



5. PNI
KONGRESS
INNSBRUCK

2.-4.10.2026

PSYCHONEUROIMMUNOLOGIE

Mensch beweg dich!

VORTRAGENDE:

Andreas Brandl, München | Damir del Monte, Karlsruhe | Robert Erbedinger, Mainz | Kristina Gebhardt, Gießen | Rainer Gross, Wien | Hanspeter Gubelmann, Zürich | Alexander-Stephan Henze, Ulm | Karsten Krüger, Gießen | Percy Marshall, Bournemouth | Michael Meyen, München | Ansgar Mohnkern, Amsterdam | Felix Post, Koblenz | Christian Schubert, Innsbruck | Götz Welsch, Hamburg | Kati Wiedenbrüg, Gießen | Philipp Zimmer, Dortmund

SAMSTAG, 03.10.2026

WORKSHOPS VON 17:00 – 19:00 UHR

- WS 01 | DAMIR DEL MONTE UND FREDERIK SIEMES**
Körper, Bewegung, Schmerz – Vom Spüren, Differenzieren und Regulieren
Wie Schmerzen entstehen, wie Schmerzen vergehen. Neurobiologische Konzepte und praktische Anregungen. Ausgehend von einer biopsychologischen Sichtweise werden die Pathophysiologie des Schmerzes dargestellt und therapeutische und regulative Interventionen erörtert und verständlich gemacht. Therapeutisch Tätigen wird so die Möglichkeit einer neurobiologisch fundierten multiperspektivischen Herangehensweise eröffnet.
- WS 02 | HANSPETER GUBELMANN**
Mentale Gesundheit, Resilienz und Safe Sport: Psychoedukative Ansätze und Angebote der Angewandten Sportpsychologie im Nachwuchssport
Die Angewandte Sportpsychologie im Nachwuchssport verknüpft Leistungsoptimierung, Stärkung psychischer Ressourcen mit dem Schutz der mentalen Integrität. Psychoedukative Ansätze zielen darauf ab, Athlet:innen, Trainer:innen und Organisationen im Umgang mit psychischen Belastungen zu sensibilisieren. Der praxisorientierte Workshop zeigt an ausgewählten Beispielen, wie leistungssteigernde Ressourcen zielgerichtet gestärkt und psychophysische Schutzfaktoren nachhaltig gefördert werden können.
- WS 03 | MICHAELA DIPPON**
Osteopathie ist Bewegung: „Body, Motion and Mind“ A. T. Still (1899) Gesundheit verstehen. Bewegung fördern. Ressourcen aktivieren.
Ausgehend von einem zentralen Gedanken des Begründers der Osteopathie A. T. Still beleuchtet dieser Workshop die Beziehung von Körper, Bewegung und Geist. Im Fokus stehen die Förderung von Selbstregulation, Resilienz und funktioneller Beweglichkeit als Grundlage nachhaltiger Gesundheit. Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Einblicke in osteopathische Denk- und Behandlungsansätze sowie deren Verbindung mit den Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie.
- WS 04 | KARSTEN KRÜGER**
Barrieren überwinden, Aktivität starten!
Welche Bewegungsform passt wirklich zu mir? Was motiviert mich – und was hält mich bislang zurück? In diesem interaktiven Workshop reflektieren wir individuelle Barrieren und Antriebskräfte und erarbeiten praxisnahe Strategien, um körperliche Aktivität nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Im Fokus stehen Bewegungsbiographien, Motivation und alltagstaugliche Lösungsansätze.

WS 05 |

MICHAEL MEYEN

Medialisierung des Profisports: Formate, Regeln, Sieger als Folge von TV- und Netzlogik

Wie und warum verändert sich eine Sportart, der Profifußball zum Beispiel oder all das, was im olympischen Programm steht? Wie kommt es zu neuen Formaten und Regeln und was macht das mit den Ergebnissen? Ausgehend von der These, dass der Leistungssport der gerade herrschenden Medienlogik folgt und deshalb heute anders funktioniert als im Radio- oder im TV-Zeitalter, bringen die Teilnehmer ihre eigenen disziplinären oder sonstigen Perspektiven ein und verbreitern und differenzieren so das Set an Antworten.

