

Achtsamkeit, Kontakt und Prozess: Gestalttherapeutische Konzepte und ihre Anwendung

Eine intensive Einführung in die Gestalttherapie

Termin:	Do., 6.11.2025, 18.30 h bis So., 9.11.2025, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	440 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	251130
Leitung:	Johannes Feuerbach

Und ich glaube, dass es vor allem darauf ankommt, folgendes zu verstehen: Bewusstheit per se – durch und aus sich selbst heraus – kann heilsam sein.

Fritz Perls

Die Gestalttherapie ist kreativ, unmittelbar und kontaktvoll. Das spiegelt sich in einem Lernen mittels der 3 E: existenziell (Lernen durch Selbstverantwortung), experienciell (Lernen durch Erfahrung) und experimentell (Lernen durch Ausprobieren). Sie lernen die folgenden gestalttherapeutischen Konzepte theoretisch und praktisch kennen:

Achtsamkeit, Bewusstheit und mittlerer Modus: Gestalt-Modi des Bewusstseins

Alle Welt redet von Achtsamkeit. Fritz Perls hat sie als einer der ersten für die Psychotherapie und Selbsterfahrung nutzbar gemacht. Dabei werden die *Gegenwartsmomente* (Stern) als stimulierende Kräfte der Kontakt- und Prozessgestaltung verstanden und genutzt. Sie lernen das Ritual der Paar-Kontemplation kennen und nutzen, es ist eine Praxis des mittleren Modus, in dem wir in der Mitte zwischen den Polaritäten jeder Erfahrung und Erlebnisqualität frei sind.

Acht Phasen einer idealtypischen Begegnung und der Kontaktzyklus des Erlebens

Die acht Phasen beschreibt Johannes Feuerbach mit den Begriffen Gewahren, Platzieren, Ankommen, Vorbereiten, Impuls geben, Antworten, Begleiten und Sammeln. Der Kontaktzyklus beschreibt den Prozess, in und durch den anregende Erfahrungen gemacht werden. Im aktuellen Kontaktzyklus geht es immer um die jeweils bestmögliche Lösung. Dabei werden frühe Prägungen anerkannt und die Möglichkeiten der aktuellen Situation kreativ ausgeschöpft. Die acht Phasen werden auch an einem Tango-Schritt gezeigt und geübt.

Kontakt, -funktionen und -grenzen

Wir interessieren uns für das, was wir gut gebrauchen können, und wir weisen zurück, was uns schadet. Dies geschieht an der Kontaktgrenze. Die kann unter anderem flexibel und anpassungsfähig, vertraut, entdeckerefreudig oder rigide sein. Welche Prägungen die Flexibilität der Kontaktgrenze unterstützen und

welche sie hemmen, ist immer eine aktuelle Untersuchung wert.

Die Hintergründe der Gestalttherapie: Existenzialismus, Phänomenologie, Dialog und Feldtheorie

Kurze Impuls-Referate und Übungen machen Sie mit den Philosophien und Theorien bekannt, die die Gestalttherapie mitprägten.

Mit allen interessierten Teilnehmern (m/w/d) wird eine kurztherapeutische Gestalt-Intervention demonstriert. Sie soll zeigen, wie sinnvolle und stimmige Erfahrungen im Hier-und-Jetzt belastende Notlösungen und ihre Folgen kreativ verstören und heilsam beeinflussen.

Fragen der Anschlussfähigkeit des Gelernten im eigenen Tätigkeitsfeld und im Alltag werden diskutiert.

Der Workshop ist für Menschen in helfenden und heilenden Berufen und andere interessierte geeignet.

[Flyer zum Herunterladen](#)

Johannes Feuerbach

Dipl.-Päd. Aus der Lomi-Körperarbeit, der Gestalttherapie, der Kontemplation und dem Tango entwickelte er *Beziehung, die man tanzen kann* als Selbsterfahrungsmethode für Paare, die er in mehreren europäischen Ländern unterrichtet. In der Ausbildung von Gestalttherapeuten (m/w/d) arbeitet er als Dozent, Lehrtherapeut und Supervisor; in seiner Berliner Praxis mit den Schwerpunkten Paar- und Gruppentherapie und Kontemplation. Er ist von der Europäischen Vereinigung für Psychotherapie (EAP) und der Europäischen Vereinigung für Gestalttherapie (EAGT) akkreditiert.

Veröffentlichungen

(2010): *Beziehung, die man tanzen kann: Selbsterfahrung für Paare*. In: Musik-, Tanz- und Kunsttherapie. 21. Jg., H. 3, S. 113–122

(2017): *Beziehung, die man tanzen kann: Partnerschaft und Tango*. In: Ralf Sartori (Hg.): Tango Global Bd. 3 – Tango in Berlin. Allitera: München, S. 122–144

(2019): *Das Selbst als Tor und Brücke in den Basisbewegungen des Tango Argentino*. In: Musik-, Tanz und Kunsttherapie. 29. Jg., H. 1, S. 29–34

(2022): *Beziehung, die man tanzen kann – Gestalttherapeutische Perspektiven*. In: Gestalttherapie – Forum für Gestaltperspektiven. 36. Jg, H. 2, S. 95–119

(Die Essays sind als Sonderdruck in ZIST erhältlich.)

Internet: www.feuerbach.biz

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/achtsamkeit-kontakt-und-prozess-gestalttherapeutische>