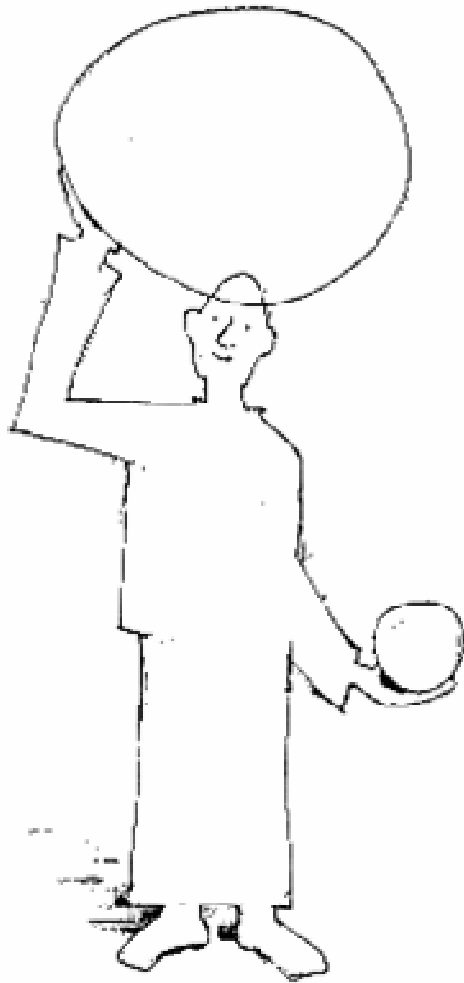


**DKTP**  
**Workshop-Tagung**  
3. - 5. Juli 2009  
Schwerpunktthema:  
**Die Würde des Menschen**  
**in unsicheren Zeiten**



**Caduceus Klinik**  
**Bad Bevensen**

## **Workshops**

### **Abstract – Vita - Literatur**

#### **SN 02 Bettina Alberti**

#### **Die Seele fühlt von Anfang an - zur Bedeutung von seelischer Sicherheit und Sicherheitsverlust im Kontinuum prä-, peri- und postnataler Bindungserfahrung**

Die Erkenntnisse der pränatalen Psychologie und der Bindungsforschung anerkennen unsere frühe seelische Empfindungs- und Erfahrungsfähigkeit. Sie betonen die Wichtigkeit des geschützten Bindungsraums für das sich entwickelnde Kind mit seiner sich entwickelnden Seele und die würdige Unterstützung seiner Bezugspersonen. Psychische Störungen können auf in pränataler Lebenszeit erlittenen Traumatisierungen und Mangel -Erfahrungen basieren, die kontinuierliche Bindungsentwicklung mit den wichtigsten Bezugspersonen wird belastet. Das Gefühl innerer Sicherheit, mögliches Vertrauen in sich selbst und in andere geht verloren.

In der Begegnung mit dieser Thematik ist es von Bedeutung, innere Sicherheit als Basis des Seins wieder zu gewinnen. Eine ergänzende kollektive Sicht auf den Umgang mit Bindungsgestaltung in unserer Kultur ist dabei hilfreich. In diesem workshop werden die aktuellen theoretischen Grundlagen der pränatalen Psychologie im Zusammenhang mit der Bindungsforschung vermittelt. Mit Hilfe anschließender einfacher Übungen aus der körperorientierten Psychotherapie und im Gespräch können wichtige Aspekte erfahrbar werden.

*Bettina Alberti*, Dipl.-Psych., arbeitet seit 23 Jahren mit tiefenpsycholog. fundierter und körperorientierter Einzel- und Gruppentherapie sowie als Supervisorin. Mitglied der Internationalen Studiengemeinschaft für Prä- und perinatale Psychologie und Medizin ISPPM, aktiv mit Vorträgen und Artikeln zur Pränatalen Psychologie. Im Jahr 2005 erschien im Kösel - Verlag ihr Buch „Die Seele fühlt von Anfang an – wie pränatale Erfahrungen unsere Beziehungsfähigkeit prägen“. 2010 wird im gleichen Verlag erscheinen „Sehnsucht nach Seele – Bindungserfahrungen der 50- und 60er Jahre - Generation im Schatten des kollektiven Kriegstraumas“.

