



Arbeitsgemeinschaft  
Funktionelle  
Entspannung

# Selbstopтимierung

## Über den Umgang mit dem Körper in Zeiten der Effizienzsteigerung



33. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft  
Funktionelle Entspannung (A.F.E.)  
vom 09. bis 11. November 2018 in Rothenburg o.d.T.  
mit Mitgliederversammlung

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Selbstoptimierung - geht es dabei um die als lustvoll, attraktiv und motivierend wahrgenommene Möglichkeit, Selbstwirksamkeit zu spüren oder um die eher als Zwang erlebte Forderung nach Anpassung an äußere Normen, denen die oder der Einzelne nicht zu genügen glaubt oder auch nie genügen kann? Geht es um den Wunsch nach sozialer Anerkennung und „Dazugehören“ oder um das möglichst effiziente Bestehen im Konkurrenzkampf?

Ständig besser werden zu müssen oder zu wollen, versetzt den Menschen in eine Daueranspannung.

Der Körper steht bei den Selbstoptimierungspraktiken zwar im Zentrum, aber als ein „Vermessener“, d.h. ein vom eigenen Erleben entfremdeter Körper, der wie eine Maschine immer perfekter funktionieren soll. Körperfunktionen, die normalerweise nicht unmittelbar wahrnehmbar sind, können selbst im Sinne eines „Quantified Self“ überprüft werden. Dies bedeutet den Ersatz der verkörperten Selbstwahrnehmung durch Messwerte, die gezählt, verglichen und ausgewertet werden.

Im Rahmen der A.F.E. - Jahrestagung wollen wir dieses aktuell sehr kontrovers diskutierte Thema unter verschiedenen Aspekten beleuchten. Dabei wollen wir gesellschaftliche Faktoren sowie Unterschiede im Umgang mit Druck auf den weiblichen und den männlichen Körper aufzeigen.

Das Ziel unserer Tagung ist die Eröffnung eines offenen Diskussionsraums, unter dem Blickwinkel, wie Körperpsychotherapie, besonders eine körperwahrnehmungsfokussierte wie die Funktionelle Entspannung (FE), dazu beitragen kann, narzisstisch-selbstdestruktiven Tendenzen entgegenzuwirken, um einen freundlichen, körperbezogenen Selbst - Zugang zu ermöglichen.

Wir freuen uns auf eine spannende Tagung,  
Dr. med. Angela von Armin, Dipl.-Psych. Gabriele Martin, Dr. phil. Petra Saltuari

# Programm

## Freitag, 09.11.2018

### Vorprogramm

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

### Hauptprogramm

15.30 - 18.00	<b>Einchecken, Ausgabe der Tagungsunterlagen</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, 10.11.2018

07.00 - 07.30	Möglichkeit zum gemeinsamen Waldlauf mit Gabriele Martin und Gerd Erbslöh
07.45 - 08.15	FE im Park für Frühaufsteher*innen mit Inge Staehle
08.15	Frühstück
08.30 - 09.00	<b>Einchecken, Ausgabe der Tagungsunterlagen</b>
09.00 - 09.15	Begrüßung
09.15 - 10.15	Dr. med. Christoph Stappenbeck <b>Männer sind anders anderes - über den männlichen Umgang mit Selbstoptimierungsstrategien</b> 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. Angela von Arnim <b>Bis aufs Messer - wie der weibliche Körper wahrgenommen und gestaltet wird - was könnte die Aufgabe der Körperpsychotherapie sein?</b> Vortrag und Diskussion
15.30	Kaffee und Kuchen vor dem Vortragssaal
16.15 - 17.45	Nachmittags - Workshops
18.00	Abendessen
19.30	<b>Festlicher Abend mit Zertifikatsübergabe</b> Tango-Duo - Monika Feil (Gesang), Robert Schmidt (Piano)

