

Frustrierte Patient\*innen und fordernde Chef\*innen  
Wie ertrage ich den psychischen Stress in der Arztpraxis?

# Achtsame Selbstwahrnehmung und Emotionsregulation

15. Februar 2024 / SVA Weiterbildung in Bern / Thea Rytz / Inselspital Bern, Psychosomatik



Schweizerischer Verband  
Medizinischer Praxis-Fachpersonen





## Was hat sich bisher bewährt?

Eine stressige Situation bei der Arbeit erinnern, in der Sie wirklich ruhig reagieren konnten.

Was hat dazu beigetragen, dass Sie sich so verhalten konnten?

Körperlich? Gedanklich? Emotional? War eine andere Person wichtig?

## Fünf zentrale Aspekte der achtsamen Körperwahrnehmung

- Verankerung in der Gegenwart
- oszillierende Aufmerksamkeit
- Innehalten vor dem Reagieren
- «Wertfreies», interessiertes Hinwenden
- freundliche Disziplin



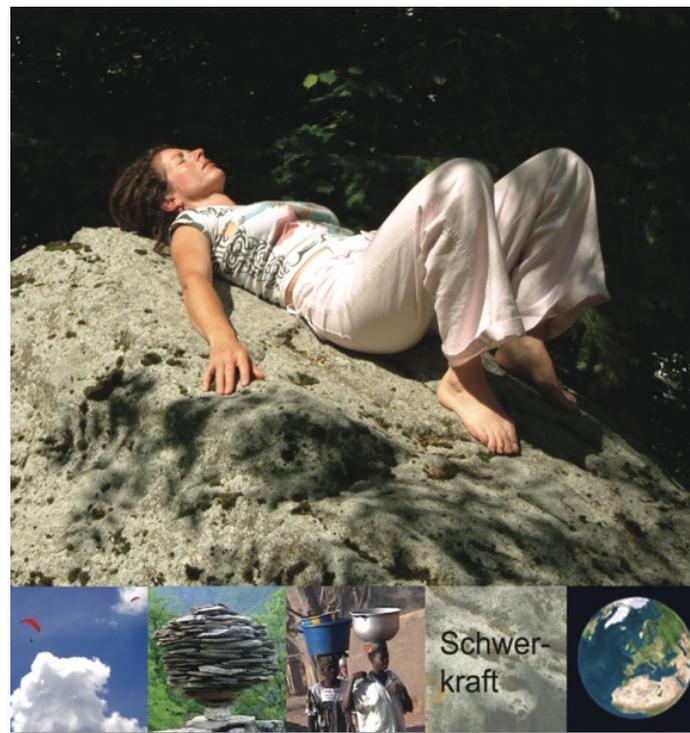
Selbst- und Emotionsregulation  
Zugang zu persönlichen Ressourcen  
Flexibilität  
Annährungsverhalten  
Beziehungsqualitäten

- Erleben, mit (beruflichen, privaten) Erfahrungen verknüpfen, reflektieren
- Achtsam bei sich und in Kontakt – Aufbau des Buches mit vielen praktischen Anregungen

Welche Situationen lösen Stress aus, rauben ihnen Kraft und Motivation?

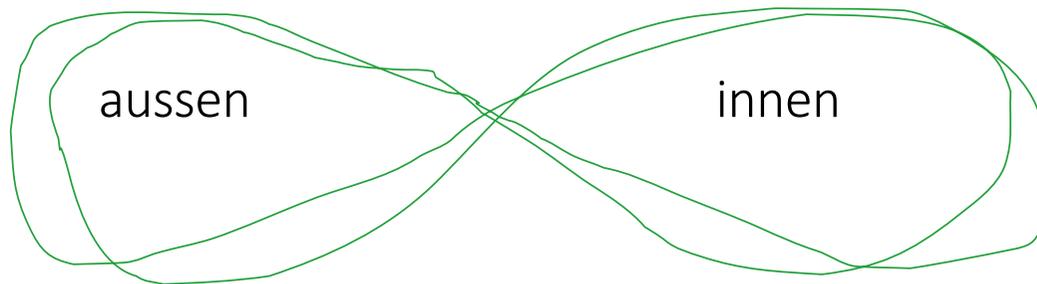
Gibt es ein Bedürfnis ihrerseits, auf das Sie achten könnten?