*Kontaktadresse:*

Bettina Alberti

Psychologische Praxengemeinschaft

Meesenring 2, 23566 Lübeck

Tel.: 0451 – 622608, e-mail: [alberti@t-online.de](mailto:alberti@t-online.de) , website: [www.koerpertherapie-luebeck.de](http://www.koerpertherapie-luebeck.de)

## SN 01 Doris Ayaita

### **Vom finsternen Schulhasser zum lächelnden Streber – Positive Folgen der gegenseitigen Achtung menschlicher Würde beim Unterrichten im sozialen Brennpunkt**

Die PISA-Studie und UN-Beobachter haben mehrfach festgestellt, dass Deutschland ein OECD-Land ist, in welchem die soziale Herkunft in erheblichen Maße den Erfolg in der Schule beeinflusst. Es wird seither viel darüber diskutiert, wie Kinder mit Migrationshintergrund und/oder aus bildungsfernen Schichten gefördert werden können. Die weltweite Krise wird die Armut auch in unserem Lande noch vergrößern. Schon jetzt lebt nahezu ein Fünftel unserer Kinder in Armut.

Der Workshop soll Augen und Herzen öffnen und den Finger in Wunden legen, die gern im Verborgenen gehalten werden. Wer genau sind diese Kinder? Was fühlen und denken sie und ihre Eltern? Wie begegnen die Lehrkräfte diesen Kindern, die in ihren jungen Jahren Entwürdigung durch Armut, Missbrauch, Ausgrenzung, Ablehnung, Flucht aus der Heimat, mangelnde Sprachkenntnis, ADHS, Suchterfahrungen usw. erfahren haben? Was fühlen bei diesen Herausforderungen Lehrkräfte, die selbst diese Not nie erfahren mussten? Was fühlen die, die es selbst erlebt haben? Welche Rolle spielen überhaupt gegenseitige Achtung menschlicher Würde und Emotionen in diesem Prozess und beim Lernen generell? Wie kann Schule zum Ort des Wohlfühlens werden? In diesem Workshop soll anhand konkreter Beispiele ein Einblick in die Seelen von arbeitsverweigernden, verhaltensauffälligen oder unscheinbaren, vermeintlich chancenlosen Kindern gegeben und konkret nacherlebt werden. Sie konnten dank eines würdevollen, konstruktivistischen und ganzheitlich-pädagogischen Ansatzes Hoffnung schöpfen und an der schulischen Arbeit Freude entwickeln. Dabei soll aufgezeigt werden, an welchen subtilen Stellen genau in unserem Bildungssystem die Benachteiligung ungewollt geschieht, was es konkret bedeutet, die Kinder „da abzuholen, wo sie stehen“ und warum viele gut gemeinte Reformen zum Scheitern verurteilt sind. Schuldzuweisungen wird es nicht geben. Der Workshop soll vor allem Ihr Herz, dann erst den Verstand bewegen und Ihnen das Tor zu einer faszinierenden, bis dato unheimlichen und mit starken Vorbehalten belasteten Welt öffnen.

*Doris Ayaita*, 49 Jahre, geschieden, drei erwachsene Kinder. Nicht gradliniges Leben: nach zweifachem Studienwechsel Vordiplom in Mathematik, Nebenfach Psychologie. Fast 20-jährige Erfahrung mit islamischer Kultur über Heirat, 7 Jahre Auslandserfahrung (Frankreich), dort wurden alle Kinder geboren; mehr als 20 Jahre am und unter dem Existenzminimum, z.T. in Arbeitslosigkeit und harten psychischen Bedingungen gelebt. 14 Jahre Hausfrau, dann zunächst als Bürohilfe, dann als Geschäftsführungsassistentin und Chefsekretärin im anthroposophischen Bereich gearbeitet, später als Sachbearbeiterin für Entwicklungshilfeprojekte im christlichen Bereich. Währenddessen mit 42 Jahren Studium zum Lehramt Haupt- und Realschule (Fächer: Mathematik und Französisch) an der der Uni Kassel. Alle drei Kinder sind Studenten. Seit April 2008 fertige Lehrerin an einer kooperativen Gesamtschule im sozialen Brennpunkt (Migrationsanteil ca. 80%, über 30 verschiedene Nationen). Parallel: Promotionsstudium in Erziehungswissenschaften.

