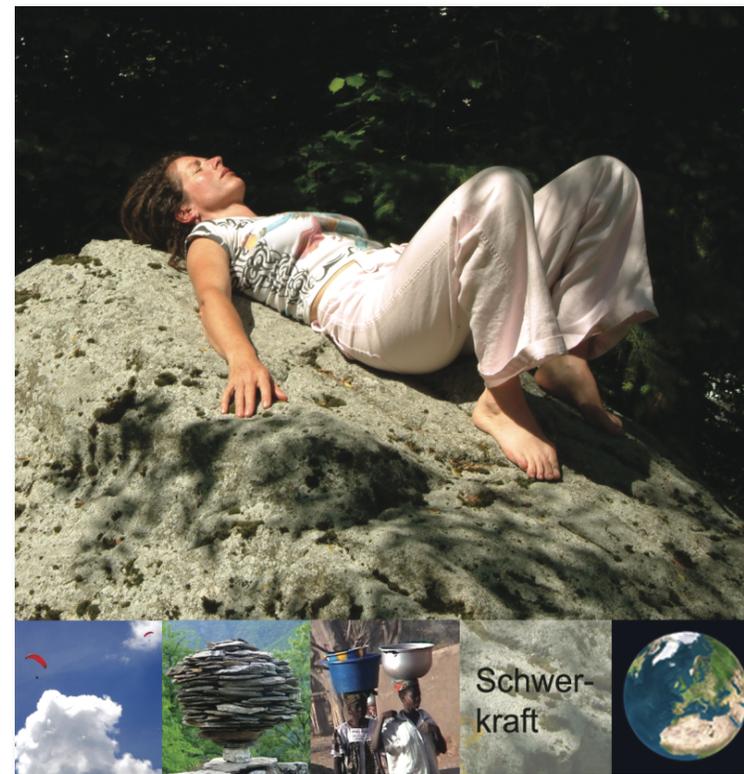
Elsa Gindler (um 1930)

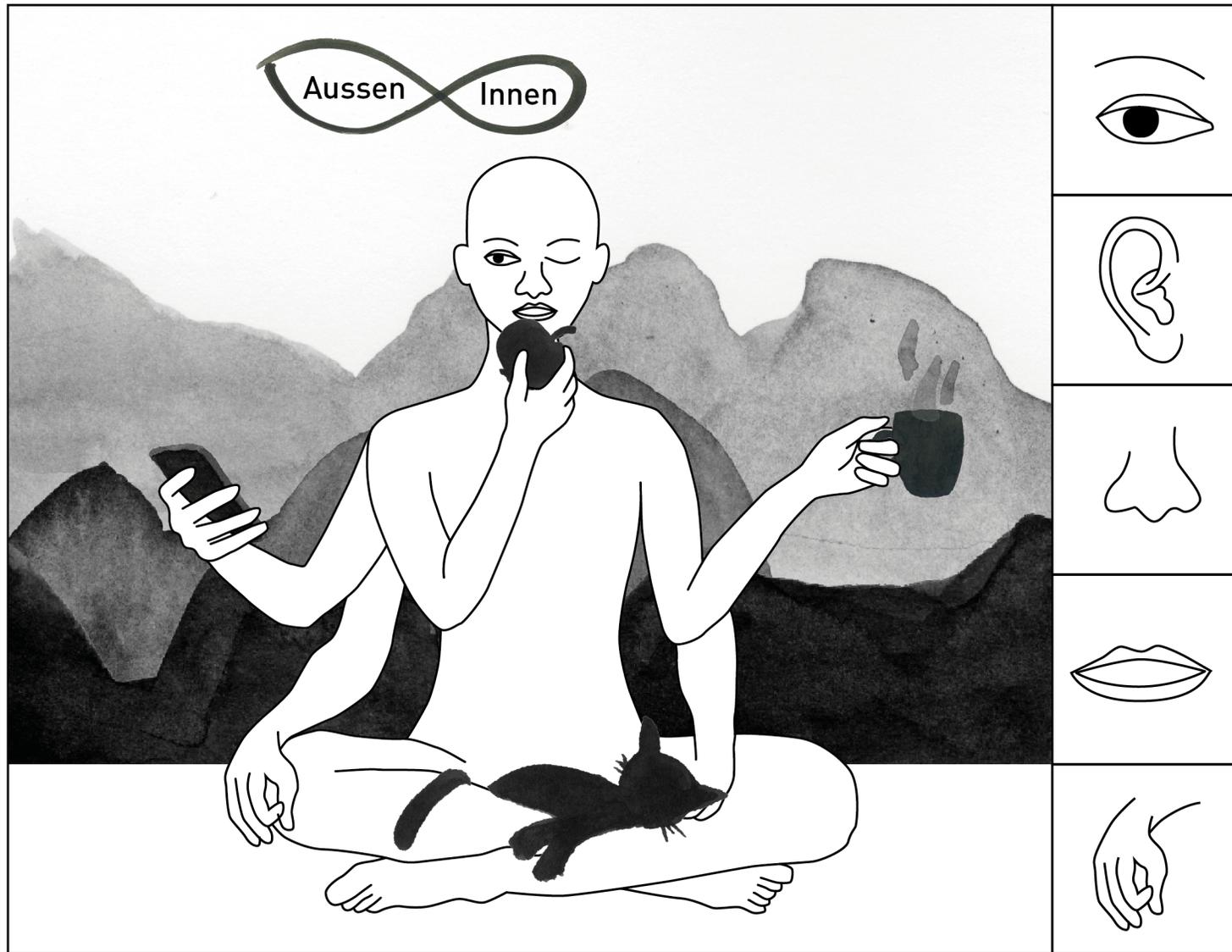
Pionierin der Körperwahrnehmungstherapie

