



Arbeitsgemeinschaft  
Funktionelle  
Entspannung

# Am Puls der Zeit

## Von Lebens- und Körperrhythmen

34. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft  
Funktionelle Entspannung (A.F.E.)  
vom 08. bis 10. November 2019 in Rothenburg o.d.T.  
mit Mitgliederversammlung



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

„Dran bleiben“, „up to date“ sein, das klingt nach Action ... doch eigentlich ist „Agency“ gemeint, das ur-menschliche Bedürfnis, handeln zu können nach eigenem Willen, dabei alles zu kontrollieren und die Konsequenzen absehen zu können, also das „Heft“, das Skript unseres Lebens „in der Hand haben“. Jedoch scheint es beim genaueren Hinsehen eher umgekehrt, der Zeitenlauf „pulst“ uns. Auch wenn wir ganz begeistert und engagiert sind, oder gerade dann, leert sich aber auch unser energetischer Akku immer wieder unweigerlich; schneller noch, wenn uns vermeintliche oder reale Rückschläge auf unserem Weg behindern. Manchmal schmerzlich entdecken wir die Notwendigkeiten von Pausen, je belasteter wir sind, umso häufiger tun diese Not. Es gilt, diese aufzuwerten, vielleicht sollten wir nicht von „pausieren“ sondern „wieder aufbauen“ sprechen.

Auf unserer Tagung wird dazu der vierte Markenkern der Funktionellen Entspannung, die Arbeit mit dem Rhythmus, im Vordergrund stehen, natürlich nicht ohne Bezüge zu den anderen Themen Grenzen, Räume, Halt und Haltung, beispielsweise bei der TaKeTiNa-Experience. Wir werden auch etwas über die wissenschaftlichen Hintergründe der Synchronisation innerer und äußerer Rhythmen hören und zwar über Ableitungen des Organs, das in unserem Körper als Synonym für den Puls an sich steht: Das Herz, aus einem ganz modernen Blickwinkel betrachtet - nach 30 Jahren Herzratenvariabilitätsforschung. In einem weiteren Vortrag erfahren wir, wie sich in unserem Atemrhythmus unsere emotionale Befindlichkeit widerspiegelt. Es werden medizinische Hintergründe und alltagsrelevante Anwendungsmöglichkeiten dazu vorgestellt.

Auch die Musik wird nicht zu kurz kommen: Trommeln, Sprache und Gesang als Er-lebnis-raum ... und damit sind wir wieder beim Zusammenklang der Perspektiven, dem Gefühl der eigenen Beständigkeit (man derselbe bleibt, auch wenn man sich ändert) - im Rhythmus der Zeit und nicht nur auf dem Kamm der „Pulswelle“.

Wir freuen uns auf Sie!

Beate Leinberger

Inès Reiners

Thomas H. Loew

# Programm

**Freitag, 08.11.2019**

## **Vorprogramm**

08.15	Frühstück
08.30 - 09.00	<b>Einchecken</b>
09.00 - 12.30	<b>Vorkurse</b> , Teil I mit 30 Minuten Kaffeepause
12.30 - 13.30	Mittagspause
13.30 - 16.45	<b>Vorkurse</b> , Teil II mit 15 Minuten Kaffeepause

## **Hauptprogramm**

15.30 - 18.00	<b>Einchecken</b>
16.00 - 17.30	<b>Zertifikatsgespräche</b>
17.00 - 18.00	<b>Austauschgruppen</b>
18.00	Abendessen
19.00 - 20.30	<b>Mitgliederversammlung</b>
ab 20.30	<b>Fortsetzung der Austauschgruppen</b>

## Samstag, 09.11.2019

- 07.45 - 08.15 FE im Park - **Brich' auf, bewege dich!** mit Brigitte Gietl  
**Singen am Morgen** - Mit der Stimme sich einstimmen auf den Tag mit Maria Boßle
- 08.15 Frühstück
- 08.30 - 09.00 **Einchecken**
- 09.00 - 09.15 Begrüßung
- 09.15 - 10.15 Dr. med. Alfred Lohinger, Wien  
**Was unser Herzrhythmus über unser Leben erzählt**  
Vortrag und Diskussion
- 10.15 - 10.45 Kaffeepause
- 10.45 - 12.15 Vormittags - Workshops
- 12.30 - 14.30 Mittagspause
- 14.30 - 15.30 Dr. med. Antoni Lang, Hannover  
**Unser Atemrhythmus - was er uns verrät und wie wir ihn nutzen können**  
Vortrag und Diskussion
- 15.30 Kaffee und Kuchen vor dem Vortragssaal
- 16.15 - 17.45 Nachmittags - Workshops
- 18.00 Abendessen
- 19.30 **Festlicher Abend mit Zertifikatsübergabe**  
rhythmisch untermalt von der Refugee Rap-Squad, die uns dann dynamisch in den anschließenden Tanzabend führt.

## Sonntag, 10.11.2019

- 07.45 - 08.15 FE im Park - **Brich' auf, bewege dich!** mit Brigitte Gietl  
**Singen am Morgen** - Mit der Stimme sich einstimmen auf den Tag mit Maria Boßle
- 08.15 Frühstück
- 09.15 - 10.15 **TaKeTiNa - Experience** mit Frank Rhim  
Heiligenfeld Kliniken, Bad Kissingen
- 10.15 - 10.45 Kaffeepause
- 10.45 - 11.45 **Podiumsdiskussion** mit der A.F.E.-Faculty  
„Rhythm is it“: wie Marianne Fuchs den Puls der heutigen Zeit wahrnehmen, verstehen, benennen und deuten würde.
- 11.45 - 12.15 **Tagungsbilanz**  
Ausblick  
Verabschiedung
- 12.30 Mittagessen/Tagungsende