WS 06 |

RAINER GROSS

Vertiefung des Vortrags „Ein psychoanalytischer Blick auf aktuelle Phänomene...“

Unser Denken und Handeln ist bis heute geprägt vom Spannungsfeld zwischen Aufklärung (Vernunft, Fortschrittsglaube) und Romantik als Gegenbewegung des Gefühls und der Subjektivität. Die Psychoanalyse entstand als Versuch, diese Gegensätze zu verbinden, und zielt in Therapie wie Kulturkritik darauf, unbewusste Motive hinter individuellen Symptomen und zeitgenössischen Phänomenen wie Selbstoptimierung oder der „inneren Stimme“ freizulegen. Anhand konkreter Fallbeispiele wird gezeigt, wie wir zwischen „Kultus der Vernunft“ und „Kultus des Gefühls“ eine reflektierte Balance finden können.

WS 07 |

CHRISTIAN SCHUBERT

Psychoneuroimmunologische Forschung in der eigenen Praxis – wie geht das?

Aktuelle „Life Science“ ist üblicherweise an Universitäten und finanzkräftige Institutionen der Industrie gekoppelt. In der diagnostisch-klinischen Arbeit in der eigenen Praxis wird aber auch tagtäglich geforscht, oftmals viel lebensnäher und menschlicher, ohne dass viel darüber gesprochen wird. Was wäre, wenn sich Forschung von den Universitäten in die Praxis verlagern würde? Dieser Workshop führt anhand des Designs der integrativen Einzelfallstudie in die empirisch gestützte, idiografisch-induktive Erfahrungswissenschaft ein. Diese ist praxisnahe, am Menschen orientiert, unabhängig und preisgünstig, so wie Medizin sein sollte.

WS 08 |

PHILIPP ZIMMER

Sport als Medikament bei Tumorerkrankungen

Im Rahmen der Behandlung von Tumorerkrankungen hat sich die Bewegungstherapie als fester Bestandteil etabliert. Der Workshop fasst aktuelle Ergebnisse zu primär und tertiär präventiven Effekten von Bewegung und Sport in diesem Kontext zusammen und beleuchtet darüber hinaus zu Grunde liegende Wirkmechanismen. Ferner wird die aktuelle Evidenz zum Symptom- und Nebenwirkungsmanagement zusammengefasst.

SONNTAG, 04.10.2026

WORKSHOPS VON 15:00 – 17:00 UHR

WS 09 |

ANDREAS BRANDL

Embodied cognition: körpertherapeutische Interventionen zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung

Embodied Cognition beschreibt, wie Denken und Wahrnehmen untrennbar mit körperlichen Prozessen verbunden sind. In diesem Workshop wird ein Einblick gegeben, wie körpertherapeutische Interventionen die Selbstwahrnehmung verbessern können, was die komplexen Wechselwirkungen zwischen Körper, Gehirn und Immunsystem positiv beeinflussen kann. Der Workshop verbindet wissenschaftliche Grundlagen der Interozeptionsforschung mit erfahrungsorientierten Methoden und führt damit Theorie und Körpererfahrung zusammen.

WS 10 |

SABINE MAYER

Achtsames Bewegen und Körperwahrnehmung als Ressourcen für ein gesundes (sportliches) Leben

Der Workshop beleuchtet die Relevanz achtsamer körperlicher Aktivität und bewusster Körperwahrnehmung als zentrale Ressourcen der Gesundheitskompetenz. In kurzen theoretischen Impulsen wird die Beziehung zwischen achtsam ausgeführter körperlicher Aktivität und Sport, der differenzierten Wahrnehmung körperlicher Prozesse und deren Bedeutung für die Fähigkeit zur selbstbestimmten ganzheitlichen Gesundheitsfürsorge erläutert. Ergänzend dazu erhalten die Teilnehmenden durch einfache praktische Übungen die Möglichkeit, die Qualität achtsamer Bewegung unmittelbar zu erfahren und spezifische körperliche Signale bewusst wahrzunehmen und zu interpretieren.

WS 11 |

ANSGAR MOHNKERN

Was heißt eigentlich: Leistung?

Sprechen wir heute über Sport, so ist viel von Leistung die Rede. Doch ist die (positive) Vorstellung von Leistung keineswegs selbstverständlich, sondern hat auch mit ihrer geschichtlichen Stellung zu tun. So steht der Leistungsgedanke unmittelbar im Zusammenhang mit der Geschichte der Moderne, ihrer Vorstellung vom Individuum und einem Kapitalismus, der heute in nahezu alle Lebensbereiche vorgedrungen ist. Der Workshop zielt auf eine Art von historischer Bewusstwerdung, reflektiert also die Idee der Leistung in ihrem gesellschaftlichen Kontext und fragt danach, welche Rolle sie etwa für eine „Rechtfertigung von Ungleichheit“ (Thomas Piketty) spielt. Diskutiert wird zuletzt auch, ob wir in einer „Tyrannei der Leistung“ (Michael Sandel) leben und, wenn ja, was dies für die akute Krise moderner liberaler Gesellschaften bedeutet. *Der Workshop wird im Stile einer Liberal-Arts-Veranstaltung durchgeführt.*