# Fünf zentrale Aspekte der achtsamen Körperwahrnehmung

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

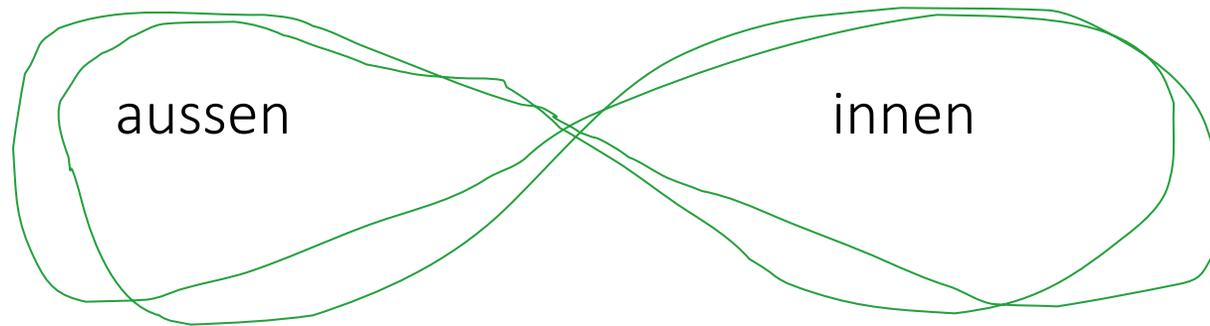
# Verankerung in der Gegenwart- Präsenz in Bezug zum Hier und Jetzt



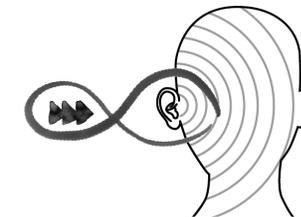
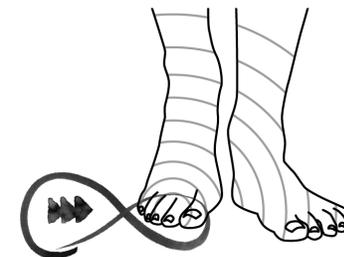
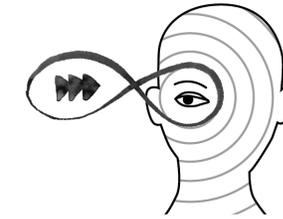