*Uns interessieren in der Funktionellen  
Entspannung der biodynamische  
Naturrhythmus, der Stoffwechsel,  
die Druckveränderungen, die bis in  
unsichtbares Körpererleben einwirken und  
ohne Sauerstoff-Austausch beim Menschen  
nicht vorstellbar sind. All das ist mit dem  
persönlichen Atemrhythmus verbunden. [ ... ]  
Rhythmus hat mit Veränderung zu tun,  
mit spürbarem Bewegtsein oder  
Sich-bewegen-lassen.*

*Marianne Fuchs, 2013*

# Vorkurse

## V 01 - G-Kurs

**Monika Leye, Barbara Häcker**

### **Grundlagen in Funktioneller Entspannung**

Ziel dieses Kurses ist es, ein Wissen um die Verortung der Methode der FE zu haben auch hinsichtlich ihrer Abgrenzung zu naheliegenden Verfahren. Im pädagogischen Sinne kann die FE als Spürlernverfahren bezeichnet werden. Die Wichtigkeit des „selbstfindenden Lernens“ in der Methode der FE ist vor dem historischen Hintergrund des phänomenologischen Zeitgeistes zu verstehen. Die Praxis im Sinne einer Selbsterfahrung in der Gruppe wird im Vordergrund stehen. Erfahrungen mit dem „Ebenenwechsel“ machen die Etablierung der Methode der FE als tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapie einsichtig. „Spüren“ und „Fühlen“ bewusst werden lassen (Sprache), liegt in der Kunst der Methode.

## V 02 - W-Kurs

**Thomas Nebgen, Gerd Erbslöh**

### **Wenn Indianer fühlen ... mehr Raum und Zeit für männliche Körper-Erfahrungen**

Aufgrund des großen Interesses an dem „Männerworkshop“ bei der letzten Jahrestagung wollen wir dieses Angebot für Männer in diesem Jahr in einem Vorkurs vertiefen.

Was bringen Männer für besondere Körpererfahrungen aus Kindheit und Jugend mit? Welche Männerbilder wurden ihnen -besonders auch durch ihre Väter- vermittelt und welche Körperbilder und Erfahrungen sind damit verbunden?

Männer kommen sowohl im Beruf als auch in der Familie immer häufiger unter Druck den unterschiedlichen Erwartungen gerecht zu werden: einfühlsamer Vater sein und gleichzeitig im Job durchsetzungsfähig und immer erreichbar. Um dem gerecht werden zu können, müssen sie körperlich fit und psychisch ausgeglichen sein. Dies führt zu immer größeren Anstrengungen. Häufig orientiert „mann“ sich dabei an äußeren Vorgaben statt an eigenen Wahrnehmungen und Bedürfnissen, was nicht selten zu Überforderungen führt.

Dieser Workshop richtet sich an Männer, die ausgehend von ihren persönlichen körperlichen wie seelischen Erfahrungen oder Grenzerfahrungen interessiert sind mit Hilfe der Funktionellen Entspannung in Kontakt mit anderen Körperwahrnehmungen zu kommen: mit ihrem erlebten Halt, der eigenen Grenze, mit der Wahrnehmung eigener Räume und mit ihrem eigenen Rhythmus.

## **V 03 - W-Kurs**

**Ute Martens**

### **Gelassen im Alltag mit Funktioneller Entspannung**

#### **Umgang mit dem Kursmanual zur Prävention und Stressmanagement**

Die regulierende Wirksamkeit von Funktioneller Entspannung wird schon jahrzehntelang im Gesundheitsbereich und in Therapien beobachtet. 2017 wurde eine wissenschaftliche Studie von Claas Lahmann et al. zur Stressprävention und Stressmanagement mit FE veröffentlicht. Das von Dorothee Schweitzer, Ingrid Herholz und Sabine Wurzbacher entwickelte Manual beschreibt dezidiert das Angebot von Stressmanagementkursen mit Funktioneller Entspannung und erleichtert den Umgang damit. Es enthält eine Einführung in die zugrunde liegenden theoretischen Überlegungen, eine ausführliche Darstellung des zehn Sitzungen umfassenden Kurses mit Beschreibungen aller Angebote und umfangreiche Unterlagen, um die Nachhaltigkeit des Kurses zu fördern. Kenntnisse der Grundlagen der FE und des Umgangs mit Stress werden dabei vorausgesetzt. Eine theoretische Einführung sowie Selbsterfahrung und praktische Übungsmöglichkeiten ergänzen sich in diesem Vorkurs.

## **V 04 - W-Kurs**

**Ruth Sonnenberg**

### **Mit Herzblut: Über den Beitrag unseres Herzens und unseres Blutkreislaufs zum Puls der Zeit**

„Ich bin mit Herzblut dabei.“ Was hinter diesem Ausspruch verborgen ist, wollen wir in diesem Kurs genauer erkunden. Ich möchte dazu einladen, von unserer frühesten Entwicklung her Aspekte der Entstehung unseres Herzens und des Blutkreislaufsystems nachzuspüren, deren unterschiedliche und doch aufeinander abgestimmte Rhythmen in uns wahrzunehmen und genauer kennenzulernen und einen Ausdruck für die Energie und Lebendigkeit, die sie für unser Leben mit sich bringen, zu finden. Bewegung und Berührung werden uns dabei im eigenen Spüren sowie in der Paar- und Gruppenarbeit leiten. Anatomische Bilder können unsere Erfahrungen und unser Wissen unterstützen. Die anderen FE-Kategorien Halt, Grenze und Raum werden uns bei unserer Reise immer wieder begegnen und wir können ausloten, wie sie in Bezug zum Rhythmus des Herz-Kreislaufsystems stehen, sich ergänzen, unterstützen und Polaritäten eröffnen. Bitte bringt bequeme Kleidung und warme Socken für Bewegung und Arbeit am Boden mit.

