



**Institut für**  
**Gestalt und Erfahrung**  
seit 1994



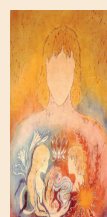
**1-jährige Basisausbildung**

- Gestalttherapie mit kreativen Medien



**4-jährige**  
**Gestalttherapieausbildung**

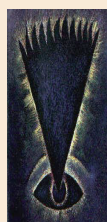
- zum Gestalttherapeuten / zur Gestalttherapeutin



**Kreative**  
**Gestaltprozesse als Intensivums**

- nach Paul Rebillot

*(School of Gestalt and Experiential Teaching, San Francisco)*





## Ausbildungsprogramm

### Inhaltsübersicht

Begrüßung	Seite 3
Gestalttherapie	Seite 4
Die Heldenreise	Seite 5
Empirische Untersuchung der Heldenreise	Seite 6
Ausbildungsübersicht	Seite 7
1. Ausbildungsjahr	Seite 8
2./3. Ausbildungsjahr	Seite 10
4. Ausbildungsjahr	Seite 14
Intensivums	Seite 16
Zusätzliche Ausbildungsinhalte	Seite 22
Ausbildungsleitung	Seite 23
Gastreferenten	Seite 24
Artikel zur Gestalttherapie	Seite 26
Resonanz von Ausbildungsteilnehmern	Seite 30
Wort zum Schluß	Seite 37
Organisatorisches	Seite 38



## Gestalttherapieausbildung



Institut für  
Gestalt und Erfahrung



### Herzlich Willkommen beim IGE

Torsten Zilcher



Franz Mittermair

Im Herbst 1994 war der offizielle Beginn unserer Zusammenarbeit mit der Gründung unseres Institutes.

Inspiziert von der besonderen Wirkungsweise der Heldenreise arbeiteten wir daran, diese "kreativen Gestaltprozesse", die im Ursprung von Paul Rebillot (School of Gestalt and Experiential Teaching, San Francisco) entwickelt wurden, für die Jugend- und Erwachsenenbildungsarbeit zugänglich zu machen. Anfang der Neunziger entwickelten wir das "deutsche Original" der Heldenreise.

Nach einigen Jahren der kontinuierlichen Arbeit in diesem Bereich entwickelten wir die ersten Ausbildungskonzepte für Hauptamtliche in der Jugend- und Erwachsenenbildung: "Kreative Selbsterfahrungsprozesse initiieren + leiten".

Im Laufe der Jahre zeigte sich, daß unser TeilnehmerInnenkreis sich mehr und mehr erweiterte. Wir machten die Erfahrung, daß diese Ausbildung auch von Menschen anderer Berufsgruppen als sehr wertvoll wahrgenommen wurde. Die konsequente Arbeit am eigenen, inneren Prozess (an seiner eigenen Präsenz); die Schulung der Wahrnehmung für die Prozesse anderer sind grundlegende Fähigkeiten, die in verschiedenste Lebens- und Berufsperspektiven zu übertragen sind.

Die Erfahrungen der vielen Menschen in unseren Selbsterfahrungsprozessen trugen zu einem immer tieferen, theoretischen Verständnis unserer Arbeit bei. Die Wirkungsweise des Prozessgeschehens wurde immer erklär- und nachweisbarer (siehe Artikel von Franz Mittermair).

Auch inspiriert von Stämmeler/Bock und ihrem Phasenansatz (Ganzheitliche Veränderung der Gestalttherapie, Hammer Verlag 1998), erkannten wir den besonderen Beitrag, den "kreative, rituelle Gestaltprozesse" bei dem Veränderungs- und Entwicklungsweg eines Menschen zu leisten in der Lage sind.

Mit diesem Hintergrund erleben wir in unseren Gestalttherapieausbildungsgruppen ein sehr fruchtbares, kreatives und lebendiges miteinander Lernen und Wachsen.

Durch die Einbindung verschiedenster Gastreferenten unterschiedlicher Stile der Gestalttherapie ist es unser Ziel, nicht irgendeiner methodischen Vorgehensweise zu verfallen, sondern das Wesen, den Kern eines Veränderungsprozesses zu erkennen und begleiten zu lernen.

Durch die Dauer unserer Ausbildung bieten wir den Veränderungsprozessen den nötigen Raum, sich zu entfalten und zu integrieren.

WIR MÜSSEN WIEDER  
LERNEN, WIR SELBER  
ZU SEIN UND DIE VIEL-  
FALT IN UNS ZU FÜH-  
LEN UND ZU ENTDE-  
CKEN. ...

ICH HABE VIELE  
PFLANZEN AUFMERK-  
SAM BETRACHTET.  
VON DEN BLÄTTERN  
EINER PFLANZE, DIE  
ALLE AUF DEMSELBEN  
STENGEL WACHSEN,  
IST KEINES GANZ WIE  
DAS ANDERE. ...

DER GROßE GEIST  
HAT ES SO GEWOLLT.  
FÜR ALLE GESCHÖPFE  
AUF DER ERDE HAT ER  
DEN LEBENSPFAD BLOß  
IM GROßEN VORGE-  
ZEICHNET; ER ZEIGT  
IHNEN DIE RICHTUNG  
UND DAS ZIEL, LÄßT  
SIE ABER IHREN EIGE-  
NEN WEG DORTHIN  
FINDEN.

ER WILL, DAß SIE  
SELBSTSTÄNDIG HAN-  
DELN, IHREM WESEN  
GEMÄß UND IHREN IN-  
NEREN KRÄFTEN GE-  
HORCHEND.

LAME DEER



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

"Bewußtheit per se  
ist heilsam."

"To suffer one`s death  
and to reborn is not  
easy....."

Fritz Perls

## Gestalttherapie Zitate und Hintergründe



"Die Gestalttherapie ist eine Form der Psychotherapie, die im unterstützenden und fordernden Spannungsfeld einer Ich-Du Beziehung die Bewußtheit der KlientInnen von ihrer subjektiven, unmittelbar erfahrbaren Realität fördert. Dies geschieht im Vertrauen darauf, daß das im persönlichen Kontakt zwischen KlientIn und TherapeutIn erfolgende deutliche Erleben von dem, was ist, die wesentliche Voraussetzung für ganzheitliche menschliche Veränderungsprozesse darstellt."

Bock / Stämmler

Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist. Veränderung ergibt sich nicht aus einem Versuch des Individuums oder anderer Personen, seine Veränderung zu erzwingen, aber sie findet statt, wenn man sich die Zeit nimmt und die Mühe macht, zu sein, was man ist; und das heißt, sich voll und ganz auf sein gegenwärtiges Sein einzulassen.

Arnold R. Beisser

Gestalttherapie als existentielle Form von Psychotherapie gibt dem Klienten einen sicheren Rahmen und fordert ihn heraus, durch seine Krise zu gehen.

sagen wir

All diese Zitate haben auch für uns Gültigkeit und sind uns Inspiration in unserer Arbeit. Gestalt hat für uns viel mit Begegnung zu tun, auch mit Konfrontation. Sei es nun mit der Konfrontation innerer Bilder und Archetypen (wie sie in unseren kreativen Gestalt-Prozessen angesprochen werden, siehe Intensivums) oder die Konfrontation, die Begegnung mit dem Therapeuten (dem Begleitenden) und mit der Gruppe.

In diesen Begegnungen (das ICH wird zum ICH am DU, Martin Buber), findet Bewußtwerdung statt, -wer ich bin, - wie ich mich fühle, - wie ich wahrgenommen werde. Diese Begegnungen, sowohl die Inneren als auch die im Außen, stellen für uns die Grundlage dar, auf deren Boden ganzheitliche Veränderungs- und Entwicklungsprozesse gelingen können.

Ziel unserer Ausbildungsgruppen ist es, hierfür einen lebendigen, kreativen, fruchtbaren und sicheren Rahmen bereitzustellen.

Für ein intensives, prozessorientiertes, mehrjähriges miteinander Lernen und Wachsen.



## Die Heldenreise - der Einstieg in unser Programm

"Fort- und Ausbildungen für MitarbeiterInnen der Jugend- und Erwachsenenbildung, SozialarbeiterInnen, PädagogInnen, PsychologInnen, TherapeutInnen, BeraterInnen und TrainerInnen sollen grundsätzlich der Entwicklung fachlicher, persönlicher und sozialer Kompetenz dienen.

Die Heldenreise, die der amerikanische Theaterpädagoge und Gestalttherapeut Paul Rebillot entwickelte, erfüllt diese Forderungen in besonderer Weise. Sie ermöglicht wichtige Schritte im eigenen persönlichen Wachstum des/der Mitarbeiters/in, und vermittelt Kompetenz im Schnittbereich von Pädagogik und Therapie sowie im kreativen Arbeiten. So ist die Erfahrung der Heldenreise die Grundlage für sämtliche folgende Ausbildungsabschnitte. Die Heldenreise bildet in einem kreativen Prozeß die Grundlagen der Gestalttherapie ab und macht diese zugänglich und erlebbar (Kontaktzyklus, Gestaltdialog, Arbeit mit inneren Bildern ...).

Darüber hinaus werden viele verwandte Methoden der humanistischen Psychologie erlebt (Trancereisen, Körperarbeit, kreativer Ausdruck, Inszenierung).

### Die Idee der Heldenreise

In jedem Menschen steckt ein Teil, der etwas aus seinem Leben machen will, der Veränderung und Weiterentwicklung sucht; und ein anderer Teil, der die Bequemlichkeit des Vertrauten schätzt, der lieber leidet, als anzupacken.

Wird dieser Konflikt zwischen Sehnsucht und Sicherheit nicht gelöst, ist Lähmung, Energielosigkeit und Unzufriedenheit die Folge. Authentische und in ihrem Sinne erfolgreiche Menschen haben gelernt, ihren abenteuerlustigen und ihren schützenden Teil zu integrieren.

Für uns Menschen ist dieser Konflikt sehr bedeutsam. Ihn zu lösen, heißt letztlich, erwachsen, reif und selbstständig zu werden. In anderen Kulturen helfen oder helfen Initiationsrituale dabei, die nötigen Schritte zu gehen. In unserer Kultur werden wir dabei ziemlich allein gelassen.

In der Heldenreise haben die TeilnehmerInnen Gelegenheit, diese beiden widerstreitenden Persönlichkeitsanteile herauszuarbeiten, gegenüberzustellen und ein Stück weit zu integrieren.

### Die Ziele der Heldenreise

- Zugang zu verdrängten Problemen und Möglichkeiten der Integration.
- Eigene Wünsche, Vorstellungen und Ziele klarer erkennen.
- Erkennen, wie wir uns daran hindern, diese Ziele zu erreichen.
- Eine tiefe VISION für den weiteren Lebensweg entdecken.



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

"It is the story of the Hero, male or female, an individual who receives a superior call and embarks on a journey of dangerous adventures.

After a series of difficult ordeals that often culminate in an experience of death and rebirth, the Hero returns to the culture empowered, healed, or transformed, and uses the new gifts for the benefit of others."

(aus dem Vorwort von Stanislav Grof zum Buch "The Call to Adventure" von Paul Rebillot.)





Institut für  
Gestalt und Erfahrung

Franz Mittermair

### Empirische Untersuchung zur Wirkung der Heldenreise

Gekürzter Abdruck aus dem  
Buch von Franz Mittermair:

„Neue Helden braucht das  
Land. Persönliche Entwick-  
lung und Heilung durch Rituel-  
le Gestaltarbeit“, BoD 2009



#### Inhalt:

In seinem aktuellen Buch „Neue Helden braucht das Land. Persönlichkeitsentwicklung und Heilung durch Rituelle Gestaltarbeit“ beschreibt Franz Mittermair die Grundlagen unserer Arbeit.

Neben einer kurzen Einführung in die Gestalttherapie finden sich u.a. theoretische und praktische Abschnitte zu den einzelnen Themen unserer Ausbildungs-Intensivums wie „Der Schatten“ oder „Animus und Anima“ (Lover's Journey) sowie Tod und Auferstehung.

## Artikel

In den vielen Jahren, in denen wir Heldenreise-Seminare durchführten, bekamen wir zwar immer wieder die Rückmeldung von Teilnehmern, dass sie sich nach dem Kurs weitaus besser fühlten als vorher. Mir war aber wichtig, in mehreren wissenschaftlichen Untersuchungen den Effekt der Seminare genauer zu untersuchen und empirisch zu belegen. Die letzte Untersuchung führte ich zusammen mit Dr. Susanne Singer von der Universität Leipzig, Abteilung Sozialmedizin durch. Sie wurde in der Zeitschrift Musik-, Tanz- und Kunsttherapie, Heft 2008 (2) veröffentlicht. Ich stelle hier die wichtigsten Ergebnisse kurz dar.

Die Untersuchung wurde an 124 Teilnehmern von 11 Seminaren durchgeführt. 57% der Teilnehmer waren 18 bis 40 Jahre alt, 43% älter. 40% waren Männer, 60% Frauen. 60% waren ledig, 29% verheiratet, 11% geschieden oder verwitwet. 3% hatten Hauptschulabschluss, 21% mittlere Reife, 76% hatten Fachabitur, 54% einen Fachhochschul- oder Hochschulabschluss. Die Berufe waren sehr breit verteilt. Die meisten Teilnehmer kamen aus Wirtschafts- und Finanzberufen sowie aus pädagogischen Berufen.

Gemessen wurden mittels mehrerer etablierter, standardisierter Fragebögen der psychische Beschwerdedruck, die Depressivität und das Kohärenzgefühl, womit das gesundheitsfördernde Gefühl gemeint ist, die Welt sei verstehbar, geordnet und handhabbar und die eigenen Bemühungen im Leben seien sinnvoll. Die Fragebögen wurden vor dem Seminar, etwa eine Woche nach dem Kurs und ein Jahr später ausgefüllt und durch ein von uns unabhängiges Institut der Universität Leipzig ausgewertet. Alle in der Folge aufgeführten Ergebnisse waren statistisch hoch signifikant.

Vor dem Seminar hatten die Teilnehmer einen wesentlich höheren Beschwerdedruck (im Durchschnitt 1,18) als die Gesamtbevölkerung (0,41). Nach dem Kurs war der Wert sehr viel geringer (0,70). Nach einem Jahr waren die Werte wieder etwas erhöht (0,83), aber immer noch sehr viel niedriger als der Ausgangswert. Der Besserungseffekt war bei Frauen höher als bei Männern.

Vor dem Seminar waren nach der Allgemeinen Depressivitätsskala 29,6% der Teilnehmer als depressiv einzuschätzen, direkt nach dem Seminar waren es nur noch 12,7% und nach einem Jahr 10,3%. Auch hier war die Verbesserung bei den Frauen höher als bei den Männern. Nach einem Jahr war die Depressivität bei Frauen noch geringer als direkt nach dem Seminar, bei Männern wieder etwas höher.

Das Kohärenzgefühl war vor dem Seminar wesentlich niedriger als das der Gesamtbevölkerung, nach dem Kurs fast gleich. Es blieb auch nach einem Jahr stabil, wobei das Kohärenzgefühl der Frauen noch zugenommen hatte, das der Männer wieder eher abgenommen.