#### *Empfohlene Literatur:*

Dauber, H., Grundlagen humanistischer Pädagogik, Klinkhardt: Bad Heilbrunn, 1997.  
ders., Achtsamkeit in der Pädagogik - zur Dialektik von Selbstverwirklichung und Selbsthingabe", [www.heinrichdauber.de](http://www.heinrichdauber.de), 2006

## SN 03 Johann Bölts & Wilfried Belschner

### Authentisch werden – ein wirksamer Schutzfaktor in unsicheren Zeiten

Sich seiner selbst gewahr zu bleiben, ist in jedem Moment Herausforderung und Chance zugleich. Herausforderung, weil der Schlendrian des Alltags der Achtsamkeit weichen muss, und Chance, weil Wahrhaftigkeit den Alltag durchdringen kann. Ohne Zweifel schult Qigong eine Haltung sich selbst, anderen und anderem gegenüber.

Qigong wird (in der Regel) vermittelt als eine leibzentrierte Übung, die auf einer jahrtausendelangen Tradition der chinesischen Kultur aufbaut. So haben auch wir es gelernt und waren davon fasziniert. Im Laufe unserer Übepaxis und unserer Forschungen hat sich dann ein Modell des Qigong entwickelt, das einerseits die Vorzüge des Ursprungs wahrt und andererseits eine Übersetzung ermöglicht, in der die heutigen Erkenntnisse der Wissenschaft integriert werden. Dies bedeutet, dass wir die Übung des Qigong als eine Methode der Achtsamkeitsschulung interpretieren, die in ein allgemeines Modell der Bewusstseinsbildung eingebettet ist. Dieses Modell wollen wir im Workshop erfahrbar werden lassen.

*Wilfried Belschner*, \* 1941, entdeckte für sich die Vision, die Psychologie und ihre Anwendung in Handlungsfeldern (z.B. Psychotherapie, Medizin, der Gestaltung des öffentlichen Lebens) als Erkundung des individuell erfahrbaren Bewusstseins und seiner kulturellen Gestaltungen zu begreifen, als „Psychologie des Bewusstseins“ zu erforschen und als „Transzendenz-Training“ vermittelbar werden zu lassen. Dipl.-Psych., Dr. phil., Univ.-Prof. em. für Psychologie an der Universität Oldenburg. Ausbildungen in Klinischer und Gesundheitspsychologie, Qigong- und Zen-Schüler. Jüngste Publikationen: Der Sprung in die Transzendenz (2007); Forschen: Eine bewusstseinspsychologische Perspektive (2009); zus. mit J. Bölts: authentisch und achtsam werden. Qigong als Methode der Bewusstseinsforschung (2008). [www.psychologie.uni-oldenburg.de/21615.html](http://www.psychologie.uni-oldenburg.de/21615.html) ; [www.dktp.org](http://www.dktp.org)

*Johann Bölts*, \*1951, Lehramtsstudium, Dipl.-Päd., Dr.phil.. Seit 1991 wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universität Oldenburg. Leiter des PTCH Projekt Traditionelle chinesische Heilmethoden und Heilkonzepte. Leiter des Kontaktstudiums Qigong. Mitherausgeber der Schriftenreihe „Theorie und Praxis des Qigong“, Vorsitzender der Prüfkommision für Qigong-Qualifikationen. [www.uni-oldenburg.de/ptch](http://www.uni-oldenburg.de/ptch)

#### *Empfohlene Literatur:*

Belschner, W. (2007). Der Sprung in die Transzendenz. Die Kultur des Bewusstseins und die Entmystifizierung des Spirituellen. Münster: LIT Verlag.

Belschner, W., Bölts, J. & Fischer, P. (2008). authentisch und achtsam werden. Qigong als Methode der Bewusstseinsforschung. Oldenburg: BIS Verlag.

Bölts, J. (1994, 2006). Qigong – Heilung mit Energie. Freiburg: Herder.