# Rahmenprogramm

## FE am Morgen

### **Brigitte Gietl**

#### **FE im Park - Brich' auf, bewege dich!**

Wir wollen uns mit der FE auf den Weg in den neuen Tag machen. In der Bewegung, im Tönen und in der Stille können wir unseren Körper wahrnehmen. Es geht darum, freundlich auf sich zu schauen und seinen eigenen Impulsen zu trauen. So können wir zu unserem eigenen Atemrhythmus und Ausdruck finden. Zu unserem eigenen Weg.

### **Maria Boßle**

#### **Singen am Morgen - Mit der Stimme sich einstimmen auf den Tag**

Damit die Stimme am Morgen gut funktionieren kann muss sie, wie unser Körper, erst einmal aufgeweckt werden. Die verlängerte Ausatemphase beim Singen versorgt das Herz-Kreislaufsystem bis auf Zellebene besser mit Sauerstoff und das Training der Zwerchfellmuskulatur regt die Organfunktionen in der Bauchregion an. Auf die vertiefte Ausatmung folgt vermehrte Ausschüttung von Hormonen, durch die sich Muskulatur entspannen und Stress abbauen kann. Darüber hinaus wird das Immunsystem aktiviert. Auf physiologischer Ebene wird durch das Singen in der Gruppe ein gemeinsames Schwingen möglich und so kann ein Gefühl von Nähe und Verbundenheit entstehen. Die leichten Übungen „warm ups“ wecken und „ölen“ unsere Stimmen, was dem Körper und Geist wohl tut.

# Abendveranstaltung

## Abendveranstaltung Refugee Rap Squad

Bei der „Refugee Rap Squad“ handelt es sich um vier geflüchtete Jugendliche aus Syrien, Afghanistan und dem Senegal. MC Laouss, Timo, Yaser und DJ Baxter haben Demograffics (die weit über Regensburg hinaus bekannten Rapper Maniac und Rufflow) auf Hiphop-Workshops mit Integrationsklassen am BSZ Kelheim kennengelernt. Ihr überdurchschnittliches Talent und die große Motivation führten zu einer intensiven Förderung und einer eigenständigen Bühnen-Performance und nicht zuletzt zum Bayerischen Popkultur-Preis 2017.

Zusammen mit Produzent und Rapper Dexter - der nicht nur in der Beatproduzierszene gehyped wird, sondern inzwischen auch für Chartstürmer Cro an den Reglern dreht - steht einem bewegten Partyabend einmal der anderen Art nichts im Wege. „Loop Sessions“, Mundart-Rap von Doppel D, [Liquid](#) oder [BBou](#) und bayerischer HipHop von der Konserve werden das Theater im Wildbad in ein Club-House verwandeln ... ganz nach dem Motto: Am Puls der Zeit.

Wer einen Vorgeschmack haben möchte, findet mehr auf den [Facebook-Seiten der RRS](#).

# Vorträge - Diskussion

## **Alfred Lohinger**

### **Was unser Herzrhythmus über unser Leben erzählt**

„Wie soll man das Herz beschreiben, ohne ein Buch zu füllen.“ Dieser Satz Leonardo da Vincis gilt nach wie vor und das Thema Herz füllt mittlerweile viele Bücher. Egal wie das Herz beschrieben wird, ob aus schul- oder komplementärmedizinischer Sicht, aus jener der TCM, der Anthroposophie, der altägyptischen oder sonst einer Medizinschule - es war und ist immer von zentraler Bedeutung! Zufall? Wohl kaum, denn selbst in modernen Wissenschaftskonzepten steht das Herz immer wieder im Fokus. Und seit der Medizin-Nobelpreis 2017 für die Erforschung der biologischen Uhr vergeben wurde ist vielen klar geworden, dass der Rhythmus als bestimmendes Phänomen der Natur an sich verstanden werden kann. Mittlerweile wissen wir, die pulsatilen Sekretionsmuster der Hormone, Hirnströme, Verdauung, Atmung, Lidschlag, ja jede Zelle, alles in und um uns läuft in einem sich immer wieder selbst organisierenden und aufeinander abgestimmten intrinsischen Rhythmus.

## **Antoni Lang**

### **Unser Atemrhythmus -**

### **was er uns über uns verrät und wie wir ihn nutzen können.**

Die bewusste Wahrnehmung unseres Atemrhythmus ermöglicht uns, wichtige Informationen über unseren körperlichen und emotionalen Zustand zu gewinnen. Über atemrhythmische Übungen können wir regenerieren und uns körperlich und emotional stabilisieren. In diesem Vortrag geht es um medizinische Hintergründe und praktische alltagsrelevante Anwendungsmöglichkeiten einer der zentralen Methoden des Konzeptes Schlaflhorst-Andersen.

Mit Bezug auf Themen wie Selbstbewusstsein, Stimme, Kontakt und Stressbewältigung wird der Nutzen eines alltäglichen bewussten Umgangs mit unserem Atemrhythmus verdeutlicht.

## **Frank Rhim**

### **Beschreibung zum Vortrag**

**TaKeTiNa:** Mit den Rhythmen gehen - fühlen - hören - sehen - singen - ganzheitlich leiblich sein im Hier und Jetzt: Eine Selbsterfahrung in der Großgruppe  
Im TaKeTiNa®-Prozess werden die Teilnehmer gleichzeitig in drei unterschiedliche Rhythmus Ebenen geführt. Der Puls einer Baßtrommel begleitet und stabilisiert den Grundrhythmus der Schritte, im Klatschen hingegen bauen sich kontrastierende Rhythmen auf. Ein sich ständig verändernder Wechselgesang bringt auf leichte und spielerische Art und Weise die destabilisierende Kraft mit hinzu. Im Zusammenwirken von Stabilisierung und Destabilisierung spüren die Teilnehmer mehr und mehr, wie sie ihre rationale Kontrolle sein lassen und sich vom Rhythmus der Gruppe tragen lassen können. Dabei wächst das Vertrauen in die eigene rhythmische Natur und die damit verbundenen Kräfte und Qualitäten.