# Verankerung in der Gegenwart - Präsenz in Bezug zum Hier und Jetzt

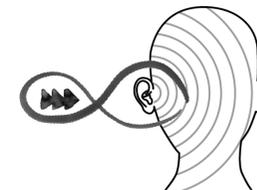
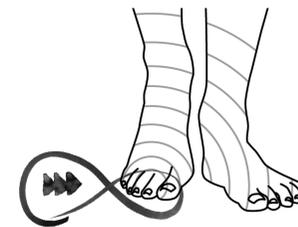
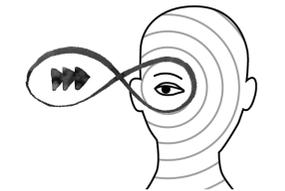


# Oszillierende Aufmerksamkeit

wahrnehmen, lenken lernen



innen und aussen in Wechselwirkung  
über die sinnliche Wahrnehmung  
in Bezug - in Beziehung



---

Sinneswahrnehmung  
Wechsel zwischen äusserem Reiz  
und Körperwahrnehmung



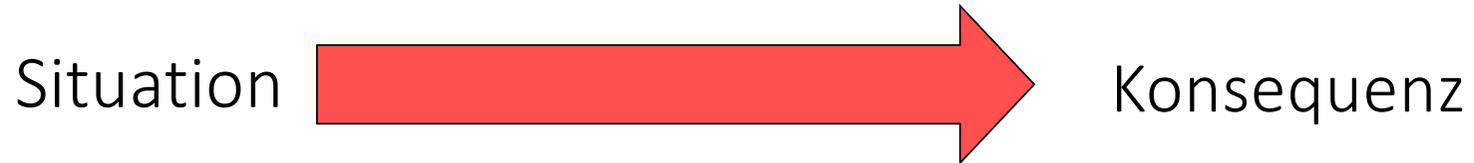
(Rytz, Thea, 2014, S. 55)

