

Meine Familie – meine Geschichte. Eine Hinwendung in Achtsamkeit

Selbsterfahrung in der Gruppe, 70 Lektionen in drei Blockseminaren à 2.5 Tage

Inhalte

Wer bin ich, woher komme ich, wohin gehe ich? Unser Selbstbild, unsere Vorstellungen von Beziehung, unsere Erwartungen an die Zukunft gründen in frühen Erfahrungen in der Familie und ihren Traditionen. Sowohl lebensfreundliche Einstellungen, Zuversicht und Zufriedenheit, als auch destruktive Neigungen, Angst, Misstrauen haben wir früh gelernt und in unserem Denken, Fühlen und körperlichen Empfinden verankert. Die Auseinandersetzung mit der Herkunftsfamilie, ihrer Struktur, ihren Werten und ihren verbalen und nonverbalen Kommunikationsmustern verhilft uns zu Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis, zu einem vertieften Verständnis unserer Identität und unserer Weltsicht.

Selbstbild und Körpererleben sind eng miteinander verwoben. Indem wir den Fokus achtsam zwischen körperlicher, emotionaler und kognitiver Wahrnehmung und Reflexion oszillieren lassen, erkunden wir unser verkörpertes Selbst (Embodiment). Wir begreifen und erfahren uns dabei immer auch in Beziehung: zur eigenen Person, zum Gegenüber, zur Gruppe, zum Raum und zur persönlichen Geschichte. Unsere Biographie ist nicht eine Abfolge von Fakten, sondern eine immer wieder neu geschaffene und sinnvoll gestaltete, verkörperte Geschichte. Erinnernte Ereignisse und Entwicklungen können, auch dank der Arbeit der Gruppe, im neuen Licht neue Bedeutung erlangen; die Selbsterfahrung in der Gruppe soll neue Sichtweisen ermöglichen und helfen, die eigene Lebensgeschichte neu zu erzählen.

Vorgehensweisen – Methoden

Es kommen zur Erkundung der familiären Wirklichkeiten, der Zusammenhänge zu aktuellen Fragen und der Lebensentwürfe methodische Elemente aus der Tradition der Biographiearbeit, der Familientherapie und der systemischen Familienrekonstruktion zur Anwendung: Narration und Dialog, Genogramm-Arbeit, Strukturaufstellungen, Skulpturarbeit und andere metaphorische Verfahren.

Achtsamkeitsbasierte Methoden aus der Körperwahrnehmungstherapie, der Somatic Psychology (Authentic Movement, Body-Mind Centering, Erfahrbarer Atem, Achtsamkeitsmeditation u.a.) und der humanistischen Psychologie schaffen einen vielschichtigen Erfahrungsrahmen.

Während der Auseinandersetzung mit der Herkunftsfamilie vermitteln wir achtsames Wahrnehmen und dessen emotions- und selbstregulierende, sowie stressreduzierende Wirkung.

Wir fördern die Fähigkeit, sich in der Gegenwart zu verankern (Präsenz) und in Beziehung zu sein (Resonanz). Wir unterstützen Annäherungsverhalten positiven wie negativen Gefühlen und Situationen gegenüber und vertiefen dabei unsere Flexibilität und Fähigkeit zur Regeneration. Damit Achtsamkeit in vielfältigen Kontexten zur Haltung werden und erfahren werden kann, leiten wir Übungen für die Zeit zwischen den Gruppentreffen an, für den Alltag.

Umfang und Dauer

Die Gruppenselbsterfahrung «Meine Geschichte – Meine Familie» erfüllt ein Ausbildungserfordernis im Rahmen des MAS ZSB in Systemischer Beratung & Pädagogik und wird begleitend dazu absolviert. Sie umfasst:

- einen Einführungsabend am ZSB Bern
- dreimal 2.5 tägige, auswärtige Seminare à je 2 zusammenhängende Tage im Abstand von ca. 2 Monaten
- insgesamt 70 Stunden Selbsterfahrung
- Maximale Teilnehmer:innenanzahl: 9 Personen

Der Einführungsabend bietet Gelegenheit, die Gruppenmitglieder kennen zu lernen, ergänzende Informationen über die Methoden einzuholen und die persönliche Vorbereitung auf die Selbsterfahrung zu planen. Diese persönliche Vorbereitung umfasst unter anderem eine Auseinandersetzung mit den Gegebenheiten und Daten der eigenen Familie. Sie erfordert erfahrungsgemäss einige Zeit. Der Einführungsabend findet daher etwa zwei Monate vor Beginn der Gruppenselbsterfahrung statt.

Kursdaten

Einführungsabend: 1.09.2025

Seminar 1: 27.-29.10.2025

Seminar 2: 26.-28.01.2026

Seminar 3: 20.-22.04.2026

Kursort

Bern: Zwischenraum, Mauerrain 5 – direkt neben dem Bahnhof Bern

Kosten

2'450.-

Zusätzlich 490.- Raum- und Verpflegungskosten (Verrechnung direkt durch die Kursleiterinnen)

Katharina von Steiger

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und für Kinder- und Jugendpsychologie FSP Kant. Erziehungsberaterin, Systemtherapeutin SGS, Mediatorin HSA. Diplom für Klinische Heilpädagogik Universität Fribourg i. Ue. Lizentiat Kinder- und Jugendpsychologie Universität Bern, Assistenz Erziehungsberatung Biel. Patentierung Kant. Erziehungsberaterin und Schulpsychologin. Lehr- und Forschungsassistentin in Kinder- und Jugendpsychologie bei Prof. A. Flammer, Universität Bern. Weiterbildung Systemtherapie Dres. J. Liechti & M. Zbinden, Bern. Postgraduierten Weiterbildung Psychotherapie mit kognitiv-behavioralem und interpersonalem Schwerpunkt, Prof. K. Grawe, Universität Bern. Seit 1990 als Erziehungsberaterin/ Schulpsychologin an der EB Interlaken, 1993-2012 zudem als Psychotherapeutin und seit 1997 auch als Supervisorin/ Ausbilderin am ZSB Bern (seit 2006 auch für die MAS Psychotherapie und MAS Systemische Beratung). Permanente Fortbildung zu verschiedenen Schwerpunkten der systemischen Therapie und Beratung sowie der kognitiven Verhaltenstherapie.

Thea Rytz

Geisteswissenschaftlerin, Körperwahrnehmungstherapeutin, EABP; seit 1994 Therapeutin am Inselspital Bern Psychosomatik, Spezialisierung auf Behandlung von Menschen mit Essstörungen, Depressionen, Angst- Zwangserkrankungen und Traumafolgestörungen (Gruppen- und Einzelsetting). Permanente Weiterbildungen in Somatic Psychology, achtsamkeitsbasierten Methoden, in systemischer Therapie und Traumatherapie, Selbsterfahrung in Methoden der Somatic Psychology. Autorin und Herausgeberin von Büchern zu achtsamer Körperwahrnehmung und Emotionsregulation im Hogrefe Verlag: Achtsam bei sich und in Kontakt, 2018; Klassiker der Körperwahrnehmung 2013; Akzeptanz verkörpern, 2012 und im Schulverlag: Papperla PEP. Körper und Gefühle im Dialog, 2014. Dozentin an Fachhochschulen im Kontext von Präventionsarbeit. Co-Leitung der einjährigen Weiterbildung: Achtsame Körperwahrnehmung und Emotionsregulation. www.thearytz.ch