# Notizen

## Sonntag, 11.11.2018

- 07.00 - 07.30 Möglichkeit zum gemeinsamen Waldlauf mit Gabriele Martin und Gerd Erbslöh
- 07.45 - 08.15 FE im Park für Frühaufsteher\*innen mit Ingrid Herholz
- 08.15 Frühstück
- 09.15 - 10.15 Prof. Dr. Robert Gugutzer  
**Guter Körper, böser Körper. Zur moralischen Ambivalenz des gegenwärtigen Körperdiskurses**  
Vortrag und Diskussion
- 10.15 - 10.45 Kaffeepause
- 10.45 - 11.45 Podiumsdiskussion mit Beteiligung des Plenums:  
**Selbstoptimierung - und die Möglichkeiten der Körperpsychotherapie.**  
**Was kann speziell die Funktionelle Entspannung zu diesem Thema beitragen?**  
Moderation: Petra Saltuari
- 11.45 - 12.15 **Tagungsbilanz**  
Ausblick  
Verabschiedung
- 12.30 Mittagessen / Tagungsende

# Vorträge

## **Christoph Stappenbeck**

### **Männer sind anders anders - über den männlichen Umgang mit (körperlichen) Selbstoptimierungsstrategien**

Zweifelsohne haben Männer in unterschiedlichem Ausmaß, Art und Weise zu verschiedenen Zeiten und in verschiedenen Kulturen ihren Körper zum Gegenstand von Selbstoptimierungsprozessen gemacht. Und das mit den unterschiedlichsten Motivlagen zwischen sportlichem bzw. kriegerischem Ehrgeiz, Brautwerbung und Gesundheitsfürsorge. Es dürfte eine gewisse Einigkeit über Stereotype dieser Selbstoptimierungsprozesse für die Vergangenheit geben wie beispielsweise für das Paarungsverhalten junger Männer.

In meinem Vortrag will ich anhand von Fallbeispielen aus der therapeutischen Praxis der Frage nachgehen, ob sich in heutigen Zeiten der weitgehenden Digitalisierung aller Lebensbereiche und der damit einhergehenden extremen psychosozialen Beschleunigung, ob sich in Zeiten der zunehmenden Dekonstruktion von traditionellen Geschlechterrollen und -klischees immer noch „typische männliche“ Selbstoptimierungsprozesse ausfindig machen lassen. Dabei vertrete ich die Hypothese, dass sich männliche und weibliche Strategien zunehmend nivellieren, also ihre Spezifika verlieren, und dass der Körper nicht länger der Hauptaustragungsort von Selbstoptimierungsprozessen ist - weder bei der Frau noch beim Manne.

## **Angela von Arnim**

### **Bis aufs Messer - wie der weibliche Körper wahrgenommen und gestaltet wird - was könnte die Aufgabe der Körperpsychotherapie sein?**

Seit Hilde Bruch 1962 über Körperbildstörungen von jungen Frauen bei Essstörungen berichtete, haben sich zu dieser Form der grundlegenden Nicht-Akzeptanz des eigenen Körpers noch anderen Spielarten der verzerrten Wahrnehmung und aktiven Formung des weiblichen Körpers - im Sinne eines perfekten „Body Shaping“ - entwickelt. „Bis aufs Messer“ meint: Wir beobachten - neben Formen

des exzessiven Trainierens, extrem kontrollierter Nahrungsaufnahme oder des „Botox to Go“ - eine rasante Zunahme von plastischen Operationen bei Frauen, in jüngster Zeit besonders im Genitalbereich. Mein Vortrag wird u.a. von der Motivation zu solchen Eingriffen, vom medial vermittelten Körperbild sowie dessen gesellschaftlichen Hintergrund und dessen Auswirkungen handeln.

Wir stellen uns dann die Frage: Was tun, außer zu verstehen und aufzuklären? Wie kann bei diesem Mainstream-Lifestyle das Gegen-den-Strom-Schwimmen gelingen? Welche Rolle hat dabei ein körperbezogener Zugang im Sinne einer verbesserten Körperwahrnehmung als Basis des Selbst-Erlebens?“

