



FORMENTERA - 10 TAGE IM APRIL 2012 - BIOENERGETIK

mit Marianne Ingen-Housz und Thomas Ehrensperger

Ort, Zeit, Raum: Vom 16. bis 26. April 2012 treffen wir uns in Formentera, einer der fünf spanischen Balearen-Inseln im Mittelmeer.

Wir wohnen in CanYai, einem schönen, alten spanischen Landhaus. Es liegt abseits auf La Mola, dem höheren, nicht touristischen Teil der Insel. Wir übernachten in einfachen Zweibettzimmern. Das Haus und die Umgebung bieten viel Raum zur körpernahen Naturerfahrung. Zu Fuss ist das Meer in 30 Minuten erreichbar (manche gehen schwimmen), und zum nächsten Dorf sind es 20 Minuten zu gehen. Zu dieser Jahreszeit kann man mit einer Fülle an Blumen und Grün rechnen. Das Wetter kann frühlingshaft warm, aber auch feucht kühl und windig sein. Es wird für uns gekocht und geputzt, aber es fällt auch ein wenig Arbeit für die Gruppenteilnehmer an. Unsere zwei Köche, sorgen für eine ausgezeichnete Küche (nach Wunsch auch vegetarisch) und übertreffen sich von Jahr zu Jahr.

Teilnehmer (max. 16): Wir legen Wert auf eine Zusammensetzung der Gruppe, die reich gemischt ist, was Alter, Geschlecht, therapeutische Vorerfahrung und Beruf angeht. Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht, wenn sowohl Leute kommen, die persönliche Erfahrungen in ihren Beruf integrieren können (Therapeuten, Ärzte, soziale Berufe usw.) als auch solche, bei denen das persönliche Wachstum im Vordergrund steht. Wir hoffen, dass jeder bereit ist, sich selbst, den Anderen und die Insel anzuschauen, und dass wir miteinander in diesem Prozess uns freuen können.

Die Arbeit: Über die Tage entsteht ein Energiekreis durch die verstärkende Wirkung der Gruppe auf den Einzelnen. Wir üben uns in Abgrenzen und Einlassen, so dass wir auch eingefleischte und chronifizierte Blockierungen allmählich loslassen können - eine korrigierende Erfahrung. Wie kann ich bei mir und gleichzeitig bei den anderen sein?

Im persönlichen Austausch unter den Teilnehmern ausserhalb der Gruppenarbeit, in den Pausen und am Abend, gehen oft klärende Gespräche weiter, angeregt vom Erleben in der Gruppe. So wird der Alltag unter den Teilnehmern zum Übungsfeld.

Tägliche **bioenergetische Übungssequenzen** helfen innere und äussere Wahrnehmung zu sensibilisieren und zu erweitern. Wir lernen unseren Körper in dieser Atmosphäre wieder neu zu erleben - den kraftvoll dynamischen und expressiven Körper - den sich erkundenden, erspürenden und erfühlenden Körper - den Körper in Kommunikation. Durch Austausch der Erfahrungen, durch Untersuchen noch unklarer Erlebnisse in der Einzelarbeit in der Gruppe, kommen wir unserem Kern näher. Die Gruppe als Energiekreis schafft den Raum, in welchem sich der Einzelne in seinen essentiellen Qualitäten entfalten kann, wir üben Reflexion und Kommunikation als verkörperten, offenen Prozess, und nicht nur als geistige Aktion. Tägliche Übungssequenzen, Gruppendynamik und Einzelarbeit in der Gruppe öffnen neue Wege.

Als Kinder haben wir gelernt in einer gegebenen äusseren Situation zu überleben. Daraus haben wir **Überlebenstechniken** entwickelt. Verhaltensmuster, die in der Kindheit sinnvoll waren, beengen das nach Entfaltung und Erfüllung strebende Leben. Solche Blockierungen haben sowohl körperliche wie auch geistig - emotionale Aspekte. Überlebensmuster, oder Charakterpanzerungen, halten den Erwachsenen meist unbewusst gefangen. So hat in vielen von uns die Kindheit noch eine (unbewusste) Wirkung auf unser tägliches Leben, nicht nur im positiven, sondern auch im einschränkenden Sinn und formt dadurch unsere individuelle Wirklichkeit. Wir halten fest an den beengenden und doch scheinbar sicheren Verhaltensmustern und Gewohnheiten.

Der Schritt vom Überleben zum Leben: Überlebenstechniken verschliessen uns vor der Freude und Fülle des Lebens und es kommt uns vor, wie wenn vor lauter wichtigen Beschäftigungen das Leben an uns vorbeizieht. Nur viel zu oft bleiben wir aus Angst oder Unwissenheit in überflüssig gewordenen Überlebensmustern hängen, und diese aufzugeben, ist immer schwer; es fühlt sich an wie Sterben, wie Nachgeben gegenüber dem Unheil, das wir gerade abwehren wollten. Wachstum, Entwicklung und Veränderung werden möglich durch Loslassen und Verwurzelung im eigenen Organismus und in der eigenen Realität, und nicht im krampfhaften etwas tun oder erreichen wollen. Loslassen und Hingabe an die Lebenskraft kann somit als Befreiung und Erleichterung und nicht nur als Niederlage erlebt werden.