#### Fazit:

Das Heldenreise-Seminar kann und will zwar keine medizinische Heilbehandlung ersetzen, falls eine solche notwendig ist. Ihr Ziel ist vorrangig die persönliche Entwicklung. Sie hat aber erhebliche „gesundheitliche Nebenwirkungen“, die in diesem Fall sehr erwünscht sind.

Die Reise des Helden führt durch eine aktuelle oder verschleppte persönliche Krise. Das Heldenreisemotiv setzt am Konflikt an zwischen den Bedürfnissen und Sehnsüchten, verbildlicht im „Helden“ und den Hemmungen und Ängsten, verbildlicht im „Dämonen“. Dieser Konflikt wird in der Regel gelöst, die Krisensituation kann besser verstanden und in das Selbst- und Weltbild integriert werden, wodurch ein stärkeres Gefühl von Kohärenz entsteht.



Seminarraum am Lebenbachhof Rühpolding

## Ausbildungsübersicht



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

### zum Einstieg

Gestaltschnupperwochenende	3 Tage
Die Heldenreise	6 Tage

### 1. Jahr Gestalttherapie mit kreativen Medien

Gestaltbasics	6 Tage
Kreative Medien in der Gestalttherapie	6 Tage
Gestalttherapie in Aktion	6 Tage
Supervision und Abschluss	6 Tage

**Zertifikat:** 1-jährige Fortbildung "Kreative Medien in der Gestalttherapie"

optional:

Praxisseminar zur Methodik der Heldenreise	2 Tage
Durchführung der Heldenreise unter Supervision	6 Tage

**Zertifikat:** "HeldenreisenleiterIn" (nach Abschluss des dritten Jahres Gestaltausbildung)

### 2. + 3. Jahr Gestalttherapie "Kontakt und Prozeß"

Einstiegsintensivum	5 Tage
12 x 3 Tage Gestaltausbildungsworkshop	36 Tage
Abschlussintensivum	5 Tage

zusätzlich:

Arbeitsgruppen	100 Std.
Einzeltherapie	35 Std.
Intensivums	2 x 6 Tage

**Zertifikat:** "3-jährige Gestalttherapieausbildung"

### 4. Jahr PRAXIS und SUPERVISION (2 Kalenderjahre)

Konsequente Konfrontation in der Gestalttherapie	5 Tage
Der Umgang mit Trauma in der Gestalttherapie	5 Tage
Therapeutische Arbeiten mit mörderischer Wut	5 Tage
Arbeit mit Träumen und kunsttherapeutischen Methoden	5 Tage

Einzeltherapie mit Klienten	35 Stunden
Supervisionsgruppe für Einzeltherapie mit Klienten	mind. 24 Stunden

**Zertifikat:** Gestalttherapeut / Gestalttherapeutin IGE®

### 1. Jahr

Workshops  
30 Tage  
200 Stunden

### 2. + 3. Jahr

Workshops  
46 Tage  
276 Stunden

Zusatzzeiten  
225 Stunden

### 4. Jahr

Workshops  
20 Tage  
120 Stunden  
Zusatzzeiten  
59 Stunden

Gesamtausbildungszeit  
880 Stunden



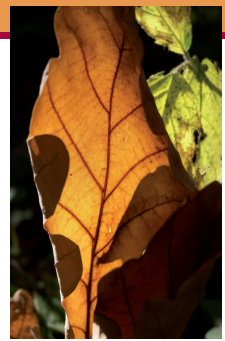
Institut für  
Gestalt und Erfahrung

## Die Ziele im 1. Jahr

- Ein klareres Selbstbild der eigenen Person entwickeln.
- Vermittlung und Praxis-simulation verschiedener, kreativer Methoden der humanistischen Psychologie.
- Die Kompetenz erlangen, kreative Methoden der Gestaltpädagogik und der Gestalttherapie verantwortungsvoll einzusetzen.
- Einüben einer therapeutischen Grundhaltung im Sinne des gestalttherapeutischen Kontaktverständnisses.

## 1. Ausbildungsjahr

### Gestalttherapie mit kreativen Medien



**In unserer Gestaltgrundausbildung** stehen die Grundlagen und Methoden unserer gestaltpädagogischen und gestalttherapeutischen Arbeit auf dem Programm. Es werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, die zur qualifizierten Leitung von Gruppen, die sich mit Selbsterfahrung, Persönlichkeitsbildung und Gestalttherapie beschäftigen, nötig sind. Darüberhinaus können optional auch die Fähigkeiten zur Leitung einer Heldenreise erworben werden.

Wir vermitteln die theoretischen Grundlagen des Gestaltansatzes und arbeiten an der grundlegenden pädagogischen und therapeutischen Haltung des Leiters oder Therapeuten gegenüber dem Teilnehmer.

Ausgehend von der Idee und der Struktur der "Heldenreise" beschäftigen wir uns mit den theoretischen gestalttherapeutischen Hintergründen und der praktischen Durchführung kreativer Selbsterfahrungsmethoden, der Dynamik des Gruppenprozesses und der Reflektion der eigenen Person in einem solchen Feld. Durch die Erfahrung der Heldenreise, die für alle Teilnehmer gemeinsam ist, können grundlegende Annahmen des gestaltpädagogischen und gestalttherapeutischen Ansatzes leicht mit der praktischen Erfahrung in Bezug gesetzt werden. Dadurch entsteht ein tiefes Verständnis psychischer Prozesse, das durch die eigenen Erfahrungen fundiert ist.

In der **ersten Ausbildungswoche** werden die Grundlagen der Gestaltpädagogik und der Gestalttherapie theoretisch vermittelt und praktisch eingeübt.

Die **zweite Woche** hat das Prozessgeschehen und kreative, gestalttherapeutische Medien im Fokus.

Die **dritte Ausbildungswoche** dient dem praktischen Ausprobieren der gelernten Methoden in der Gruppe.

Die **vierte Woche** dient der Auswertung dieser Erfahrungen und dem Weiterführen des eigenen therapeutischen Prozesses.

Optional zu diesen Ausbildungswochen kann in zwei weiteren Einheiten die Befähigung zur Leitung der Heldenreise erworben werden. Ein 2-tägiges Praxisseminar und das Durchführen einer Heldenreise unter Supervision sind hierfür die Voraussetzungen.

**Voraussetzungen für die Aufnahme** in die Weiterbildung sind vorherige Teilnahme an einer "Heldenreise" sowie abgeschlossene oder laufende Ausbildung in einem pädagogischen, psychologischen oder sozialen Beruf.

Je nach persönlicher Eignung sind wir auch für TeilnehmerInnen aus anderen beruflichen Hintergründen offen.





## 1. Ausbildungsjahr Ausbildungsworkshops



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

### 1. Woche Gestaltbasics

Die Prozeßdynamik der Heldenreise folgt den Mustern, wie sie die Gestalttherapie in ihrer Theorie und Praxis definiert hat. Gestalt, so wie wir sie verstehen, ist dabei keine Technik, sondern eine grundsätzliche Sicht, den Menschen, die Psyche und das Leben wahrzunehmen. So ermöglicht ein Verständnis des Gestaltbegriffes eine Übertragung auf sämtliche Abläufe in Gruppen und in der Psyche. Beim Initiieren und Leiten von Selbsterfahrungsprozessen bietet der Gestaltansatz einen profunden Hintergrund, der einen wichtigen und entscheidenden Beitrag zur Orientierung und zur Vorgehensweise liefert.

Die Grundelemente der Gestalttherapie werden in der Theorie und Praxis erläutert und erlebt. Zugleich dienen diese 5 Tage als weitere Gestaltselbsterfahrung zur eigenen persönlichen Prozeßvertiefung.

#### **Inhalte:**

- Kontaktzyklus
- Kontaktunterbrechungen  
(Introjektion, Projektion, Retrofektion, Deflektion, Konfluenz)
- Veränderungsprozesses  
(Stagnation, Polarisierung, Diffusion, Kontraktion und Expansion)
- Polaritätenarbeit  
(innerer Dialog)
- Theorie des Selbst  
(Gestalt - Wahrnehmung)

### 2. Woche Kreative Medien in der Gestalttherapie

In dieser Woche beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit kreativen Methoden der humanistischen Psychologie. Unserem Verständnis nach dienen diese Methoden dazu, die Wahrnehmung und damit den ganzheitlichen Veränderungsprozeß, die Persönlichkeitsentwicklung des Klienten zu fördern. Ihre Wirkung entfalten diese Medien nur dann, wenn sie sinnvoll auf dem Hintergrund des Gestaltprozesses im Sinne eines ganzheitlichen Veränderungsprozesses eingebettet sind.

Alle Methoden werden erläutert, in der Praxis simuliert, eingeübt und reflektiert. Darüberhinaus ergibt sich ein intensiver Selbsterfahrungsprozeß für den Ausbildungsteilnehmer.

#### **Inhalte:**

- gelenkte Imagination  
(Tranceinduktion, Phantasiereise)
- Körperarbeit  
(Bioenergetik, neoreichianische Körperarbeit)
- Tanz und kreativer Ausdruck
- Inszenierung  
(Theaterimprovisation, Gestalt-Drama, Mythendrama)
- Meditation und Ritual

### 3. Woche Gestalttherapie in Aktion

Ausgehen von den Inhalten und Erfahrungen der 1. + 2. Ausbildungswoche bereiten die TeilnehmerInnen in Zweierteams gestalttherapeutische Selbsterfahrungseinheiten vor, die dann in der Gruppe durchgeführt werden. Feedback durch die Gruppe und die Ausbildungsleitung.

#### **Inhalte:**

- Gruppenleitung
- Praxiserfahrung
- Feedback

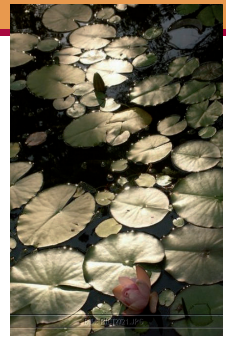
### 4. Woche Supervision und Abschluss

Ein kurzer Bericht über den Aufbau der durchgeführten Selbsterfahrungseinheit und die Reflektion des persönlichen Erlebens dient als Grundlage des Supervisionsprozesses dieser Woche.

Schwerpunkt ist der gemeinsame Erfahrungsaustausch sowie das gestalttherapeutische Arbeiten an eigenen, während der Durchführung der Praxiseinheiten erlebten, Gefühls- und Wahrnehmungsblockaden.

#### **Inhalte:**

- Theoretische Arbeit
- Einzelsupervision
- Abschlußfeedback
- Zertifikatsüberreichung



## **2. + 3. Ausbildungsjahr**

### **Kontakt und Veränderungsprozeß**

#### **Die Ziele im 2.+3.Jahr**

- Klares Selbstbild der eigenen Person verbunden mit der Bewusstheit über die eigene Biographie.
- Sicherheit im therapeutischen Kontaktangebot, Klarheit über die Kontaktgrenzen.
- Ein mit der praktischen Haltung verbundenes profundes Wissen über die Wesensmerkmale ganzheitlicher Veränderungsprozesse im Menschen.
- Eine klare therapeutische Haltung.

Nach Abschluss des ersten Ausbildungsjahres bieten wir als Fortführung das zweite und dritte Jahr Gestalttherapieausbildung an.

**Im Fokus des ersten Jahres** steht die grundsätzliche Haltung des Leiters gegenüber dem Prozessgeschehen des Einzelnen in einer Gruppe und die Erweiterung der gestaltpädagogischen und gestalttherapeutischen Kompetenz auf einer Workshopebene unter Nutzung kreativer Medien der Gestalttherapie- und -pädagogik.

**In der nun folgenden zweijährigen Ausbildung** verschiebt sich dieser Fokus mehr und mehr auf den Einzelkontakt zwischen Therapeut und Klient. Als Therapeut entwickle ich eine immer feinere Wahrnehmung meiner eigenen Resonanz auf den Klienten. Ich lerne, meinen eigenen Impulsen mehr und mehr zu vertrauen und sie zu nutzen, um den Prozess des Klienten kreativ zu unterstützen.

Ich entwickle aus dem Kontaktgeschehen heraus eigene kreative, experimentelle Ideen, die ich dem Klienten vorschlagen kann, damit er sich weiter entdecken kann. Letztendliches Ziel dabei ist, mehr und mehr seinen ganz eigenen, persönlichen Stil als GestalttherapeutIn zu entdecken und zu entwickeln.

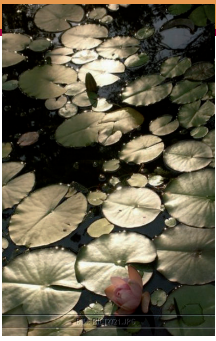
Während die zeitliche Struktur der Grundausbildung sich auf einer Workshopebene bewegt (einzelne Wochenblöcke), bieten wir in der Gestalttherapieausbildung eine höhere Kontinuität an. Jeweils 3-Tages Einheiten im Abstand von 6-8 Wochen fördern das kontinuierliche Arbeiten am eigenen Prozess und ergeben einen verbindlichen, sicheren Rahmen für alles, was in dieser Zeit in den Vordergrund kommt.

Persönliche **Lern- und Arbeitsgruppen** und ein begleitendes **Einzelsetting** unterstützen diese Kontinuität.

**Wechselnde Gastreferenten** unterschiedlichster Stilrichtungen der Gestalttherapie machen mit einem breitem Spektrum vertraut. Dies fordert den Teilnehmer heraus, immer wieder zu schauen, was das Eigene ist oder werden kann.

**Zugangsvoraussetzungen für diese Ausbildung** sind die Erfahrung der Heldenreise und das erste Ausbildungsjahr. In Einzelfällen können auch andere vergleichbare Grundausbildungen anerkannt werden. Sprechen Sie mit uns, wir möchten bei der Auswahl auf den individuellen Hintergrund des Einzelnen eingehen.

Die Erfahrung der Heldenreise ist auf jeden Fall Voraussetzung für eine Aufnahme.



## **2. + 3. Ausbildungsjahr**

### **Aufbau der Ausbildungsmodule**



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

## **2. Ausbildungsjahr**

Die Fortführung des eigenen therapeutischen Selbsterfahrungsprozesses steht im Vordergrund.

Die Bewußtheit über die eigene Psychodynamik, das Erkennen und Durcharbeiten eigener Blockierungen und Kontaktunterbrechungen wird ermöglicht. So kommt es zu einer klaren Selbstwahrnehmung, die wiederum eine klare Fremdwahrnehmung ermöglicht. Die Kontaktfähigkeit steigt.

Diesen Kontakt anbieten zu können bildet für uns die Grundlage der Gestalttherapie. (Der Mensch wird am Du zum Ich, Martin Buber).

Die Grundlagen der Gestalttheorie werden erfahrungsbezogen vermittelt und reflektiert. In der sich Schritt für Schritt vertiefenden Triadenarbeit wird das eigene "Leiten" geübt und reflektiert. Die Grundlagen der Gestalttheorie werden in die Praxis übersetzt.

## **3. Ausbildungsjahr**

Weitere Fortführung des eigenen therapeutischen Selbsterfahrungsprozesses. Dabei legen wir zunehmend mehr die Gewichtung auf die Analyse und Nachbesprechung des therapeutischen Geschehens. Dies dient zum besseren Verständnis und zur Nachvollziehbarkeit des Geschehens für den Ausbildungsteilnehmer.

