



Österreichische Gesellschaft  
für Integrative Therapie

## **Einführung in die Integrative Budōtherapie**

**3 Seminare mit  
Frank Siegele und Susanne Rebholz**

Asiatische Kampfkünste (Budō) und ihre Achtsamkeitsübungen haben als komplexe Budōerfahrung in der Lehre und Praxis der Integrativen Therapie von je her einen besonderen Stellenwert. Budōtherapie als spezifische Form der Integrativen Bewegungstherapie kommt vor allem in der integrativ-therapeutischen klinischen Arbeit (z.B. Psycho-, Sozio- Ergotherapie) sowie in pädagogischen und sozialpädagogischen Arbeitsfeldern (z.B. Schule, Familienhilfe) zur Anwendung. Sie ist darauf ausgelegt, emotionale und kognitive Umstrukturierungsprozesse durch Körperübungen und Bewegungserfahrungen in Gang zu setzen, um neue Verhaltensmuster neuronal zu bahnen und nachhaltig zu verankern. So eignen sich Kampfkünste beispielsweise in besonderer Weise zur Gewaltprävention und konstruktiven Konfliktlösung sowie zur Stressbewältigung und Spannungsregulation. Meditative Aspekte sind dabei ebenso von Bedeutung wie die Aktivierung und Förderung der eigenen vitalen Ausdruckskraft.

Die Weiterbildung vermittelt einen Weg komplexer Achtsamkeit, der darauf zielt, sich selbst und andere differenziert wahrzunehmen, um gerade im professionellen Kontext feinfühlig, sorgsam, gelassen und souverän bei sich selbst und zugleich beim andern zu sein. Achtsamkeit, Präsenz und Empathie unterstützen auf diese Weise Diagnostik und Indikationsstellung und werden, als fundamentale Erfahrungen der therapeutischen Beziehung, zu wesentlichen Wirkfaktoren in der therapeutischen / pädagogischen Arbeit.

Eigene Erfahrungen in Kampfkunst sind nicht erforderlich. Bitte bequeme (Sport-)Kleidung mitbringen.

### **Zielgruppe**

Die Weiterbildung richtet sich an Berufsgruppen in klinisch-therapeutischen, psychiatrischen, forensischen, sozialtherapeutischen, sozialpädagogischen, pädagogischen und beratenden Arbeitsfeldern. Eigene Erfahrungen in der Kampfkunst sind nicht erforderlich.

Die Seminarreihe kann nur als Ganzes gebucht werden.

## 1. Seminar

### Die aufrechte Haltung

Das Training der inneren Haltung erfolgt im Budō über spezifische Körper- und Bewegungsübungen. Die aufgerichtete Körperhaltung im Stand und in der Bewegung wird dabei zum „Trainingsgerät“ für die innere Aufrichtung. Die Auseinandersetzung mit sich selbst über die innere Haltung und den eigenen Weg führt zur eigenen Mitte und ermöglicht bewusstes Handeln. In diesem Seminar wird die *aufrechte Haltung* im Stehen, Gehen und Sitzen sowie in verschiedenen Bewegungsformen praktiziert und geübt. Aufrecht handeln, aufrichtig sein, das ist das Ziel, in allen Lebenslagen.

*Schlüsselwörter:* Bottom-up- / Top-down-approach, Weg der Übung, Arbeit an sich selbst, *Shizentai* (natürliche Grundhaltung), persönliches Projekt.