# Oszillierende Aufmerksamkeit

wahrnehmen, lenken lernen



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



---

Sinneswahrnehmung  
Wechsel zwischen äusserem Reiz  
und Körperwahrnehmung

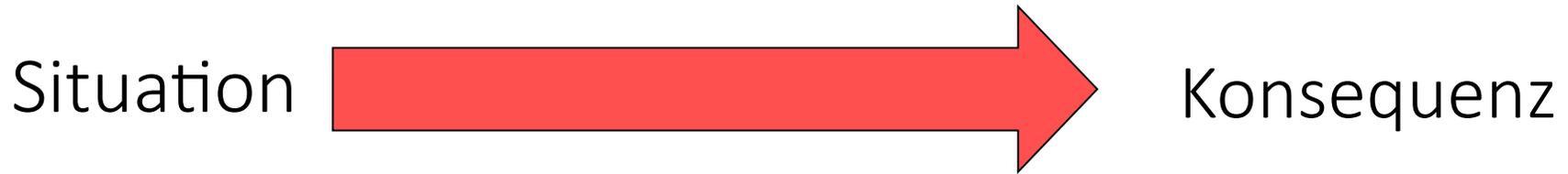


(Rytz, Thea, 2014, S. 55)

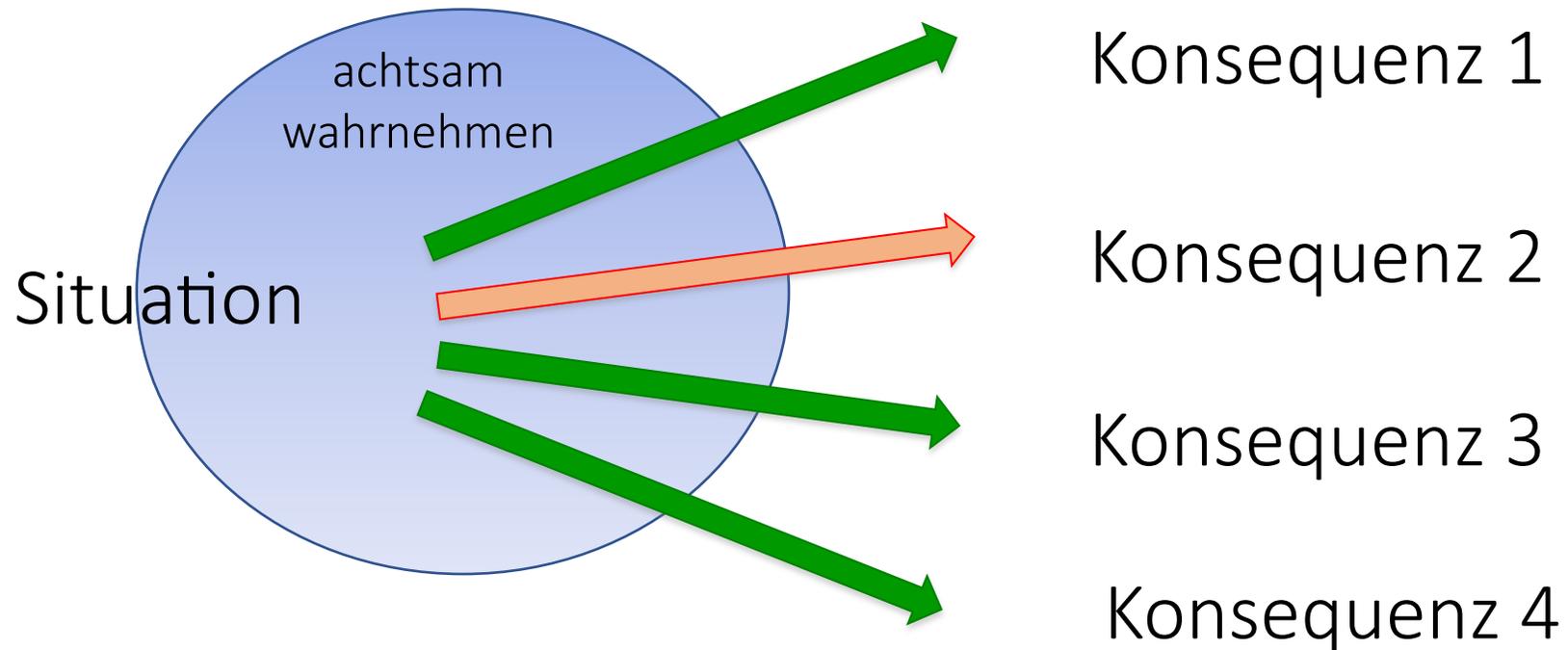
# Innehalten vor dem Reagieren

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

## automatische Reaktion



## Spielraum in der Reaktion



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

Viktor Frankl

# 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

## Einleitung

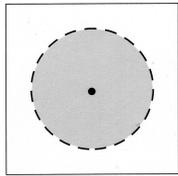
Mein Körper: Subjekt und Objekt