In der sich weiter vertiefenden Triadenarbeit rückt die Supervision für den "Leitenden" in den Mittelpunkt. Der Zusammenhang eigener "blinder Flecken" und dem Prozessgeschehen wird herausgearbeitet.

Weiterführung und Vertiefung der Theorievermittlung der Gestalttherapie, immer in Bezug zur Erfahrung und zum Erleben in der Praxis.

### **begleitende Ausbildungsfelder**

- Arbeitsgruppen dienen zur Vertiefung der theoretischen Lehrinhalte und zum weiteren Einüben der Gestaltpraxis.
- eine begleitende Einzeltherapie dient dazu, den eigenen therapeutischen Veränderungsprozeß immer wieder weiterzuführen und zu vertiefen.
- die Intensivums bieten ein sehr energetisches Feld, um bestimmte Wachstumsthemen der menschlichen Psyche zu erforschen und zu erleben.

Auf den nächsten zwei Seiten geben wir Ihnen einen Einblick in die einzelnen Module des 2. + 3. Ausbildungsjahres, so wie sie aktuell durchgeführt werden.

Die ReferentInnen und die Verteilung der Themen können sich immer auch mal verändern; je nach Prozeßverlauf der Gruppe und der auftauchenden Themen.

### 2. Jahr

#### Workshops

1 x 5 Tage

6 x 3 Tage

23 Ausbildungstage

138 Stunden

### 3. Jahr

#### Workshops

6 x 3 Tage

1 x 5 Tage

23 Ausbildungstage

138 Stunden

#### Zusatzzeiten

Arbeitsgruppe

100 Stunden

Einzeltherapie  
mind. 35 Stunden

Intensivums

90 Stunden

225 Stunden

Gesamtausbildungszeit

2. + 3. Jahr

501 Stunden



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

## Ausbildungszeiten

Eingangsintensivum

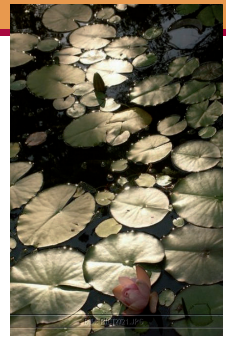
Mittwoch 19:00 Uhr  
bis Sonntag 14:30 Uhr

Gestaltworkshops

Freitag 16:30 Uhr  
bis Sonntag 15:30 Uhr

## 2. + 3. Ausbildungsjahr

### Inhalte der Ausbildungseinheiten



#### Referenten:

#### Eingangsintensivum

5 Tage

Gruppenfindung, Arbeit an der eigenen Biographie, Erfahrungen im Kontakt mit Gruppen, Gestaltwahrnehmung, Gestaltpsychologie, Unterscheidung von "Phantasie und Wahrnehmung".

Torsten Zilcher  
Franz Mittermair

#### Gestalt 2

3 Tage

grundsätzliche Annahmen der Gestalttheorie, Gestaltgesetze, Figur-Grund Beziehung, die Geschichte der Gestalttherapie, die "gute" Gestalt, die "offene" Gestalt.

Karin Guhn - Weiß  
Torsten Zilcher

#### Gestalt 3

3 Tage

Tanz und Körper, Gestalt- und Körpertherapie, Impulse der Tanztherapie für die Haltung des Gestalttherapeuten.

Bioenergetik, neoreichianische Körperarbeit.

Sonja Mittermair  
Torsten Zilcher

#### Gestalt 4

3 Tage

"ganzheitlicher Veränderungsprozeß" in der Gestalttherapie Teil 1, Grundlagen der therapeutischen Haltung, "was ist, darf sein", der Therapeut als Resonanzkörper des Klienten, verschiedene Formen der Resonanzfähigkeit, Unterscheidung von Wahrnehmung und Interpretation.

Einüben grundsätzlicher Fähigkeiten des Therapeuten als Kontaktangebot an den Klienten.

Werner Bock  
Torsten Zilcher

#### Gestalt 5

3 Tage

Die Paradoxie der Veränderung (Arnold Beisser), Konsequenzen für den therapeutischen Prozeß.

Martin Buber: "Das Ich wird zum Ich am Du". Weitere philosophische Einflüsse in der Gestalttherapie.

Üben an der grundsätzlichen Haltung des Therapeuten gegenüber dem Klienten.

Torsten Zilcher  
Franz Mittermair

#### Gestalt 6

3 Tage

Kontaktzyklus, Kontaktunterbrechungen (Projektion, Deflektion, Introjektion, Retrofektion).

Mann-Frau Thematik in der Gestalttherapie. Wie beeinflussen unsere geschlechtlichen Prägungen den therapeutischen Prozeß.

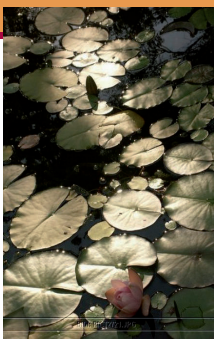
Julia Schulz  
Torsten Zilcher

#### Gestalt 7

3 Tage

Zusammenfassung des bisher Gelernten, Zwischenauswertung, Zwischenfeedback.

Torsten Zilcher  
Franz Mittermair



## 2. + 3. Ausbildungsjahr

### Inhalte der Ausbildungseinheiten



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

#### Referenten:

Torsten Zilcher  
Franz Mittermair

#### Die "Praxis":

Die Tage beginnen in der Regel mit einer Form der Meditation.

(RAM-Meditation, Sufimeditation, Yoga, Bioenergetik, Tanz .....)

Inhaltliche, gestalttheoretische Impulse führen zu einer Form der Einübung und praktischen Erfahrung mit Gestalt-elementen.

"Offene Gestaltarbeiten" vor der Gruppe machen die verschiedenen therapeutischen Stile der ReferentInnen deutlich.

Die Reflektion dieser therapeutischen Verläufe führen zu einem immer tiefergehendem Verständnis des Prozesses.

Theorie wird immer in Verbindung mit dem praktischen Geschehen gebracht und reflektiert.

#### Gestalt 8

3 Tage

"Techniken" der Gestalttherapie, der "leere Stuhl", fruchtbares/unfruchtbares Selbstgespräch, die Arbeit mit inneren Repräsentanzen auf dem Hintergrund des ganzheitlichen Veränderungsprozesses, das "Experiment" als therapeutische Intervention.

Praktisches Einüben des Gelernten.

#### Gestalt 9

3 Tage

"ganzheitlicher Veränderungsprozeß" in der Gestalttherapie Teil 2, von der STAGNATION zur POLARISATION, "expansiver" Pol und "kontraktiver" Pol, Bedürfnis und Vermeidung, therapeutische Interventionen.

Werner Bock  
Torsten Zilcher

#### Gestalt 10

3 Tage

"ganzheitlicher Veränderungsprozeß" in der Gestalttherapie Teil 3, von der POLARISATION durch die KONTRAKTION in die EXPANSION, Provokation und Konfrontation in der Gestalttherapie, körperliche Interventionsmöglichkeiten.

Die "unabhängige" Haltung des Therapeuten.

Werner Bock  
Torsten Zilcher

#### Gestalt 11

3 Tage

Strukturierung einer Einzeltherapie, der Erstkontakt, der Arbeitsvertrag, das Abschlussgespräch, rechtliche Hintergründe, die "Psychohygiene" des Therapeuten.

Torsten Zilcher  
Franz Mittermair

#### Gestalt 12

3 Tage

Gestaltmedizin, Psychosomatik im therapeutischen Geschehen, systemisches Arbeiten mit "Organaufstellungen" im gestalttherapeutischen Kontext.

Elisabeth Schlageter  
Torsten Zilcher

#### Gestalt 13

3 Tage

Weiterführen der Thematik von Einheit 12, praktisches Einüben systemischer Aufstellungsmethoden auf dem Hintergrund gestalttherapeutischen Vorgehens.

Torsten Zilcher  
Karin Guhn-Weiß

#### Abschlussintensivum

5 Tage

Zusammenfassung des bisher Gelernten, praktische therapeutische "Abschlussarbeiten" vor der Gruppe, Schlußsupervision und Feedback.

Torsten Zilcher  
Franz Mittermair

Die genauen Inhalte und die Gastreferenten können sich von Jahrgang zu Jahrgang verändern; aktuelle Daten und Ausbildungsstrukturen im Internet.





Institut für  
Gestalt und Erfahrung

### Die Ziele im 4. Jahr

- Weitere Unterstützung in der Entwicklung beruflicher Kompetenzen als Therapeut, als Therapeutin.
- Eine kontinuierliche Gruppe in der vertiefende Lern- und Erfahrungsinhalte optimal integriert werden können.
- Fachspezifische Fortbildungen der Gestalttherapie anbieten.

### Ausbildungszeiten im vierten Jahr

Workshop

Sonntag 19:00 Uhr  
bis Freitag 14:30 Uhr

## **4. Ausbildungsjahr** **PRAXIS und SUPERVISION**



Nach Abschluss des dritten Ausbildungsjahres bieten wir mit diesem Ausbildungsabschnitt die Möglichkeit an, nicht sofort auf "sich alleine gestellt" zu sein.

**Vier intensive Fortbildungswochen** zu speziellen Themen der Gestalttherapie verteilt über zwei Kalenderjahre in einer vertrauten, stabilen Gruppe. Dies garantiert einen sicheren Boden um die angebotenen Themen in ihrer Tiefe erfahrbar werden zu lassen.

So bleibt die vertraute Ausbildungsgruppe noch über einen längeren Zeitraum erhalten und dient immer wieder als Anlaufpunkt, um den eigenen Prozeß weiterzuführen, und die Haltung in der Arbeit mit KlientInnen zu reflektieren.

Die zweite Säule des vierten Ausbildungsjahres sind die **Supervisionsgruppen**. Sie bieten einen kontinuierlichen Rahmen, die eigenen Themen, die im Zusammenhang mit der Arbeit mit KlientInnen auftauchen, anzuschauen und durchzuarbeiten.

Durch das Mit"erleben" mehrerer therapeutischer Prozeßverläufe (der KlientInnen der anderen Mitglieder der Supervisionsgruppe) vermittelt sich ein breiter Einblick in das Wesen eines therapeutischen Verlaufes im Einzelsetting.

**Zugangsvoraussetzungen für diesen Ausbildungsabschnitt** sind der Besuch der ersten drei Jahre der Ausbildung. Bei persönlicher Eignung sind wir auch offen für AbsolventInnen anderer Gestaltausbildungen. Die Erfahrung der Heldenreise ist in jedem Falle notwendig.

### Teil 1: Konsequente Konfrontation in der Gestalttherapie

Therapeutische Konfrontation hat in einer wirksamen therapeutischen Arbeit eine zentrale Bedeutung.

Wir werden in diesem Seminar ein gemeinsames Verständnis davon erarbeiten, was therapeutische Konfrontation ist und aus welcher inneren Haltung heraus sie erfolgt. Es wird gezeigt, was unter "konsequenter Konfrontation" zu verstehen ist und konkrete Strategien vorgestellt, die mit den TeilnehmerInnen praktisch eingeübt werden. Auf diese Weise bietet das Seminar eine wirkungsvolle Unterstützung für TherapeutInnen, ihre Klienten konsequent mit deren Vermeidungen, Ausweichmanövern und Abwehrstrategien zu konfrontieren.

Dadurch erhalten KlientInnen die Möglichkeit, ihre Abwehr kennen zu lernen und schrittweise aufzugeben.

Und es wird der Weg für sie frei, ihre Bedürfnisse und Angst machenden Gefühle deutlicher und intensiver zu erleben und dadurch in persönliche Veränderungsprozesse zu kommen.

Leitung: Torsten Zilcher



## **4. Ausbildungsjahr**

### **PRAXIS und SUPERVISION**



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

#### **Teil 2: Gestalttherapeutisches Arbeiten mit Traumata**

Traumatische Erfahrungen in der Psyche eines Menschen erfordern ein sensibles therapeutisches Vorgehen. Die richtige Balance zwischen Konfrontation und Empathie sowie ein stabiles Beziehungsverhältnis zwischen TherapeutIn und KlientIn entscheiden oftmals über therapeutische Erfolge.

Desweiteren ist es sinnvoll zu verstehen, wo die Grenzlinien zwischen "Traumata" und "offener Gestalt" verlaufen.

Leitung: Karin Guhn Weiß und Torsten Zilcher

4. Jahr

Workshops

4 x 5 Tage  
jeweils 30 Stunden

120 Ausbildungsstunden

#### **Teil 3: Therapeutischer Umgang mit mörderischer Wut**

In der therapeutischen Arbeit erlebt man häufig, dass KlientInnen Impulse von mörderischer Wut verspüren - vor allem als Folge einer konsequenten Konfrontation ihrer Abwehrstrategien. Diese intensiven Gefühle sind meist erschreckend und natürlich sehr tabuisiert, so dass sie in der Regel stark abgewehrt werden.

Für den weiteren Veränderungsprozess ist es aber notwendig, dass solche Gefühle und Handlungsmechanismen nicht verdrängt werden. Es ist dabei wichtig, KlientInnen darin zu unterstützen, sich ihre mörderische Wut bewusst zu machen und sie möglichst konkret kennen zu lernen.

Es erfordert allerdings ein besonderes Engagement auf Seiten der TherapeutInnen, ihre KlientInnen in dieses intensive Erleben zu führen; eine spezielle Technik ist dabei hilfreich.

Beides sind Inhalte dieses Seminars: Die persönlichen Voraussetzungen und technischen Möglichkeiten im therapeutischen Umgang mit mörderischer Wut.

Leitung: Werner Bock und Torsten Zilcher

Zusatzzeiten

Einzeltherapie  
mit KlientInnen  
35 Stunden

#### **Teil 4: Träume und kunsttherapeutische Medien in der Gestalttherapie**

Träume - "der Königsweg zum Unbewussten", wie Freud sagte? In diesen Tagen werden wir den gestalttherapeutischen Umgang mit Träumen entdecken und einüben. Wir zeigen Wege auf, wie das meist umfangreiche Traummaterial sinnvoll sortiert und fokussiert werden kann, um damit zielgerichtet gestalttherapeutisch arbeiten zu können.

Im weiteren geht es um die Arbeit mit kunsttherapeutischen Medien wie Ton und Malen und auch die Möglichkeit, diese Bereiche miteinander zu verknüpfen.

Desweiteren geht es in dieser abschließenden Woche um den "eigenen Stil" als Therapeutin und Therapeut. Ausführliches Feedback und ein Abschlusskolloquium unterstützen diesen Prozess.

Leitung: Allmuth Rain, Torsten Zilcher und Franz Mittermair

Supervisionsgruppe  
ca. 24 Stunden

Gesamtausbildungszeit  
4. Jahr

179 Stunden



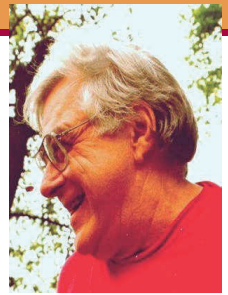
Institut für  
Gestalt und Erfahrung

Der Mythos ist für die Menschheit, was ein Traum für die individuelle Person ist: es ist eine Sammlung von Bildern rund um eine Struktur unserer Psyche.