## 2. Seminar

### Innerer und äußerer Kampf

Das konviale Prinzip „immer miteinander - niemals gegeneinander“ verdichtet sich in der Budōtherapie in der Verneinung als spezifische Achtsamkeitsübung (*ich neige mich dir zu*), die mit der inneren Haltung der Zuneigung (*ich bin dir zugeneigt*) korrespondiert und auch mit dem Versprechen, den anderen zu schützen und zu beschützen (ich achte darauf, dass dir nichts geschieht). Damit erhält die Sorge um den anderen den gleichen Stellenwert wie die Sorge um sich selbst und mündet unweigerlich in die „Sorge um das Ganze“; denn: über die Integrität eines jeden wacht ein jeder. In diesem Sinne sensibilisiert Budōtherapie für einen feinfühligem, achtsamen und friedfertigen Umgang mit sich selbst und mit einander und schafft so die Basis für gelingende Auseinandersetzungen bzw. den fairen Kampf. In diesem Seminar liegt der Fokus darauf, die eigenen Bedürfnisse (Volitionen) wahrzunehmen, um diese auf der Handlungsebene bewusst, entschieden und kontrolliert zum Ausdruck zu bringen.

*Schlüsselwörter:* Neuronale Umbahnung, Empathie, Motivation, Entscheidung, Aggression, *Kamae* (Angriffshaltung), persönliches Projekt.

## 3. Seminar

### Kata – Form, Kampf, Tanz

Mit „Kata“ bezeichnet man im Budō die stilisierte Form eines Kampfes gegen mehrere imaginäre Gegner als festgelegtes Bewegungsmuster im Raum. Geübt werden dabei präzise, sichere und kraftvolle Technik, Standfestigkeit, Wendigkeit und vitale Präsenz. Die Kata wird in der Budōtherapie zum Tanz, zum „Gesamtkunstwerk“ der individuellen Form, zur Performance des persönlichen Projekts. Der Tanz wird so zur vollendeten Form in Gemeinschaft. *Man tanzt sich fortan gemeinsam durchs Leben* (statt: *man schlägt sich so durch*, was nicht erstrebenswert ist, denn *schlagen bahnt schlagen*). Konfliktlösungen sind hingegen dann allgemein zufriedenstellend, wenn sie im Kontakt und im Konsens erzielt werden. Im diesem gemeinsamen Tanz kann zäh gerungen, hart gekämpft, vorsichtig erspürt und sanft geführt werden – immer im Kontakt, immer gemeinsam, immer partnerschaftlich und in Würde.

*Schlüsselwörter:* Konfliktlösung, Wendigkeit, Wehrhaftigkeit, miteinander statt gegeneinander, *Tai Sabaki* (die Konfliktlinie verlassen), persönliches Projekt.

<b>Termine:</b>	1. Seminar „Die aufrechte Haltung“	<b>24.-25.03.2023</b>
	2. Seminar „Innerer und äußerer Kampf“	<b>05.-06.05.2023</b>
	3. Seminar „Kata – Form, Kampf, Tanz“	<b>16.-17.06.2023</b>

Die Seminare finden jeweils am Freitag von 9:00 - 17:30 Uhr und am Samstag von 09:00 - 17:30 Uhr statt Die Weiterbildung besteht aus 3 Seminaren und umfasst insgesamt 48 Unterrichtseinheiten

**Ort:**           **1. + 2. Seminar**  
Shumeikan-Dojo  
Salesianergasse 2 (Eingang, HiLight Suites Hotel)  
1030 Wien (U4 /Stadtspark)

**3. Seminar**  
Institut Dr. Schmida  
Lehárgasse 1/2  
1060 Wien  
www.schmida.com

**Kosten:**       Die Seminarreihe kann nur als Ganzes gebucht werden. Im Preis inbegriffen ist die Teilnahmegebühr für alle 3 Seminare (ohne Unterkunft und Verpflegung)

750,00 € für ÖGIT Mitglieder  
840,00 € für Nicht-Mitglieder

**Zahlung:**     Den Seminarbetrag bitte bis 01.03. 2023 auf das PSK Konto:  
IBAN: AT096000000092079276  
BIC: OPSKATWW  
unter dem Kennwort „Budo“ überweisen

**Stornobedingungen:** Nach Eingang der Seminargebühr erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Sollte das Seminar schon belegt sein, werden Sie auf unserer Warteliste vorgemerkt und benachrichtigt, falls ein Platz frei wird. Eine rasche Anmeldung wird empfohlen, da die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Einlangens berücksichtigt werden und die Gruppenräume und Unterkünfte spätestens bis zum Anmeldeschluss verbindlich gebucht werden müssen. Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss (3 Wochen vor Seminarbeginn) sind die gesamten Seminargebühren zu entrichten, sofern kein/e Ersatzteilnehmer/in benannt werden kann. Die Seminare werden jeweils nur bei genügender TeilnehmerInnenzahl durchgeführt. Jede/r Gruppenteilnehmer/in nimmt eigenverantwortlich an dem Seminar teil.

