

## **Seminar „Entspannung und Motivation durch Inneren Einklang“ von und mit Herrn Dipl.-Psych. Peter Bergholz, 6.-7.9.2012**

Unser Seminar fand in der Schule für Dynamische Entspannung im „Seminarhotel Odenwald“, Höchst-Hassenroth, statt.

Auf diesem Seminar über die „Rossini-Methode“, die von Herrn Dipl.-Psych. Peter Bergholz anhand seiner langjährigen Berufserfahrung mit diesem Verfahren auf der Basis bewährter Ansätze der humanistischen Psychologie entwickelt wurde, konnten wir eine Entspannungsmethode weiterverfolgen und verfestigen, die wir im letzten Jahr ganz neu kennenlernten. Diese Therapie wirkt erfolgreich gegen Anspannung und Druck (Stress), aber auch im Burn-out- oder Angstbereich. Mit Hilfe der Musik-Bewegungen können wir unsere mentalen und psychischen Qualitäten beeinflussen und trainieren, ähnlich wie körperliche Betätigung die Muskulatur stimuliert und stärkt. Wenn Musik motorisch übersetzt wird, wird die äußere zur inneren Bewegung und bringt positive Bilder hervor. Durch diese *Musikbewegungen* lassen sich Energieströme, das Körpergefühl und damit unser Denken und Fühlen positiv beeinflussen. In seinen Seminaren wird überwiegend klassische, aber auch moderne Musik aus verschiedenen Kulturen eingesetzt.

Da es sich idealerweise um minimalisierte Bewegungen handelt, sind die *Musikbewegungen* der „Rossini-Methode“ jederzeit anwendbar, ähnlich der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen. Das Praktische und Schöne daran ist, dass diese Bewegungen auch im Büro ausgeübt werden können, sobald wir spüren, wie negative Gedanken und damit Druck aufkommen und uns belasten.

Wir konnten in diesem Intensiv-Seminar, welches an zwei Vormittagen stattfand, erlernen, wie uns die speziellen *Musikbewegungen* äußerlich und innerlich lockerten, die Stressmotorik durch die Musikmotorik ersetzt wurde und sich ein Harmoniegefühl durchsetzte, welches uns in unsere Mitte brachte. Regelmäßiges Feedback durch Gespräche in der Gruppe verstärkte diesen Erfolg.

Den Nachmittag und Abend des ersten Tages gestalteten wir frei mit dem Hintergrund, in Gemeinschaft die Inhalte des Seminarteils zu vertiefen und zu verinnerlichen, was einen wichtigen Bestandteil des Gesamtkonzepts darstellt. Wir entschieden uns für eine gemeinsame Besichtigung der Stadt Bad König, verbunden mit einem Spaziergang im Kur-Landschaftspark. Nach dem Abendbuffet sahen wir uns zusammen einen Film aus der Bibliothek des Seminarhotels an.

Diese zusammen verbrachte Zeit bot nun endlich einmal ausreichend Raum für Gespräche und den Austausch unter uns Kolleginnen. Das dies im Arbeitsalltag weitestgehend fehlt, ist hier die Gelegenheit für eine voranschreitende Vernetzung angestoßen worden, die von Mal zu Mal weiter ausgebaut wird.

Abschliessend können wir sagen, dass uns das Seminar „Entspannung und Motivation durch Inneren Einklang“ viele Berührungspunkte abbauen konnte und uns wertvolle Mittel an die Hand gegeben hat, die wir leicht im Alltag umsetzen können. Wir würden die Etablierung der Veranstaltung in diesem Rahmen sehr begrüßen und können anderen Statusgruppen nur wärmstens empfehlen, diese oder eine ähnliche Veranstaltung für sich zu beanspruch2en.

Darmstadt, 24.09.1012

  
Petra Müller (stellv. für die Teilnehmerinnen)