# Interessiertes Hinwenden

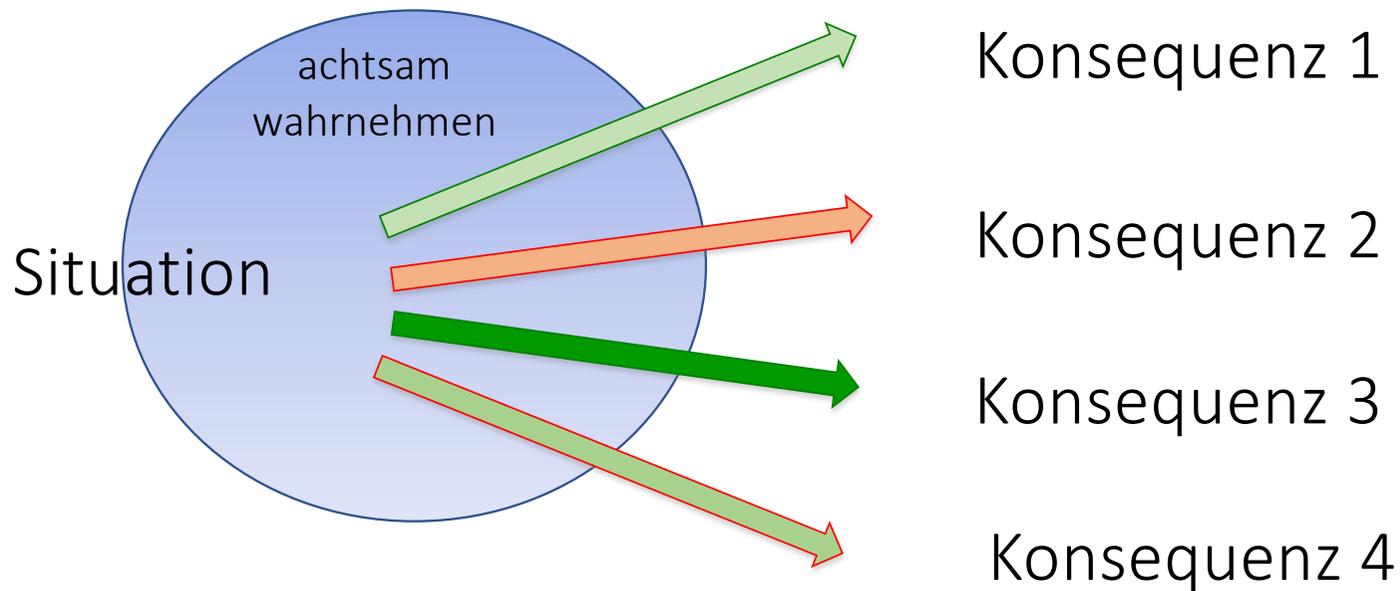


- Ein offenes Ohr, Interesse
- Schutz: dosiertes Hin- und Abwenden
- Haltung des Nicht-Wissens, da sein ohne Kontrolle
- Deutungen in der Schwebelage halten
- Bedingungslose Präsenz, Solidarität - Liebe

## automatische Reaktion



## Spielraum in der Reaktion



# Freundliche Disziplin

- Aufmerksamkeit absichtlich bündeln, auf jeweiligen Fokus lenken
- Immer wieder von Neuem, kein Zustand
- Bild des Gartens: Wir pflegen, düngen und giessen jene Pflanzen, die wir wachsen lassen möchten und jäten die anderen
- Sich mit Offenheit engagieren und einsetzen, sich einbringen
- Solidarität, Wärme, sich selbst beistehen