Paul Rebillot



## INTENSIVUMS Kreative Gestaltprozesse



Paul Rebillot

Mit unseren Intensivums arbeiten wir auf dem Hintergrund der von Paul Rebillot (School of Gestalt and Experiential Teaching, San Francisco) entwickelten Strukturen zur Persönlichkeitsentwicklung.

**Paul Rebillot** wurde 1931 in Detroit geboren. Er studierte Philosophie und Theaterwissenschaften und arbeitete als Regisseur, Schauspieler und Ausbilder.

Nach einer dramatischen Existenzkrise machte er sich auf eine Reise der Selbstentdeckung. Diese führte ihn letztendlich nach Kalifornien ans Esalen Institut, wo er Dick Price, einen der Begründer der Gestalttherapie kennenlernte und einer seiner engsten Schüler wurde. Hier traf er auch Joseph Campbell, der allgemein als größter Mythologe der Welt betrachtet wird und dessen Standardwerk "Der Heros in tausend Gestalten" zu einer inspirierenden Quelle für die Entwicklung der Heldenreise wurde.

Wir nutzen diese Prozesse im Rahmen unserer Gestalttherapieausbildung als sicheren, kreativen und herausfordernden Rahmen, mit den eigenen Themen in Kontakt zu kommen und sie durchzuarbeiten.

Die verschiedenen Seminare sprechen dabei die grundlegenden Themen menschlicher Entwicklung an:

### Family Circles

- Die Konfrontation mit den grundlegenden Prägungen unserer Ursprungsfamilie und das Auflösen behinderender Botschaften in uns.

### Der Schatten

- Die Begegnung mit der dunklen Seite in uns; den abgelehnten Persönlichkeitsanteilen und die Befreiung der gebundenen Energie.

### Die Lover's Journey

- Ein Intensivseminar zu unserer geschlechtlichen Identität als Frau / als Mann. Die Entdeckung des Animus / der Anima und die mythische Hochzeit.

### Tod und Auferstehung

- Die Konfrontation mit der Endlichkeit unseres Daseins, Loslösen von allen Anhaftungen und die Erfahrung eines größeren Eingebundenseins.

### Die Suche nach dem goldenen Fleece

- Eine komplexe Heldenreise aus der griechischen Mythologie; direkte Arbeit mit dem Mythos.



## Intensivum FAMILY CIRCLES



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

**Ziel dieses Prozesses ist**, in die Kindheit zurückzugehen und die Botschaften und Programme aufzufinden, die unser menschliches Potential schon im Kind blockiert haben und unser Verhalten als Erwachsener noch immer beeinträchtigen.

Sätze wie "Gefühle zeigt man nicht", "Du bist nicht gut genug", "So etwas tut man nicht" können uns auch in späteren Jahren noch immer daran hindern, uns auszudrücken, etwas zu leisten, das Leben zu entdecken und zu genießen.

So blockieren diese Botschaften einen wesentlichen Teil unserer Kraft und unserer Fähigkeiten. Sie schränken unsere Wahrnehmung der Welt ein und lassen uns auf bestimmte Situationen unbewusst immer gleich reagieren.

Die Gestalttheorie nennt diese Sätze "Introjekte".

Im **"Family Circles" - Prozess** werden diese negativen Leitsätze in einer Neuinszenierung ins Bewusstsein gehoben, um sie aus dem Blickwinkel und mit den Fähigkeiten des Erwachsenen zu überwinden und aus der Psyche zu verbannen.

Der **erste Schritt** ist, die Reaktion unseres "Kindes" wieder zu erfahren, um die Spontaneität wiederzuerobern. Oft haben wir in den schwierigen Situationen unserer Kindheit gelernt, unsere Lebendigkeit hinter Masken und Spielen zu verstecken, die heute noch unser Leben begrenzen.

Wenn wir uns auf das Wiedererleben der alten verletzenden Erfahrungen einlassen, wird enorme Energie frei, die es uns dann auch ermöglicht, die alten begrenzenden Muster zu überwinden und die Fülle unserer Lebensmöglichkeiten in die Hand zu nehmen.

Und wir erkennen in einem **zweiten Kreis**, welche unverarbeiteten Muster wir auf unser aktuelles Familien- und Beziehungsleben übertragen haben und lernen Möglichkeiten, anders damit umzugehen.

Daraus erwächst schließlich in einem **dritten Kreis** die VISION wie wir in unserem Leben unsere Familiensysteme befriedigend und erfüllt leben wollen.

### Ausbildungsinhalte

kreatives, gestalttherapeutisches Arbeiten mit Familienaufstellung; Psychodynamik der Introjekte; bioenergetische Körperarbeit.

Da ist es wieder.

Genau wie damals; die Bilder, die Gefühle, meine Reaktionen. Meine Familie um mich herum, alle sind sie da; ich fühle mich so hilflos.

Doch jetzt.

Ich kann dieses System verlassen, von außen betrachten; sehe mich als Kind inmitten meiner Familie. Eine Welle von Mitgefühl mir selber gegenüber überflutet mich, und eine klare Erkenntnis.

Und plötzlich kommen neue Gefühle dazu, ich möchte wachsen, endlich erwachsen werden. Mein Vater kommt in mein Blickfeld.....

und ich beginne meine Arbeit.

Workshop

6 Tage  
45 Stunden



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

Die Bühne ist dunkel, ein wenig Kerzenlicht und der schmale Streifen eines Scheinwerferlichts lassen vage die Maske erkennen die sich langsam aus der Dunkelheit herausschält, um sich dem Auditorium zu präsentieren.

Mehr und mehr bekommt sie Kontur, erwacht zum Dasein, wird deutlich. Bewegung, Musik, Tanz; all das gibt den Hintergrund. Weitere Masken tauchen auf, gehen scheinbar in Dialog mit den anderen, begegnen sich, konfrontieren sich, die Dramatik nimmt zu.

Dein SCHATTEN  
lebt!

Eindrücke eines Teilnehmers aus der Maskenpräsentation.

Workshop

6 Tage  
45 Stunden

## Intensivum Der SCHATTEN



In dem "Schatten" sind all die Persönlichkeitsanteile von uns enthalten, die nicht zu unserem "ICH - IDEAL"; also zu unserer idealen Vorstellung von uns selbst, wie wir sein wollen oder sein sollen, passen.

C. G. Jung prägte den Begriff des "SCHATTENS". Robert Bly spricht in diesem Zusammenhang von einem "Schattensack", den wir im Laufe unseres Heranwachsens entwickeln, und in den wir alle Verhaltensweisen von uns packen, die von unserem Umfeld (Eltern, Kindergärtnerin, LehrerInnen ....) nicht anerkannt, bzw. abgelehnt werden.

Diese Persönlichkeitsanteile werden abgelehnt, verdrängt und im späteren Lebensverlauf oft auf andere Menschen "projiziert".

Doch je mehr man sich selber einschränkt, indem Teile der eigenen Person negativ bewertet, nicht erfahren und gelebt werden, umso mehr werden die damit verbundenen Energien unterdrückt und aus dem Bewusstsein verdrängt.

Man schafft sich Gegner und Feinde an denen bekämpft wird, was man an sich selber nicht wahrhaben oder sich nicht zugestehen will. So werden andere Menschen zu Sündenböcken, entstehen Rassismus und Gewalt.

### Im Schatten Prozess gehen wir den umgekehrten Weg.

Mehr und mehr lernen wir unsere ganz eigenen Schattenanteile kennen, spüren die Energie die dahintersteckt und spielen und agieren unseren Schatten in einem geschützten Rahmen aus.

Wir haben die Möglichkeit, den Schatten auf intensive, lustvolle und kreative Art und Weise ein Stück weit kennenzulernen. Die Energie, die in diesen Anteilen gebunden ist wird frei, und sie kann fortan sinnvoll für die kreative Gestaltung des Lebens genutzt werden.

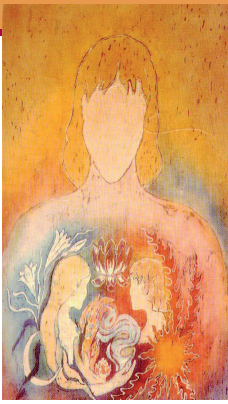
Kreativer Schwerpunkt des Schattenprozesses ist die Entwicklung der eigenen Schattenmaske.

In ihr bündeln sich all die Gefühle und Erfahrungen, die im Laufe unseres Lebens unseren "Schatten" herausgebildet haben. Die Schattenmaske dient im Prozeß als kreatives Medium in der Auseinandersetzung mit unbewußten Persönlichkeitsanteilen.

### Ausbildungsinhalte

gestalttherapeutisches Arbeiten mit Masken, Inszenierungsarbeit, Gestalt-Theater, neoreichianische Körperarbeit.





## Intensivum LOVER`s JOURNEY



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

### C. G. Jung spricht von Animus- und Anima-Projektionen.

Er meint damit, dass wir versuchen, im anderen Geschlecht eine Seite in unser Leben zu holen, die letztlich Teil von uns selbst ist.

Die Sehnsucht nach dem idealen Partner, der Fiktion bleiben muss, ist letztlich die tiefe Sehnsucht, unsere inneren weiblichen Anteile (als Mann) oder unsere inneren männlichen Anteile (als Frau) zu entdecken, zu spüren und zu leben.

Doch noch weitere **"innere Figuren"** beeinflussen unsere Fähigkeit zu lieben.

Alle Enttäuschungen, Kränkungen und Verletzungen, die wir von Personen des anderen Geschlechts erfahren haben (allen voran das gegengeschlechtliche Elternteil), sammeln sich im **"negativen Mann"** oder der **"negativen Frau"** in uns.

Auch sie sind unbewusste Anteile, die unsere Wahrnehmung beeinflussen und unsere Beziehungsfähigkeit einschränken.

**In der Lover`s Journey** haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, ihre innere negative und positive Frau und ihren inneren positiven und negativen Mann zu entdecken, zu spüren und auszuspielen.

Diese vier Pole werden in ihrer Einzigartigkeit erlebt und ausagiert. Eine außergewöhnliche Erfahrung dabei ist sicherlich das Erleben des negativen Gegengeschlechts.

Die Entdeckung des inneren Animus (als Frau), der inneren Anima (als Mann) bringt uns in Kontakt mit einer sehr wesentlichen Energie unserer Psyche und lässt uns vollständig werden.

Höhepunkt ist dann die Wiederezusammenführung dieser vier Teile in der "mythischen Hochzeit".

Die TeilnehmerInnen haben die Chance, Beziehungen in Zukunft offener und ehrlicher zu leben. Die Begegnung mit dem anderen Geschlecht findet direkter statt, da Phantasien bewusster wahrgenommen und als solche benannt werden können.

### Ausbildungsinhalte

Struktur und Wirkungsweise von Ritualen, Transformationstanz, Körperarbeit, Körperwahrnehmung, Psychosynthese.

Wir brauchten wenig,  
wenn wir Liebe hätten.

Nicht die Liebe,  
die wir mit Ringen und  
roten Rosen  
auszudrücken meinen.

Nein,  
Liebe, die sich  
überträgt,  
ohne Worte,  
wie ein Lächeln im Wind.

Kristiane Allert-  
Wybranietz

Workshop

6 Tage  
45 Stunden



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

Für die Zukunft planen  
gleicht dem Fischen in  
einem vertrockneten  
Loch;  
nie läuft etwas, wie Du  
es Dir wünscht,  
also gib all Dein ehrgeizi-  
ges Planen auf.

Wenn Du unbedingt an  
etwas denken mußt --  
dann denk an die Unge-  
wißheit Deiner Todes-  
stunde.

Gyalse Rinpoche

Workshop

7 Tage  
52 Stunden

## Intensivum TOD und AUFERSTEHUNG



**Das Thema "TOD"** gehört in unserer Gesellschaft mit zu den größten Tabus.

Dies ist ein Zeichen dafür, daß die meisten die Auseinandersetzung mit diesem existentiellen Thema so weit wie möglich von sich wegschieben wollen. Und es ist Zeichen dafür, dass wir in unserer Kultur ein "fruchtbares" Umgehen mit dem Tod verlernt haben.

Das ist sehr schade, denn die Konfrontation mit unserer Endlichkeit und das Loslassen der Angst vor dem Tod befreit uns dazu, mit dem Leben zu beginnen.

Befreit uns davon, unser Leben damit verbringen zu müssen, uns von unserer Sterblichkeit abzulenken durch Karriere, materiellem Wohlstand o. ä.

Befreit uns von dem latenten Festhalten an vermeintliche Sicherheiten und befähigt uns "Altes" tiefgreifend loszulassen, um dem "Neuen" Platz zu machen.

**Der Prozeß "Tod und Auferstehung"** vermittelt darüberhinaus einen völlig neuen Zugang zum Thema Tod im Umgang mit Sterbenden und Todkranken.

Menschen, die in helfenden Berufen mit dem Tod konfrontiert sind, partizipieren von diesem Prozeß in besonderer Weise.

Im Prozeß haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit sich direkt mit dem eigenen Tod zu konfrontieren. In einem imaginären Prozeß bereiten sich die TeilnehmerInnen auf ihren eigenen Tod vor. Sie gehen ihr Leben durch, schließen unerledigte "Geschäfte" ab, verabschieden sich von ihren Beziehungen, schreiben ihr Testament und gestalten ihre "Totenfeiern".

Dadurch wird das Festhalten an Personen, Dingen und Selbstbildern deutlich. Es wird sehr direkt erfahrbar, was einem im Leben wirklich wichtig war und was weniger.

Und es wird das Loslassen ermöglicht, ein neues Leben nach den eigenen, tiefen, inneren Wünschen zu gestalten.

Auferstehung heißt, mit dem Leben beginnen!

### Ausbildungsinhalte

holotrophe Atemarbeit, offene / runde Gestalt, Inszenierung von Ritual, Meditation.



## Intensivum Das goldene FLEECE



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

**Das Goldene Fleece** symbolisiert die Vision, nach der wir suchen, unseren tiefsten Herzenswunsch.

Das was wir erreichen möchten, um unseren bestehenden Lebensabschnitt zu-frieden leben und abschließen zu können.

Basierend auf einer der ältesten **griechischen Mythen** führt diese Woche auf die Entwicklungswege, die mit der Verwirklichung unserer Wünsche und der Suche nach Bestimmung verbunden sind.

Eine zentrale Figur ist **Jason**, der den Archetyp in jedem von uns repräsentiert, der seiner kreativen Vision zu folgen bereit ist.

Dabei hat jede Vision ihre eigene Gestalt und ruft nach besonderen inneren und äußeren Freunden, welche, wie die Argonauten dem suchenden Jason, helfen, das Ziel zu realisieren. So, wie wir auch in unserem Leben nicht alleine gehen.

Auch die Unterstützung durch magische weibliche Kräfte spielt in dieser Ge-schichte eine große Rolle, im Mythos dargestellt durch **Medea**, die sich mit Ja-son verbindet.

Jede Suche wird begleitet von Fallen und Gefahren, die Entschlossenheit und Hingabe sowie Wahrhaftigkeit und Integrität des Suchenden herausfordern. Es ist eine Geschichte von Prüfungen und Abenteuern, von Mut und Erfüllung.

