

36. fdr+kongress

Mo.06.05.2013 Seminar 14

AffektKontrollTraining

Referentinnen:

**Dagmar Brudzinski
Monika Rilke**

AffektKontrollTraining
A.K.T®

Gertrud Schröder u. Thomas Brendel

Training zur emotionalen Kompetenz

Stell dir jeden Morgen sechs unglaubliche Dinge vor



A.K.T.®

- ist eine synergetische Verbindung aus fernöstlichen Bewegungskünsten und westlichen Therapieansätzen
- ist ein psychophysisch wirksames Empowermentkonzept das auf die Stärkung der Resilienz und Würde zielt
- ist ein ressourcen- und lösungsorientiertes Körpertraining
- betrachtet Einstellungen, Haltung und Handlungen auf vier Ebenen nach dem Prinzip der fraktalen Logik
- gibt entwicklungsfördernde Impulse durch die Tierbilder aus dem Qigong Dancing

Affekte

Führen ungezügelt zu

• Wut	>	Gewalt
• Überraschung Schreck,	>	Panik
• Trauer	>	Depression
• Angst	>	Isolation
• Freude	>	Manie
• Neugier	>	Distanzverlust
• Ekel	>	Abwertung

Kontrolle
Steuerung

Kontrolle

- Beobachtung und Wahrnehmung seiner selbst
- Selbstbestimmt entscheiden
- Sich selbst behaupten
- Grenzen ziehen können
- Handlungshoheit
- Vorausschauendes Planen

Training

- Regelmäßiges geplantes Üben
- es ist erlernbar und entwicklungsfähig
- Erhaltung bereits erworbener Fähigkeiten
- Zielgerichtet und den Möglichkeiten angepasst
- Fordert und fördert den ganzen Menschen
- Ein Prozess ohne Ende

Worum geht es?

- Stabile Haltung entwickeln
- Eigene Anteile erkennen und akzeptieren
- Spannungstoleranz zwischen Wünschen und Realität erhöhen
- Innere und äußere Aufmerksamkeit schulen
- Ressourcen entdecken und verwenden
- Lösungsoptionen gewinnen

Die Grundidee: **Körperarbeit**

- Bewegung ist die älteste Form, mit sich und der Umwelt in Kontakt zu kommen
- Bewegungslogik ist Grundmuster für fraktale Logiken von Sprache und Empfindung (vgl. Luc Ciampi)
- Leibgedächtnis, in den Zellen ist alles Wissen unserer Entwicklung gespeichert
- Bewegung zeigt vergessene Lösungen
Schafft Wege und dadurch Ziele
- Durch Körperarbeit direkter Zugriff auf die Seele

Die Grundidee: **Lösungs-ressourcen-orientierter Ansatz**

- Jeder Mensch hat alles was er braucht, aber nicht jederzeit den Zugriff darauf
- jeder ist sein eigener Experte
- jeder hat Lösungen erlebt und kann auf diese zurückgreifen
- für jede Aufgabe gibt es viele Lösungsmöglichkeiten
- Ächte die Tat, aber achte den Täter
- Jeder muss Verantwortung für sich übernehmen
- Gewalt ist eine Lösung, aber die letzte

Die Grundidee: **Dialektik**

- alles bringt mit einer inneren Notwendigkeit sein Gegenteil hervor, beides gemeinsam ist das Ganze: Theses, Antitheses, Synthesis (Hegel, Sokrates)
- Tag und Nacht, Aufbau und Zerstörung, gut und böse
- jeder Mensch hat Licht und Schattenseiten
- erst die Verneinung unserer dunklen Anteile führt zu Ungleichgewicht und Abspaltung
- nicht entweder oder sondern sowohl als auch
- das „und“ macht rund

Die Grundidee: **Die vier Kommunikationsebenen**

Jede Kommunikation von Mensch zu Mensch und jeder mit sich findet auf vier Ebenen statt:

- | | |
|------------------|--|
| • sensomotorisch | Körper, Haltung, Bewegung, Bewegungsmuster, |
| • spirituell | Moral, Sinn, Werte, Religion, Ideale, Weltbild |
| • kognitiv | Verstand, Vernunft, Wissen, Wahrnehmung, Lernen, Sprache |
| • emotional | Empfindungen, Gefühle |

Wie geht es?