## SV 03 Martina Brixel & Jan Sonntag

### Begegnungen mit dem „schwachen Anderen“

#### Die Bedeutung von Musik in der Begleitung schwerstementer Menschen

„Man braucht weder etwas über Musik zu wissen noch besonders ‚musikalisch‘ zu sein, um (...) mit den tiefsten Schichten der Persönlichkeit auf sie zu reagieren. Musik gehört zum Menschsein.“ (Oliver Sacks) Vor dem Hintergrund musiktherapeutischer Erfahrungen in der Begleitung schwerstementer Menschen in Pflegeheimen, möchte dieser Workshop einladen zu ...

... einer Auseinandersetzung mit der Situation des „schwachen Anderen“ in unsicheren Zeiten und am Rande gesellschaftlicher Beachtung.

... einer Reflexion persönlicher Erlebensweisen aus und in asymmetrischen Begegnungen.

... einer Erkundungsreise zu musikalischen und musiktherapeutischen Mitteln und Wegen in der Begleitung einer wachsenden Gruppe schwerstpflegebedürftiger Menschen.

Die Arbeit von Musiktherapeuten in Pflegeheimen wird anhand von Fallbeispielen vorgestellt und das Potential von Musik in existentiellen Begegnungen erläutert. Musik wird erörtert als ein Medium, das auch und gerade am Rande des Lebens unter dem Einfluss schwerer Erkrankungen wirksam werden kann, indem es seine archaischen, atmosphärischen und transzendentalen Qualitäten entfaltet. Über aktive Übungen, stille Kontemplation und anschauliches Material aus der Praxis werden die Inhalte erfahrbar gemacht und im Austausch der Teilnehmenden weiter gebildet und verstanden.

*Martina Brixel*, Dipl. - Musiktherapeutin (FH), cand. psych.. Aktuell Verfassung einer Diplomarbeit zum Thema „Wirkungsweisen von Musiktherapie mit schwerstementen Menschen“, mehrjährige Tätigkeit in der Besonderen Stationären Dementenbetreuung / Hamburg, tätig in der Weiterbildung von Pflegekräften, Autoren- und Vortragstätigkeit, Weiterbildungen in der Arbeit mit Klangtrance und Meditativem Tanz, Musikerin bei Trancetanz-Veranstaltungen.

*Jan Sonntag*, Dipl. Musiktherapeut (FH), Psychotherapie (HPG), Yogalehrer (BDY/EYU), Tätigkeitsschwerpunkt seit 1999: Musiktherapie in der Begleitung dementer Menschen, Musiktherapie in eigener Praxis (Alte Wache/Hamburg) sowie in Einrichtungen der Altenhilfe, Doktorand am Institut für Musiktherapie der Hochschule für Musik und Theater Hamburg, Dozent an Fort- und Weiterbildungsinstituten, Autoren- und Vortragstätigkeit, unterrichtet Yoga und Mantrasingen am Himalaya Institut e. V.

#### *Empfohlene Literatur:*

Muthesius D., Sonntag J. (2008): Erinnerung haben oder sein? Menschen mit Demenz – Menschen mit Musik. In: Kipp J (Hg.): Psychotherapie im Alter. Psychosozial Verlag, Gießen: 163 - 173

Sonntag J, Brixel M, Trikojat-Klein S (2008): Momente des Auftauchens - Musiktherapeutische Reflexionen zu Apathie bei Menschen mit Demenz. In: Musiktherapeutische Umschau 29, 4. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen: 325-336

Sonntag J (2003): Klanglandschaft Pflegeheim. Das akustische Milieu stationärer Dementenbetreuung. In: Dr. med. Mabuse, Zeitschrift im Gesundheitswesen. Mabuse Verlag, Frankfurt 144: 48 - 50

## **FN 01 Ingo Benjamin Jahrsetz**

### **Wandel, Angst, nicht-Selbst – Kontemplationen zu anicca, dukha, an-atta – oder: wie wir spirituelle Reife erlangen.**

Anicca, dukha, an-atta sind Paliworte. In der buddhistischen Philosophie beschreiben sie die drei Grundmerkmale der Existenz, nämlich ständige Bewegung und Veränderung (anicca), Leiden bzw. existenzielle Angst (dukha) und Selbst-losigkeit (an-atta). Alle Existenz ist in ständigem Wandel, in ständiger Bewegung und Veränderung. Dies ist für jedermann offensichtlich. Geheimnisvoll daran ist, dass die meisten Menschen Unmengen von Energie und Geld dazu verwenden, um die Illusion zu nähren, dass Lebensabläufe planbar und stabil seien. Sie lassen sich von existenzieller Angst leiten und der Ansicht, dass eine starke Persönlichkeit, ein starkes und tatkräftiges Ich existenzielle Angst zum Verschwinden bringen kann.