Erdung ist ein wichtiges Prinzip der Bioenergetik. Der „geerdete“ Mensch steht mit beiden Füßen fest auf dem Boden, ist in seinem Körper zuhause und spürt sich differenziert in seiner Körperlichkeit, er ist verbunden mit seiner Biographie und seinem Prozess, und er ist auch in sozialen Kontakten geerdet, so dass emotionale Ernährung, Unterstützung und Ermutigung im Kontakt möglich sind.

In der **bioenergetischen Therapie** erleben wir körperliche, emotionale, geistige und spirituelle Aspekte. In den Übungen begegnen wir zuerst dem tiefer gelegenen System von Spannungen, das zu Vorzugshaltungen bei Stress führt. Allmählich lernen wir die Spannungen gehen zu lassen, wodurch neue Haltungs- und Verhaltensmöglichkeiten, Weltbilder und Selbstbilder entstehen. Manchmal erleben wir dabei auch eine Katharsis - das Freiwerden der Gefühle des alten Traumas - und das Bewusstwerden des damals geformten Weltbildes und des Überlebensentschlusses. Und immer wieder unterstützen wir dabei die kreativen und konstruktiven Kräfte, welche meist, trotz der zunächst scheinbar unlösbaren Blockade, immer auch da sind.

Nach den Übungen haben wir Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen, und diese, wenn erwünscht, in individueller Arbeit, innerhalb der Gruppe, weiter zu vertiefen und durcharbeiten, aber auch in einen neuen Kontext zu setzen etc. Einzelarbeit kann sich auch aus dem Gespräch entwickeln. Immer wieder suchen wir nach den Vernetzungen und Verbindungen im Körper: Emotion, Gedankenmuster und Spiritualität. Und immer wieder zeigt sich, dass nicht das Trauma und die Verletzung an sich, sondern unsere Verteidigung dagegen uns in den Teufelskreis schickt, wobei wir immer wieder genau die gleiche Situation schaffen, die wir ja gerade vermeiden wollten. Dazu hier ein

Beispiel: Ein Kind, das einen Mangel an Unterstützung empfindet, aber doch „gross“ sein möchte, wird versuchen sich selbst diese Unterstützung zu geben, indem es sich oben breit macht und damit über seine eigene Angst und Unsicherheit hinwegspielt. Aber gerade dadurch verliert es den Bodenkontakt und das Gefühl von der Erde und seinem Umfeld getragen zu sein (Erdung). Die so entstandene Unsicherheit wird es durch kräftige Verspannungen in Brust- und Schultern zu kompensieren versuchen. Durch diese „Imponierhaltung“ meinen andere, dass er oder sie alleine zurecht kommt, und trauen sich öfters auch nicht Hilfe anzubieten. Er oder Sie machen die Erfahrung: „keiner hilft mir“ und damit ist der Teufelskreis wieder geschlossen. Die Heilung entsteht im erneuten Kontakt mit Beinen und Boden (in den Füßen und nicht auf den Füßen stehen) und dem Anerkennen der (meist unbewussten) Angst und Unsicherheit. Dadurch kann allmählich ein neues Gefühl für das eigene Wesen und Da-Sein entstehen.

Als Therapeutenpaar profitieren wir von unserer **gegenseitigen Ergänzung**, und erleben, wie sich durch unsere verschiedene Anschauung des Gleichen eine eigene Fülle entwickelt. Für die Teilnehmer ist die gleichzeitige Anwesenheit von Mann und Frau als Therapeuten eine Chance, tief vergrabene Muster in sich aufzudecken, und im Dialog neue Formen zu erproben. Als Therapeuten erleben wir, wie in der Zusammenarbeit und angeregt durch die Magie der Insel, ein Raum entsteht für mehr Kreativität, Klarheit und Präzision, als in unserer getrennten Praxis möglich ist.

Zu den Gruppenleitern:

Marianne Ingen-Housz

Seit 1971 private Praxis in Amsterdam, seit 1972 Leitung von Gruppen und Weiterbildung in verschiedenen Ländern. Internationale Trainerin im Rahmen des IIBA (Internationales Institut für

Bioenergetische Analyse) Lehrtherapeutin und Supervisorin. In meiner Arbeit stütze ich mich auch gerne auf Kum Nye, ein tibetisches System der Selbstheilung durch Übungen in Bewusstheit. Ich bin mehr interessiert an einer prozessorientierten Form der Bioenergetik (das Beleben), als an einer kathartischen Form (das Ausleben).