Berührt und in Bewegung

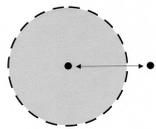
Achtsamkeit als therapeutischer Ansatz

Ich möchte noch ein wenig mehr so sein, wie ich bin

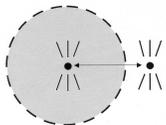
## 128 Anregungen zu 32 Themen



Übungssituation



Alltagssituation

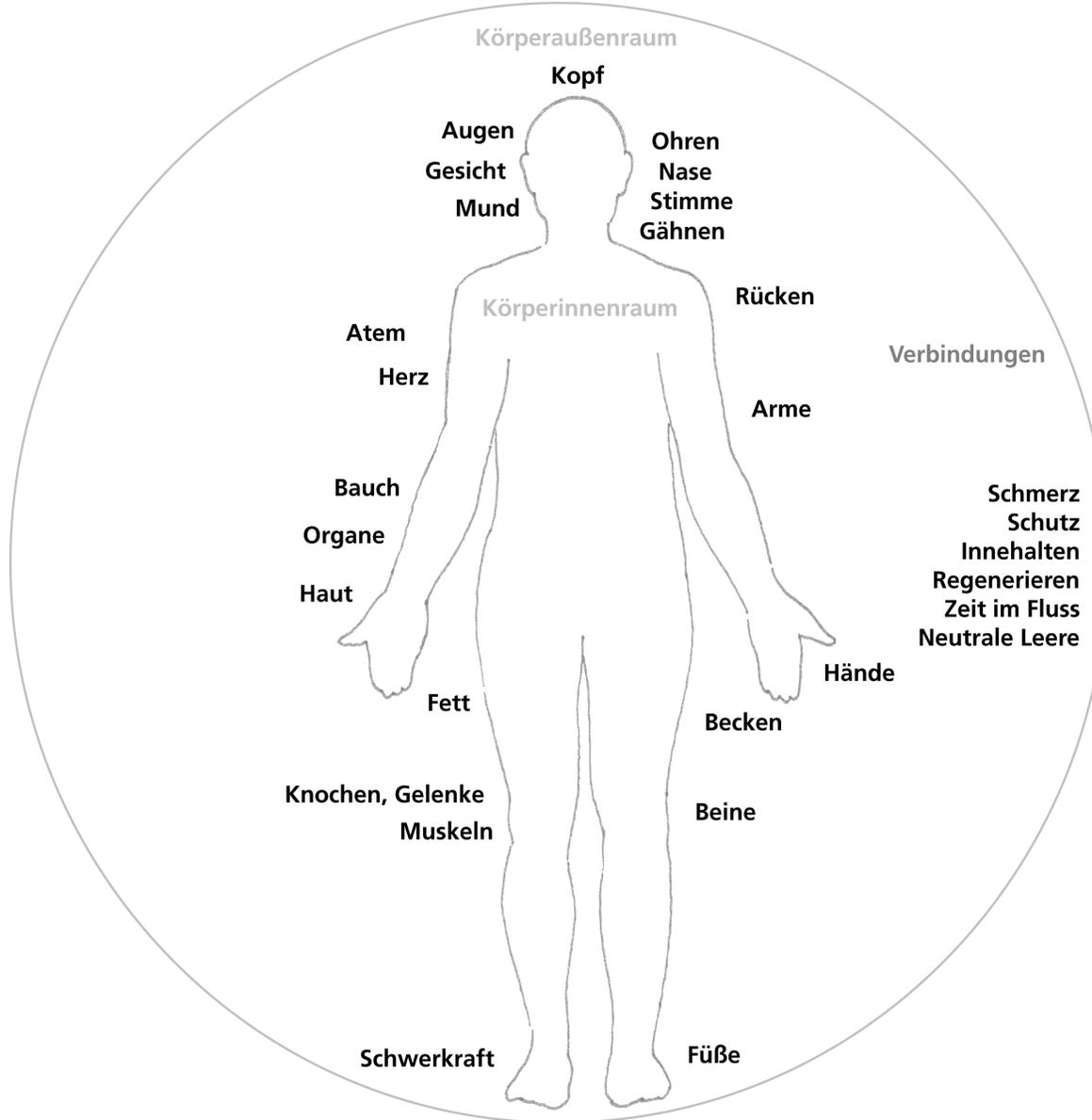


emotional intensive Situation  
oder Stresssituation



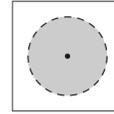
8 Audio-Anleitungen  
Deutsch / Dialekt

# Wahrnehmungsreise durch den Körper



- Haut
- Schwerkraft
- Atem
- gähnen
- Arme
- Hände
- Herz
- Gesicht
- Augen
- Ohren
- Nase
- Stimme
- Mund
- Bauch
- Organe
- Becken
- Beine
- Füße
- Rücken
- Kopf
- Knochen, Gelenke
- Muskeln
- Fett
- Körperinnenraum
- Körperaußenraum
- Verbindungen
- Schmerz
- Schutz
- innehalten
- regenerieren
- Zeit im Fluss
- neutrale Leere

# Schwerkraft



## Gewicht im Fluss

Stehen Sie und nehmen Sie den Kontakt Ihrer Füße mit dem Boden wahr. Der Boden trägt Sie. Stellen Sie sich vor, Ihre Beine wären zwei Gefäße, die zur Hälfte mit Sand oder Wasser gefüllt sind. Nun verlagern Sie Ihren Schwerpunkt über das eine Bein. Stellen Sie sich dabei vor, Sie gießen das Wasser oder den Sand über das Becken vom einen Bein ins andere. Das eine Bein fühlt sich nun eher voll und schwer an, das andere leicht und leer.