## Einleitung

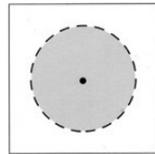
Mein Körper: Subjekt und Objekt

Berührt und in Bewegung

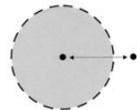
Achtsamkeit als therapeutischer Ansatz

Ich möchte noch ein wenig mehr so sein, wie ich bin

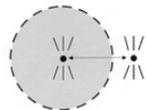
## 128 Anregungen zu 32 Themen



Übungssituation



Alltagssituation

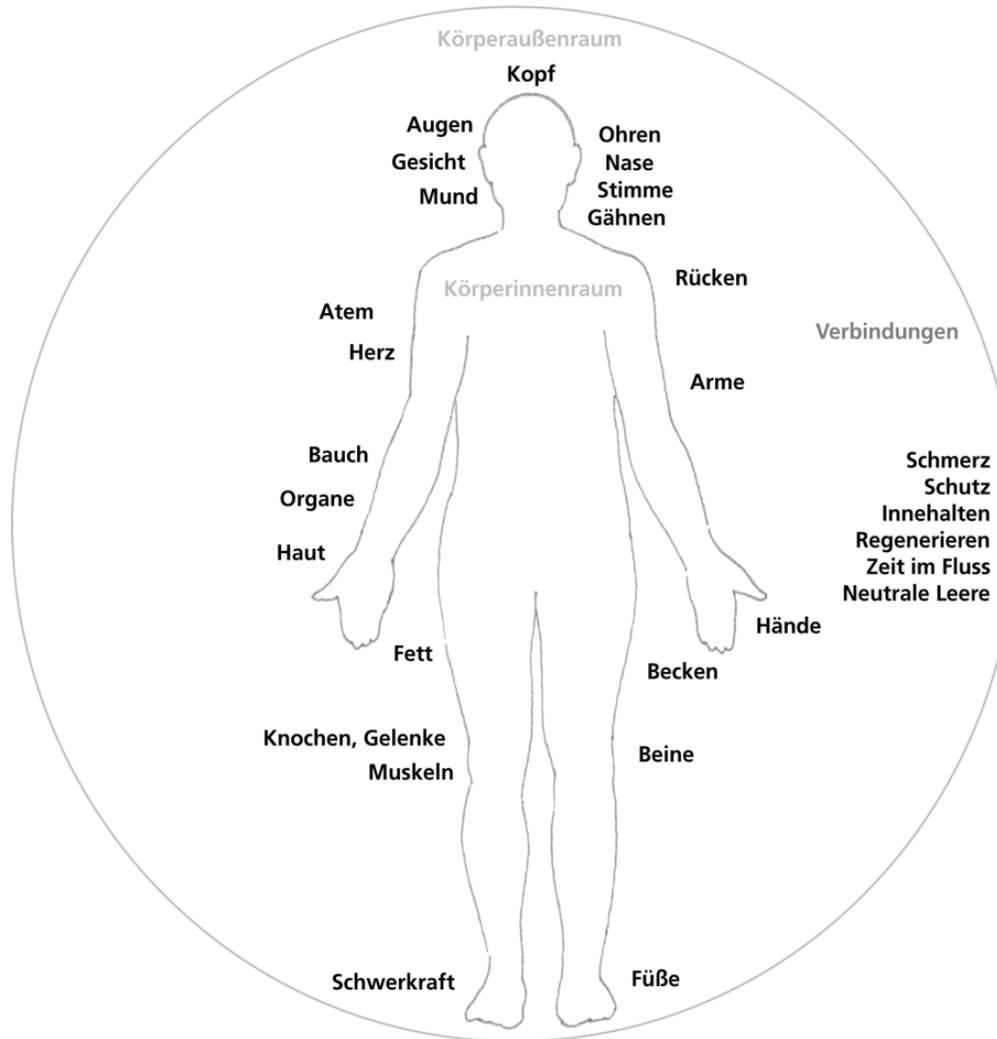


emotional intensive Situation  
oder Stresssituation



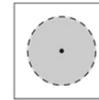
8 Audio-Anleitungen  
Deutsch / Dialekt

## Wahrnehmungsreise durch den Körper



Haut  
 Schwerkraft  
 Atem  
 gähnen  
 Arme  
 Hände  
 Herz  
 Gesicht  
 Augen  
 Ohren  
 Nase  
 Stimme  
 Mund  
 Bauch  
 Organe  
 Becken  
 Beine  
 Füße  
 Rücken  
 Kopf  
 Knochen, Gelenke  
 Muskeln  
 Fett  
 Körperinnenraum  
 Körperaußenraum  
 Verbindungen  
 Schmerz  
 Schutz  
 innehalten  
 regenerieren  
 Zeit im Fluss  
 neutrale Leere

# Schwerkraft



## Gewicht im Fluss

Stehen Sie und nehmen Sie den Kontakt Ihrer Füße mit dem Boden wahr. Der Boden trägt Sie. Stellen Sie sich vor, Ihre Beine wären zwei Gefäße, die zur Hälfte mit Sand oder Wasser gefüllt sind. Nun verlagern Sie Ihren Schwerpunkt über das eine Bein. Stellen Sie sich dabei vor, Sie gießen das Wasser oder den Sand über das Becken vom einen Bein ins andere. Das eine Bein fühlt sich nun eher voll und schwer an, das andere leicht und leer.