Thomas Ehrensperger

Allgemeinarzt und Körperpsychotherapeut in Basel seit 1975, nach Ausbildung in Innerer Medizin und Psychiatrie in eigener Praxis, mit Schwerpunkt Psychosomatik. Publikationen im Gebiet der Psychosomatik, Bioenergetik, Suchtprophylaxe. Verheiratet und Vater von 5 Kindern. Ausbildungen in Psychoanalyse, Gestalttherapie (GTILA Los Angeles), Bioenergetik (IIBA New York). Fakultätsmitglied der SGBAT (Schweiz. Bioenergetische Gesellschaft). In meiner Arbeit beachte ich besonders den Energiefluss in der Beziehung, averbale Kommunikation und Erdung in ihren verschiedenen Dimensionen sowie spirituelle Aspekte. Musik als unerschöpflicher Weg zum Unbewussten und als heilende Kraft begleitet mich und meine Arbeit seit vielen Jahren.

Mitherausgeber Buchreihe „Körper und Seele“ Schwabe-Verlag Basel, u.a. Hrsg. „Zwischen Himmel und Erde“, Beiträge zum Erdungsprinzip in der körperbezogenen Psychotherapie. (1996), und „Bioenergetik im Spannungsfeld der Geschlechter“ (2000) (beide Schwabe - Verlag, Basel) Erdung in der therapeutischen Arbeit und im Alltag im: Handbuch der Körperpsychotherapie (2006) S 692-698 Marlock/Weiss Schattauer, Stuttgart. Neu: Bioenergetik Ehrensperger Th. In Müller-Braunschweig, Hans; Stiller, Niklas (Hrsg.) Körperorientierte Psychotherapie Methoden – Anwendungen – Grundlagen Springer Medizin Verlag Heidelberg 2010, XIV, 282 S. 22 Abb., Geb.ISBN: 978-3-540-88803-1 S 107-125

Anreisetag: Montag, 16. April 2012 das Haus ist geöffnet ab 15.00 Uhr, wir beginnen bei Sonnenuntergang mit einem gemeinsamen Abendessen, anschliessend kurze Einführungsrunde.

Abreisetag: Donnerstag, 26. April 2012, Ende mit dem Mittagessen.

Tagesablauf:

Frühstück

Gruppe von 9.30 bis 13.00 Uhr.

Mittagessen

Gruppe von 17.00 bis 20.00 Uhr.

Nachtessen .

Je nach Bedarf und Wetter ist diese Einteilung veränderbar, in der Mitte des Seminars wird ein Nachmittag frei sein.

Anreise: Am einfachsten nimmt man einen Charterflug direkt nach Ibiza. Man kann aber auch über Barcelona oder Palma de Mallorca nach Ibiza fliegen. Erfahrungsgemäss ist es ratsam früh zu buchen. Wer nicht fliegen will, kann mit dem Zug nach Barcelona fahren und von da mit dem Schiff nach Ibiza. Der Preis für die Flugroute beträgt ca. CHF 500. Fünf bis acht mal täglich verkehrt ein Schiff zwischen Formentera und Ibiza; eine halbe Stunde Reisedauer Schnellboot oder eine Stunde normales Boot. Im Hafen von Formentera nimmt man ein Taxi nach Can Yai auf La Mola. (ca. 20km, Preis ca. 35 Euro)

Bitte beachten: Weil das Haus speziell für unsere Gruppe geöffnet wird, ist es nicht möglich, vorher oder nachher dort zu übernachten oder gepflegt zu werden. Man bekommt aber während dieser Jahreszeit leicht Unterkunft auf Formentera oder Ibiza (auch ohne vorherige Reservation). In Formentera sind die Pensionen in Es-Calo direkt am Meer empfehlenswert.

Kosten: Das Seminar kostet **CHF 2950** (Schweiz), **2450 Euro** (Deutschland, Österreich) In diesem Preis sind Unterkunft und Verpflegung (inkl. Wein beim Essen), sowie die Trainerhonorare enthalten. Auf Anfrage können, wenn begründet, zwei Teilnehmer eine Ermässigung erhalten.

Anmeldung: Schickt einen Brief vor dem 30. Januar an Marianne und an Thomas mit einer kurzen Beschreibung Eurer jetzigen Lebenssituation, einem Foto und der Motivation für Eure Teilnahme. Ende Januar machen wir eine Auswahl auf Grund dieser Briefe, und senden Euch mit der Zusage auch die Zahlungsaufforderung. Bucht dann Euren Flug so bald wie möglich. Spätere Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, falls noch Plätze frei sind.

Thomas Ehrensperger, Wielandplatz 2, CH-4054 Basel
E-Mail: thomas@ehrensperger.com

Marianne Ingen-Housz, Geldersekade 7, NL-1011EH Amsterdam
E-Mail: ingenhouz@xs4all.nl

Rücktrittsbedingungen:

1. Bis zu sechs Wochen vor Kursbeginn wird der gesamte Betrag abzüglich CHF/EUR 100 Bearbeitungsgebühr zurückerstattet.
2. Bei Rücktritt bis zu drei Wochen vor Beginn wird die Hälfte der Kosten zurückbezahlt. Falls jemand nachrücken kann, wird der gesamte Betrag überwiesen, abzüglich CHF/EUR 250
3. Bei Rücktritt innerhalb von drei Wochen können nur noch CHF/EUR 500 zurückbezahlt werden, es sei denn, es findet sich noch ein anderer Teilnehmer; dann wie bei 2.

Basel, September 2011

