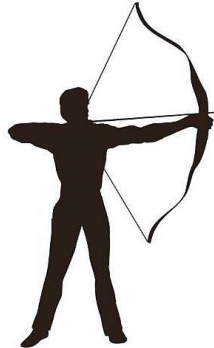


„Therapeutisches Bogenschießen“

Kurs für ärztliche und psychologische Psychotherapeuten



4 WE insgesamt 80 UE

Termine: 25. – 27.6., 30.7. – 1.8., 20. – 22.8., 17. – 19.9.21

Ausbildungsabsicht und Hintergrund

Der Weg des Bogens ist der Weg zu sich selbst und dient vordergründig der Entwicklung von Konzentration, Gelassenheit, Gewahrsein und Achtsamkeit.

Therapeutisches Bogenschießen (TBS) versteht sich als tiefenpsychologisch fundierte Ergänzung und Teil einer umfassenden Psychotherapie und ist in verschiedene Therapieansätze integrierbar.

Es nützt innerhalb eines vorgegebenen idealtypischen Bewegungsablaufs das Potenzial therapeutischer Beziehung und Kommunikation, um eingeschliffene Muster (Embodiment) in Bewegungen, Planen, Denken und Handeln zu erkennen und ggf. zu verändern.

TBS ist daher eine vielseitige therapeutische Möglichkeit, die den Teilnehmenden spezielle Erfahrungen und Entwicklungsimpulse vermittelt und in besonderer Erinnerung bleiben wird.

Aus **Patientensicht** sind folgende Fragen relevant:

Wie kann ich mir über mich selbst klar werden?

Wie kann ich quälende Gedankenzirkel und belastende Erinnerungen verlassen?

Wie kann ich Gefühlen von Unzulänglichkeit begegnen?

Wie kann ich lernen und üben, planvoll und zielorientiert handeln?

Wie kann ich Selbstvertrauen entwickeln und meine Widerstandsfähigkeit oder Belastbarkeit (Resilienz) verbessern?

Wie kann ich meinen Gefühlen besser Ausdruck verleihen und anderen Menschen begegnen?

Wie kann ich Aufgaben in und mit Gruppen mit Anmut und Würde verfolgen und erfüllen?

Für diese und andere Fragen ist Therapeutisches Bogenschießen ein vielseitiges Medium in der entwicklungsorientierten tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie mit vielerlei Bezügen zu therapeutischen Entspannungsverfahren (Eutonie, Progressive Muskelrelaxation, Sensory Awareness, konzentrierte Bewegungstherapie).

Es ermöglicht uns, Gelassenheit, Flexibilität, innere Ruhe und Stärke zu entwickeln.

Im Erfahren von gestärkter Selbstwirksamkeit nähren wir Selbstvertrauen und bewältigen Aufgaben aus dem jeweiligen Stand mit kraftvoller Gelassenheit auf den Punkt.

Der Ansatz:



Herzschlag und Atmung geben das natürliche Zeitmaß unserer Bewegung auch beim Bogenschießen vor. In der Übung mit dem Bogen können wir im Einklang mit der Kraftentwicklung einen Atemrhythmus einüben, der uns zu mehr Ruhe verhilft; umgekehrt führt die Fähigkeit, zu innerer Ruhe zu kommen, auch zur Vertiefung und Verlangsamung des Atems, ein natürlicher Regelkreis.

So nehmen wir besser wahr, was wir brauchen, um unseren Alltag erfolgreich zu gestalten.

Wahrnehmung ist eine Bewegung im Denken; Denken dient dem Ordnen des Tuns. Geordnetes Handeln schafft wiederum auch Ordnung im Denken. Auch hier liegt ein natürlicher Regelkreis vor.

Im definierten Bewegungsritual des TBS und der Ausrichtung auf das Ziel werden uns Erkenntnisse über uns selbst und unseren Weltbezug als Achtsamkeit und Zielstrebigkeit durch „Bewußtheit in Bewegung“ ermöglicht.

Dies läßt sich in der Therapie sowohl persönlichkeitspezifisch als auch störungsspezifisch in der Persönlichkeitsentwicklung nutzen.

Hierbei sind Konzentration, Gewahrsein und Achtsamkeit im Handeln die Schlüssel zum Zugang zur Wechselwirkung zwischen Körper und Geist, zwischen Leib und Seele.