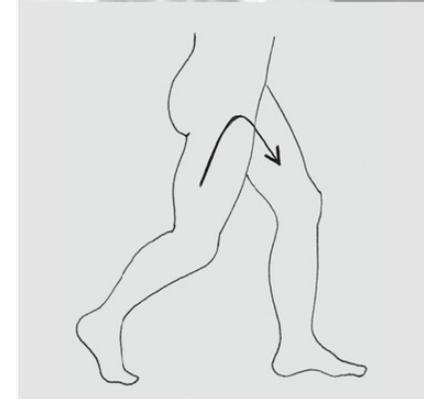
Vergleichen Sie Ihre Empfindung in beiden Körperseiten – in beiden Füßen, Knien, Hüften, Schultern, Armen, Händen und Kopfhälften. Nehmen Sie Unterschiede wahr?

Verlagern Sie dann Ihren Schwerpunkt über die Mitte hin zum anderen Bein. Konzentrieren Sie sich auf die Gewichtsverlagerung und stellen Sie sich wieder vor, Sie gießen Sand oder Wasser vom einen in das andere Bein. Wiederholen Sie diese Gewichtsverlagerung einige Male. Dann heben Sie das «leere, leichte» Bein vom Boden ab und machen einen Schritt nach vorne. Setzen Sie den Fuß auf und lassen Sie das Gewicht in dieses Bein fließen. Das andere Bein wird «leer» und Sie können einen weiteren Schritt machen. Mit jedem Schritt verlagern Sie das Gewicht vom einen Bein ins andere. Achten

Sie eine Weile genau auf den Gewichtsfluss in Ihren Beinen beim Gehen.

Dann gehen Sie einfach, ohne auf etwas Bestimmtes zu achten. Spielen Sie mit der Geschwindigkeit. Gehen Sie mal schnell, mal langsam, bleiben Sie auch mal stehen und gehen dann wieder einige Schritte.

Wenn möglich, legen Sie sich kurz auf den Boden. Überall dort, wo Ihr Körper den Boden berührt, können Sie sich vom Boden tragen lassen. Ruhend auf dem Boden ist stabil. Ihr Gewicht wird von der Masse der Erde angezogen. Können Sie sich noch etwas mehr der Erdanziehungskraft überlassen? Der Boden ist ein verlässlicher Partner. Sie finden ihn überall und zu jeder Zeit.





## Schwerkraft



### Vom Boden getragen, zentriert und unterstützt

Achten Sie beim Verrichten alltäglicher Tätigkeiten darauf, dass Sie sich vom Boden tragen lassen könnten. Achten Sie im Stehen, im Sitzen und im Liegen immer mal wieder auf die Empfindung der Schwerkraft.

Nehmen Sie zum Beispiel beim Zähneputzen oder während Sie Ihre Wohnungstür aufschließen den Kontakt Ihrer Füße zum Boden wahr. Nutzen Sie die Unterstützung des Bodens, wenn Sie ein Paket oder ein Kind hoch heben oder die Einkäufe nach Hause tragen.

Achten Sie im Sitzen auf den Kontakt des Beckens mit dem Stuhl und der Füße mit dem Boden. Können Sie telefonieren und gleichzeitig die Empfindung der Schwerkraft in Ihnen wahrnehmen?

Nehmen Sie auch beim Gehen wahr, wie Sie bei jedem Schritt das Gewicht von einem ins andere Bein verlagern und über die Füße an den Boden abgeben. Vielleicht müssen Sie Ihr gewohntes Schritttempo verändern, damit Sie bewusst auf die Empfindung der Schwerkraft achten können. Praktizieren Sie dieses bewusste Gehen, während Sie alltägliche Strecken zurücklegen, z.B. auf Ihrem Arbeitsweg

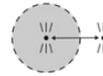
oder wenn Sie zu Hause vom einen Zimmer ins andere gehen.

Stellen Sie sich abends im Bett vor, dass die Matratze Ihr Gewicht trägt, dass der Boden das Bett trägt, die Mauern des Hauses den Boden tragen, und die Erde das Haus trägt. Überlassen Sie sich der Wirkung der Schwerkraft.



Aus: Thea Rytz (2010): *Beim Gehen in Kontakt*, Hans Huber Verlag.