Das 20. Jahrhundert mit Wirtschaftskrisen, Kriegen, Völkermord und Terror hat ein anderes gelehrt. Die Illusion wirtschaftlicher und politischer Sicherheit wird heutzutage offensichtlich. Es kann sehr kostspielig sein, Illusionen zu leben. Leicht verlieren wir dabei unsere Würde. Konfusionen des Bewusstseins sind meistens von Angst und Gewaltspiralen begleitet. Verwirrungen entstehen häufig aus einer Perspektive, die vor allem am Außen orientiert ist und den Blickenden selbst aus dem Auge verloren hat.

Wenn sich der Blick nach innen wendet, kann das Bewusstsein klar werden, und wir finden heraus, wer wir wirklich sind und dass es keinen Unterschied gibt zwischen einem Außen und einem Innen. Das menschliche Leben hat Würde und Wert. Das offenbart sich denen, die es anerkennen, wie es wirklich ist. Dann wird deutlich, dass Leiden und Angst aus den vielen Konzepten entsteht, die sagen wollen, wie das Leben sein soll.

Es scheint heute leider immer noch häufig zu sein, dass die Landkarten mit dem Planeten verwechselt werden, den sie beschreiben, die Speisekarten mit dem Menü.

Mögen sich unsere Augen öffnen für die Schönheit dieser Welt, mögen alle Menschen wirklich satt werden.

*Ingo Benjamin Jahrsetz*, Dr. phil., Holotropic Breathwork® Practitioner (Stanislav und Christina Grof), Psychotherapeutische Praxis in Wittnau bei Freiburg, Psychoanalytisch orientierte Therapie, Psychodramatherapeut, Systemische Familientherapie, Systemische Lösungen (Bert Hellinger). Initiator und Ehrenvorsitzender des Spiritual Emergence Network e.V. (SEN), Supervision, Seminare im In- und Ausland, Vortragstätigkeiten und wissenschaftliche Arbeiten. Homepage: [www.holotropes-atmen.com](http://www.holotropes-atmen.com)

#### *Empfohlene Literatur:*

Jahrsetz, I.B. (1999). Holotropes Atmen – Psychotherapie und Spiritualität. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.

## **FN 03 Gertrud H.-Meitzner**

### **Würde und Anmut in Haltung und Bewegung**

Würde und Anmut in Haltung und Bewegung faszinieren und ziehen Aufmerksamkeit auf sich. Was hierbei verkörpert wird, ist unabhängig von gesellschaftlichen Schönheitsidealen. Es ist die Ausstrahlung, die berührt. Man versucht sie in verschiedenen Begrifflichkeiten zu erfassen: im Einklang mit der Schwerkraft sein, im Flow sein, im Lot der Senkrechten, zentriert und zugleich in Beziehung zum Raum sein, Präsenz.

Jeder trägt die Möglichkeit in sich, in seiner alltäglichen Haltung und Bewegung Würde und Anmut zu erfüllen und zu verkörpern.

Voraussetzung hierfür bildet ein gutes Verhältnis zu den verschiedenen „Bewegungsarchetypen“, mit denen wir uns in diesem Workshop in spielerischer Weise beschäftigen. Diese Bewegungsarchetypen sowie „Rolfing Movement“ sind die vorrangigen Methoden in diesem Workshop.

*Gertrud H.-Meitzner*, Dr. Phil., Dipl. Supervisorin, Coach, Cert. Rolfer & -Movement Pract., Lehrsupervisorin (Univ.). Über 20 jährige Berufserfahrung als Supervisorin und Coach im Wirtschafts- und Sozialbereich, körper- und ausdrucksorientierte Arbeit: „Archetypen der Bewegung“, Rolfing & R. Movement, auch integriert in Coachingprozesse. Forschung (Uni München) über Wirksamkeit von körperorientierter Therapie bei sozialer Phobie.