**Anmeldung:** [seminare@oegit.at](mailto:seminare@oegit.at) („Budo“)

## Referent\*in

### Frank Siegele, MSc

Exam. Krankenpfleger, Master of Science Integrative Therapie, Integrativer Psychotherapeut, appr. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Dipl.-Sozialpädagoge, Dipl.-Supervisor, Budōtherapeut, Lauftherapeut. Psychotherapeutische Ausbildung in Integrative Therapie und Tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie am Fritz Perls Institut, am Winnicott Institut und an der Donau Universität Krems.

Lehrtherapeut, Lehrsupervisor und Fachbereichsleiter an der Europäischen Akademie für bio-psycho-sozial-ökologische Gesundheit (EAG). Begründer und Leiter des Instituts für Budō-therapie.

Langjährige Arbeit in den Feldern Psychotherapie, Rehabilitation, Supervision, Coaching, Führungskräfte-taining, Gewaltprävention, in der psychotherapeutischen Weiterbildung und in der Erwachsenenbildung. Langjährige Tätigkeit in der Suchtkrankenbehandlung, zuletzt 10 Jahre in Leitungsfunktion. Seit 2011 in freier Praxis mit Kassensitz in Hannover.

Eigene, regelmäßige Praxis in Judō (8. Kyu) und Zenki Ryu Karate Dō (1. Dan).

### Susanne Rebholz, MSc

Integrative Psychotherapeutin, Tänzerin, Musik- und Tanzpädagogin und Bewegungs- und Budotherapeutin.

Sie lehrt am Orff-Institut der Universität Mozarteum Salzburg, sowie an der Donauuniversität Krems.

Freiberuflich arbeitet sie in eigener Praxis ist Mitglied der Performancegruppe *DasCollectif*

Eigene, regelmäßige Praxis in Aikido (3. Dan).

## Literatur

Harrer, M.E. & Weiss, H. (2016). *Wirkfaktoren der Achtsamkeit – wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern*. Stuttgart: Schattauer.

Ludwig, H., Siegele, F. & Petzold, H.G. (2017). Integrative Budotherapie - eine ICF-orientierte Therapie bei aggressivem Verhalten im Rahmen der Suchtrehabilitation. *Fachzeitschrift B&G – Bewegungstherapie und Gesundheitssport*.

Petzold, H.G., Bloem, J. & Moget, P. (2004). Budokünste als „Weg“ und therapeutisches Mittel in der körper- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung – transversale und integrative Perspektiven, *Integrative Therapie 1-2*.

Rebholz, S. (2014). *Aikido als Weg und Intervention in der Integrativen Bewegungstherapie bei Traumatisierungen*. Saarbrücken: Akademikerverlag.

Siegele, F. (2013). Budōtherapie - ein körper- und bewegungstherapeutischer Weg in der Psychotherapie. In P. Schay, I. Lojewski & F. Siegele (Hrsg.), *Integrative Therapie in der Drogenhilfe* (S. 162-177). Stuttgart: Thieme.

Siegele, F. (2018). Budōtherapie. Kampfkunst in der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie. In A. Höhmann-Kost, *Integrative Leib- und Bewegungstherapie* (S. 145-154). Bern: Hogrefe.

Wahl, K. (2013). *Aggression und Gewalt. Ein biologischer, psychologischer und sozialwissenschaftlicher Überblick*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Waibel, M.J., Jakob-Krieger, C. (2009). *Integrative Bewegungstherapie – Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis*. Stuttgart: Schattauer.