# Schwerkraft



## Den Boden unter den Füßen nicht verlieren

Nehmen Sie sich nach einer emotional belastenden Situation fünf Minuten Zeit. Vielleicht sind Sie wütend, traurig oder nervös. Gehen Sie dann – wenn möglich draußen – spazieren und achten Sie dabei auf Ihre Schritte und den Kontakt der Fußsohlen mit dem Boden. Nehmen Sie wahr, wie sich das Gewicht in Ihnen beim Gehen verlagert.

Nehmen Sie wahr, dass Sie sich gedanklich mit Ihren Gefühlen befassen möchten. Vermutlich suchen Sie nach Möglichkeiten, diese Gefühle zu erklären oder zu verändern. Möglicherweise kreisen Ihre Gedanken immer wieder um die gleichen Themen. Sie sind dann nicht nur durch die Situation belastet, sondern zusätzlich durch das eigene Gedankenkreisen.

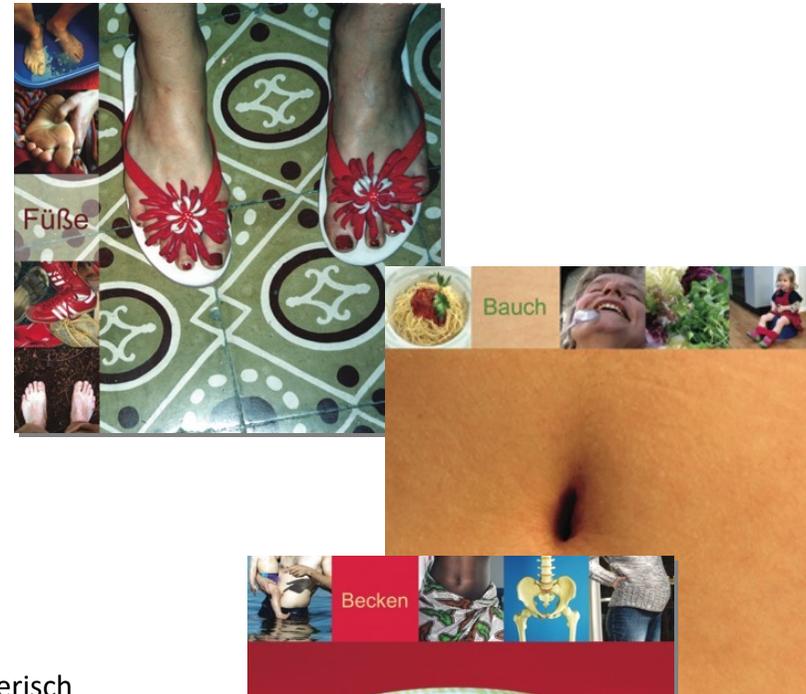
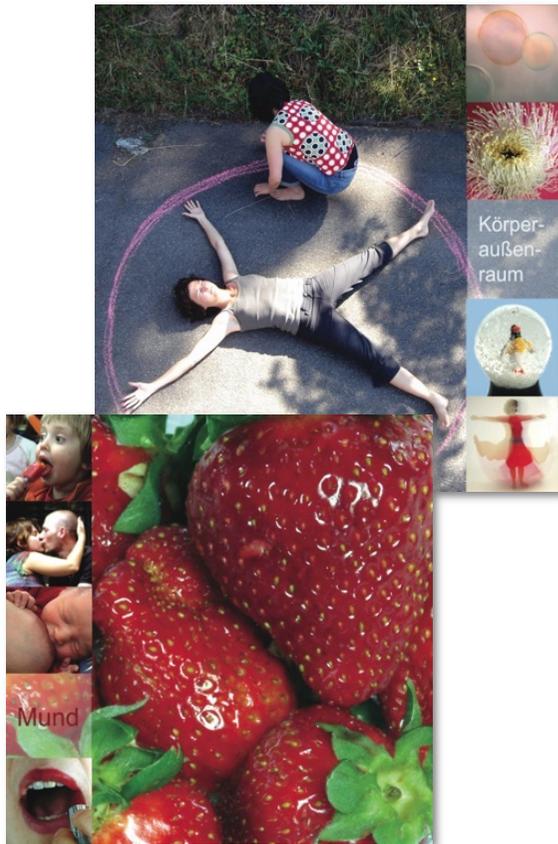
Versuchen Sie, stetig und schlicht auf Ihre Schritte zu achten. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Empfindung der Schwerkraft und den Kontakt zum Boden. Nehmen Sie wahr, wann Sie wieder beginnen, sich mit den Belastungen auseinanderzusetzen. Entschliessen Sie sich, diese gedankliche Auseinandersetzung zwischendurch einen Moment ruhen zu lassen und lenken Sie Ihren Fokus zurück zu den eigenen Schritten. Indem Sie immer wieder auf den Kontakt zum Boden achten, fügen Sie kleine Gedankenpausen ein, in denen Sie sich etwas erholen.

