

Natürlicher Umgang mit Emotionen

Ein Bodydynamic Workshop

Termin:	Fr., 13.2.2026, 18.30 h bis So., 15.2.2026, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	305 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	260233
Leitung:	Michael Rupp

Ein genauerer Blick auf den Umgang mit Emotionen in unserer Gesellschaft zeigt, wie unausgewogen und ambivalent unser Verhältnis zu Gefühlen ist.

Gefühle werden einerseits tabuisiert und mit den primitiven Anteilen des Menschen in Verbindung gesetzt, wie zum Beispiel Wut, die scheinbar unausweichlich in Gewalt mündet. Oder in Musik und Medien wie eine Droge eingesetzt, ohne Sinn für irgendein Maß.

Dabei sind Emotionen weder gut noch schlecht, sondern haben zuallererst eine soziale Funktion: sie regulieren unsere Beziehungen. So dient Aggression zum Beispiel dazu, Grenzen wiederherzustellen und die eigene Würde zu bewahren. Freude hingegen *beschwingt* unser Handeln und öffnet uns.

Eine reife, ausgeglichene Emotionalität ist entscheidend, um unsere vielfältigen Beziehungen als lebendig und befriedigend zu erleben.

Physiologisch gesehen spielen dabei neben den Hormonen vor allem die Atmung und die Muskulatur um den Brustkorb eine wesentliche Rolle.

Ist unsere Atmung flach, haben wir Schwierigkeiten, starke Emotionen aufzubauen. Ist die Atmung voller, aber durch diverse Verspannungen eingengt, können Gefühle nicht ausdrücken werden.

Über Bewegungen, Spüren und sanftes, vertieftes Atmen lernen wir, unsere Gefühle besser zu regulieren. Denn wenn ein gewisser Grad an emotionaler Intensität erreicht ist, schalten wir automatisch auf Überlebensmodus um und gehen aus dem Kontakt.

An diesem Wochenende wollen wir die Welt der Emotionen spielerisch kennenlernen und besser verstehen, wie wir aufgrund charakterlicher Prägungen mit Gefühlen umgehen. Denn in der Annahme unserer Gefühle liegt der Schlüssel, uns wieder natürlich emotional, lebendig und authentisch erleben können.

Michael Rupp

ist Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie in eigener Praxis in München. Davor war er viele Jahre als Sozialpädagoge in der Jugendhilfe tätig, davon fünf Jahre in der Leitung. Gleichzeitig arbeitete er im therapeutischen Fachdienst für zwei heilpädagogischen Tagesstätten. Er wurde in verschiedenen humanistischen Therapieformen, wie Bioenergetik und Arbeit mit dem Inneren Kind ausgebildet und studierte sieben Jahre Transpersonale Psychologie im Diamond Logos unter der Leitung von Faisal Muqaddam. Er ist Bodydynamic Therapeut, Supervisor und unterrichtet als Trainer Bodydynamic Foundation, Practitioner und Schock/Trauma in Deutschland und international, unter anderem in Kanada, England und der Türkei.

Internet: www.bodydynamic.de

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/natuerlicher-umgang-mit-emotionen>