Email: [kontakt@gertrud-meitzner.de](mailto:kontakt@gertrud-meitzner.de)

## **FN 02 Christiane Peltzer & Guido Peltzer**

### **Meditation als Basisübung für Weisheit**

„Die Würde des Menschen in unsicheren Zeiten“ braucht ein Verständnis von Weisheit, das mehr ist als Wissen. Wir brauchen eine Art philosophischer Praxis oder eine praktische Spiritualität, die uns hilft mit hochkomplexen Systemen umgehen zu können. Meditation und Wahrnehmungsübungen öffnen einen Weg zu mehr Wirklichkeit und helfen uns zu verstehen, dass die Wirklichkeit weit über das Denken hinausgeht. Da wir die Offenheit und Unvorhersehbarkeit von Wirklichkeit nicht ertragen können, stellen wir durch Konzepte von „Ich“ und „Gott“ Vereinfachungen her, die es gilt, transparent zu machen. Mit einfachen Übungen, stiller Meditation und im Gespräch wollen wir uns gemeinsam dieser Thematik annähern. Weitere Infos auf unserer Homepage.

*Christiane Peltzer* und *Dr. Guido Peltzer*, Ärzte für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychotherapeutische Medizin, Supervision, Weiterbildungsermächtigung für Psychotherapie, langjährige Erfahrung mit Meditation und transpersonaler Psychotherapie, tätig in eigener psychotherapeutischer Praxis in Winsen/Luhe.

#### *Empfohlene Literatur:*

Hennigs, U. (2005). Paratrisika, BoD Norderstedt. ISBN 3-8334-4098-8

Scobel, G. (2008). Weisheit. Dumont Verlag.

Tolle, E. (2003). Jetzt! Bielefeld: Kamphausen Verlag.

#### *Praxisadresse:*

Christiane Peltzer & Dr. Guido Peltzer

Große Gänseweide 60, 21423 Winsen/ Luhe

Tel.: 04171-600 69 00, Fax: 04171-600 69 02

[www.peltzerundpeltzer.de](http://www.peltzerundpeltzer.de)      [www.parasamvit.ning.com](http://www.parasamvit.ning.com)

## **SV 01 Urs Rüegg & Katharina Portmann**

### **Würde und Selbstverantwortung – Voraussetzungen transpersonalen Bewusstseins und Herausforderung postmoderner Lebensführung**

Die Würde des Menschen ist ein humanitärer Wert, unantastbar und unveränderlich. Die Würde eines Individuums kann von den Mitmenschen respektiert oder missachtet werden. Und sie wird vom Individuum selbst missachtet oder respektiert, eben ge-würdigt. Die Würdigung meiner selbst kann ich an niemanden delegieren, muss sie mir immer wieder aufs Neue erarbeiten. Im sozialen Kontext erwarte oder erhoffe ich sie von meiner Umgebung. Es ist sorgfältig zwischen einer Entwürdigung nach humanitären oder sozialen Kriterien und einer delegierten Erwartung auf Würdigung bei fehlender oder verminderter Würdigung seiner selbst zu unterscheiden. Transpersonales Bewusstsein ist für diese delikate Unterscheidung oftmals von zentraler Bedeutung. Andererseits führt erst die Fähigkeit, zwischen sozial erfahrener und sich selbst zugefügter Entwürdigung unterscheiden zu können, zu Transzendenz und Ich-Relativierung.

Im Workshop werden diese Themen anhand nonverbaler Erfahrungen vertieft. Einfache Körperübungen, musikinduzierte Trance und ritualisierte Gesprächsformen sind Königswege, diese Grenzbereiche zwischen Ich, Selbst und Sein zu begehen. Erdungsübung, Leibarbeit und musikalische Trance werden durch das Austauschen der persönlichen Erfahrung ergänzt und durch den reflektierenden Dialog erweitert. Welche Bedeutung haben solche Erfahrungen und das Erleben mystischer Dimension in der heutigen Zeit (Machbarkeit; Bürokratie; Intimitätsverlust)? Ihre Relevanz in der Therapie von Menschen, auch mit schweren Störungen, wird diskutiert.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, allenfalls eine persönliche Decke, Lieblingsmusikinstrument

