

## **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 Verpöngung stellen von Beobachtungen, Gefühlen, ...

Resonanz, Übertragung / Gesprächstransfer

Problemlöser



Emotionen sind ein Kommen und ein Gehen.

Gefühle sind intensiv

Lustvolle Bereicherung

Müdigkeit

+

Wut

Freudigkeit

Gefühle werfen Fragen auf;

Intensives Spüren

Fröhlichkeit

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  
=  $U_{3,4,7,2,0,7}$

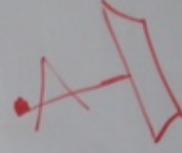
dieses durchsichtige macht mehr.

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

+ <sup>SO2</sup> Dinnheitig sein ist lebendig

+ Schutzraum - Verlangsamung

+ für Resonanz - bewusst Stuehn

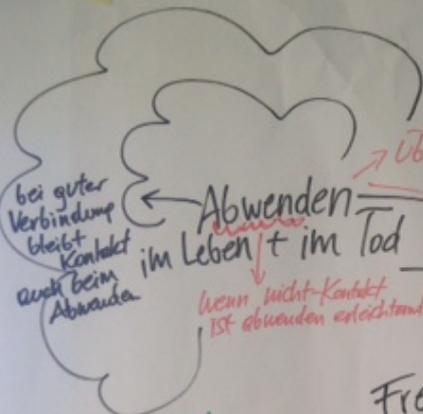
+ Störungsfreiheit → leben u. nehmen

+ Verbindung zum selbst

+ Warum mag ich zu? - Rückzug

+ Mut in Beziehung - Geschenke

+ Freitag < Lesung ein Besondere



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.....