Inhalte und Ziele:

- Erlernen der Basis-Technik des Bogenschießens unter Beachtung von Sicherheit.
 - Themenabklärung: Die Teilnehmenden beobachten, welche Themen in ihnen aufkommen, während sie selbst gelassener werden.
- Vermittlung von Theorie und Praxis des TBS
- TBS im Ressourcenbereich
 - TBS im Konfliktbereich
 - Hinführung zur Verbesserung von Körpergefühl und Gewahrsein als Grundlage von Achtsamkeit.
 - Erweiterung des Selbst-Gewahrseins durch die neu gemachten Erfahrungen.
 - Anleitung zur Optimierung der Konzentrationsfähigkeit und Gelassenheit.
 - Erfahrung der Selbstwirksamkeit,
 - Zusammenhang von Flexibilität und Resilienz
 - Elemente des TBS als Stressprävention durch bewußte Bauchatmung und das Erkennen von Stress verursachenden Faktoren.

Was geschieht bei den Teilnehmenden?

Die Teilnehmenden erleben, wie das Bogenschießen als eine Art Spiegel der eigenen Befindlichkeit und Haltung nutzbar ist, um un- und vorbewußte Handlungs- und Denkmuster zu erkennen sowie Körper und Geist in Einklang zu bringen:

- Von welchem Standpunkt gehe ich aus?
- Wieviel Kraft kann ich einbringen?
- Wie konzentriere ich meine Energie?
- Gehe ich planvoll und zielbewußt vor?

- Welches Ziel ist mir wirklich wichtig?
- Was wird mir möglich, wenn ich weiß, wie ich einen Treffer bewirke?
- Muß ich (so) ehrgeizig sein?
- Stimmen meine Selbstwahrnehmung und Außenwahrnehmung (Selbst- und Fremdbild) überein?
- Wie verändert sich mein Leben, wenn ich meine Ziele erreicht habe?
- Freude (durch die Erlebnisse in der Gruppe, durch die Bewegung in der freien Natur und durch den faszinierenden Umgang mit Pfeil und Bogen).
- Wie stehe ich zu Arbeitsfreude und Lebensfreude?



Wacheres Gewahrsein ermöglicht fokussierte und zugleich omnisektorielle Aufmerksamkeit als Voraussetzung für Achtsamkeit im Umgang mit Aufgaben und mit sich selbst. Mit zunehmender Geübtheit nehmen auch die Stressresistenz und Resilienz zu. Auch stellen die Phasen des Schußaufbaus und -Ablaufs differenzierte Reize und Herausforderungen dar, in denen über Selbstwahrnehmung das Erkennen eingefleischter Muster in Denken und Handeln (Embodiment) möglich wird, was ins Therapiegespräch eingebracht werden kann und Veränderung ermöglicht.

Wie ‚Therapeutisches Bogenschießen‘ für meine Patienten nutzbar machen?

Neben dem schrittweise übenden Umgang mit Pfeil und Bogen werden in Vorträgen und praktischen Übungen zunächst die unspezifischen Effekte des BS, ebenso die Abgrenzung vom Sportbogenschießen und Event-Bogenschießen dargestellt.

In speziellen Übungsabschnitten und im Unterrichtsgespräch werden

1. das diagnostische Potenzial und
 2. das therapeutische Arbeiten mit dem TBS
- 2.1 im Ressourcenbereich und
 - 2.2 im Problembereich vermittelt und geübt.

Die metaphorische Arbeit, die Einbeziehung der Bedeutungsgebung und Ermöglichung individueller korrigierender Erfahrungen sind wesentliche Elemente der personenzentrierten Entwicklungsarbeit.

Kursleiter:

PD Dr. Walter Dmoch, Psychoanalytiker,
Facharzt für Psychiatrie und Neurologie
Facharzt für Psychotherapeutische Medizin,
zertifizierter Bogentherapeut

Kosten: € 1.400 (4 WE)

Mit 80 CME-Fortbildungspunkten von ÄK BW akkreditiert; Modul der Aus-/Weiterbildung zur Initiatischen Therapeut*in

Zahl der Teilnehmenden 4 < 8

Ort: Europäisches Gästehaus, Kirchbergstr. 2,
79682 Todtmoos, info@europaeisches-gaestehaus.de,
dort auch Übernachtung und Verpflegung.

Anmeldung und Informationen:

Rütte-Forum, Graf-Dürckheim-Weg 5, 79682
Todtmoos-Rütte, Tel: 07674 8511,
info@ruette-forum.de; www.ruette-forum.de