Aber es ist auch eine Geschichte des Verrats - Jasons Verrat an Medea, seiner "magischen Frau". Aus dieser Geschichte können wir lernen, was zu tun ist und was nicht. Wir lernen, wie wir unsere Helfer finden und wie wir auf unsere innere Führung hören können.

Wir lernen vor allen Dingen, uns vor Selbstverrat zu hüten und uns ernstzuneh-men in der Suche nach unserer Vision.

### Ausbildungsinhalte

Gestaltdrama, Theaterimprovisationen, Tanz und Spiel, direkte Arbeit am My-thos (Verbindungen zum Bibliodrama und Psychodrama).

Ich denke, daß, wenn wir einen Mythos komplett in-tegrieren könnten, wir man-che Neurosen der Mensch-heit beenden könnten.

Wenn wir lernen würden uns mit allen Charakteren eines Mythos zu identifi-zieren und sie zu erfahren, vom Tier bis zum Gott, würde eine In-tegration unseres gesam-ten Mensch-Seins statt-finden.

Körper, Herz, Verstand und Geist - weil sie alle in bestimmter Weise in dem Mythos dargestellt sind.

Paul Rebillot

Workshop

6 Tage  
45 Stunden



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

## Zusätzliche Ausbildungsinhalte



## Arbeitsgruppen

### Arbeitsgruppen

100 Stunden  
im 2. + 3. Jahr

**Arbeitsgruppen** stellen einen verbindlichen und sicheren Rahmen dar, in dem die Lern- und Selbsterfahrungen der Ausbildungsabschnitte vertieft und nachbereitet werden können. Die Größe bewegt sich dabei zwischen drei und sechs Menschen.

### **Inhalte dabei sind:**

Literaturstudium, Vertiefung der Lehrinhalte der Ausbildungsworkshops, Diskussion der Gestalttheorie, weiteres praktisches Üben ect.

Im ersten Jahr schlagen wir die Bildung von Arbeitsgruppen vor, sie sind jedoch nicht verbindlich.

Im zweiten und dritten Ausbildungsjahr sind insgesamt 100 Stunden über die Arbeitsgruppen einzubringen.

Im vierten Ausbildungsjahr ersetzt die Supervisionsgruppe die Arbeitsgruppe.

### Supervisionsgruppen

24 Stunden  
im 4. Jahr

## Einzeltherapie



### Einzeltherapie

35 Stunden  
im Laufe des  
ersten bis dritten  
Ausbildungsjahres

Je nach individuellem Hintergrund des einzelnen Teilnehmers ist eine begleitende Einzeltherapie insbesondere während des zweiten und dritten Ausbildungsjahres sehr hilfreich.

Die Art und Weise dieser Begleitung wird mit der Ausbildungsleitung abgesprochen. Für TeilnehmerInnen ohne umfangreiche Erfahrung im Gestalt-Einzelsetting sind 35 Stunden Einzelbegleitung einzubringen.

Hierbei versuchen wir in unserem Netzwerk AusbildungsteilnehmerInnen des vierten Jahres mit aktuellen AusbildungsteilnehmerInnen des zweiten und dritten Jahres zu verknüpfen, so daß für diese Begleitung keine zu hohen Kosten entstehen.



## Ausbildungsleitung

Im Alter von 16 Jahren kam ich durch die evangelische Jugendarbeit erstmals in Kontakt mit "innerer Arbeit". Autogenes Training half mir in der Schule und im Leistungssport, die ersten ZEN-Meditationsseminare machten mich auf mein Inneres aufmerksam.

Mit Anfang 20 erlebte ich den Prozeß der Heldenreise. Dieser war für mich die bis dahin wesentlichste Erfahrung für mein Leben und inspirierte mich so nachhaltig, daß dieser Ansatz auch meinen beruflichen Werdegang veränderte und mich bis heute erfüllt.

Begleitend zu den "Paul Rebillot Prozessen" besuchte ich als angehender Diakon verschiedene Fortbildungen aus dem Bereich der humanistischen Psychologie (Körpertherapie, systemische Ansätze, Psychodrama) sowie aus dem Theater- und Erlebnisbereich (Theater der Unterdrückten, Augusto Boal; Erlebnispädagogik).

In all diesen Erfahrungen schimmerte für mich überall dieser "Gestaltansatz" durch. So entschied ich mich für eine Gestalttherapieausbildung beim AKG in München. Im Anschluß lernte ich für weitere 4 Jahre bei Paul Rebillot, lernte seine Gestaltarbeit kennen und machte mich weiterhin vertraut mit seinen Prozessen.

Seit 1994 arbeite ich nun zusammen mit meinem Partner Franz Mittermair daran, unser Institut aufzubauen. Mit der großen Gestalttherapieausbildung ist seit Ende der Neunziger ein weiterer, wesentlicher Baustein hinzugekommen, der mir sehr lieb ist und für mich eine ständige kreative und lebendige Herausforderung ist.

Privat bin ich leidenschaftlicher Windsurfer. Die verbindende Gemeinsamkeit zwischen dem Erlebnis auf dem Wasser und der Begegnung mit einem anderen Menschen in der Gestaltarbeit ist wohl die völlige Konzentration und Ausrichtung auf das, was im Moment passiert und dabei zu spüren, was Lebendigkeit ist.

Ich bin seit Sommer 2006 mit meiner Frau Sonja verheiratet. Zusammen haben wir zwei Töchter bekommen, die 2008 und 2012 auf die Welt gekommen sind.



Nach Erfahrungen mit Zen-Meditation und Gruppendynamik in der katholischen Jugendarbeit studierte ich Pädagogik für das Lehramt und für die Jugend- und Erwachsenenbildung an der Universität Regensburg. Als frischgebackener Diplompädagoge kam ich an die Jugendbildungsstätte Königsdorf, die ich sieben Jahre leitete. In Weiterbildungen kam ich mit Gestalttherapie und anderen Konzepten der „humanistischen Psychologie“ in Kontakt. Die guten Erfahrungen als Teilnehmer einer Gestalt-Gruppe motivierten mich, bei Leland Johnson (Gestalt-Institute of Houston) Gestalt-Körpertherapie zu lernen. Als ich die „Heldenreise“ kennenlernen durfte, wußte ich, dass ich „meinen“ Weg gefunden hatte, andere Menschen bei der Entwicklung ihrer Persönlichkeit zu unterstützen. Paul Rebillot, lehrte mich in seiner „Rites of Passage“-Gestaltausbildung seinen speziellen Gestaltansatz, die Arbeit mit seinen Prozessen und die Fähigkeit, selbst Prozesse zum persönlichen Wachstum zu entwickeln. Neben meinen weiteren beruflichen Tätigkeiten als Leiter einer Volkshochschule und Geschäftsführer einer Firma für Solartechnik baute ich zusammen mit Torsten Zilcher das Institut für Gestalt und Erfahrung auf. 1999 beschloss ich, mich nur noch dieser Aufgabe zu widmen. Meine Schwerpunkte sind seitdem die Leitung von offenen Seminaren, meist zusammen mit meiner Frau Sonja, und die Ausbildung in Gestalttherapie und Systemischen Gestalt- Coaching.

Da ich gerne schreibe und mir auch die theoretische Arbeit wichtig ist, entstanden in meiner Laufbahn zahlreiche Artikel und mehrere Fachbücher und lehrte ich viele Jahre an Fachhochschulen. Nicht nur durch die Inspiration aus meinen Kontakten mit den Lakota-Indianern, sondern auch durch die Beschäftigung mit transpersonaler Therapie und durch eigene Erfahrungen wird für mich die spirituelle Dimension unserer Arbeit immer wichtiger.

Ich habe drei Kinder aus erster Ehe und bin seit Herbst 2004 mit meiner Frau Sonja verheiratet, mit der ich einen Sohn habe, der im Sommer 2007 auf die Welt gekommen ist.



## Torsten Zilcher

evangelischer Diakon,  
Gestalttherapeut,  
"Rites of Passage" - Trainer,

geb.: 3.09.1963



## Franz Mittermair

Diplompädagoge,  
Gestalt- Körpertherapeut,  
"Rites of Passage" - Trainer

geb.: 1.10. 1953







Institut für  
Gestalt und Erfahrung

### Werner Bock

Diplompsychologe;  
Psychologischer Psycho-  
therapeut;  
Mitbegründer des Zentrums  
für Gestalttherapie in Würz-  
burg;  
Verschiedenste Publikatio-  
nen.

### Karin Guhn - Weiß

Diplompsychologin, Paar-  
therapeutin  
Traumatherapeutin,  
Supervisorin

### Elisabeth Schlageter

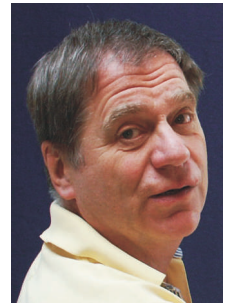
Diplompsychologin, Ärztin,  
ärztliche Praxis in Mün-  
chen,  
ganzheitliche Medizin  
Ausbilderin, Supervisorin

## GastreferentInnen

*Unsere Idee ist, in unseren Ausbildungen ei-  
ne möglichst große Bandbreite dessen dar-  
zustellen, was Gestalttherapie heute sein  
kann.*

*Über die Jahre hat sich unser Konzept, mit  
GastreferentInnen zu arbeiten sehr be-  
währt.*

*Jeder /jede GastreferentIn bringt seinen /ih-  
ren ganz eigenen Stil und Hintergrund mit  
ein und trägt so zu einem fruchtbaren und  
kreativen Ausbildungsumfeld bei.*



Seit Anfang der 80er Jahre zusammen mit Frank Staemmler der Mitleiter des Zentrums für Gestalttherapie in Würzburg. Seit mehreren Jahrzehnten Ausbilder in Gestalttherapie.

Wir laden Werner Bock ein, um das von ihm entwickelte und dargelegte 5-Phasen-Modell des ganzheitlichen Veränderungsprozesses in unsere Ausbildung einzubringen. In diesem Zusammenhang vermittelt Werner mit seiner sehr präsenten und humorvollen Art einen Stil der Gestalttherapie, der von der sehr klaren Begegnung zwischen Therapeut und Klient lebt.

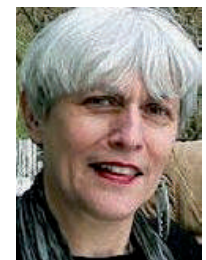
Konsequente Konfrontation in der Gestalttherapie und der therapeutische Umgang mit mörderischer Wut sind weitere Schwerpunktthemen insbesondere im vierten Ausbildungsjahr.



Seit 30 Jahren als Therapeutin in Frankfurt tätig. Auf dem Hintergrund der Gestalttherapie hat sie noch andere therapeutische Strömungen in ihre Arbeit integriert: körperorientierte Therapie, systemische Therapie, Traumatherapie und Therapie von sexuellen Funktionsstörungen. Entwickelte eine eigene Form von GESTALTAUFSTELLUNG.

Seit 20 Jahren als wichtigen Schwerpunkt die Arbeit mit Frauen und Traumatisierungen.

Der gestalttherapeutische Umgang mit Traumata ist eines ihrer Schwerpunktthemen in unserer Ausbildung.



Gesprächspsychotherapeutische Ausbildung bei Tausch, Medizinstudium zur Ärztin, in den 80er Jahren der Weg zur Gestalttherapie.

Elisabeth Schlageter wird ihre spezielle Sicht der GESTALTMEDIZIN in unser Ausbildungskonzept einbringen. Das von ihr entwickelte Konzept der "Organ-aufstellungen" vermittelt faszinierende Einblicke in unsere inneren Systeme und deren Wirkungsweise im systemischen Feld.

Durch ihre sehr feinfühligke, emphatische Vorgehensweise zeigt sie uns ihren ganz eigenen Stil als Gestalttherapeutin, der auch seine Orientierung in der spirituellen Dimension hat. Und sie steht ein für eine weibliche, feministische Sicht in der Gestalttherapie.



Sie sammelte fundierte klinische Erfahrung mit psychiatriee erfahrenen Menschen und in der Suchttherapie und ist seit 1978 als Ausbilderin und Lehrtherapeutin beim IGW Würzburg und anderen Lehrinstituten tätig. Zusammen mit ihrem verstorbenen Ehemann Michael Raine entwickelte sie eine persönliche Form der Gestalt-Kunsttherapie.

Almut Raine macht uns vertraut mit ihrer kreativen Vorgehensweise in der Arbeit mit Träumen und bringt ihre originären Erkenntnisse von gestalt- kunsttherapeutischen Vorgehensweisen ein.



Ursprünglich Pädagogin, wendete sie sich Ende der 90er Jahre der Gestalttherapie zu und absolvierte ihre Ausbildung zur Gestalttherapeutin beim IGW in Würzburg, die sie mit einer Ausbildung zum Systemischen Gestaltcoach ergänzte. Als Tanztherapeutin entwickelte sie den "Body-and-Soul-Dance" und die Ausbildung in "Transformativer Tanztherapie". Seit 2002 Seminarleiterin und seit 2009 Ausbilderin im IGE, seit 2005 eigene Praxis als Gestalttherapeutin und Coach in München.

Die Verbindung von Gestalttherapie und Tanztherapie ist ihr ganz eigenes Thema, welches sie in unsere Ausbildung einbringt und auch ihren Stil als Gestalttherapeutin beeinflusst



Ursprünglich übers Theater zur Heldenreise gekommen ist sie seit langem mit unserem Institut verbunden. Sammelte über viele Jahre Ihre Erfahrungen als Seminarleiterin der "großen Heldenreise", die sie auch zunehmend in ihre Gestalteinzeltherapie integrierte.

Wie beeinflusst unser Geschlecht unsere therapeutische Haltung und was für Auswirkungen hat dies auf den therapeutischen Prozeß?

Mit dieser Fragestellung bringt sie sich in unsere Ausbildung ein.



## **Almut Ladisich - Raine**

**Diplompsychologin,  
Psychologische Psycho-  
therapeutin,  
Ausbilderin, Supervisorin.**

## **Sonja Mittermair**

**Pädagogin,  
Gestalttherapeutin,  
system. Gestaltcoach,  
Tanztherapeutin**

## **Julia Schulz**

**Dipl. Sozialpädagogin,  
Gestalttherapeutin IGE  
Theaterpädagogin  
Heilpraktiker für Psycho-  
therapie**



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

Torsten Zilcher

zur  
Begrifflichkeit  
von "Gestalt"

## Artikel

Der Begriff "Gestalttherapie" gibt vielen Assoziationen Raum, die einem genaueren Verständnis der Gestalttherapie oftmals im Wege stehen.

Ich möchte daher versuchen, den Begriff ein wenig zu füllen, um damit deutlich zu machen, vor welchem Hintergrund wir in unserem Institut ausbilden.