## **Robert Gugutzer**

### **Guter Körper, böser Körper. Zur moralischen Ambivalenz des gegenwärtigen Körperdiskurses**

Die gesellschaftliche Bedeutung des Körpers ist vermutlich so hoch wie noch zu keiner anderen Zeit. Der Körper ist omnipräsent in der Werbung, den Massen- und vor allem den sozialen Medien, als Adressat von Gesundheits-, Fitness- und Jugendlichkeitsidealen, als Objekt von Biotechnologien und Schönheitspraktiken und nicht zuletzt als Gegenstand von wissenschaftlichen Diskursen. Auffällig ist dabei, dass das vielfältige Reden über die sehr unterschiedlichen Arten der zeitgenössischen Körperthematization häufig mit moralischen Wertungen verbunden ist. Vereinfacht lassen sich hier zwei Gruppen ausmachen, von denen die eine den Körper feiert, während ihn die andere abwertet. Erstere bewerten Tätowierungen, Piercing, Schönheitsoperationen, Pornografie oder körperliche Selbstoptimierung positiv, die zweiten bewerten all das negativ. Die einen vertrauen der „Weisheit des Körpers“, die anderen betrachten Begehren, Leidenschaft, Lust etc. als potenziell gefährlich und daher als zu kontrollieren. Kurz: Auf der einen Seite wird der Körper als ‚gut‘, auf der anderen Seite als ‚böse‘ bewertet. Der Vortrag stellt die beiden moralischen Positionen vor und hinterfragt sie gleichermaßen.

# Vorkurse

## V1 - 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.

## V2 - W-Kurs

Irene Bucheli-Zemp, Beate Leinberger

### Stimmt die Stimme?

### Lustvolles Tönen und Stöhnen mit Körper und Stimme.

Seufzen, brummen, krächzen, summen sind mögliche Wege oder Zugänge, der eigenen Stimme näher zu kommen, sie „im Aus“ erfahrbar werden zu lassen. Vielfach ist das laute „Zeigen“ der eigenen Stimme schambesetzt, wird vermieden oder unterdrückt. Dabei kann es gerade eine lustvolle, kräftigende Erfahrung sein, der Stimme Raum zu geben, den körpereigenen Rhythmus mit Hilfe des Tönens und Stöhnens wahrzunehmen und ihm zu folgen. Wir wollen gemeinsam mit der Kraft der Stimme experimentieren und herausfinden, was uns gut tut, wenn die Stimme (vermeintlich) nicht stimmen will!

Mit vegetativem Seufzen, befreiendem Stöhnen, geselligem Krächzen, tiefem Brummen gehen wir auf die Suche nach Entlastung und Entspannung.

Mit freudigem Bellen, kraftvollem Rufen, unbeschwertem Jauchzen und lustvollem Singen können wir spielerisch mit den andern erfahren, wie es uns aufbaut, stärkt und befreit.

Mit Hilfe der Funktionellen Entspannung nutzen wir den äußeren und inneren Halt, sowie Räume und Rhythmus. Wir suchen Schutz und Sicherheit in unserer Haut und dürfen es im geschützten Raum der Gruppe wagen, Neues auszuprobieren.

Bitte mitbringen: kleines Kissen, ev. Gymnastikmatte, rutschfeste Socken.

## V3 - W-Kurs

Petra Saltuari

### 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.

## Workshops

Workshops am Vormittag, Samstag 10.45 - 12.15 Uhr

### W 1 - Dipl.-Psych. Barbara Bayerl

Selbstoptimierung - zwischen Freude, Frust und Krankheit

Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT) zum Ausloten dieses Spannungsfeldes

Selbstoptimierung kann Freude bereiten, Funktionslust erzeugen und Glückshormone freisetzen. Sie kann aber auch dazu führen Verbindungen zu sich, anderen und zu elementaren Bedürfnissen zu verlieren. Durch dauerhaft überhöhte Erwartungen können Selbstzweifel, Frustrationen und „Burn Out“ genährt werden oder es kann zu vermehrtem Narzissmus kommen, wenn sich die gesamte Aufmerksamkeit nur noch auf das „Quantified-Self“ richtet.

Der Grat zwischen Freude, Frust und Krankheit ist schmal.

Konzentrierte Bewegungstherapie bietet in diesem Doppelkurs die Möglichkeit, die Arbeitsweise der KBT kennen zu lernen und dieses Spannungsfeld am eigenen Leib auszuloten.

Der Kurs wird am Nachmittag fortgesetzt

### W 2 - Ingrid Herholz

„Spieglein, Spieglein an der Wand“: Umgang mit Körper-Narzissmus

Der Zwang zu körperlicher Selbstoptimierung kann Ausdruck von Selbstunsicherheit und tiefen Ängsten sein. Eine perfekte Selbstdarstellung soll Anerkennung und Autonomie sichern und den eigenen Selbstwert stabilisieren. Der eigene Körper kann dabei zum Objekt von Kontrolle und Manipulationen werden, die sich selbstschädigend auswirken. Oft soll damit eine depressive Krise abgewehrt werden.

