

## **Fotoprotokoll zur DÖK-Tagung**

Den Bogen spannen. Die Arbeit mit Gefühlen in der Bioenergetischen Analyse. Jetzt  
27. – 29. 09. 2019

Große Teile des Vortrags von Dr. Margit Koemeda-Lutz werden in der Zeitschrift „Körper – Tanz – Bewegung – Zeitschrift für Körperpsychotherapie und Kreativtherapie“ 2020/21 erscheinen. Darüber hinaus hat sie auf ihre Publikationen verwiesen. Besonders auf „Tanzen vor Freude, Zittern vor Wut: Sich von Gefühlen bewegen lassen. Ein Selbsthilfebuch mit körperpsychotherapeutischen Techniken.“ 2019

Der Vortrag von Dr. Kaltenbach und Dr. Wögerbauer wird auf der Homepage zum Download bereitstehen.

Im Nachfolgenden finden Sie eine kurze Zusammenfassung, wie die BA mit Gefühlen arbeitet, die Ergebnisse der „EKG“ (Verschnittgruppen) und die „Resonanzcontainer“.

## Arbeit mit den Gefühlen in der Bioenergetischen Analyse

- „Abweckstrukturen gegen den Schmerz (oder man nie mehr erleben möchte) zu dekonstruieren.“
- Therapeutische / Beratende BEZIEHUNG  
→ Gefühle validieren
- Ausdruck UND Containment



## Interventionen

- Körperübungen<sup>1)</sup>
- Körperarbeit<sup>2)</sup>
- Analytisches Gespräch

### 1) Atmung, Bewegung, Grounding

Verspannungsabbau

Energiearbeit

Widerstandsarbeit

Selbstverantwortung

### 2) Szenisches Darstellen, Rollenspiel

verbleiblicher, wiederkehrender

zur Verpflanzung stellen von Beobachtungen, Gefühlen, ...

Resonanz, Übertragung / Gesprächstransfer

Problemlöser

Was hat nachgewirkt?

Was beschäftigt mich?

Zu viel

Wo braucht es Resonanz?  
Wo braucht es sie nicht?

Wunsch: mehr Zeit für Buch

Zu sehr im Kopf

1. Tag hat in eine  
Welle gebracht

Initiation zu  
wir als Bioenergetiker  
Resonanz Junkie? nicht so  
identifiziert

Bringen Dissonanzen  
Lebendigkeit?

Widerstand  
gegen  
Verknüpfung sein

Gruppe Liebe  
zu groß



TRANSFER:

Womit gehe ich von der Tagung?

Was nehme ich in meinen Lebens- /

Arbeits- Alltag mit?

Nachschwingen

Resonanz? Grund  
Vielzahl  
Bevorzugte  
Entscheidungen  
zu Resonanz?

Ohne Resonanz  
Kommt man nicht an  
beschlüssen  
Herbildung zu machen

gewalttätiges Mensch sein

miteinander schwingen,  
Verbundenheit  
Resonanz  
Unterschiede?

Unterschiedliche  
Reaktion / Gefühl  
zu Sonntag  
Vortrag

Mittelkraft der  
Resonanz

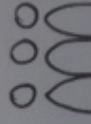
Vielfalt ohne Bewertung

Beziehung

Manheit

Angst & Resonanz

Wenn ich in  
Resonanz bin  
habe ich nicht  
Vorteile



Emotionen sind ein Kommen und ein Gehen.

Gefühle sind intensiv

Lustvolle Bereicherung

Müdigkeit

+

Wut Traurigkeit

Intensives Spüren

Fröhlichkeit

Gefühle werfen Fragen auf;

Gefühle sind ein momentaner Zustand.

es geht schnell tief und dann ist

Nachdenklich der WS aus

Schwere

Trotz Wahrscheinlichkeit wurde die Schwere gewählt

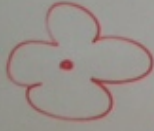
|| Gefühle sind Überraschungen Krankheit kann auch was Zärtliches haben.

Sehnsucht nach thematischer Auflösung

Liebe muss nicht mit Verletzlichkeit einhergehen

in die Irre führen und

Gefühle können in die Irre führen und falsche Fährten legen. Gefühle vs. Resonanz



Trübsalchichte + <sup>von</sup> Trauer  
=  $U_{3,4,7,2,0,7}$

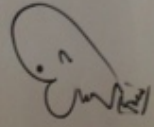
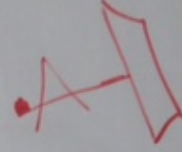
dieses ausbauen  
macht mehr.

NÄHERND  
KLAR

Befreiend

... zu - zum Glück

Gefühle = immer



Sa <

Erwartungen > < Erfüllungen

lass dich überraschen  
(es ist immer überraschend in der ZA)

Angst  
Kut  
Trauer!

Jetzt

Inkarniert  
Diese Liebe  
noch nicht verarbeitet

Bier group!

nachdenklich

Wichtigkeit von Resonanzpausen

aus der Stille entsteht das Neue

Dem hier & Jetzt mehr Aufmerksamkeit schenken.

Wenn ich bei mir bin, bin ich kraftig.

Wenn ich bei mir bin, darf ich auch schwach sein.

Bewusst in Resonanz bleiben, darauf achten was ich brauch' um in Resonanz zu gehen.

Abgrenzung auch in Resonanz

Abgrenzung von äußeren Einflüssen

Achtung auf eigene Überforderung sein

Auf Nähe-Distanz-Verhältnis achten

Resonanz mit mir, vor Resonanz mit Anderen

Augenmerk auf Humor in der Liebe

SO3

+ Verbundenheit zur Landschaft und Literatur

SO1 Beziehung in Resonanz - nicht

Schmerz, wenn woanders  
Verletzung

+ brauche Resonanz freie

Räume → Überforderung,  
wenn nicht → Aufgabe  
an DOK

+ Zeit für mich (Laufen und  
Singen)

+ Wagnistvende Leere

+ ~~Resonanz~~ Pause für mich - Verzicht

+ ~~Resonanz~~ Pause für mich ist lebendig  
sein ist lebendig

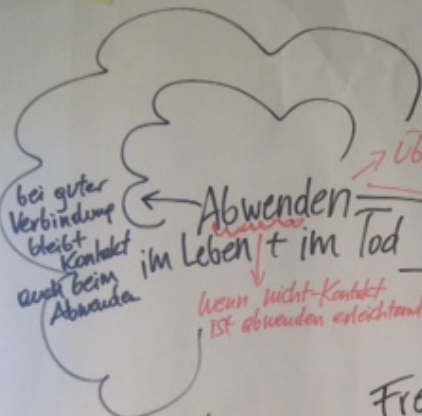
+ Schutzraum - Verlangsamung  
für Resonanz - bewusst stehen

+ Störungsfreiheit → leben u. nehmen  
Verbindung zum selbst

+ Warum mag ich zu? Rückzug

+ Mut in Beziehung - Resonanz

+ Freitag < Lesung ein Geschenk  
Bogensch. ein Geschenk  
Bogensch.



Abwenden  
im Leben + im Tod

Übung

wenn nicht-Kontakt ist abwandern erleichtert

GROSSES  
HEMA

Leben ist oft schwer

Freude ist für mich Leben

durch Krankheit in den Tod und dann auferstanden  
=> gute Laune!

Freude ist für mich Leben  
Freude ist für mich Leben

Erwartungen aus Leben sind so hoch ..... schwieriger zu erfüllen, positiv rauszusehen

es gibt keine "negativen" Gefühle, die Frage ist ob es HOFFNUNG gibt.....