Das Wort "Gestalt" ist ein Begriff aus der Gestaltpsychologie. Diese beschäftigt sich mit den Grundlagen der Wahrnehmung des Menschen. Dabei hat man festgestellt, dass Menschen dazu neigen, die Wahrnehmung ihrer Umwelt nach bestimmten Gesetzmässigkeiten zu organisieren. Eine wesentliche Gesetzmässigkeit dabei ist, dass wir danach streben, einzelne Teile zu einer "Gestalt" werden zu lassen. Ein Beispiel: "Ich zeige Dir Punkte, die kreisförmig angeordnet sind und frage Dich, was siehst Du?" Du wirst tendenziell zu der Antwort "ein Kreis" neigen und nicht die einzelnen Punkte zählen. Dieses Wahrnehmungsphänomen wird nun in der Gestalttherapie auf emotionale Prozesse übertragen. Stell Dir vor, ein Pianist liegt in seinem Bett und will einschlafen. Da spielt ein anderer am Flügel im Wohnzimmer eine dem Pianisten bekannte Melodielinie und lässt die letzten Töne weg .....

Es kann sein, dass dies bei dem Pianisten eine gewisse Unruhe auslöst und er darüber nicht gut einschlafen kann. Vielleicht muß er erst ins Wohnzimmer gehen und diese Melodielinie vollenden, um zur Ruhe zu kommen.

Als Gestalttherapeut würde ich sagen; er muß diese "offene Gestalt" schließen, um innerlich wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Übertragen wir dieses Phänomen auf tiefere emotionale Prägungen, dann ergibt sich folgende Geschichte: "Ein 10-jähriger Junge lebt in einem familiären Umfeld, dass geprägt ist von Spannungen der Elternbeziehung, die schließlich zur Scheidung führen. Der Junge macht die Erfahrung, dass für seine Emotionalität kein Platz mehr da ist, da die Eltern genügend mit sich selber zu tun haben. Da dieses "kein Platz zu haben" - Gefühl für den Jungen sehr schmerzhaft ist, lernt er, sein Bedürfnis nach emotionalen Kontakt zu seinen Eltern zu verdrängen, bis er es nicht mehr spürt. Er tut dies, um den Schmerz nicht mehr spüren zu müssen, der für ihn in dieser aktuellen Situation unerträglich ist."

Was bleibt, ist die "offene Gestalt" der unerfüllten Sehnsucht nach emotionaler Bindung.

In der Gestalttherapie bieten wir Räume und Experimentierfelder an, mit verdrängten Gefühlen (oder auch unerledigten Geschäften, oder eben der "offenen Gestalt") in Kontakt zu kommen. Dies bedeutet in der Regel auch, in Kontakt mit dem Schmerz zu kommen, der ursprünglich verdrängt wurde, weil er für das kleine Kind zu bedrohlich war.

Als Erwachsener habe ich jedoch ganz andere Ressourcen zur Verfügung, diesen Schmerz zu bewältigen. Als Gestalttherapeuten versuchen wir, einen sicheren, respektvollen Rahmen anzubieten, der dabei hilft und unterstützt, sich diesen kritischen Gefühlen stellen zu können. Dabei geschieht eine Art Reifung der psychischen Anteile in mir, aus denen heraus ich als Erwachsener auch als verletztes Kind agiere.

Dies führt letztlich zu einem größeren Handlungs- und Gefühlsrepertoire und erweitert dadurch meine Lebensmöglichkeiten als erwachsener, reifer Mensch.



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

Werner Bock

Die  
Prozessorientierung  
in der Gestalttherapie

Meine ersten Berührungen mit der Gestalttherapie fanden im Jahre 1970 statt. Die Gestalttherapie hatte zu diesem Zeitpunkt 19 bewegte Jahre in Amerika hinter sich. Ich war damals 22 Jahre alt und Psychologiestudent in Würzburg,

Der Vorstand unseres altherwürdigen Institutes, Professor Wilhelm Arnold, war überzeugter Humanist und interessierte sich daher für die in den 50er und 60er Jahren in Amerika entstandene "Humanistische Psychologie", diese Gegenbewegung zur Psychoanalyse und zum Behaviorismus, diese so genannte "dritte Kraft" mit ihrem neuen optimistischen Menschenbild und neuen Ideen auch für ein Verständnis von Psychotherapie - jenseits eines medizinischen Krankheitsmodells und den daraus resultierenden Vorstellungen von Diagnosen und Behandlungen.

Die europäische Existenzphilosophie und Phänomenologie waren wesentliche philosophische Wurzeln dieser neuen Orientierung am Menschen in der Psychologie. So bot sich an, eine Brücke zwischen Amerika und Europa zu schlagen, und unser Psychologisches Institut organisierte 1970 einen "Internationalen Kongress für Humanistische Psychologie" in Würzburg.

Wir Studenten waren damals im emanzipatorisch-politischen Kampf gegen die Institutsleitung engagiert, für die Befreiung von den Zwängen der bürgerlichen Wissenschaft.

Und mitten hinein in diese Auseinandersetzungen erlebten wir plötzlich durch diesen Kongress eine Atmosphäre an unserem Institut, die bis dahin unvorstellbar war: In den heiligen Hallen fanden neben den gewohnten Vorlesungen und Seminaren so genannte "Workshops" statt, in denen, wie sich ein Teilnehmer erinnert, es "laut und heftig" zuing; statt den üblichen intellektuellen Diskussionen kamen bei den Teilnehmern intensive Gefühle zum Ausbruch, Besonders spezielle Vertreter dieser Humanistischen Psychologie, die sich "Gestalttherapeuten" nannten, z. B. Jim Simkin, demonstrierten und propagierten eine völlig neue Art von Psychotherapie und verwandelten dabei unser ehrwürdiges Institut - auch für unseren eher konservativen Professor überraschend - für ein paar Tage in eine bunte Arena, in der Freiheiten, für die wir politisch kämpften, plötzlich verwirklicht schienen.

Nach meinem Wissen wurde die Gestalttherapie im Rahmen dieses Kongresses zum ersten Mal in Deutschland öffentlich vorgestellt.

Unvergessliche Tage für einen Psychologiestudenten im zweiten Semester! Es war wie das Erleben einer konkreten Utopie von einer Gesellschaft, in der Menschen ihre Potentiale entwickeln und sich ohne Maske und Fassade begegnen. Ich war fasziniert; ein Funke war überggesprungen und hatte etwas in mir angezündet: eine Flamme, die bis heute brennt.

Als ich schließlich 1981, also vor 20 Jahren begann, zusammen mit Frank-M. Staemmler eine Ausbildung in Gestalttherapie anzubieten, erlebten wir bald, dass es schwer war, die Theorie der klassischen Gestalttherapie systematisch zu vermitteln, da diese Theorie selbst in keiner Weise systematisch ausgearbeitet war. Dieser Mangel wurde für uns und andere zur Herausforderung, selbst an der Weiterentwicklung der Theorie zu arbeiten. So setzte ab etwa 1987 in Deutschland eine rege Theorieentwicklung ein. Unsere gründliche Reflexion real erlebter Prozesse ermöglichte eine, wie ich meine, lebendige Theorie, die, weil sie aus der Praxis kommt, mit dieser in Verbindung bleibt und Orientierung für die konkrete therapeutische Arbeit gibt. Und bis heute ist die Theorie der Gestalttherapie kein abgeschlossenes System, sondern immer noch im Werden.



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

Werner Bock

Die  
Prozessorientierung  
in der Gestalttherapie

Es ist also viel passiert in diesen 31 Jahren, seit 1970 die ersten Gestalttherapeutinnen in Deutschland auftauchten.

Der Kern meiner Faszination war in all den Jahren die so genannte Prozessorientierung der Gestalttherapie. Fritz Perls hat dafür die Vorlage gegeben mit seinem Satz: "Wir werden ... nicht auf das Material, sondern auf den Prozess schauen" (1976, 76). Und genau das ist für mich bis heute das Wesentliche der Gestalttherapie: Wir unterstützen unsere Klientinnen nicht primär auf einer inhaltlichen Ebene; sondern helfen ihnen, in Prozesse zu kommen - Prozesse, in denen gerade die Inhalte, unter denen die Klientinnen leiden, sich auflösen und dadurch der Weg frei wird für Lösungen, die aus dem aktuellen Erleben der Klientinnen heraus neu entstehen.

Die Klientinnen befreien sich dabei von der Illusion der Verantwortungslosigkeit, von der Illusion einer inhaltlichen Lösungsmöglichkeit und von der Illusion der Kontrolle. In diesem dreifachen Befreiungsprozess können alte nicht mehr passende Strukturen überwunden, überholte Anpassungen aufgegeben und neue eigene Erlebens- und Verhaltensmöglichkeiten erarbeitet werden.

Es gelang uns, die innere Struktur solcher Veränderungsprozesse aufzuklären und die Bedingungen zu bestimmen, die gegeben sein müssen, damit Klientinnen diese intensiven Prozesse durchleben können (Staemmler & Bock 1991/1998). Das hatte Konsequenzen für unser Verständnis von der inneren Haltung der Therapeutinnen, mit denen sie ihren Klientinnen begegnen, und von der Qualität der therapeutischen Beziehung, die den Boden bereitet für diese Veränderungsprozesse in unseren Klientinnen (Staemmler 1993).

Wenn ich mit diesem Verständnis von Therapie und menschlicher Veränderung in die Zukunft schaue bin ich selbstbewusst und optimistisch. Ich weiß, dass wir als Gestalttherapeutinnen etwas Eigenes und Wertvolles anzubieten haben. Und auch wenn der Zeitgeist sich seit den 60er Jahren verändert hat und heute nicht mehr nach Selbstverwirklichung schreit, diesem zentralen Wert der Humanistischen Psychologie, der nichts anderes meint, als den Versuch, wirklich das eigene Leben zu leben, jenseits von Entfremdung und Fremdbestimmung - sondern wenn der Zeitgeist heute von uns im Gegenteil besseres Funktionieren verlangt, ist es mir umso wichtiger festzustellen, dass in der Gestalttherapie Heilungschancen liegen für viele heutige Störungsbilder, die gerade dieser Zeitgeist erzeugt.

Allerdings hat unser Therapieverständnis tatsächlich nichts mehr mit einem medizinischen Krankheitsmodell zu tun; es erfordert neue Arten von Diagnostik und braucht andere Interaktionsformen zwischen Therapeut und Klient als die klassische Behandlung von Patienten. Dahin können wir auch nicht mehr zurück.

Es ist für mich von daher verständlich, dass Gestalttherapie nicht als Regelverfahren von den Krankenkassen anerkannt ist und ich sehe auch ihre Zukunft nicht in dem scheinbar abgesicherten Versorgungssystem einer kassenärztlichen Vereinigung. Wir werden andere Wege und Formen finden müssen, die mit den wesentlichen Inhalten der Gestalttherapie besser vereinbar sind\* Sonst entstehen Unstimmigkeiten, die die Effektivität der therapeutischen Arbeit beeinträchtigen. Ich weiß davon aus meiner Arbeit als Supervisor.

Aber gerade die Stimmigkeit zwischen Form und Inhalt ist für uns Gestalttherapeutinnen eine wesentliche Kraftquelle für die Arbeit mit unseren Klientinnen





Institut für  
Gestalt und Erfahrung

Elisabeth Schlageter

Die  
Phänomenologie  
des Leiblichen  
in der  
Gestalttherapie

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Ärztin beschäftige ich mich bereits seit 30 Jahren mit dem Körper. Seit 35 Jahren bin ich Diplom Psychologin und den Wegen der Seele auf der Spur. Seit 20 Jahren arbeite ich als Gestalttherapeutin. Mein Streben ist es, eine Verbindung des Körperlichen mit dem Seelischen und dem Geistigen zu finden.

Zur Unterstützung des Heilungsgeschehens habe ich eine Methode entwickelt, die Medizin und Gestalttheorie verbindet, ich nenne sie GESTALTMEDIZIN.

Die Kenntnis der medizinischen Strukturen und Prozesse bei der Betrachtung mit gestalttheoretischen Prinzipien, im wesentlichen der phänomenologischen Herangehensweise, ermöglicht eine tiefere Erkenntnis und ein Verstehen des Leiblichen im Sein.

Leibliches Sein ordnet sich elementarem Sein unter.

Ohne die Elemente (Erde, Luft, Feuer und Wasser) ist Leibliches Sein nicht vorstellbar. Die elementaren Kräfte des Makrokosmos spiegeln sich im Leiblichen Sein, im Mikrokosmos wider.

Die ERDE bringt die Nahrung hervor, „Du bist, was Du isst“. Unser Dasein ist geprägt von den Erdanziehungskräften. Der Knochenbau, die Muskulatur, die Gelenksysteme, sind in engem Bezug zur Schwerkraft zu sehen.

Das WASSER durchdringt uns. So ist auch unser Körper zu 2/3 durch das Wässrige bestimmt, die Körpersäfte sind der Fluss, das Meer, in dem das Leben stattfindet. Trocknen wir aus, ist unser Leben gefährdet.

Die LUFT ist ebenfalls ein lebensnotwendiges Element. Mit dem Atem und dem Atmen sind wir in ständigem Austausch mit der Luft, die äußere Atmung findet ihre Entsprechung in der inneren Zellatmung, ebenfalls ein Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid.

Das FEUER bestimmt alle unsere Lebensvorgänge. Sie sind an eine bestimmte Wärmeenergie gebunden. Für uns Menschen ist eine Temperatur um 36.8 Grad üblich.

Fehlt eine dieser elementaren Kräfte, ist ein Element geschwächt, kommt der Leib in eine Dysbalance und das leibliche Sein ist gefährdet und kann sogar zum Tod führen.

#### THEMEN DER PHÄNOMENOLOGIE des LEIBLICHEN

In der langjährigen Betrachtung von Störungsprozessen im leiblichen Sein sind mir folgende Dynamiken/ Polaritäten besonders aufgefallen und wichtig:

Geben/Nehmen, Festhalten/Loslassen, Engen/Weiten, Außen/Innen

In diesen Dynamiken findet die organismische Selbstregulation statt. Eine gelingende Balance entspricht dem Gesundheitsprozess. Ist eine Seite überbetont, kommt es zur Dysbalance, Störung oder gar zum Beginn eines Krankheitsprozesses.

Ist die Polarität des Gebens überbetont, kommt es z.Bsp. zur Verausgabung, möglicherweise zum Burn Out Syndrom. Ist die Seite des Festhaltens überlastet, kommt es z. Bsp. zur Verstopfung des Darms, zu Krämpfen auch in anderen Bereichen der glatten Muskulatur (Gallenblasendyskinesien u.a.). Sehr deutlich sehen wir das an der Atmung. Wenn ich den Atem festhalte, verkrampft das Zwerchfell und ich komme in Luftnot. Ein ständig gehetztes Herz oder verengtes Gefäßsystem führt zur Dysbalance, z. Bsp. Entwicklung eines Bluthochdrucks.

Jedes Symptom ist ein Ausdruck des Seins, im System des Feldes, vor dem Hintergrund der Lebensgeschichte und äußert sich in oben genannten Dynamiken. Dies gilt es zu verstehen, um so zu einem heilenden Prozess zu kommen.

#### SALUTOGENESE

Für mich ist GESUNDUNG/Kränkung ein immerwährender Prozess der Gesundung/Heilung, in der Gestaltung des eigenen Seins, der eigenen Potenzialität vor dem Hintergrund der Lebensgeschichte, des Familiensystems und des Kulturraums im Austausch mit den Gegebenheiten, mit der Entwicklung der Balance, auf der Grundlage des elementaren Seins s.o.