Im Workshop soll es vor allem um FE-spezifische Behandlungsaspekte bei narzisstischen Störungen gehen; wie kann eine bessere Selbstakzeptanz erreicht und wie mit autoaggressivem Verhalten umgegangen werden? Fallvignetten können mitgebracht werden, dabei soll besonders die körperliche Gegenübertragung beachtet werden.

### **W 3 - Cornelia Gudden**

#### Freude an der Selbstfürsorge

Unsere Erfahrungen prägen unser Leben und beeinflussen die Art, wie wir mit uns umgehen. Viele Kinder erleben, dass Fürsorge an Bedingungen geknüpft ist: wenn du so oder so dich verhältst, dann habe ich dich lieb. Kein Kind sollte verwöhnt werden!! Verwöhnung drohte wie ein Ungeheuer über jeder Erziehung! Und Fehler wurden streng registriert und in der Schule rot angestrichen! Mit der FE haben wir eine geeignete Methode um zu üben, wie wir freundlich mit uns umgehen, denn als Therapeut\*innen wissen wir, dass unser Vorbild wirkt! Wir können kleine Momente für uns finden: wahrnehmen, wo und wie wir sitzen, ob die Wirbelsäule einen kleinen Impuls schickt, oder ein anderes Gelenk gerade ein Bewegungsbedürfnis meldet.

Es wird uns beschäftigen, warum es so schwer ist, freundlich auf sich zu schauen und was der Grund ist, dass Selbstfürsorge für viele Menschen kein beliebtes Thema ist!

Wir werden uns gemeinsam auf die Suche machen, wie wir die Impulse und Bedürfnisse des Leibes wahrnehmen, verstehen und umsetzen können. So können wir über die Wahrnehmung der Freude an der Bewegung uns dem Thema Selbstfürsorge annähern.

### **W4 - Thomas Loew**

#### Wenn der Medizinmann 2\* klingelt

Manchmal setzt der Körper selbst die Grenze, die konventionelle Mediziner demütig werden lässt. Patienten sind dann nicht selten versucht, sich Räume zu erschließen, die jenseits unserer Erfahrungsstandards liegen. Was können FE-Therapeuten heutzutage den uralten schamanischen Traditionen entleihen, ohne Esoterik oder randständige traditionelle Ansätze wie etwa energetische Psychotherapie, Reiki oder Chakras etc. strapazieren zu müssen.

### **W 5 - Roswitha Mauer-Bittlinger**

#### Mein Körper gehört mir - aber doch nicht so....! Über das Körpererleben in der Adoleszenz

In der psycho-physischen Entwicklung stellt die Adoleszenz eine Phase dar, in der das Körperschema extrem auf dem Prüfstand steht. Die hormonellen wie neurophysiologischen Prozesse, die in dieser Zeit wirksam sind, können frühere Konflikte reaktivieren; gesellschaftliche Erwartungen und Zeitgeistphänomene, die Allgegenwart des Internets und der massive Gebrauch der sogenannten social media führen oft zu Verunsicherung und Selbstzweifel; Rückzug, Schlafstörungen und depressive Einbrüche können die Folge sein.

Der eigene Körper wird dann zum Austragungsort für innere Konflikte, erfährt Ablehnung, Kontrolle und Manipulation. Selbstverletzendes Verhalten, Essstörungen bis hin zur kompletten Verleugnung eigener Bedürfnisse können die Folge sein.

Der individuellen „Selbstoptimierung“ auf die Spur zu kommen, ist Herausforderung und Ziel im Umgang auch mit Jugendlichen.

Kleine FE-Interventionen und Fallvignetten, gerne auch eigenes Material, kommen methodisch zum Einsatz.

