

# Angehörigen-Akademie

Einladung zum Workshop

## Der emotionale Rucksack

Nach Vivian Dittmar

Referentin: Vanessa Bähr

Gefühle wollen gefühlt werden. Sie sind die Kräfte, die uns zur Verfügung stehen, um mit allem im Leben umgehen zu können. Doch wenn Ereignisse überwältigend sind, dann machen wir innerlich zu. Die Gefühle jedoch, die wir damit betäuben, gehen nicht einfach weg. Sie werden in unserem Unterbewusstsein gespeichert, als ein Teil von uns, der nicht verloren gehen darf.

In unserem „emotionalen Rucksack“ werden sie als Emotionen aufbewahrt für die spätere Verarbeitung. Wenden wir uns diesen Emotionen nicht freiwillig zu, kommen sie im Alltag immer wieder hoch und machen uns das Leben — und vor allem unsere Beziehungen — schwer.

Doch was wäre, wenn wir uns gezielt Umstände schaffen könnten, die der Verarbeitung von Emotionen aus der Vergangenheit dienen und diese optimal unterstützen?

Genau dies ist die Absicht der „Praxis der bewussten Entladung“. In diesem Setting können alte Emotionen in einem sicheren Rahmen mit der Unterstützung einer anderen Person bewusst gefühlt werden. Das kann die emotionale Regulation bei regelmäßiger Anwendung stark verbessern und damit auch die Resilienz der Angehörigen potentiell stärken.

Wünschenswert sind Neugier und die Offenheit, sich auch auf Partnerübungen einzulassen, in denen nichts forciert wird.

**Der Workshop richtet sich ausschließlich an Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen.** Es wird eine Teilnahmegebühr von 10 Euro erhoben.

Termin: Samstag **07.11.2026** von **11.00–17.30 Uhr**

Ort: Berlin Wilmersdorf

Anmeldung mit Angabe der Telefonnummer: [anmeldung@apk-berlin.de](mailto:anmeldung@apk-berlin.de)

Wir danken uns für die Förderung bei der The BARMER logo, consisting of the word 'BARMER' in white, uppercase, sans-serif font inside a green rounded rectangle.