## **Round Table Diskussion**

### **Impulsreferat Thomas Loew „Rhythm is it“: wie Marianne Fuchs den Puls der heutigen Zeit wahrnehmen, verstehen, benennen und deuten würde.**

Moderation Beate Leinberger und Inès Reiners

Teilnehmer\*innen: Alle anwesenden Lehrbeauftragten und -anwärter\*innen

# Workshops

Workshops am Vormittag, Samstag 10.45 - 12.15 Uhr

## W 01 - Monika Leye

### Aus dem Rhythmus gekommen? Ein Problem!

Wenn wir uns nicht in einem guten Eigenrhythmus erleben und nicht auch rhythmisch eingebunden bleiben (wie Tag/ Nacht) wirft es uns oft auch dramatisch aus der Bahn. Psychosomatische Störungsbilder sind z.B. die Folge einer solchen „Entgleisung“. Im Rhythmus-Sein lässt uns seelische Stabilität und Sicherheit erleben. Mit den feinspürigen Angeboten der FE können zeitnah „Antworten“ gefunden werden auf jegliche Störung des Eigenrhythmus durch den Einfluss von außen. Dieses dialogische Arbeiten soll hier aufgezeigt werden.

## W 02 - Verena Lauffer

### Timing in der Therapie - warten können auf Impulse

Nach der gemeinsamen Orientierung auf ein Ziel kommen TherapeutInnen leicht in Versuchung, die Verantwortung für den Prozess der angestrebten Lösungssuche zu übernehmen. Dies kann in der FE dazu führen, aus dem therapeutischen Erfahrungsschatz Angebote finden zu wollen, die „zwingend“ zum Ziel führen sollen. Damit sich der eigen-sinnige, eigen-willige, eigen-artige Lösungsweg der PatientInnen einstellen kann, ist eine therapeutische Haltung des Nicht-Wissens notwendig, die Wertschätzung von Unsicherheit und das Vertrauen in die verborgenen Fähigkeiten der PatientInnen. Die FE-Kunst nutzend, unsere therapeutische Funktion so gut wie möglich zu entspannen, können wir abwarten auf oft sich vorsichtig zeigende Impulse, die lebensgeschichtlich bedingt schon sehr lange auf die stimmende Antwort warten. Das leiblich Spürbare achtend folgen wir der individuellen kreativen Verarbeitungskompetenz unserer PatientInnen. Die Orientierung gibt das sich ausbreitende Wohlgefühl.

## W 03 - Barbara Dembowski

### Wie klingt, was wir täglich erleben? - musikalische Improvisation mit leiblichen Rhythmen

In einem gemeinsamen Experiment wollen wir das polymetrische und polyrhythmische Geflecht von Pulsschlägen und Atemrhythmen, das immer entsteht, wenn mehrere Menschen zusammen sind, hör- und sichtbar machen und als Ausgangspunkt für eine musikalische Improvisation nehmen. Wir werden uns zu-

nächst in der Stille mit der Methode FE in einen wachen, reagierbereiten Zustand bringen und uns in unsere leiblichen Rhythmen einspüren.

In einem nächsten Schritt werden wir das Erlebte durch tänzerische Bewegung sichtbar und mit Stimme, Atemgeräusch und Körperklängen hörbar machen. Dabei wird ein Lebensthema akut: wie gehe ich in Resonanz mit meiner Mitwelt? Wie kann ich dabei bei mir selbst bleiben und zugleich empathisch sein? In der Improvisation werden, wie im täglichen Leben, Entscheidungen fällig: Wo will ich mitgehen, wo will ich etwas dagegen setzen? Wo will ich hör- und/oder sichtbar werden, wo trete ich zurück? Kann ich dabei das Ganze im Blick behalten und wahrnehmen, wo etwas fehlt oder wo bereits zu viel ist? Wir werden mit allen Elementen spielen und doch bedeutet Improvisation nie Willkür, sondern entsteht aus einem tiefen Lauschen und (ge)Horchen.

Maximale Teilnehmerzahl 8 Personen

#### **W 04 - Bettina Sawall**

##### **Atemrhythmus ist Lebensrhythmus**

##### **Die Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf®**

Der Kurs beschäftigt sich mit dem Dreier-Rhythmus des Atems.

Die im Wechsel dynamischen und ruhigen Bewegungsübungen der Middendorf-Arbeit® fördern die Durchlässigkeit des Körpers und locken den Atem, ohne ihn willentlich zu steuern.

Die Atembewegung wird an den Körperwänden als individuelle Schwingung wahrgenommen, die Gedanken kommen zur Ruhe und es entwickelt sich ein besonders wertfreier Kontakt zum eigenen Selbst.

Mein Handeln und Wirken im täglichen Leben wird getragen vom eigenen Atem. Meine Umgebung und die Anforderungen des Lebens wiederum wirken auf den unbewussten Atem. In diesem Spannungsfeld gilt es, immer wieder innezuhalten und durch eine kleine Übung zum eigenen Rhythmus zurück zu finden.

Bitte tragen Sie bequeme Alltagskleidung und bringen sich ein paar Socken mit.