Gesundheit ist kein Stillstand, sondern eine ständige Balancierung im Prozeß.



Institut für  
Gestalt und Erfahrung



Annina Engelhardt  
Ergotherapeutin,  
Musiktherapeutin



Timo Keppner  
Dipl.Kfm. Sport-  
management (FH)  
Gestalt Coach

## Feedback von TeilnehmerInnen



Die Ausbildung am Institut für Gestalt und Erfahrung fühlt sich für mich wie „endlich nach Hause kommen“ an.

Die lange Suche nach dem richtigen Gestaltinstitut hat sich gelohnt! Dies ist genau der richtige Ort für mich um zu wachsen, und zwar auf allen Ebenen. Es ist die richtige Mischung aus Aufgehoben sein, rituellem Rahmen, feinfühligem achtsamem Kontakt und ehrlicher Konfrontation, die diese Atmosphäre kreieren und so besonders macht. Die Arbeitsweise der Ausbilder ist lebendig, persönlich absolut fundiert und voller Enthusiasmus. Sie ist hocheffektiv um grundlegende ganzheitliche Veränderungsprozesse in Gang zu setzen.

Für mich bietet dieser „Homeground“ eine neue berufliche Basis als Therapeutin, genau die, die für mich stimmt und die meinem Wirken neue Wege eröffnet. Und die Schritt für Schritt ohne Eile im Einklang mit meiner eigenen Entwicklung wachsen kann.

Persönlich kann ich durch die tiefen, essentiellen Selbsterfahrungsprozesse, durch mein eigenes intensives leibliches Erleben und Durchleben aller Facetten und Aspekte meines Innenlebens, mein kreatives Potential immer mehr zur vollen Entfaltung bringen. Durch die Begegnung mit meiner tiefsten Angst, meinen Schatten und dem Ausdruck des vollständigen Gefühlsuniversums kann ich mich ganz fühlen und mit all dem da sein was ich bin! Eine Bewegung hin zur großen Freiheit der Seele...

Eine großes lebendiges Abenteuer, welches im Kreis, im Puls des Lebens fließt und nie endet. Was für ein reiches Geschenk...!

Dieser Weg erfüllt mich vom ersten Moment an mit unbeschreiblicher Dankbarkeit, großer Neugier und unbändiger Freude!

In meinem Lernen und Schaffen vor dieser Ausbildung kam mir die Intensität und Tiefe an menschlichem Kontakt zu kurz. Lange Zeit trug ich das diffuse Bedürfnis in mir, dass es in meinem Beruf mehr für mich geben soll, an Aufgabe, Wissen, Erfüllung und innerer Resonanz.

Die Ausbildung am IGE zu beginnen war dann eine der sinnvollsten Entscheidungen meines bisherigen Lebens. Die Art und Weise wie die gestalttherapeutische Arbeit vermittelt und erlebbar gelehrt wird, ist für mich bislang einzigartig. Es ist die Form von Lernen, die für mich greifbar und aktivierend ist. Die intensive Arbeit mit den Ausbildnern und Gastreferenten gibt mir einerseits die Möglichkeit mich auszurichten und zu orientieren und andererseits genügend Raum zur Entwicklung meines eigenen Stils.

Insgesamt befriedigt diese Ausbildung sehr meine Wissbegierde und mein Bedürfnis an persönlicher Entwicklung, Reife und Wachstum. Die Gestaltarbeit allgemein, das Wissen, Gespür und die Haltung als Gestalttherapeut bereichern mein privates und berufliches Leben und bedeuten das ehemals fehlende Puzzleteil in der Fülle meines Lebens.



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

### „Was ist darf sein. Was sein darf verändert sich.“

Dieser faszinierende und zutiefst stimmige Satz von Werner Bock begleitet mich nun seit Beginn meiner Ausbildung. Selten zuvor habe ich mein Leben so intensiv, lebendig und sinn-voll erlebt. Diese Ausbildung ist ein wahrer Schatz und die Art und Weise, wie die gestalttherapeutische Arbeit mit all ihren Möglichkeiten vermittelt wird, ist für mich genau richtig. Entwicklung und Veränderung ist möglich.

Der Kontakt mit mir Selbst und der Kontakt mit anderen Menschen ist dadurch noch reicher, tiefer und offener geworden.

### „Wie geht es dir?“

Auf die wohl häufigste aller Fragen ist die Antwort meist schon vorgegeben. Wer will schon wirklich wissen wie es dem anderen geht? Wer gesteht sich selbst schon gern ein, wenn es einem nicht gut geht? Neben all den anderen, differenzierteren Aspekten, welche die Gestalttherapieausbildung bietet, scheint mir doch das übergeordnete Ziel gerade dieses ehrliche Interesse für sich selbst und den anderen zu sein. Es ist das, was die Gestaltarbeit meiner Ansicht nach ausmacht, das was man hier lernen kann: Sich wirklich zu begegnen.

Durch die Erfahrungen, die ich in den Seminaren des IGE und der Gestalttherapieausbildung machen durfte, ist es mir erst möglich geworden, mich selbst wirklich kennenzulernen, mich auf allen Ebenen – Körper, Gefühl, Geist – besser zu verstehen und mich dabei immer mehr wertzuschätzen, genau so wie ich eben bin. Dadurch gelang es mir, immer mehr Klarheit, Selbstverantwortung, Erfüllung und Zufriedenheit für mein Leben zu gewinnen.

Als Schlüssel zu diesen heilsamen Veränderungen habe ich zum Einen die liebevoll interessierte Grundhaltung der Ausbilder erlebt und zum Anderen den Rückhalt in der Ausbildungsgruppe. Erst in diesem sicheren Rahmen konnte ich mir ein tiefes Vertrauen in mich und die Welt zurückerobern.

Auch der notwendige theoretische Hintergrund kommt in der Ausbildung nicht zu kurz. Und trotzdem bin ich überzeugt, dass es mir erst die „Erfahrung am eigenen Leib“ möglich macht, auch andere Menschen bei ihren Bewusstwerdungsprozessen zu begleiten und ihnen die liebevolle Präsenz entgegenzubringen, die es braucht, damit Veränderung stattfinden kann.

Für mich war und ist die Gestalttherapie-Ausbildung ein großes Geschenk. Ich bin erfüllt von Dankbarkeit, einmal für meinen eigenen Mut, trotz äußerer und innerer Widerstände diesen Weg gewählt zu haben, vor allem aber gegenüber den Menschen, die den Weg erst bereitet haben und mir eine so vielfältige und tiefe Begegnung mit mir selbst und anderen ermöglicht haben.



Tanja Schabert  
Heilerzieherin,  
Montessoripädagogin



Irena Berger  
Landschafts-  
architekturstudentin



Institut für  
Gestalt und Erfahrung



Holger Stroebert  
Krankenpfleger  
Kinästhetiktrainer (DG)



Madeleine Streiber  
Staatl. geprüfte  
Atem-, Sprech- und  
Stimmtrainerin  
  
Biodynamische  
Körperpsychotherapeutin



„Wissen ohne Erfahrung ist lebloser Ballast“  
Moshé Feldenkrais

Seit über 10 Jahren beschäftige ich mich mit Körper- Bewegungsarbeit und dachte bis zum Beginn meiner Gestalttherapieausbildung, dass ich mich und meinen Körper gut kenne.

Auch das Wissen über die Verbindung von Körper und Geist, Mitgefühl und Liebe und echtem Kontakt, war mir auch schon immer klar (im Kopf zumindest).

Durch die Gestalttherapieausbildung komme ich einem Punkt wo ich erst jetzt „erfahre“ was echter Kontakt und Mitgefühl zu mir und meiner Umwelt ist.

Durch die Erfahrungen die ich hier in der Ausbildung erleben darf, merke ich dass ich wieder zu meiner Ur-eigenen Kraft zurückkomme. Ich entdecke immer mehr was für ein großartiger Schatz hinter all meinen Fassetten und ungelebten Emotionen steckt.

Durch die Überwindung meiner Ängste entdecke ich meine Lebensfreude die sich nach Wildheit sehnt, meine Trauer die gelebt werden möchte und meine Wut die sich in Bewegung bringen will.

Wenn ich in Zukunft Menschen Gestalttherapeutisch begleiten möchte, finde ich es sehr wichtig, dass der Therapeut ganz bei sich ist und den Klienten so wahr nimmt wie er sich jetzt gerade verhält und fühlt.

Diese Ausbildung ist eine der entdeckungsreichsten Ausbildungen die ich bisher kennenlernen durfte.

Als ich zum IGE kam, war ich schon relativ „gestalterfahren“. Mit Anfang zwanzig war ich in einer Gestaltgruppe, mit Anfang dreißig habe ich eine Gestaltausbildung abgeschlossen. Ich habe Gestalt in meine Arbeit als Stimmtherapeutin, Stimmtrainerin und Körperpsychotherapeutin integriert.

Eines Tages begab ich mich auf Heldenreise. Es ging mir zu dem Zeitpunkt recht gut. Ich hatte nur ein diffuses Bedürfnis, mein Herz mehr zu öffnen. Während der Heldenreise fühlte ich mich sofort am richtigen Platz und der Gedanke „Das ist Gestalttherapie, wie ich sie mir vorstelle.“ sprang mich an. Und so gönne ich mir jetzt den Luxus einer Gestaltausbildung am IGE.

Was mich am IGE begeistert?

Ich erlebe diese Ausbildung als wahrhaft ganzheitlich. Mein Körper, mein Verstand, meine Seele bekommen Raum und Nahrung. Ich lerne viel, auf allen drei Ebenen, mit allen drei Ebenen.

Torsten, Franz und die Gastreferenten schaffen, jeder auf seine ganz individuelle Art, eine Atmosphäre von Leichtigkeit, Klarheit, Tiefe und Humor. Für mich ist das ein idealer Boden für Wachstum.

Wie kann Veränderung geschehen? Und wie nicht? Was ist Kontakt? Und vor allem: Wie kann ich mit mir und anderen in Kontakt kommen und bleiben? Auf diese und andere Fragen habe ich sehr befriedigende Antworten erhalten.





Institut für  
Gestalt und Erfahrung

"Warum mache ich die Ausbildung am IGE?"

Mit 46 habe ich mittlerweile bereits zwei Ausbildungen im psychologischen Bereich gemacht und viele unterschiedliche Fach-Seminare besucht.

Die Ausbildung zur Gestalttherapeutin am IGE ist für mich aus vielerlei Gründen außergewöhnlich. Die fachlichen Inhalte werden ausgesprochen anschaulich vermittelt und anhand Einzelübungen (Triadenarbeit) mit direktem Feedback der Leiter vertieft. Innerhalb der Ausbildungsgruppe hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, fundierte Einzelsitzungen zu erfahren, die sowohl für den eigenen Prozess hilfreich sind als auch für die Prozesse innerhalb der Gruppe entsprechende Veränderungen ermöglichen.

Die gruppenspezifischen Prozesse verlaufen generell dank der Sensitivität der beiden Leiter sehr konstruktiv - nichts bleibt unausgesprochen und beide haben die Fähigkeit, die nicht immer ganz einfache Energie einer großen Gruppe zu halten. Und: jeder Teilnehmer wird durch diese Arbeit immer mehr ein Stück in die Eigenverantwortung gebracht – es werden keine Abhängigkeiten geschaffen.

Die Leiter verfügen aus meiner Sicht über hohe Empathie bei ihrer Arbeit und schaffen durch ihre Handlungsweise und innere Haltung entsprechenden Boden für Vertrauen und Wachstum sowohl im persönlichen als auch fachlichen Bereich. Ich habe nicht den Eindruck, dass diese Arbeit primär zum Geldverdienen durchgeführt wird sondern aus Leidenschaft und Überzeugung.

Ich bin begeistert und freue mich auf das 2. Ausbildungsjahr. Diese Ausbildung kann ich jedem nur empfehlen, der auf wahrhaftige Weise für sich wachsen möchte und sich in einem geschützten Rahmen die entsprechenden fachlichen Inhalte aneignen möchte."

Gestaltarbeit und Gestaltausbildung ist für mich der Weg des ganzen Daseins geworden. Etwas ganz zu erleben, durchzuleben und neu zu ordnen. Zu sehen was im Moment der Erfahrung ist, weg von der Phantasie in meine Wirklichkeit, hinter die Vorhänge meiner Geschichte, hinter das, was ich nicht sehen konnte oder wollte.

Lange habe ich an Altem festgehalten, in dem Glauben dass Erfahrung und Verständnis das Wichtigste sind und habe dabei häufig den Kontakt zu dem was ich spüre und empfinde verloren.

Hier hat mir die Gestaltausbildung geholfen mich wieder zu spüren, mich wieder in Beziehung zu setzen zu dem was für mich da ist, dies anzuerkennen und damit in Kontakt zu gehen und so in meinem Leben immer wieder ein Stück ganzer, befriedigter und freudiger zu werden.

Seitdem ich den "Gestaltweg" gehe, denke und spüre ich, dass erst, wenn ich ganz dasein kann, ich wirklich Lebe. Etwas Schmerzliches zu vermeiden heißt für mich auch, mir etwas Freudiges zu nehmen. Mir zu erlauben zu spüren, Wahrzunehmen und auch damit zu handeln, im Moment des Kontaktes, ist für mich, mich anzunehmen mit all dem was da ist.



Anette Gotenfels,  
Human-Prozeß Coach  
Mediatorin  
psych. Astrologin



Matthias Dick  
Sozialarbeiter





Institut für  
Gestalt und Erfahrung

EIN KLEINES LICHT  
ZEIGT MIR DEN WEG;  
EINE NEUE SICHT DER  
DINGE ENTSTEHT;  
ICH SCHAU HINAUS &  
TRAU MICH RAUS;  
SCHRITT FÜR SCHRITT  
STÜCK FÜR STÜCK;  
ICH KANN NICHT MEHR  
ZURÜCK UND ICH  
WILL NICHT MEHR  
ZURÜCK!

ICH WILL INS LICHT,  
WILL ZU MIR SELBST.  
ICH WILL VERTRAUEN,  
ALTE MAUERN NIEDER-  
REIßEN,  
NEUE FUNDAMENTE GIE-  
ßEN,  
UND OFFEN IN DIE  
WELT HINAUS SCHAU-  
EN,  
MICH SELBST ERGRÜN-  
DEN, UM MICH SELBST  
ZU FINDEN!

ICH BIN AUF DEM WEG,  
ES GIBT KEIN ZURÜCK;  
ICH TASTE MICH VOR:  
STÜCK FÜR STÜCK!  
ICH MÖCHTE MICH ZEI-  
GEN UND OFFEN BLEI-  
BEN,  
IM KONTAKT ZU MIR  
SELBST UND ZUR AU-  
ßENWELT!



Christian Hanselmann, Diplomsozialpädagoge (FH)

Diese Ausbildung ist die erste wirklich komplett freiwillige Ausbildung in meinem Leben.

Ich habe zum ersten Mal das Gefühl eine Ausbildung zu machen, die mich zu meiner ureigenen Kraft führt und dabei unterstützt meine eigene Berufung zu erkennen.

Und ich entdecke dabei meine Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ich brauche, um meinen Weg zu gehen; sowohl beruflich als auch privat und persönlich.