*Urs Rüegg*, Dr. Med., Psychiater/Psychotherapeut FMH, Musiktherapeut SFMT, Körper- und Trancetherapeut, Supervisor; Lehrbeauftragter an der Musikuniversität, Wien (Rezeptive Musiktherapie) und am Institut für Transpersonale Psychologie, Bern; Leiter des Projektes KATHARINAHOF – Ganzheitliche Psychotherapien; langjährige Zen- und Krija-Yoga-Praxis

*Katharina Portmann*, Atemtherapeutin SBAM, Pflegefachfrau AKP, Gymnastikpädagogin; eigene Praxis für Atemarbeit, Fussreflexzonenmassage und Haltungsgymnastik; Mitarbeit im Projekt KATHARINAHOF – Ganzheitliche Psychotherapien, einer stationären Behandlungsform mit nonverbalem Behandlungsschwerpunkt; langjährige Zen- und Krija-Yoga-Praxis

#### *Empfohlene Literatur:*

Rüegg, U. Z. (2007): Psychotherapie und musikinduziertes verändertes Bewusstsein. In: Wiener Medizinische Wochenschrift, Bd. 158/17-18, S. 429-434, Springer-Verlag  
 Renz, M. (2007): Erfahrungen an der Grenze des Erfahrbaren – Spiritualität und das Medium Musik. In: Musiktherapeutische Umschau, Bd. 28/3, S. 205-216, Vandenhoeck & Ruprecht

## SV 02 Roderich Wahsner & Gudrun Koch-Göppert

### In Würde altern

Im Workshop soll auf der theoretischen Ebene der Frage nachgegangen werden, was Würde ist und wie man bis ins hohe Alter in Würde leben und auch würdig sein Leben beenden kann. Da Würde etwas mit Selbstbestimmung und mit den Menschenrechten zu tun hat, geht es im wesentlichen darum, was Voraussetzung dafür ist, dass man bis an den Rand des Todes selbst bestimmen kann, wie man leben möchte und wie man selbst noch den Zeitpunkt des Todes und die Art des Sterbens, wenn auch nicht selbst bestimmen so doch wenigstens selbst beeinflussen kann.

Die Suche nach Antworten auf diese Fragen wird uns u. a. zu alten Schriften weiser Meister des Yoga aus früheren Jahrtausenden und aus der Neuzeit führen und uns darauf stoßen, wie bedeutsam für ein selbstbestimmtes Leben nicht erst im hohen Alter die körperliche, geistige und psychische Gesundheit ist.

Welche Möglichkeiten sich bieten, um uns in diesem dreifachen Sinne bis ins hohe Alter gesund zu erhalten, wird hauptsächlich der Bestanteil der praktischen Anteile des Workshops sein. Darin sollen einfache Übungen aus dem reichen Schatz des Yoga im Sitzen auf einem Stuhl, im Stehen und, sofern möglich, im Liegen vermittelt werden, die leicht erlernbar sind und auch bei geringen körperlichen Einschränkungen ausgeführt werden können. Dazu gehören auch Atemachtsamkeit und Atemübungen sowie Kurzmeditationen.

*Roderich Wahsner*, \*1938, Dr. jur., Professor i. R. (Universität Bremen), Yogalehrer (Himalaya-Institut Ahrensburg) seit 1994; Mitglied der Gewerkschaft Ver-di, im BDY, im DKPT, in der Society for Meditation and Meditation Research und in der Gesellschaft für interkulturelle Philosophie; geschieden; in einer Senioren-WG lebend; zwei erwachsene Kinder und drei Enkel, davon zwei im Afrolook und bilingual. Veröffentlichungen: neben zahlreichen älteren Aufsätzen und Schriften zum deutschen und japanischen Arbeitsrecht; mehrere Aufsätze und Vorträge zu verschiedenen Aspekten von Theorie und Praxis des Yoga.

*Gudrun Koch-Göppert*, Dr. phil., Dipl.-Psych., \*1952; Studium f. d. Lehramt an der Pädagogischen Hochschule Niedersachsen, Abteilung Göttingen, Abschluss 1. u. 2. Staatsexamen; Tätigkeit als Lehrerin an staatlichen Schulen von 1975 bis 1998; Entwicklungsdienst in Botswana von 1980 bis 1981; Studium der Psychologie an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, Diplom 2002; seit 2002 wissenschaftliche Mitarbeiterin der Universität Oldenburg, Abt. Gesundheits- und Klinische Psychologie; Promotion 2007 zum Thema "Wissenschaftliches Forschen"; Ausbildung in Integrativer Gestalttherapie (Zertifikat). Psychotherapeutin in freier Praxis; kontinuierliche Yogapraxis seit 1989, Yogaschülerin von Dr. Shrikrishna Bhusan Tengshe, Pranayama-Yoga-Lehrerin (Zertifikat).