Nehmen Sie Veränderungen in Ihren Empfindungen, Gefühlen und Gedanken wahr.

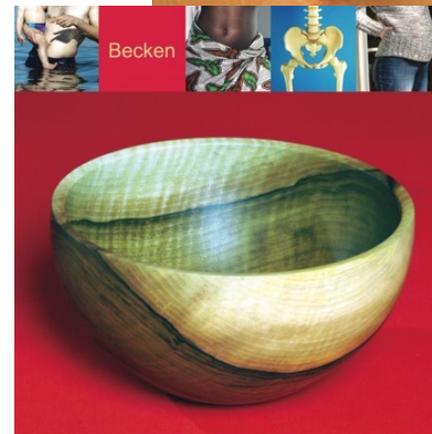
Aus: Thea Rytz (2010), Bei sich und in Kontakt, Hans Huber Verlag.



# Fotokarten als Assoziations- und Erinnerungshilfen



- spielerisch
- nicht linearer
- assoziativ
- verbindend

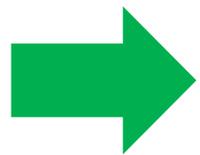


# Beruflicher Hintergrund

- Geisteswissenschaftlerin: Sozialgeschichte, Gender Studies, Deutsche Literatur
- Körperwahrnehmungstherapeutin: Integrative Movement Therapy and Body Work (Body-Mind-Centerin™, Sensory Awareness, Gindler-Jacobyarbeit, Atemtherapie nach Middendorf, Contact Improvisation)
- Seit 1994 Inselspital Bern, interdisziplinäre Behandlung von Menschen mit PTSD, Depression, Essverhaltensstörungen, Traumafolgestörung
- Seit 2000 Präventionsarbeit, Früherkennung BodyTalk PEP, Projektentwicklerin und Teamleiterin Papperla PEP & PEP – Gemeinsam Essen
- Autorin / Dozentin: Jahreskurs: Achtsame Kö-Wa und Emotionsregulation mit Silvia Wiesmann seit 2010 / Coleitung Selbsterfahrung in der Gruppe MAS Psychotherapie ZHAW & ZSB mit Katharina v. Steiger seit 2011 / seit 2022 Leitung Jahreskurs: Achtsam in Beziehung sein

# Achtsame Selbstwahrnehmung vertiefen

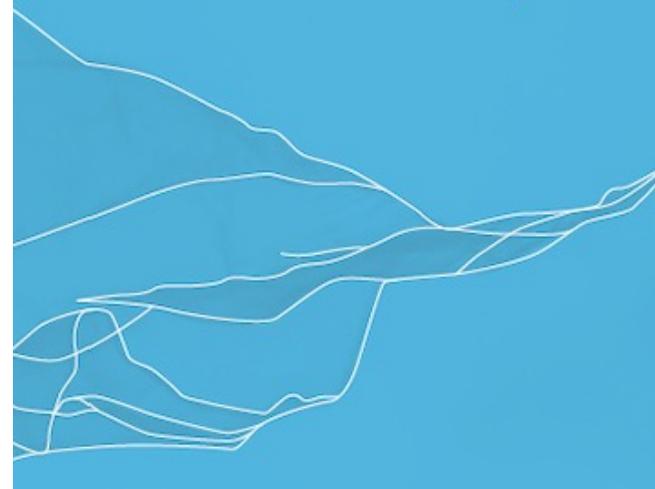
- Workshops & Abendkurse
- Jahreskurs
- Gastlehrer\*innen
- Newsletter abonnieren