### **W6 - Ute Martens**

#### Selbstoptimierung - Selbsterschöpfung - Psychosomatische Störungen - Depression

Selbstoptimierung, Selbstverwirklichung, Streben nach Erfolg auf allen Ebenen werden zu Selbstansprüchen, die in unserer Zeit als selbstverständlich vorausgesetzt werden und gelingen müssen. Bei Scheitern und Versagen oder bei nicht beachten eigener Möglichkeiten und Ressourcen entwickeln sich psychosomatische Erkrankungen und Depressionen, nicht selten auch mit Suchtverhalten. Mit



der Funktionellen Entspannung haben wir ein wirksames Verfahren an der Hand, um die Selbstwahrnehmung zu fördern, den Umgang mit der eigenen Begrenztheit und Reserven zu verbessern und einen neuen Blickwinkel auf unsere Selbstbewertung zu finden.

#### **W7 - Angela von Arnim**

**Body Shaping oder Body Cathexis? - Wie kann mehr Zufriedenheit mit dem eigenen Körper gelingen?**

Der Workshop schließt thematisch an den Vortrag an, bearbeitet das Thema konkreter und vertieft es mit FE-Selbsterfahrung.

Seit Hilde Bruch 1962 über Körperbildstörungen von jungen Frauen bei Essstörungen berichtete, haben sich zu dieser Form der grundlegenden Nicht-Akzeptanz des eigenen Körpers noch anderen Spielarten der verzerrten Wahrnehmung und aktiven Formung des weiblichen Körpers - im Sinne eines perfekten „Body Shaping“ - entwickelt. „Bis aufs Messer“ meint: Wir beobachten - neben Formen des exzessiven Trainierens, extrem kontrollierter Nahrungsaufnahme oder des „Botox to Go“ - eine rasante Zunahme von plastischen Operationen bei Frauen, in jüngster Zeit besonders im Genitalbereich. Mein Vortrag wird u.a. von der Motivation zu solchen Eingriffen, vom medial vermittelten Körperbild sowie dessen gesellschaftlichen Hintergrund und dessen Auswirkungen handeln. Wir stellen uns dann die Frage: Was tun, außer zu verstehen und aufzuklären? Wie kann bei diesem Mainstream-Lifestyle das Gegen-den-Strom-Schwimmen gelingen? Welche Rolle hat dabei ein körperbezogener Zugang im Sinne einer verbesserten Körperwahrnehmung als Basis des Selbst-Erlebens?“

### **Workshops am Nachmittag, Samstag 16.15 - 17.45 Uhr**

#### **W 1 - Dipl.-Psych. Barbara Bayerl**

**Selbstopтимierung - zwischen Freude, Frust und Krankheit  
Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT) zum Ausloten dieses Spannungsfeldes**

Fortsetzung des Workshops vom Vormittag

#### **W 7 - Verena Lauffer**

**Sein dürfen**

Von den ersten Momenten unseres Seins an erleben wir Impulse, die sich verwirklichen wollen und Antworten der Umwelt, die sich einverleiben. Wir bewegen uns in ständigen Vorgängen von Anpassung, Synchronisation, Abstimmung und gegenseitiger Regulation, Ausdruck kreativer Lebensleistung. Um das Überleben zu sichern kann es situativ erforderlich sein, über unsere Grenzen hinweg die eigenen Notwendigkeiten den Außenanforderungen zu unterordnen. Je früher dies geschieht, desto tiefer sind die einverlebten Auswirkungen auf Stressregulation, Bindungsverhalten und Selbstberuhigungsfähigkeit. Basierend auf diesen Vorerfahrungen und den entsprechenden Wahrnehmungsorientierungen kann dies in späteren Lebenssituationen zu Verhärtungen, Einengungen, Erschöpfung, Störungen des eigenen Rhythmus und Selbstmissbrauch führen anstelle von Selbstverwirklichung im Zusammenspiel mit der Umwelt. Im Aufspüren der leiblichen Empfindungen, bewegende Gefühle ent-deckend und Störungen und Grenzen für-wahr-nehmend bietet die FE wunderbare Möglichkeiten, die ursprüngliche Dimension des Sein-dürfen wieder aufzufinden.

#### **W 8 - Ruth Sonnenberg**

**Vom Wachsen und Gedeihen**

Vom Anbeginn unseres Werdens bringen wir in unserem Wachstumsprozess so vieles mit, was uns im späteren Leben zum weiteren wachsen und gedeihen prägt, auch wenn dieses Wissen uns oft nicht präsent scheint. Es ist soviel Lebendigkeit und Freude und Bestimmtheit darin enthalten, die sich in jedem für sich und im Miteinander entfalten können.