## **W 05 - Inés Reiners**

### **Gehen, Sprechen, Denken als Basis des „Fühlens“**

..... begleiten die Prägung unserer emotionalen Matrix. Die frühkindliche motorische und sprachliche Entwicklung als ontogenetischer Entwicklungsschritt im Leben eines jeden Menschen wird uns in diesem Kurs mit seinen klar erkennbaren Phasen begleiten. Wir werden durch die Erarbeitung der motorischen Kompetenzen, die damit verbundene sprachliche Entwicklung betrachten und den Weg des jungen Menschen zu einem sich selbst spürenden Individuum beobachten, welches in Beziehung zu seiner Umwelt tritt über verbale und non-verbale Interaktionen. Die Grundelemente (Halt, Raum, Grenze, Rhythmus und dialogisches Prinzip) der FE kann man so als ständige Begleiter auch in diesem frühen Lebensabschnitt entdecken.

Bitte bequeme, bewegungsfreudige Kleidung mitbringen.

## **W 06 - Ingrid Herholz**

### **Die Bedeutung der Pausen in der Funktionellen Entspannung**

Alle biologischen Systeme folgen einem bestimmten Rhythmus, mit Phasen von Aktivität und Erholung. Pausen gehören zur Struktur der Funktionellen Entspannung: Innehalten und Sich-Spüren bilden an sich schon eine Art Erholungspause, die den eigenen Rhythmus beruhigt und stabilisiert. Wirksam sind dabei die FE-spezifischen Pausen durch die ‚Spielregeln‘: Bewegungen werden an das Loslassen im Ausatmen gebunden, beim Einatmen wird pausiert. Pausen entstehen auch beim Umschwingen des Atems am Ende des Aus, vor allem aber beim Nachspüren. Dabei passiert äußerlich wenig, aber innerlich viel: es entsteht ein Zugang zu intuitivem Erleben und Raum für Bilder und Gefühle. Mentale Prozesse werden angestoßen und körperlich ‚verankert‘.

Im Workshop soll nachgespürt und nachgedacht werden, wie Pausen sich auf Selbstgefühl und kreative Denkprozesse auswirken.

Maximale Teilnehmerzahl 12

## Workshops am Nachmittag, Samstag 16.15 - 17.45 Uhr

### W 07 - Irene Bucheli-Zemp

#### Wenn die Stimme aus dem Rhythmus kommt und der Ton stecken bleibt

Wenn das Zwerchfell „festgezurr“ ist und nicht mehr frei schwingen kann -

Wenn die Bronchien verklebt sind und ich vor lauter Verschleimung nur noch husten kann- was dann?

- Pause machen - Tee trinken - viel schlafen - von besseren Zeiten träumen - und dann - mit Funktioneller Entspannung im Eigenrhythmus die Stimme wieder sanft hervorlocken -

z.B. tönend in alle Richtungen „wachsen“ - die Räume „abstauben und herausputzen“ - durch die Raumerweiterung kann dann mehr Resonanz entstehen.

Nun wird es möglich, ohne Druck, im Schaukelrhythmus die eigene Stimme zu befreien und immer dem eigenen Spürsinn nach, in kleinen Schritten sich vor zu wagen in Richtung „laut tönen“ oder sogar mit den andern singen.

### W 08 - Cornelia Gudden

#### Strenge Kontrolle oder freundliche Selbstfürsorge?

Unsere Einstellungen und Empfindungen im Leben werden geprägt von frühen Beziehungserfahrungen und daraus resultierenden unbewussten Entscheidungen. Immer wenn wir Menschen begegnen, sind wir mit unserer Geschichte beteiligt! Es ist wichtig, das zu wissen und bedeutsam, sich das spüren zu lassen.

Die FE lädt uns ein zu einem freundlichen Blick auf uns selbst. Was hindert uns, geduldig und ruhig für einen Moment bei uns selbst zu verweilen? Wir gehen der Frage nach: Was treibt mich an? Und erforschen einige unserer Entscheidungen und suchen vor allem Ressourcen auf!

### W 09 - Maria Boßle

#### Die Musik in und mit mir

Töne und Rhythmus gehören von frühester Kindheit zum Leben. Als Kind sangen wir alle ohne darüber nachzudenken, ob es schön, gut klingt, ob Tonhöhen oder Rhythmus richtig sind. Keiner hatte Angst, seine Stimme zum Klingen zu bringen. Grundsätzlich gilt, dass Singen vor allem Freude vermitteln soll. Mit einfachen Übungen, Körperwahrnehmung, gemeinsamem Tönen werden wir unsere Stimmen pflegen und fördern, was dem Körper und der Seele gut tun.

## **W 10 - Roswitha Mauer-Bittlinger**

### **Funktionslust statt Funktionieren: FE und das kreative Element im Umgang mit Kindern**

Gerade Kinder sind bereits einem hohen Maß an Stress ausgesetzt, erleben einen eng getakteten Tag und müssen sich an fremde Rhythmen anpassen. Der „Puls der Zeit“ lässt oft wenig Spielraum für die eigenen Bedürfnisse. Die eigenen Impulse nicht in Form von Durchbrüchen als sanktioniert zu erleben, sondern sie als Boten und Quelle der eigenen Schöpferkraft und Lebendigkeit begrüßen zu dürfen, ist dann eine wertvolle Erfahrung - nicht nur für Kinder.

Dies wollen wir im Workshop auf unterschiedliche Weise erkunden der eigenen Funktionslust auf der Spur!

Bitte an bequeme Kleidung denken, auch eigenes „Spielmaterial“ darf vorgestellt werden.

## **W 11 - Angela von Arnim**

### **Körperrhythmen und transversale Wahrnehmung: Rhythmus kreativ ausdrücken**

Babys haben die Fähigkeit, transversal oder transmodal wahrzunehmen, d.h. Sinneswahrnehmungen verschiedener Sinnesmodalitäten ineinander zu übersetzen, indem sie sich auf das Gemeinsame, die Intensität und den Rhythmus, beziehen. Das können wir auch als Erwachsene! Im Workshop wollen wir unsere verkörperte FE-Selbstwahrnehmung umsetzen in Bewegungen, in Rhythmus-Bilder, in Klänge, und was uns sonst noch in die Sinne kommt!