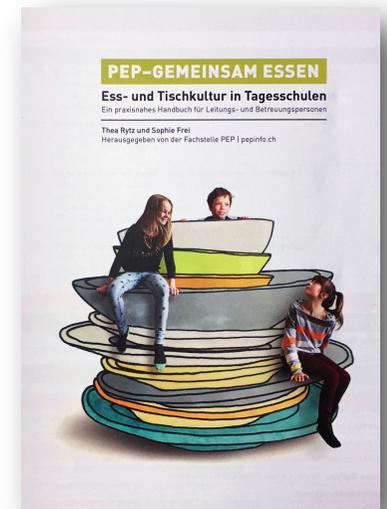
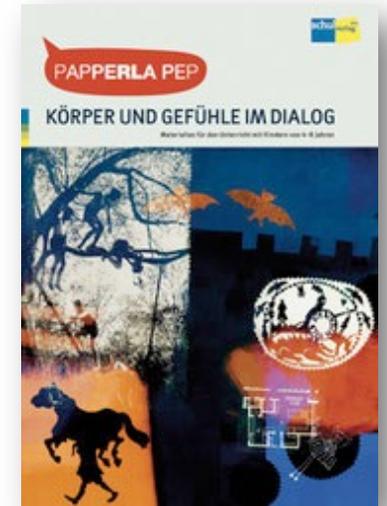
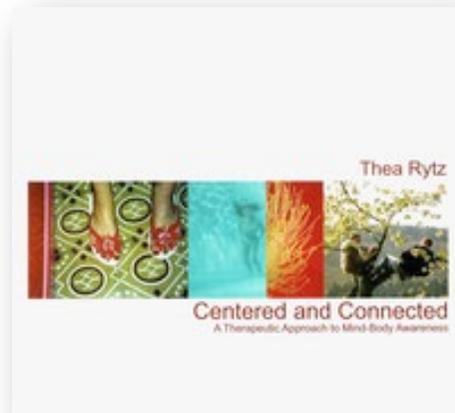


E-Mail auf Liste eintragen

## ACHTSAM IN BEZIEHUNG SEIN

Achtsame Körperwahrnehmung  
Emotionsregulation und personale  
Kompetenzen





# Publikationen/ thearytz.ch

- Rytz (2018), **Achtsam bei sich und in Kontakt**. Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung, Hogrefe.
- Rytz & Wiesmann Hg. (2013), **Essstörungen und Adipositas. Akzeptanz verkörpern**. Formen körperorientierter Gruppentherapien, Hans Huber Verlag.
- Don Hanlon Johnson(2011), **Klassiker der Körperwahrnehmung**, deutsch hrsg. v. Rytz Hans Huber Verlag.
- Rytz, Uetz, Grandjean (2010), **Papperla PEP – Körper und Gefühle im Dialog**. Materialiensammlung für den Unterricht mit Kindern von 4-8 Jahren, Schulverlag.
- Rytz:, in: Psychologie Heute (Feb 2024) **Von hier aus kann ich meinen Sorgen kaum noch sehen**
- Artikel in Fachbüchern und Zeitschriften zum Download unter: <https://www.thearytz.ch/publikationen/>

Kontakt / [www.thearytz.ch](http://www.thearytz.ch)

[thea.rytz@insel.ch](mailto:thea.rytz@insel.ch) / 078 600 33 49

