



Österreichische Gesellschaft
für Integrative Therapie

Einführung in die Integrative Budōtherapie

4 Seminare mit

Frank Siegele und Markus Böckle

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 konviviale Prinzip „immer miteinander und füreinander - nicht gegeneinander“ verdichtet sich in der Budōtherapie in der Verneigung 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 andern 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

Atem, Kraft, Stille

Die Atmung (*Kokyu*) spielt bei nahezu allen Budōübungen eine zentrale Rolle, von der Meditation (*Zazen*), über die Technik (*Waza*) bis zum Kampfschrei (*Kiai*). Die Atmung unterstützt die Bewegungsabläufe sowie die Regulation von Anspannung und Entspannung. Ohne *Kokyu* kann die Bewegung, zum Beispiel ein Fauststoß (*Zuki*), nicht seine volle Wirksamkeit entfalten. Der Fokus liegt dabei auf der Ausatmung. Der Atem „trägt die Stimme“ und hilft, die Kraft auf ein Ziel hin zu fokussieren. Die Stimmaktivierung erfolgt insbesondere bei Übungen, die den vollen Krafteinsatz (*Ki*) erfordern, durch den *Kiai* (Kampfschrei), der die Technik abschließt. So wird die eigene Kraft im Ausatmen über die Stimme auch hörbar und unterstützt den Krafteinsatz in der Bewegung. Gleichwohl fördert die Wahrnehmung des immerwährenden Ein- und Ausatmens die Erfahrung von Entspannung, innerer Ruhe und Stille. Dabei bedeutet „still werden“ nicht etwa, sich von der Welt zu entfernen, sondern im Gegenteil, ganz wach und gegenwärtig zu sein. Hierzu der Dialog eines Schülers mit seinem Zen-Lehrer:

„Kann ich selbst irgend etwas tun, um erleuchtet zu werden?“ „Genauso wenig, wie du dazu tun kannst, dass morgens die Sonne aufgeht.“ „Was nützen dann die Übungen, die Ihr vorschreibt?“ „Sicher zu gehen, dass du nicht schläfst, wenn die Sonne aufgeht.“

Schlüsselwörter: Awareness, Consciousness, client dignity/welfare, Sinn, Werte, Zazen.

4. 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 er-spürt 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.

Termine: 21. - 22.03.2025
16. - 17.05.2025
03. - 04.10.2025
07. - 08.11.2025

Die Seminare finden jeweils von 09:00 - 18:00 Uhr statt Die Weiterbildung besteht aus 4 Seminaren und umfasst insgesamt 64 Unterrichtseinheiten

Ort: Flexräume - die HausWirtschaft
Bruno-Marek-Allee 5/1, 1020 Wien

Kosten: Die Seminarreihe kann nur als Ganzes gebucht werden. Im Preis inbegriffen ist die Teilnahmegebühr für alle 4 Seminare (ohne Unterkunft und Verpflegung)
1.350,00 € für ÖGIT Mitglieder
1.500,00 € für Nicht-Mitglieder

Zahlung: Den Seminarbetrag bitte bis 01.03. 2025 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 Anmel-

derung 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 (Betreff: „Budo“)

Referenten

Frank Siegele, MSc

Exam. Krankenpfleger, Master of Science Integrative Therapie, Integrativer Psychotherapeut, appr. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Dipl.-Sozialpädagoge, Dipl.-Supervisor, Budötherapeut, 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 Budötherapie.

Langjährige Arbeit in den Feldern Psychotherapie, Rehabilitation, Supervision, Coaching, Führungskräfte- und 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 (7. Kyu) und Zenki Ryu Karatedō (2. Dan).

Mag. Mag. Dr. Markus Böckle, MSc

Kognitionsbiologe, Philosoph, Coach, Supervisor, Integrativer Therapeut, Leibtherapeut u. Budötherapeut. Psychotherapeutische Ausbildung beim Österreichischen Arbeitskreis für Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik (ÖAGG) und an der Donau Universität Krems.

Seit 2019 eingetragener Psychotherapeut (Integrative Therapie) mit Praxis in Wien.

Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften. Lehrtätiger an der Donau Universität Krems, Sigmund Freud Universität, beim Österreichischen Arbeitskreis für Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik (ÖAGG).