- Bewusstmachung und Wertschätzung aller Persönlichkeitsanteile, das „entdeckende Bearbeiten“ der „dunklen Seiten“
- Körperarbeit - intra- und interpsychische Vorgänge sichtbar machen durch Übungen aller Art
- Körperhaltung aufrichten, Körperbeherrschung fördern,
- Sorgenhitparade, liebe es , lasse es, ändere es
- Fragenspirale, Lebensfragen
- Wohlformuliertes Ziel
- Mäeutisches, zirkuläres Fragen, „Wunderfrage“,
- Rollenspiele, paradoxe Interventionen u.a.
- Qigong Dancing - die Tierbilder, Archetypen

Qigong Dancing Gertrud Schröder

Übungen zur Pflege der Lebensenergie

Qi die belebende Kraft
Salutogenese / Resilienz,
Empowerment

Gong Ausdauer, Mühe,
Geduld, Einsatz
Pflege der Fertigkeiten

Dancing Tanz, Lebensfreude

Ursprünge ca. 2000 v. Chr. „NeiJing“ Klassiker des gelben Kaisers

Qigong als Praxis der Achtsamkeit

Die Aufmerksamkeit wird auf

- Atmung
- Haltung
- innere und äußere Bewegung gerichtet

Die Übungen des Qigong, die den Tierbewegungen und ihren Eigenschaften nachempfunden waren und alle Gelenke, Sehnen und Muskeln des Körpers trainieren, sollen der Gesundheitserhaltung dienen und ein langes Leben ermöglichen

Sie sind Bestandteil der traditionellen chin. Medizin

Die Arbeit mit den vier Ebenen, Tierbilder



• Kommunikationsebene	>	sensomotorisch	
• Element	>	Erde	
• Tierbild	>	Bär	
• Archetypen	>	Mutter / König <i>Glucke / Tyrann</i>	
• Tugend	>	warmherzig	
• motorischer Entwicklungsschritt	>	Rückenlage	
• Grundqualitäten	>	Stabilität, Halt, Kraft <i>Wut / Wucht</i>	

• Kommunikationsebene	>	spirituell	
• Element	>	Luft	
• Tierbild	>	Kranich	
• Archetypen	>	Heilerin / Magier <i>Alb / Dämonien</i>	
• Tugend	>	wachsam	
• motorischer Entwicklungsschritt	>	Gang	
• Grundqualitäten	>	Leichtigkeit, Zielfindung Offenheit <i>zerschneiden / zerstoßen</i>	

• Kommunikationsebene	>	kognitiv	
• Element	>	Feuer	
• Tierbild	>	Tiger	
• Archetypen	>	Krieger / Amazone <i>Söldner / Flintenweib</i>	
• Tugend	>	wehrhaft	
• motorischer Entwicklungsschritt	>	Kampf	
• Grundqualitäten	>	Souveränität, Tatkraft Entschlossenheit <i>Ungeduld, zerstören</i>	

• Kommunikationsebene	>	emotional	
• Element	>	Wasser	
• Tierbild	>	Schlange	
• Archetypen	>	Verführer / Hure Zuhälter / <i>Nutte</i>	
• Tugend	>	wendig	
• motorischer Entwicklungsschritt	>	Tanz	
• Grundqualitäten	>	Beweglichkeit, Anpassungsfähigkeit <i>bedrohen / vergiften</i>	

Affektkontrolltraining®

Gertrud Schröder
Thomas Brendel

Große Probleme brauchen nicht immer große Lösungen



Es gibt immer Raum für
alternatives Handeln

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**

Aktiver Teil:

- **Eingangsfrage, Fragenspirale**
- **Einführung ins Dojo, Rituale, Regeln**
- **Übungen zu den vier Ebenen, Tierbildern**
- **Übungen zu intrapsychischen Prozessen**