Ich freue mich auf einen kreativen Austausch mit Euch - mit allen Sinnen! Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen, Material für kreatives Gestalten habe ich für Euch (bis zu 12 Teilnehmer\*innen) dabei!

## **W12 - Alfred Lohinger und Thomas Loew**

### **Was der Herzschlag über unsere Emotionen verrät**

Es ist der Rhythmus, der unsere Funktionalität als adaptiv-antizipativ schwingende Wesen ordnet. Der Einfluss des Herzens - als stärkste elektromagnetische Kraftquelle im Organismus - auf alle Rhythmen in und um uns ist messbar

geworden. Die Ergebnisse dieser Messungen gewähren faszinierende Einblicke in die Interaktion von Herz und Gehirn, die wir im Seminar live demonstrieren und uns dabei auch speziell die Auswirkungen der Funktionellen Entspannung und anderer körperorientierter Interventionen differenziert und unmittelbar vor Augen führen. Welche Rolle spielen diese subtilen Kommunikationswege in uns selbst? Wie kann man sich eine Kommunikation vom Herzen zu allem in und um uns vorstellen? Wie wird diese wissenschaftlich messbar und welche Auswirkungen haben diese Erkenntnisse auf uns selbst und auf unsere Welt?

# Referent\*innen und Mitwirkende

**Maria Boßle**, Kirchenmusikerin, staatlich geprüfte Musiklehrerin, staatl. geprüfte Klavierlehrerin, Unterrichtstätigkeit in den Fächern Klavier, Gesang und Trompete, zertifizierte FE-Pädagogin, „Heilsames Singen“ für Schmerzpatienten, Leiterin der Selbsthilfegruppe „chronischer Schmerz“ Sulzbach-Rosenberg, Am Schützenheim 3, 92237 Sulzbach-Rosenberg, Mail: maria@fambossle.de

**Bucheli-Zemp, Irene**, Dipl.-Logopädin, AAP-Stimmtrainerin, NFR-Körpertherapeutin, Dozentin an Schweizer Hochschulen, Lehrbeauftragte der A.F.E. Eschenbachstr. 13, CH-6023 Rothenburg, irene@buchelly.ch, www.buchelly.ch

**Dembowski, Barbara**, Pianistin, staatlich geprüfte Musikpädagogin, 1. und 2. Staatsexamen Musik und Biologie, 12 Jahre im Schuldienst am Gymnasium und integrierter Gesamtschule, seit 2013 freiberuflich als Pianistin und Klavierpädagogin tätig, FE-Pädagogin seit 2009. 17 rue des Blés d'Or, 31300 Toulouse.

**Erbslöh, Gerd**, Diplom Pädagoge, Diplom Sozialpädagoge, Psychotherapie (HPG), Systemische Ehe- und Familientherapie, FE-Therapeut, Körpertherapie, niedergelassen in eigener Praxis. Am Mittelfeld 1, 86554 Pöttmes-Wiesenbach, info@gerd-erbsloeh.de

**Gietl, Brigitte**, kaufmännische Ausbildung, FE-zertifiziert für die Beratung, Kursleiterin für Salutogenese, Anleiterin für Sakralen Tanz und Meditation, Merseburgerstr. 7, 90491 Nürnberg, brigitte.gietl@web.de

**Gudden, Cornelia**, Dipl.-Psych., Lehrbeauftragte der A.F.E., Transaktionsanalytikerin (DGTA), TZI-Diplom, Mutter-Kind-Bindungsanalyse, pränatale Körperpsychotherapie, Traumatherapie nach L. Reddemann (PITT) Buckenhofer Str. 13c, 91080 Spardorf, cornelia.gudden@gmx.de

**Häcker, Barbara**, Dr. med., Dr. phil., Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, FE-Zertifikat, Konvent 7, 94327 Bogen, barbara.haecker@web.de

**Herholz, Ingrid**, Dr. med., Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in eigener Praxis, Psychoanalytikerin, Lehrbeauftragte der A.F.E.  
Schlehdornweg 15, 50858 Köln, [ingrid.herholz@web.de](mailto:ingrid.herholz@web.de)

**Lang, Antoni**, Dr. med. ist Ärztin (Naturheilverfahren), Psychology Master Practitioner und connecting link®-Coach sowie staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin und Fachbuchautorin. Nach ärztlicher Tätigkeit im Krankenhaus Moabit Berlin, Abteilung für Innere Medizin und Naturheilweisen und wissenschaftlicher Mitarbeit bei Prof. Dr. med. Malte Bühring, Universitätsklinikum Steglitz/Charité-BF, nahm sie 1997 die Position der Medizinischen Leitung der CJD Schule Schlaffhorst-Andersen Bad Nenndorf an. Zudem unterrichtet sie dort als Dozentin für Medizin und Atem-, Sprech- und Stimmschulung/-therapie. Dr. med. Antoni Lang ist Autorin des Fachbuches „Stimme und Atmung - Kernbegriffe und Methoden des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen und ihre anatomisch-physiologische Erklärung“, das 2010 erstmals im Schulz-Kirchner-Verlag erschien.