Eigene, regelmäßige Praxis Aikidō (4. Dan, Hombu Dojo)

Literatur

- Bloem, J., Moget, P. C., Petzold, H. G. (2004): Budō, Aggressionsreduktion und psychosoziale Effekte: Faktum oder Fiktion? *Forschung, Aggressionspsychologie, Neurobiologie. Integrative Therapie*, 1-2/2004; 101-149.
- Greß, A. (2024): Die „Vier Wege der Heilung und Förderung“ in der Begleitung von Menschen mit Lernschwierigkeiten. Ausgabe 12/2024. In: <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=grez-vier-wege-der-heilung-und-foerderung-menschen-mit-lernschwierigkeiten-polyloge-12-2024.pdf>
- Harrer, M.E. & Weiss, H. (2016). *Wirkfaktoren der Achtsamkeit – wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern*. Stuttgart: Schattauer.
- Höhmnn-Kost, A., Siegele, F. (2004): „Arbeit an sich selbst“ – Der „Weg der Übung“. *Kampfkünste in der Integrativen Therapie und Supervision Suchtkranker. Integrative Therapie* 1-2/2004; 6-23.
- Höhmnn-Kost, A., Siegele, F. (2009): *Kampfkünste in der Behandlung von Abhängigkeitskranken*, in: Waibel, M., Jakob-Krieger, C. (Hrsg.): *Integrative Bewegungstherapie – störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis*, 257-272. Schattauer, Stuttgart.
- Höhmnn-Kost, A., Siegele, F. (2015): „Arbeit an Aggressionsnarrativen“ - Wege der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie“. In: *körper – tanz – bewegung. Zeitschrift für Körperpsychotherapie und Kreativtherapie*“, Nr. 1/2015, 2-11.
- Höhmnn-Kost, A., Siegele, F. (2018): *Arbeit an aggressiven Impulsen und schwierigen Gefühlen*. In: Höhmnn-Kost, A. (Hrsg.): *Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT)*, 135-144. Hogrefe, Bern.
- Ludwig, H. (2021): *Budōbasiertes Coaching Ein Weg zur Selbstentwicklung POLYLOGE*. Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit. Ausgabe 01/2021. In: <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=ludwig-budobasiertes-coaching-ein-weg-zur-selbstentwicklung-IBT-01-2021.pdf>
- Ludwig, H., Radamm, M. (2021): *Integrative Budōtherapie bei aggressiven Verhaltenstendenzen - Ein ICF-orientierter Therapieansatz*. In: *Psychologische und Medizinische Rehabilitation*, 2021, 114, 34-43.
- Ludwig, H., Siegele, F. (2024): *Integrative Budōtherapie zur Deeskalation*. In: *körper – tanz – bewegung*, 11, S. 2-10.
- Ludwig, H., Zerr, M. (2023) *Verbesserung der Selbstkontrolle mit Hilfe eines budōbasierten Achtsamkeitstrainings. Bewegungstherapeutisches Konzept der Klinik am Kronsberg in Hannover*.
- Ludwig, H., Siegele, F., Petzold, H. G. (2017): *Integrative Budōtherapie – eine ICF-orientierte Therapie bei aggressivem Verhalten im Rahmen der Suchtrehabilitation*. In: *Bewegungstherapie und Bewegungssport* 2017; 33: 4-12.
- Petzold, H. G. (1993b): *Abschlussbericht der Tagung „ Der Weg ist das Ziel. Psychotherapie und die Kampfkünste“*, in Berlingen, Schweiz vom 17.-19.09.1993. Tagungsdokumentation. Düsseldorf. Fritz Perls Institut.

- Petzold, H. G. (2017p/2020b): Budō-Therapie und „fundamentale Budō-Erfahrung“, Metakritische Reflexionen zu OIKEIOSIS, Kampf- und Friedenswegen aus Sicht „Integrativer Therapie“ und Kulturarbeit“. In: <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2017p-2020b-budo-therapie-fundamental-metakritische-reflexionen-oikeiosis-polyloge-08-2020>
- Petzold, H. G., Bloem, J., Moget, P. (2004): Budōkünste als „Weg“ und therapeutisches Mittel in der körper- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung – transversale und integrative Perspektiven. In: *Integrative Therapie* 1-2/2004, 24-100.
- Rebholz, S. (2014): *Aikido als Weg und Intervention in der Integrativen Bewegungstherapie bei Traumatisierungen*. AV Akademikerverlag, Saarbrücken.
- Siegele, F. (2013): Budōtherapie – ein körper- und bewegungstherapeutischer Weg in der Psychotherapie. In: Schay, P., Lojewski, I., Siegele, F.: *Integrative Therapie in der Drogenhilfe*, 162-177. Thieme, Stuttgart.
- Siegele, F. (2018): Budōtherapie. Kampfkunst in der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie. In: Höhmann-Kost, A. (Hrsg.): *Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT)*, 145-154. Hogrefe, Bern.
- Siegele, F. (2024): *Kämpf dich frei. Integrative Budōtherapie, ein „Weg“ zur Traumaüberwindung*. In: Jubiläumsband, Buchtitel steht noch nicht fest, erscheint voraussichtlich im Nov. 2024 im Aisthesis Verlag.
- Wahl, K. (2013). *Aggression und Gewalt. Ein biologischer, psychologischer und sozialwissenschaftlicher Überblick*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.