Mit diesem Workshop möchte ich einladen, in Wachstumsimpulse aus der Embryologie einzutauchen, zu schauen, wie wir sie im Körper lebendig werden lassen können und wie sie sich in den FE-Kategorien Halt, Grenze, Raum und Rhythmus wiederfinden.

Bewegung und Berührung, die unsere ersten Wahrnehmungen formen, sollen uns auch leiten, um gemeinsam auf diese Reise zu gehen.

### **W 9 - Doris Lange**

#### **Supervision als kollegiales Fallverstehen**

Der Wunsch nach Supervision entsteht aus dem inneren Anliegen heraus, sich beruflich weiterzuentwickeln und die eigene Arbeit zu „optimieren“.

Michael BALINT hat hierfür ein psychodynamisches Konzept für die Berufspraxis entwickelt, das sich mühelos für die körperbezogene Arbeit mit Funktioneller Entspannung modifizieren lässt. Das Herausarbeiten der Wirkung von (auch: leiblicher) Übertragung und Gegenübertragung im therapeutischen Kontakt, das „Lesen“ und „Spiegeln“ von Körpersprache und von szenischem Geschehen sind wesentliche Elemente dieser spezifischen Fallarbeit. Die Gruppe selbst erhält supervisorische Aufgaben.

Das Workshopangebot richtet sich insbesondere an Zertifizierte aller Berufsgruppen in der A.F.E. und an LehrbeauftragtenanwärterInnen. Wer einen Fall (begrenzt auf 3!) vorstellen möchte, möge sich bitte **vorher** zwecks Absprache an mich wenden.

### **W 10 - Silke Witt-Wulf**

#### **Lebendige Weiblichkeit erleben - dabei die unbewusst angenommenen Zeitgeist-ideale normierter Frauenkörper bemerken und verändern dürfen**

Wir werden den kritisch normierenden Blick von außen nach innen zum wertschätzenden Spüren des eigenen Körpers und weiblichen Erlebens des Schoß-

raums und der Brüste lenken. Mit dem inneren Auge das authentisch weibliche Erleben von lustvollem Wohlbefinden, schmerzlichen Erinnerungen oder bisher Unbemerktem erkennen und da Raum geben, wo etwas sich wandeln möchte von innen heraus. Dabei kann das weibliche Grundbedürfnis sich „ganz“, „lustvoll“, „authentisch“ und „einzigartig“ zu fühlen, sich zeigen. Im Austausch über unser eigenes Erleben und den parallel dazu uns beeinflussenden normierten Schönheitsidealen suchen wir in kritischer Auseinandersetzung unseren eigenen Blick auf erfüllendes Frausein und echt erlebte Weiblichkeit.

### **W 11 - Thomas Nebgen, Christoph Stappenbeck**

#### **Männliche Körper-Erfahrungen im Umgang mit Selbstoptimierung**

Männer kommen sowohl im Beruf als auch in der Freizeit häufig unter Druck sich selbst weiter zu optimieren. Da werden immer neue Ziele gesetzt: mehr Verantwortung tragen, mehr Einfühlungsvermögen zeigen, schneller reagieren, möglichst für Job und Familie ständig erreichbar sein...

Um dem gerecht werden zu können, müssen wir körperlich fit und psychisch ausgeglichen sein. Dies führt zu immer größeren Anstrengungen. So trainieren immer mehr Männer ihren Körper und ihre Seele an Geräten oder in Yogakursen. Auch ist für viele die Teilnahme an einem Marathon oder noch besser an einem Triathlon eine Art Initiationsritual, um in die Riege „richtiger Männer“ aufgenommen zu werden. Dabei orientieren wir uns meist an äußeren Vorgaben statt an unseren eigenen Wahrnehmungen und Bedürfnissen, was häufig zu Überforderungen führt.

In diesem Workshop wollen wir Männer unterstützen - ausgehend von solchen persönlichen Grenzerfahrungen- 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.