CJD Schule Schlaffhorst-Andersen Bad Nenndorf, Bornstr. 20, 31542 Bad Nenndorf, [www.stimmprofis.de](http://www.stimmprofis.de)

**Lauffer, Verena**, Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, tätig in eigener Kassenpraxis. In der körperpsychotherapeutischen Anwendung der FE in Einzelarbeit wie auch in Gruppen integriere ich verschiedene Ansätze - Kurzzeittherapie nach Steve des Shazer, Hypnotherapie nach Milton Erickson, systemische Ansätze, pränatale Körperpsychotherapie, EMDR, Lehrbeauftragte der A.F.E.  
Hafenstr. 32B, 17489 Greifswald, [verena.lauffer@web.de](mailto:verena.lauffer@web.de)

**Leinberger, Beate**, Dr. phil, M.A. in Kulturwissenschaften und Komplementärmedizin, Dipl. Soz. Päd., Kinder und Jugendlichenpsychotherapeutin, Dozentin in der AVM, der DGE und der dgaehat; im Vorstand des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (BKJ) und des BVVP LV Bayern, niedergelassen in Bogen und als Postdoc an der Abteilung für Psychosomatik, Universitätsklinikum Regensburg für Kinder-, Jugend- und Familienpsychosomatik zuständig. Lehrbeauftragtenanwärterin der A.F.E.  
[b-leinberger@web.de](mailto:b-leinberger@web.de)

**Leye, Monika**, Dr. phil., Psychologie, Bewegungs- und Sportwissenschaft, tätig im Schwerpunkt Psychosomatik der Universität Regensburg und im Krankenhaus Donaustauf, Lehrbeauftragte der A.F.E.  
Weitoldstr. 15, 93047 Regensburg, dr.leye@web.de

**Loew, Thomas**, Prof. Dr. med., Professor für Psychosomatik und Psychotherapie an der Uni Regensburg, Leiter der entsprechenden Abteilungen am UKR und an der Klinik Donaustauf. Psychiater, Psychoanalytiker, (Mit-) Herausgeber der Psychodynamischen Psychotherapie, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Entspannungsmethoden, Hypnose, Autogenes Training und - Therapie; Lehrbeauftragter für Funktionelle Entspannung  
Universitätsklinik Regensburg, Abt. Psychosomatische Medizin, Franz-Josef-Strauß-Allee 11, 93053 Regensburg, thomas.loew@klinik.uni-regensburg.de, www.uniklinikum-regensburg.de/kliniken-institute/Psychosomatische\_Medizin/

**Lohninger Alfred**, Dr. med., Chronomediziner, Gynäkologe, Arzt für Allgemein- und Traditionelle Chinesische Medizin, ärztlicher Direktor der Autonom Health GesundheitsbildungsGmbH in Wien und tätig in eigener Praxis.  
Arbeitet seit 2002 an der Nutzbarmachung des Phänomens der Herzratenvariabilität zur Demokratisierung der Gesundheit.  
alfred.lohninger@autonomhealth.com

**Martens, Ute**, Dr. med., Oberärztin an der Medizinischen Universitätsklinik Heidelberg, Abt. für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik. Fachärztin für Innere Medizin, Fachärztin für Psychosomatische Medizin, Dozentin im Kurs Psychodynamische Psychotherapie der Bezirksärztekammer Nordwürttemberg. Lehrbeauftragtenanwärterin der A.F.E.  
Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik, Im Neuenheimer Feld 410, 69120 Heidelberg, ute.martens@med.uni-heidelberg.de

**Mauer-Bittlinger, Roswitha**, Dipl.-Psych., Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (TP) in Ausbildung, Lehrbeauftragte der A.F.E.  
Kantstr. 21a, 64668 Rimbach; mbittlinger@web.de

**Nebgen, Thomas**, Dipl.-Psych., Psychotherapie, Tiefenpsychologisch-fundier-  
te Psychotherapie, Gestalttherapie, Körperpsychotherapie (FE), Paartherapie,  
Supervision, Coaching, Selbsterfahrung, Einzelarbeit, Arbeit mit Paaren, Familien  
und Gruppen

Karl-Hoffmeister-Platz 1, 47441 Moers und Dorfstr. 50, 56455 Zendscheid  
thomas-nebgen@t-online.de, www.nebgen.dijkma.de

**Reiners, Inés**, M.Sc. Psychologie, staatl. Anerkannte Atem-, Sprech- und Stimm-  
lehrerin, Sängerin: langjährige therapeutische und lehrende Tätigkeit im sprach-  
therapeutischen Bereich mit Schwerpunkt Stimme/ Singstimme sowie Atem-  
therapie; aktuell als Psychologin in einer Wohneinrichtung für essgestörte junge  
Frauen.

Neue Str. 21 A, 30974 Wennigsen, ines.reiners@htp-tel.de

**Frank Rhim**, Dipl.-Musiktherapeut, TaKeTiNa®-Rhythmustherapeut (Advanced  
und Trainer der TaKeTiNa-Rhythmustherapie-Ausbildung), Gestalttherapeut,  
Somatic Experiencing (Traumatherapie), EAP-Zertifizierung in Tiefenpsychologi-  
scher Psychotherapie. Seit 1996 in den Heiligenfeld Kliniken tätig, dort Gesamt-  
leitung der Kreativtherapie.

Heiligenfeld GmbH, Altenbergweg 6, 97688 Bad Kissingen,  
frank.rihm@heiligenfeld.de

**Bettina Sawall**, Sozialwissenschaftlerin und Sozialpsychologin M.A., Atemthera-  
peutin nach Prof. Ilse Middendorf® , Mediatorin und Heilpraktikerin.

Seit 1987 leitet sie eine eigene Praxis für Atemtherapie und Körpererfahrung in  
Lüneburg, vielfältige Seminartätigkeiten in verschiedenen Institutionen: Aus-  
bildungstätigkeit bei angehenden Gesundheitsberater/innen im Fachbereich  
„Gesundheitspsychologie“ sowie von 2008 - 2010 Trainerin für „Gesundheitsma-  
nagement“ der VW - Qualifizierungsgesellschaft in Wolfsburg. Über viele Jahren  
hat sie als Referentin für die Middendorfarbeit® Kurse auf den Lindauer Psycho-  
therapiewochen geleitet.