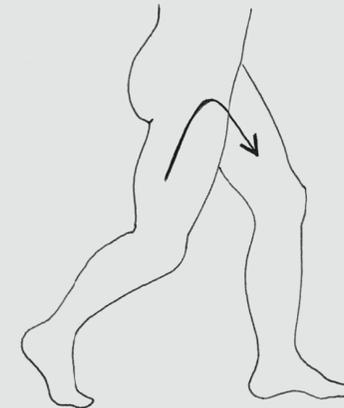
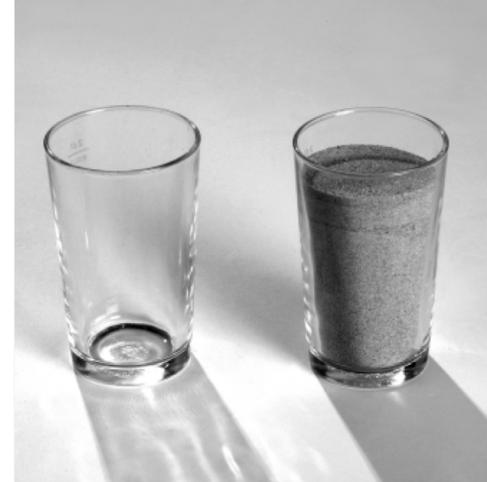
Vergleichen Sie Ihre Empfindung in beiden Körperseiten – in beiden Füßen, Knien, Hüften, Schultern, Armen, Händen und Kopfhälften. Nehmen Sie Unterschiede wahr?

Verlagern Sie dann Ihren Schwerpunkt über die Mitte hin zum anderen Bein. Konzentrieren Sie sich auf die Gewichtsverlagerung und stellen Sie sich wieder vor, Sie gießen Sand oder Wasser vom einen in das andere Bein. Wiederholen Sie diese Gewichtsverlagerung einige Male. Dann heben Sie das «leere, leichte» Bein vom Boden ab und machen einen Schritt nach vorne. Setzen Sie den Fuß auf und lassen Sie das Gewicht in dieses Bein fließen. Das andere Bein wird «leer» und Sie können einen weiteren Schritt machen. Mit jedem Schritt verlagern Sie das Gewicht vom einen Bein ins andere. Achten

Sie eine Weile genau auf den Gewichtsfluss in Ihren Beinen beim Gehen.

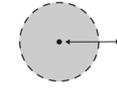
Dann gehen Sie einfach, ohne auf etwas Bestimmtes zu achten. Spielen Sie mit der Geschwindigkeit. Gehen Sie mal schnell, mal langsam, bleiben Sie auch mal stehen und gehen dann wieder einige Schritte.

Wenn möglich, legen Sie sich kurz auf den Boden. Überall dort, wo Ihr Körper den Boden berührt, können Sie sich vom Boden tragen lassen. Ruhen Sie sich aus, der Boden ist stabil. Ihr Gewicht wird von der Masse der Erde angezogen. Können Sie sich noch etwas mehr der Erdanziehungskraft überlassen? Der Boden ist ein verlässlicher Partner. Sie finden ihn überall und zu jeder Zeit.





# Schwerkraft



## Vom Boden getragen, zentriert und unterstützt

Achten Sie beim Verrichten alltäglicher Tätigkeiten darauf, dass Sie sich vom Boden tragen lassen könnten. Achten Sie im Stehen, im Sitzen und im Liegen immer mal wieder auf die Empfindung der Schwerkraft.

Nehmen Sie zum Beispiel beim Zähneputzen oder während Sie Ihre Wohnungstür aufschließen den Kontakt Ihrer Füße zum Boden wahr. Nutzen Sie die Unterstützung des Bodens, wenn Sie ein Paket oder ein Kind hoch heben oder die Einkäufe nach Hause tragen.

Achten Sie im Sitzen auf den Kontakt des Beckens mit dem Stuhl und der Füße mit dem Boden. Können Sie telefonieren und gleichzeitig die Empfindung der Schwerkraft in Ihnen wahrnehmen?

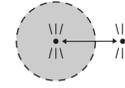
Nehmen Sie auch beim Gehen wahr, wie Sie bei jedem Schritt das Gewicht von einem ins andere Bein verlagern und über die Füße an den Boden abgeben. Vielleicht müssen Sie Ihr gewohntes Schrittempo verändern, damit Sie bewusst auf die Empfindung der Schwerkraft achten können. Praktizieren Sie dieses bewusste Gehen, während Sie alltägliche Strecken zurücklegen, z.B. auf Ihrem Arbeitsweg

oder wenn Sie zu Hause vom einen Zimmer ins andere gehen.