Barbara Henn, Coach, Mediendesignerin

“Türen öffnen - Räume entdecken - Grenzen vergessen.

Wir sind weit mehr als wir ahnen.

Innere Augen öffnen - durch Mauern spazieren - über Abgründe springen. Alle Wege ins Freie führen nach innen.”

Die Wortbilder des Bremer Poeten Hans Kruppa beschreiben meine Erfahrung mit Gestaltarbeit und -ausbildung sehr einfühlsam und treffend. Nach vier Jahren IGE kann ich aus vollem Herzen sagen: Danke, daß es euch und eure Arbeit gibt...! Ihr habt mein Leben nachhaltig beeinflusst und verändert.

Liebe auf den ersten Blick war es nicht, meine Begegnung mit dem IGE im Jahr 2001. Daß dies an mir liegen könnte, wollte ich erst nicht gelten lassen. Wo ich mich doch auf dem Parkett der äußeren Welt selbstsicher und vermeintlich "erfahren" bewegte. Die inneren Welten waren mir weitgehend fremd und bereiteten eher Unbehagen. Von der Kraft und Fülle konnte ich damals nichts ahnen. Gottseidank war ich mutig und neugierig genug, mich immer wieder auf spannende Selbsterfahrungsprozesse beim IGE und anderswo einzulassen, zu wachsen und zu werden.

Dieser Weg ist das Beste, was mir passieren konnte, weil es mich mit meiner Lebensaufgabe in Kontakt bringt.

Mit der IGE-Ausbildung nimmt mein Ziel nun "Gestalt" an. Ich freue mich darauf, immer mehr von mir und anderen wahrzunehmen, das Mensch-Sein in seiner ganzen Vielfalt und Schönheit zu sehen, zu erleben, zu begleiten und weiterhin "unterwegs" zu sein - im innen wie im außen.



Angela Doerr, Heilpraktikerin, Cranio-Sacral Therapeutin

Nach meinem ersten Ausbildungsjahr, bin ich immer noch von der Hingabe und Liebe, die in der Arbeit von Torsten und Franz steckt, fasziniert. Sie bereichert meine Arbeit sehr.

Das IGE schafft es, eine fundierte Gestalttherapeutische Ausbildung anzubieten, in der für mich als Teilnehmerin, eine tiefe, ganzheitliche und integrative Entwicklung möglich ist.

Das heißt für mich, dass durch Theorie und Technik ein Boden geschaffen wird, auf dem ich mich sicher bewegen kann. Dabei liegt der hauptsächliche Fokus, auf der Selbsterfahrung, dass mich Öffnen, für das was da ist. Es ermöglicht mir ein wahrhaftes Empfinden für heilsame Prozesse. Nach meiner Erfahrung aus der Praxis als Cranio-Sacral- Therapeutin, ist es einer der wichtigsten Werkzeuge in dieser Arbeit.

Die Gestalttherapie hat mir einen Weg gezeigt, wie ich diese Wahrnehmung aus der Körpertherapie in Worte fassen kann.



Ralph Kreiselmeier, Theologe, Gemeindeleiter

Was für mich die Gestalttherapieausbildung am IGE bedeutet; warum ich mich entschlossen habe sie zu machen, hat Henry David Thoreau einmal trefflich ausgedrückt, indem er sagt:

„Ich ging in die Wälder, denn ich wollte wohlüberlegt leben, intensiv leben wollte ich, das Mark des Lebens in mich aufsaugen um alles auszurotten, was nicht Leben war, damit ich nicht in der Todesstunde inne würde, dass ich gar nicht gelebt habe.“  
(aus: „Walden; ein Leben in den Wäldern“)

In diesen paar Sätzen von Thoreau ist für mich vieles gesagt: Die Ausbildung lässt mich immer wieder neu aufbrechen aus Verhärtung und Stillstand. Hier darf ich intensives Leben erfahren, ja das Mark des Lebens in mich aufsaugen.

In der Gruppe darf ich Leben probieren bis an meine jeweilige Grenze, ohne verurteilt, bewertet oder belächelt zu werden. Hier kann ich mein zurückliegendes Leben betrachten und neu sehen lernen und hier kann ich den ängstlichen Blick in die Zukunft zurücknehmen ins „Hier und Jetzt“, wo diese meine Angst sich dann schon oft als ein Scheinriese entpuppt hat.

In aller Gebrochenheit meines menschlichen Da-seins kann ich mit dem, was ich hier lerne und erfahre, meinen ganz persönlichen und beruflichen Alltag besser gestalten. Auch wird der Raum für Träume und Visionen offen gehalten, damit in dieser Offenheit meine Kreativität und mein Menschsein immer mehr Gestalt gewinnen.

Hier darf ich erleben, dass Lernen eigentlich ein Entdecken ist (F. Perls).

Die Gestalttherapie hilft mir: mich besser wahrzunehmen, mich besser abzugrenzen und angstfreier den Kontakt mit mir selber, mit der Welt und anderen Menschen zu suchen, zu erleben und zu vollziehen.



Institut für

Gestalt und Erfahrung

DIE ANGST, NUR DIE  
ANGST IST MANCH-  
MAL NOCH DA,  
DOCH NUN NEHME ICH  
AUCH SIE ANDERS  
WAHR;  
ICH VERSUCHE AUCH  
IHR OFFEN ZU BEGEG-  
NEN UND DADURCH  
KÖNNEN SICH DIE DIN-  
GE BEWEGEN.

DAS KLEINE LICHT,  
WAS ICH MEHR UND  
MEHR SEHE,  
IST MEIN VERTRAUEN,  
ZU DEM ICH  
MEHR STEHE;  
MEIN VERTRAUEN,  
WAS WÄCHST  
UND GEDEIHT  
UND MIR DIE ANGST  
NIMMT UND  
MUT VERLEIHT,  
MUT, AUF DIESEM  
WEG ZU BLEIBEN!

MEIN WEG

© KATHRIN GALM  
DEZEMBER 2007



Institut für  
Gestalt und Erfahrung



Birgit Isenmann,  
Dipl. Sozialpädagogin

Die Ausbildung zur Gestalttherapeutin war und ist für mich eine besonders wertvolle und richtige Entscheidung in meinem Leben. Eine Lebensentscheidung.

Über die Gestaltarbeit finde ich mehr und mehr Zugang und Ausdruck zu mir selbst: zu meiner Kraft, meiner Lebendigkeit und meinem inneren Reichtum. Ich erlaube mir diese Fülle im Kontakt mit mir selbst und anderen Menschen zu leben. Kontakte sind tiefer, unverfälschter und offener.

Beruflich bietet mir die Gestaltausbildung bereits jetzt die Möglichkeit Menschen auf ihrem Weg in der Entwicklung eines klareren Zukunftsbildes, in ihrer Persönlichkeit und Identitätsfindung ganzheitlich, wertschätzend und effektiv zu begleiten und zu unterstützen.

Nach dem Grundjahr der Gestalttherapie-Ausbildung sitze ich hier mit mir und denke nach was ich mit meinen Erfahrungen, mit mir und meinem Leben anfangen soll.

Mir kommt das Bild von einem Baum der an sich runter schaut und den reichen Boden sieht in dem er verwurzelt ist. Und er fragt sich, wie er wohl Sonne, Nährstoffe und Wasser am optimalsten nutzen könnte um die schönsten Blüten zu treiben... – und ich muss schmunzeln!

Die Heldenreise war nicht der Beginn meines Weges, im Gegenteil: schon lange bin ich unterwegs, rastlos suchend und neugierig mich fragend was das alles soll.

Durch das Ausleben des Monomythos und dank der folgenden Arbeit mit Franz, Torsten und einer tollen Gruppe wurde aber dem Kopf noch klarer was der Bauch wohl schon lange weiss: Worte tun's nicht!

Mein Leben findet jetzt und für mein ganzes Wesen inklusive Kopf, Herz und Bauch statt, genau in dieser Sekunde – und dies immer und immer wieder neu! Dafür bin ich dankbar, ich bin auf dem Weg nach Hause!



Thomas Winzeler,  
Diplomierter  
Umweltnatur-  
wissenschaftler,  
ETH Zürich

Du musst das Leben nicht verstehen,  
dann wird es werden wie ein Fest.  
Und lass dir jeden Tag geschehen  
so wie ein Kind im Weitergehen von jedem Wehen  
sich viele Blüten schenken lässt.

Sie aufzusammeln und zu sparen,  
das kommt dem Kind nicht in den Sinn.  
Es löst sie leise aus den Haaren,  
drin sie so gern gefangen waren,  
und hält den lieben jungen Jahren  
nach neuen seine Hände hin.

*Rainer Maria Rilke*

## Ein paar Worte zum Schluß

Seit nunmehr über 20 Jahren existieren unsere Ausbildungskonzepte.

Mit jeder neuen Gruppe beginnt der Zauber von vorne. Das Kennenlernen, das immer Vertrauter-Werden. Der Boden, der mehr und mehr entsteht. Der Boden, der nötig ist, damit diese sehr tiefen "ganzheitlichen Veränderungsprozesse" geschehen dürfen.

Immer wieder bekommen wir das Feedback, dass die von uns ausgebildeten GestalttherapeutInnen etwas besonderes haben.

Was ist es letztlich, was dieses "Besondere" ausmacht.

Ich glaube, dass es unsere konsequente Ausrichtung auf den inneren psychisch-emotionalen Wandlungsprozeß ist. Und die Tatsache, dass alle unsere Ausbildungsteilnehmer die Heldenreise erlebt haben. Diese gemeinsame Erfahrung der Heldenreise bringt Menschen zusammen, die Lust haben auf tiefe, gemeinsame Erfahrungen. Die erlebt haben, dass es eine initiatorische Erfahrung sein kann, wenn man den eigenen, inneren Prozeßen nicht mehr ausweicht, sondern sich ihnen stellt. Die erlebt haben, dass es möglich ist, diesen "inneren Engpaß" zu durchschreiten und das es möglich ist, gestärkt daraus hervorzugehen.

Wir sehen uns hier in der Tradition des Spätwerks von Fritz Perls, der in seiner existentiellen Krise, in einer Behandlung mit Ida Rolf (*die Begründerin des sogenannten Rolfings*), seinen existentiellen Engpaß erlebt hatte. Diese Erfahrung führte zu dem bekannten Spruch von Perls: "To suffer one's death and to be reborn is not easy." (*F.Perls, 1974*).

Frank Stämmeler und Werner Bock schreiben hierzu:

"In der Nähe des Todes findet Perls mit Hilfe von Ida Rolf den Weg durch seine Sackgasse und seine Verzweiflung hindurch. Dieser Weg durch die Verzweiflung zur Einheit, zum wahren Selbst, zur Authentizität, zum Heilsein durch Ganzwerden, zurück zu einer frei fließenden Gestaltbildung als Voraussetzung für weiteres organismisches Wachstum ist die wichtigste Entdeckung seines Lebens. Sie macht ihn persönlich gesund und läßt ihn als Therapeut das finden, wonach er immer gesucht hat: "Heute weiß ich, was los ist mit der Psychotherapie: Wir müssen den Patienten durch den "impasse" führen, durch den Engpaß..." (Fritz Perls)"

Und hier treffen sich der sogenannte "west coast style" der Gestalttherapie und die Idee der Heldenreise nach Paul Rebillot.

Auch die "Reise des Helden" lebt davon, dass es im Verlauf zum unausweichlichen "Engpaß" kommt. Diese Begegnung mit den inneren, verdrängten Anteilen, die in der Regel mit schmerzhaften Gefühlen gekoppelt sind.

Ist dieser Weg erstmal gegangen, der Engpass durchschritten, wird der Weg frei zum eigentlichen Potential des Einzelnen.

Diesen Weg zu erforschen, das ist für mich das eigentlich Faszinierende der Gestalttherapieausbildungen. Umso genauer ich in der Lage bin, diesen Weg erkennen zu können, umso mehr ich in der Lage bin, den mir gegenüberstehenden Menschen darauf einzuladen, umso effektiver wird die Therapie und das GANZ - WERDEN des Menschen.

Unsere Ausbildung ist eine Einladung an alle Menschen, die diese Wege zur Ganzwerdung kennenlernen und erforschen möchten.



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

Torsten Zilcher

zur

"Gestalttradition"

des

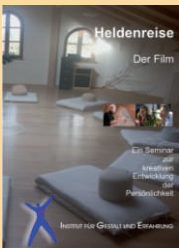
Instituts für  
Gestalt und Erfahrung



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

weitere

Infomaterialien:



Die Heldenreise  
- der Film  
Torsten Zilcher  
kostenlos



"Die Heldenreise"  
Paul Rebillot, Melissa Kay  
29,80 Euro



"Neue Helden  
braucht das Land"  
Franz Mittermair  
BoD Verlag 2009  
ISBN: 978-3-8370-9922-5  
29,80 Euro

## Organisatorisches



Seminarraum in der Herberge

Wenn Sie uns kennengelernt haben, (erste Kontaktaufnahme über ein Telefongespräch / persönliches Gespräch und/oder Schnupperwochenendseminar) und die Heldenreise bei uns oder anderswo erlebt haben, steht Ihnen der Weg offen, sich für unsere Gestalttherapieausbildung zu bewerben.

Dazu gehen Sie bitte in einem Schreiben auf folgende Fragen ein:

1. Beruflicher und fachlicher Hintergrund
2. Bisherige Fort- und Weiterbildungen (eine Liste bisher besuchter Fort- und Weiterbildungen im pädagogischen, psychologischen und therapeutischem Bereich.)
3. Motivation für die Gestalttherapieausbildung
4. Lebensumgebung  
(wie gestaltet sich momentan Ihr Lebenshintergrund: Zuhause, Arbeit, Beziehungen, Selbst)

Wir freuen uns auf Ihr Schreiben und behandeln selbstverständlich alle Inhalte vertraulich.

Institut für Gestalt und Erfahrung

Torsten Zilcher  
Jörg von Laiming Str. 9  
83123 Amerang

Tel. Nr.: +49 8075 9148388  
Mobil: +49 173 3578260  
mail: tz@heldenreise.de

Torsten Zilcher ist Ansprechpartner für die Ausbildung; bei offenen Fragen freue ich mich auf einen Anruf.

Aktuelle Ausbildungstermine und Kosten auf beiliegendem Infoblatt oder jederzeit aktuell im Internet unter:





Institut für  
Gestalt und Erfahrung

## Über die Geduld

(von Rainer Maria Rilke)

Man muss den Dingen  
die eigene, stille  
ungestörte Entwicklung lassen,  
die tief von innen kommt  
und durch nichts gedrängt  
oder beschleunigt werden kann,  
alles ist austragen – und  
dann gebären...

Reifen wie der Baum,  
der seine Säfte nicht drängt  
und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,  
ohne Angst,  
dass dahinter kein Sommer  
kommen könnte.

Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,  
die da sind, als ob die Ewigkeit  
vor ihnen läge,  
so sorglos, still und weit...

Man muss Geduld haben

Mit dem Ungelösten im Herzen,  
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,  
wie verschlossene Stuben,  
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache  
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.  
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich,  
ohne es zu merken,  
eines fremden Tages  
in die Antworten hinein.