## **W 12 - Dr. Monika Leye**

### **Fit im beruflichen Alltag durch psychosomatische Selbstregulation (FE)**

Die Funktionelle Entspannung macht es im Sinne von Selbstsorge jederzeit möglich sich physisch, mental und emotional auszubalancieren. Dadurch kann schnelle Erschöpfung vermieden und eigene Präsenz gesteigert werden. Nicht nur im therapeutischen Setting sind der eigene „Resonanzkörper“ und die „Distanz“ von Bedeutung, sondern auch in allen anderen Berufsfeldern. Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomene werden wachsender wahrgenommen. Eine Reihe von Angeboten sollen die Selbstorganisation des Körpers verdeutlichen.

## Referent\*innen und Mitwirkende

**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

**Bayerl, Barbara**, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, Lehrerin für Geografie und Sport, Lehrtherapeutin, Prüferin und Supervisorin für KBT, ECP, forensisch-psychiatrische Schuldfähigkeits- und Prognosebegutachtung, langjährige Arbeit in Forensischer Psychiatrie, psychotherapeutischer Rehaklinik und in eigener Praxis  
Klosterheiderweg 5a, 13467 Berlin, barbarabayerl@aol.com

**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

**Gugutzer, Robert**, Prof. Dr., Studium der Soziologie, Psychologie und Politikwissenschaft an den Universitäten Tübingen und LMU München, Promotion 2001 an der Universität Halle - Wittenberg zum Thema „Leib, Körper und Identität“, Habilitation 2011 an der Universität Augsburg zum Thema „Verkörperungen des Sozialen“. Seit 2009 Professur für „Sozialwissenschaften des Sports“ an der Goethe-Universität Frankfurt am Main. Ausbildung zum Systemischen Einzel-, Paar- und Familientherapeuten, mehrjährige Tätigkeit als Systemischer Therapeut mit dem Schwerpunkt Essstörungen. Zentrale wissenschaftliche Themenfelder: Körper- und Sportsoziologie, Leibphänomenologie, Filmsoziologie.  
Zentraler privater Lebensinhalt seit 2012: Spaziergänge an der Isar und Ausflüge ins bayerische Voralpenland mit Rauhaardackelhündin „Pippa“.  
Goethe-Universität Frankfurt am Main, Institut für Sportwissenschaften, Abt. Sozialwissenschaften des Sports, Ginnheimer Landstr. 39, 60487 Frankfurt am Main  
gugutzer@sport.uni-frankfurt.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

**Lange, Doris**, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin (TP) und Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin (TP) in eigener Praxis, Weiterbildung in analytischer Paar- und Familientherapie, Lehrbeauftragte der A.F.E.  
Badborngrasse 1A, 35510 Butzbach, mail@dorislange.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 - Kurzzeithherapie 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

**Leinberger, Beate**, M.A., Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin, Lehrbeauftragtenanwärterin der A.F.E.  
Mussinanstr. 19, 94327 Bogen, b-leinberger@web.de, www.psychotherapie-leinberger.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., Facharzt für Psychosomatik und Psychiatrie, Psychoanalytiker, Lehrbeauftragter der A.F.E.  
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/

**Martens, Ute**, Dr. med., Oberärztin an der Medizinischen Universitätsklinik Heidelberg, Abt. für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik. Fachärztin für Innere Medizin, Fach-

ärztin 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

**Martin, Gabriele**, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, tätig in eigener Praxis und in der Curtius-Klinik für Psychosomatische Medizin in Malente, Lehrbeauftragte der A.F.E., Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung Hauptstr. 44, 23738 Riepsdorf, g.f.martin@t-online.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-fundierte Psychotherapie, Gestalttherapie, Körperpsychotherapie (FE), Paartherapie, Supervision, Coaching, Selbsterfahrung, Einzelarbeit, Arbeit mit Paaren, Familien und Gruppen Nachtigallenweg 5, 47441 Moers, thomas-nebgen@t-online.de, www.nebgendijksma.de

**Saltuari, Petra**, Dr. phil., Kunstpädagogin, Heilpraktikerin (Psych.), Kunsttherapeutin, Kunst- und Körpertherapie, Paarentwicklung, Stressprävention - Zwiegespräche - Paartherapie - Kreativität, Praxis für Kunst- und Körpertherapie (FE), Legienstr. 42, 65929 Frankfurt, petra@saltuari.de, www.kunsttherapie-saltuari.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