Im Grimm 3a, 21339 Lüneburg, sawall@atemtherapie-lueneburg.de,  
www.atemtherapie-lueneburg.de

**Sonnenberg, Ruth, Dr. med.,** Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Neurologie, tätig in eigener Praxis, Zusatzbezeichnung Psychoanalyse, Zertifikat Funktionelle Entspannung, Zertifikat Practitioner of Body-Mind Centering®. Ludwig-Sievers-Ring 4, 30659 Hannover, praxis@ruth-sonnenberg.de

**von Arnim, Angela, Dr.med.,** Fachärztin für Psychosomatische Medizin in freier Praxis in Berlin, Körperpsychotherapeutin; Mitglied der Thure von Uexküll-Akademie für Integrierte Medizin (AIM), Lehrbeauftragte und Präsidiumsmitglied der Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung (A.F.E.); Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Körperpsychotherapie (DGK); Dozentin, Lehrtherapeutin und Supervisorin mit Schwerpunkt Körperpsychotherapie am Institut für Psychotherapie Potsdam (IfP), Lehre an der SRH Hochschule Heidelberg, Fakultät für Therapiewissenschaften, Masterstudiengang Tanz- und Bewegungstherapie. Publikationen zu: Modellbildung in der Körperpsychotherapie, Körperbilddiagnostik, Körperbild-Skulptur-Test, Körperpsychotherapie bei somatoformen und Traumafolge-Störungen. Literatur: „Von der Propriozeption zur Narration. Körperbild-Skulpturen und -Narrative in der Psychosomatik“, in: Körper. Konstruktionen, Küchenhoff J (Hg), Jahrbuch für Literatur und Psychoanalyse 28. Königshausen & Neumann. 2009; „Der weibliche Körper, Heimat oder Kriegsschauplatz?“ in: Krüger-Kirn H., Schroeter B. (Hg.): Verkörperungen von Weiblichkeit, 2017, psychosozial, „Das Wunderknäuel, Entwicklung als Verwicklung“ in: Uexküll T.v., Fuchs M. et al: Subjektive Anatomie - Theorie und Praxis körperbezogener Psychotherapie, 1994, Schattauer.

Viktoria-Luise-Platz 8, 10777 Berlin, psychosomatik-dr.a.v.arnim@web.de

# Notizen

# Allgemeine Informationen

<b>Tagungsleitung</b>	Prof. Dr. Thomas Loew Dr. phil Beate Leinberger M.Sc. Inés Reiners
<b>Organisation</b>	Regine Wosnitza - A.F.E. Geschäftsstelle Bülowstr. 52/A6, 10783 Berlin 030-38106556, info@afe-deutschland.de
<b>Tagungsgebühr</b>	<b>Für A.F.E.-Mitglieder:</b> Vorprogramm: € 100   Tagung: € 170 <b>Für Nicht-A.F.E.-Mitglieder:</b> Vorprogramm: € 120   Tagung: € 200 <b>Für Studierende:</b> Vorprogramm: € 50   Tagung: € 100 Anmeldung wird gültig mit Eingang der Tagungsgebühr.
<b>Stipendium für Studierende</b>	Informationen ab dem 01.05.2019 auf der A.F.E. - Webseite Bewerbungschluss: 13.09.2019
<b>Kontoverbindung</b>	<b>GLS Bank</b> IBAN: DE86430609671177054500 BIC: GENODEM1GLS
<b>Anmeldung ab 01.05.2019</b>	Das Online-Anmeldeformular finden Sie auf der Webseite www.afe-deutschland.de
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>23. Oktober 2019</b> Stornierung der Anmeldung bis zum 23.10.2019 unentgeltlich, danach sind 50% des Tagungsbeitrags als Gebühr.
<b>Zertifizierungspunkte</b>	Sind bei der Psychotherapeutenkammer beantragt
<b>Rahmenprogramm</b>	Zu den Angeboten am Morgen und zum Festabend sind Gäste herzlich willkommen

# Tagungshaus

## **Evangelische Tagungsstätte Wildbad**

Taubertalweg 42

91541 Rothenburg o.d.T.

Telefon: 09861-9770

Fußweg vom Bahnhof zum Tagungshaus 20 - 25 Minuten.

## **Unterkunft im Tagungshaus - Tagesatz mit Vollverpflegung**

Im Tagungshaus stehen überwiegend Doppelzimmer zur Verfügung. Es besteht kein Anspruch auf ein Einzelzimmer. Die Reservierung der Einzelzimmer erfolgt nach Zahlungseingang der Tagungsgebühr.

Unterbringung Kurhaus: EZ 97,90 € | DZ 89,20€ | DZ als EZ 109,40 €

Unterbringung Villenbau: EZ 106,70 € | DZ 94,70 € | DZ als EZ 114,70 €

Einzelheiten siehe Anmeldeformular. Die Unterkunft und Verpflegung werden direkt beim Tagungshotel vor Ort bezahlt.

Stornierung der Anmeldung bis zum 23.10.2019 unentgeltlich, danach sind 100% des Tagungssatzes zu zahlen.

## **Weitere Unterkunftsmöglichkeiten**

Kultur- und Fremdenverkehrsamt

Marktplatz, 91541 Rothenburg o.d.T.

Telefon 09861-404800

E-Mail [info@rothenburg.de](mailto:info@rothenburg.de)

[www.rothenburg-tourismus.de](http://www.rothenburg-tourismus.de)



**Bitte vormerken:**

35. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung  
**Zwischenleiblichkeit - Basale menschliche Erfahrung von Beziehungen**  
mit Mitgliederversammlung in Rothenburg o.d.T.  
vom **06. bis 08. November 2020**