Stellen Sie sich abends im Bett vor, dass die Matratze Ihr Gewicht trägt, dass der Boden das Bett trägt, die Mauern des Hauses den Boden tragen, und die Erde das Haus trägt. Überlassen Sie sich der Wirkung der Schwerkraft.



# Schwerkraft



## Den Boden unter den Füßen nicht verlieren

Nehmen Sie sich nach einer emotional belastenden Situation fünf Minuten Zeit. Vielleicht sind Sie wütend, traurig oder nervös. Gehen Sie dann – wenn möglich draußen – spazieren und achten Sie dabei auf Ihre Schritte und den Kontakt der Fußsohlen mit dem Boden. Nehmen Sie wahr, wie sich das Gewicht in Ihnen beim Gehen verlagert.

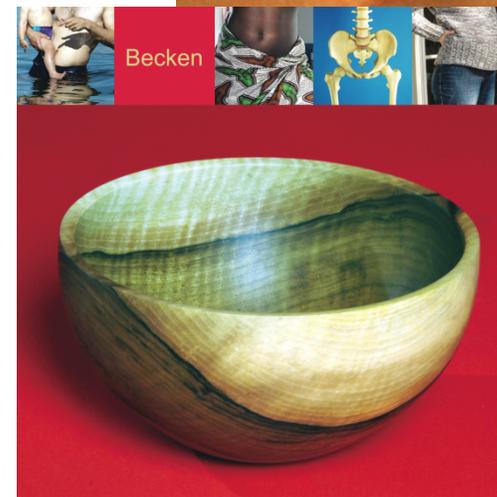
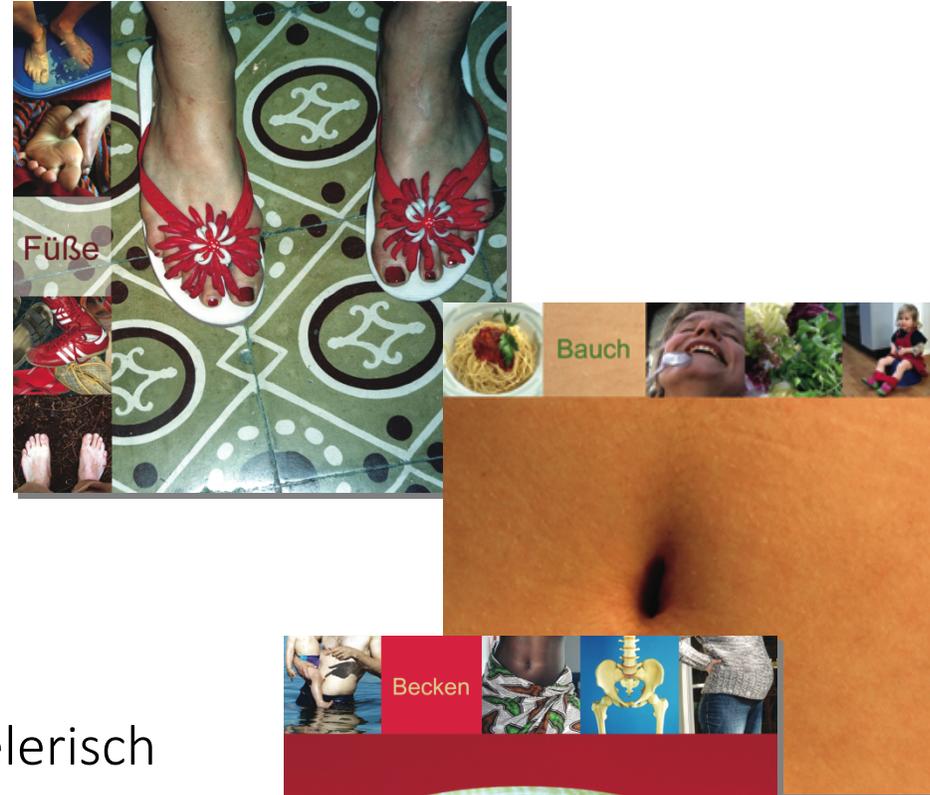
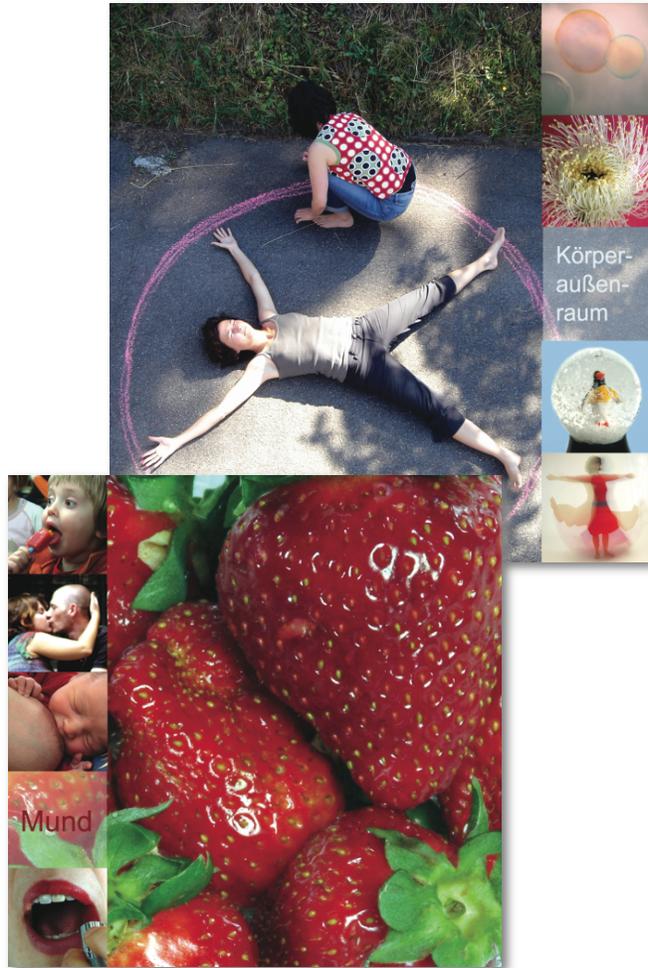
Nehmen Sie wahr, dass Sie sich gedanklich mit Ihren Gefühlen befassen möchten. Vermutlich suchen Sie nach Möglichkeiten, diese Gefühle zu erklären oder zu verändern. Möglicherweise kreisen Ihre Gedanken immer wieder um die gleichen Themen. Sie sind dann nicht nur durch die Situation belastet, sondern zusätzlich durch das eigene Gedankenkreisen.

Versuchen Sie, stetig und schlicht auf Ihre Schritte zu achten. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Empfindung der Schwerkraft und den Kontakt zum Boden. Nehmen Sie wahr, wann Sie wieder beginnen, sich mit den Belastungen auseinanderzusetzen. Entschliessen Sie sich, diese gedankliche Auseinandersetzung zwischendurch einen Moment ruhen zu lassen und lenken Sie Ihren Fokus zurück zu den eigenen Schritten. Indem Sie immer wieder auf den Kontakt zum Boden achten, fügen Sie kleine Gedankenpausen ein, in denen Sie sich etwas erholen.

Nehmen Sie Veränderungen in Ihren Empfindungen, Gefühlen und Gedanken wahr.



# Fotokarten als Assoziations- und Erinnerungshilfen



- spielerisch
- nicht linearer
- assoziativ
- verbindend

Kontakt / [www.thearytz.ch](http://www.thearytz.ch)

[thea.rytz@insel.ch](mailto:thea.rytz@insel.ch) / 078 600 33 49