**Stappenbeck, Christoph**, Dr. med., 1967 geboren in Erfurt, verheiratet, 4 Kinder, Studium der Humanmedizin in Leipzig, Erfurt, Wien, Eastbourne (GB), Galway (Ireland), Cotonou (Benin, Westafrika), Dresden Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Niedergelassener Psychiater in eigener Praxis in Dresden, Niedergelassener Psychotherapeut in eigener Praxis in Radeberg und Langebrück mit den Schwerpunkten Paare

und Männer, seit ca. 15 Jahren Engagement in der Männer- und Jungenarbeit, seit 15 Jahren Mitglied einer Dresdner Männergruppe Nervenarztpraxis Dresden, Arndtstr. 9, 01099 Dresden, stappenbeck@gmx.de

**Tango Duo** - Monika Feil (Gesang) und Robert Schmidt (Piano)  
Monika Feil verfügt sowohl über eine klassische Gesangsausbildung als auch eine Ausbildung als Stimmbildnerin. Ferner ist sie Logopädin und Therapeutin für FE. Tangopianist Robert Schmidt ist bei den großen Maestros in Buenos Aires ausgebildet und widmet sich seit 1989 dem argentinischen Tange. Ihr neues Tango-Duo-Projekt hat Anfang 2018 mit tanzbaren Tangos, Valses und Milongas seine Premiere erlebt.  
www.monikafeil.de | www.robert-schmidt.ch

**von Arnim, Angela**, Dr. med., Fachärztin für Innere u. Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in eigener Praxis, Körperpsychotherapeutin, Dozentin, Lehrtherapeutin und Supervisorin am Institut für Psychotherapie Potsdam mit dem Schwerpunkt psychodynamische Körperpsychotherapie, Forschungs- und Publikationsthemen: Subjektive Anatomie, Körperbilddiagnostik, Körperbild-Skulptur-Test, Lehrbeauftragte der A.F.E. Viktoria-Luise-Platz 8, 10777 Berlin, psychosomatik-dr.a.v.arnim@web.de

**Witt-Wulf, Silke**, Dr. med., Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Als Psychoanalytikerin in eigener Praxis tätig, Lehrbeauftragtenanwärterin der A.F.E. Forststr. 11, 14163 Berlin, silkeelisawitt@yahoo.de



# Allgemeine Informationen

<b>Tagungsleitung</b>	Dr. med. Angela von Arnim Dipl.-Psych. Gabriele Martin Dr. phil. Petra Saltuari
<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 01.06.2018 auf der A.F.E. - Webseite Bewerbungsschluss: 13.09.2018
<b>Kontoverbindung</b>	<b>GLS Bank</b> IBAN: DE86430609671177054500 BIC: GENODEM1GLS
<b>Anmeldung ab 01.08.2018</b>	Das Online-Anmeldeformular finden Sie auf der Webseite www.afe-deutschland.de
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>23. Oktober 2018</b> Stornierung der Anmeldung bis zum 23.10.2018 unentgeltlich, danach 50% des Tagungsbeitrags als Gebühr.
<b>Zertifizierungspunkte</b>	sind bei der Psychotherapeutenkammer beantragt
<b>Rahmenprogramm</b>	Zur FE im Park, zum morgendlichen Waldlauf und 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 stehen überwiegend Doppelzimmer zur Verfügung. Es besteht kein Anspruch auf ein Einzelzimmer. Die Reservierung der Einzelzimmer erfolgt nach Zahlungseingang der Tagungsgebühr.

## Tagessatz mit Vollverpflegung

Zweibettzimmer (bei 2 Personen) € 92,50 pro Person/Nacht  
€ 112,50 pro Person/Nacht (Einzelnutzung)  
Einzelzimmer € 104,50 pro Person/Nacht  
Einzelheiten siehe Anmeldeformular. Die Unterkunft und Verpflegung werden direkt beim Tagungshotel vor Ort bezahlt.

## Weitere Unterkunftsmöglichkeiten

Kultur- und Fremdenverkehrsamt  
Marktplatz, 91541 Rothenburg o.d.T., Tel.: 09861-40492



**Bitte vormerken:**

34. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung

**Am Puls der Zeit: von Lebens- und Körperrhythmen**

mit Mitgliederversammlung in Rothenburg o.d.T.

**vom 08. bis 10. November 2019**