WS 12 |

JORGOS KAVOURAS

Wilhelm Reich – wenn Psyche politisch wird

Wenn Psyche politisch wird, zeigt Wilhelm Reich, wie eng individuelle Gefühlsstrukturen mit gesellschaftlichen Machtverhältnissen verwoben sind. Der Workshop verbindet zentrale Ideen des Freudomarxismus mit praktischen Übungen zur Körperwahrnehmung, Selbstreflexion und sozialer Erfahrung. Ziel ist es, politische Dynamiken und energetische Mechanismen nicht nur zu verstehen, sondern sie im eigenen Erleben und Handeln greifbar zu machen.

WS 13 |

LUDWIG SACHS

Auxotraining: Eine neue Krafttrainingsmethode für Körper und Geist

Auxotraining basiert auf einem einfachen Prinzip: Der Trainingswiderstand entsteht nicht durch externe Gewichte oder Geräte, sondern wird durch die körpereigene Muskulatur selbst erzeugt und bewusst gesteuert. Das subjektive Belastungsempfinden dient dabei als Kompass für die Trainingsintensität. So trainieren Sie nicht nur Ihre Muskulatur, sondern gleichzeitig Ihre Willenskraft und Selbstregulation. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen dieser subjektzentrierten Trainingsmethode praktisch kennen und erfahren, wie sich das Prinzip "Wachstum durch regulierten Widerstand" vom körperlichen Training auf das Leben übertragen lässt.

WS 14 |

INGE JARL CLAUSSEN

Vegetative training - Self regulation – Experiences - organismic normalisation – rejuvenation-expanding possibilities

Vegetative Training activates the organism's inherent self-regulatory capacity by initiating change in the vegetative core rather than at the symptomatic surface, allowing transformation to unfold internally across physiological, emotional, and cognitive levels without external imposition. Human experience is shaped by inherited reality orientations and phylogenetically embedded survival patterns that are adaptive but can become rigid, with symptoms representing compensatory solutions rather than dysfunctions. By working within this evolutionary and organismic framework—where gravity, adaptation, and regulation continuously interact—the method restores functional flexibility, with practical applications in stress regulation, performance optimization, and injury rehabilitation.

WS 15 |

FELIX STROBL

Evidenzbasiert Atmen, um Stress und Leistung gezielt zu regulieren

Die Atmung ist die einzige autonome Funktion, die wir bewusst steuern können – und genau darin liegt ihr enormes therapeutisches und leistungssteigerndes Potenzial. Moderne Forschung aus Psychoneuroimmunologie, Neurokardiologie und Stressmedizin zeigt, dass gezielte Atemmuster das autonome Nervensystem regulieren, Entzündungsprozesse beeinflussen und die vagale Aktivität stärken. Im Workshop erfahren Sie, wie Stress Atemmuster und CO₂-Regulation verändert und wie Nasen-, Zwerchfell- sowie Resonanzfrequenzatmung und HRV-Biofeedback gezielt zur Stress- und Leistungsregulation eingesetzt werden können. Der Workshop verbindet wissenschaftliche Evidenz mit praktischer Anwendung zur nachhaltigen Verbesserung von Gesundheit, kognitiver Performance und Resilienz.

WS 16 |

MONIKA LEITNER

Körperkompetenz in der therapeutischen Praxis

Ein Mensch, der sich bewegt, ist nicht automatisch mit seinem Körper verbunden. Menschen verlieren sich manchmal in körperlicher Aktivität, um gerade nicht in Tuchfühlung mit dem eigenen Leib zu kommen. Körperkompetenz rückt die Beziehung zum Körper in den Fokus, erweckt die somatische Intelligenz zu neuem Leben, lässt die körpereigenen Sensoren aufleben und stärkt die Verbindung zwischen Körper und Geist. Dieser Workshop erweitert Ihre therapeutische Wirksamkeit und befähigt Ihre Patienten, aktiv und kompetent an ihrem Heilungsprozess mitzuwirken. Praxisorientiert wird Körperarbeit und Reflexion mit ganzheitlichem Körperbewusstsein verbunden. Der Workshop ist eine Einladung, die eigene Körperbeziehung und Mindsets bewusst zu machen und den Körper als Heimat zu erfahren.