#### *Empfohlene Literatur:*

Koch-Göppert, G. (2008). Wissenschaftliches Forschen – Topographie der Bewusstseinszustände. Münster: LIT Verlag.

Koch-Göppert, G. (2008). Yoga-Forschung: Bewusstsein und Gesundheitsverhalten – Entwicklung einer Kompetenz zur Bewusstseinsmodulation und traditionelle Gesundheitsmodelle. In Krischke, N.R. (Hrsg.), Gesundheits- und Klinische Psychologie in Oldenburg. Forschungsbericht 2003-2008. Oldenburg: BIS-Verlag. 84-87.

Pandit Usharbudh Arya (1989). Die Philosophie des Hatha-Yoga. Ahrensburg: Verlag ganzheitlich leben.

Swami Rama (1990). Ganzheitlich Leben, Ahrensburg: Verlag ganzheitlich leben.

Swami Rama (1993). Der Weg des Feuers und des Lichts. Ahrensburg: Verlag ganzheitlich leben.

Swami Rama (2002). Über das diesseitige und das jenseitige Leben – Die Weisheit der Upanishad. Ahrensburg: Verlag ganzheitlich leben.

Swami Veda Bharati (2002). Das Licht von zehntausend Sonnen. Aus dem Englischen von R. Wahsner. Ahrensburg: Verlag ganzheitlich leben.

Wahsner, R. (2002). Yoga - Lebensphilosophie und Erfahrungswissenschaft. Indiens Beitrag zur philosophia perennis und zur Transpersonalen Psychologie. Frankfurt: Peter Lang Verlag.

#### **SV 04 Bernhard Kaschek & Wilfried Belschner**

#### **Die Würde des Menschen in der alltäglichen deutschen Grenzsituation Coaching für Beruf und Alltag**

*Abstract wird später ergänzt*

## **Vorträge im Plenum (VP) Abstract – Vita - Literatur**

**Wilfried Belschner & Dorothee Wienand-Kranz**  
**Die Würde des Menschen in unsicheren Zeiten – eine Einführung**

**Petra Scheibler**  
**Zum Verständnis und Umgang mit prekären Lebenslagen und Krisensituationen in unsicheren Zeiten**

**Thomas Kieselbach**  
**Gesundheit in unsicheren Zeiten:  
Unternehmensumstrukturierung und die Folgen für die Gesundheit**

**Luise Reddemann**

**Würde – Annäherung an einen vergessenen Wert in der Psychotherapie**

Obwohl "Würde" im öffentlichen Diskurs keine unbedeutende Rolle spielt, kommt dieser Begriff in der Psychotherapie selten vor. Es wird vorgeschlagen, eine Würdeorientierung als Metaperspektive in der Psychotherapie einzuführen und Haltungen und Interventionen daraufhin zu hinterfragen, ob sie dieser entsprechen. Es geht mir um folgende Hypothesen: Würde steht in einem Zusammenhang mit unserem Umgang mit Tod, Endlichkeit und Verletzlichkeit, Würde setzt Achtung vor allem Leben und allen Lebensäußerungen voraus, Würde braucht Unrechtsbewusstsein, Würde gelingt nur, wenn wir uns selbst Würde zusprechen, Es gibt eine Verbindung zwischen patriarchalen Unterdrückungsmustern, die Würde in unserem Denken verhindern. Einige Ideen zu Grundprinzipien einer Würdeorientierten Psychotherapie werden vorgestellt.

*Luise Reddemann, Dr.med., Honorarprof. an der Universität Klagenfurt, Nervenärztin, Psychoanalytikerin. Jahrzehntlanges Interesse und Forschung auf dem Gebiet der Psychotraumatologie, das zu Fragen der Würde herausgefordert hat..*

*Empfohlene Literatur:*

Reddemann, L. (2008). Würde – Annäherung an einen vergessenen Wert in der Psychotherapie.