



Gestalt-Institut Frankfurt am Main e. V., Wilhelm-Hauff-Str. 5, 60325 Frankfurt am Main,  
Telefon 069-740699, Telefax 069-748722, Internet: [www.gestalt-institut-frankfurt.de](http://www.gestalt-institut-frankfurt.de),  
E-mail: [info@gestalt-institut-frankfurt.de](mailto:info@gestalt-institut-frankfurt.de)

## Curriculum Kurs K 2

berufs- und studienbegleitender Qualifizierungskurs.

Stand: März 2023

## KÖRPERTHERAPIE

### KÖRPERSPRACHE, EMOTIONEN, BEZIEHUNGEN

Vertiefungen des Gestalt-Ansatzes in der Einzel- und Gruppentherapie

### Leitung

**Rolf Heinzmann**, Arzt, Diplom-Physiker, Supervisor (DGSv). Psychotherapeutische Fortbildungen in Gestalttherapie, Bioenergetischer Analyse und Systemischer Familientherapie. Klinische Tätigkeit in der stationären Psychiatrie und Neurologie. Langjährig ärztl. Leiter einer Suchtberatungsstelle. Seit 1983 Fortbildungsleiter am GIF und eigene Praxis für Psychotherapie, Coaching und Supervision .

*"Unter den zahlreichen psychotherapeutischen Schulen hat die Gestalttherapie immer noch das schlüssigste Konzept für Veränderung und ist in all den Jahren jung und lebendig geblieben"*

Fon 0721-6649216, [rolfheinzmann@t-online.de](mailto:rolfheinzmann@t-online.de)

**Delphine Akoun**, Gestaltherapeutin (DVG), Theaterpädagogin und Sprachwissenschaftlerin (M.A.), Fortbildung in systemischer Beratung (GIF). Tätig als Gestaltherapeutin in ihrer Praxis (HPG) in Duisburg und als Trainerin und Coach in Unternehmen im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation. Leitet seit 2000 das Fortbildungsunternehmen Kommunikation Akoun und Scholten, das sich auf die zwischenmenschliche Kommunikation in all ihren Schattierungen spezialisiert hat. „Die Wahl haben; Ressourcen ans Tageslicht verhelfen; dem, was wir wollen und brauchen auf oft überraschende Wege auf die Spur kommen; im Kontakt mit sich und Anderen sein; Spontaneität und Spiel neu entdecken – alles Erfahrungen, die die Gestalttherapie ermöglicht, was sie für mich so hilfreich macht.

Fon 0203-362990, [delphine.akoun@kommunikation-as.de](mailto:delphine.akoun@kommunikation-as.de)

## Grundsätzliches

Dieser Kurs wendet sich an InteressentInnen, die ihre Kenntnisse und Kompetenzen in der psychotherapeutischen, beraterischen, pädagogischen oder betreuerischen Arbeit mit Einzelpersonen erweitern und vertiefen möchten.

Der Kurs baut auf dem dreijährigen Basisprogramm des GIF auf. Er ist auch geeignet für KollegInnen, die eine vergleichbare Fortbildung an einem anderen Institut absolviert haben und auch für KollegInnen aus einer anderen psychotherapeutischen Schule, die den Gestalt-Ansatz kennen- und anwenden lernen möchten.

Die Arbeit mit Einzelpersonen beschränkt sich dabei nicht auf das Einzelsetting, sondern erstreckt sich auch auf die Arbeit mit Einzelnen im Gruppensetting – im Unterschied zur Arbeit mit Paaren, Familien und Teams.

Menschen verändern sich, indem sie Neuerfahrungen machen. „Veränderung ist ein Lernprozess, und Lernen heißt die Erfahrung machen, dass etwas (anderes) möglich ist“ (Fritz Perls). Nach Gerald Hüther führt jede Neuerfahrung zu neuronalen Vernetzungen, die besonders nachhaltig sind, wenn die Neuerfahrung von Begeisterung begleitet ist, „wenn sie unter die Haut geht“.

Diese Grundannahme gilt für den Veränderungsprozess der Klienten gleichermaßen wie für den Lernprozess der Therapeut\*innen. Daher sind Methodik und Didaktik dieses Kurses sehr selbsterfahrungsbezogen organisiert. Die Störungsbilder und Situationsbeschreibungen werden nicht nur theoretisch erörtert, sondern in Rollenspielen zum Beispiel erfahrbar gemacht.

Jede\*r Teilnehmer\*in entscheidet für sich, was aus den dargebotenen Inhalten für ihn/sie brauchbar und nützlich erscheint und was nicht.

## Ziele

Dieser Kurs dient dazu eine abgeschlossene gestalttherapeutische Grundausbildung (3-jährige „Gestalt-Berater\*innen DVG“) oder vergleichbare Grundausbildung um die intensive Auseinandersetzung mit der körpertherapeutischen Seite der Gestalt-Therapie zu erweitern und dies mit dem besonderen Augenmerk auf Emotionen, Beziehungen und Kommunikation. Damit sollen angehende Therapeut\*innen, ihr Interventionsspektrum in körpertherapeutischer Hinsicht erweitern, Sicherheit und Freude in ihrer diesbezüglichen Kreativität im Umgang mit Klient\*innen gewinnen und ihre Wahrnehmung von Emotionen im Kontakt als Therapeut\*innen im Kontakt mit Klient\*innen schärfen.

Zu allem dient die vor allem selbsterfahrungsorientierte Vermittlung, bekanntlich der ökonomischste und schnellste Weg, um dauerhafte Lernprozesse dieser Art in Gang zu setzen.

Ziele des Kurses:

- Sich intensiv und methodisch in die Welt der Emotionen begeben.
- Erfahren, wie Beziehungen, Kommunikation und Emotionen sich gegenseitig beeinflussen und im Körper sicht- und spürbar werden.

- Am eigenen Leibe erfahren, welche körpertherapeutischen Interventionen und Methoden hilfreich sind, wenn Störungen in dem komplexen Feld des menschlichen Miteinanders auftauchen.
- Abschluss als „Gestalttherapeut\*in DVG“

## **Inhalte des Kurses**

In diesem Kurs möchten wir Kommunikation, Emotionen und Beziehungen als drei gleichwertige Teile eines Tryptichons betrachten, die sich gegenseitig bedingen und uns in der Kombination zu dem machen, was wir, Menschen, sind und werden.

### **I) Körpertherapie**

Körpertherapie (syn. Körperpsychotherapie) beschäftigt sich mit dem Wechselspiel zwischen Körper und Seele. Das Spektrum der Methoden ist sehr weit gefächert: Manche therapeutischen Schulen regen Klient\*in/Patient\*in zu verstärkter Körperwahrnehmung an. Andere Schulen gehen darüber hinaus und regen zum Experimentieren mit Körperhaltungen und Bewegungsabläufen an. Bei noch weiteren Schulen, wird Klient\*in/Patient\*in, z.B. auf einem Massagetisch liegend, behandelt, indem Therapeut\*in z.B. verspannte Muskelabschnitte sucht und palpiert. Gestalttherapie ist immer auch gleichsam Körpertherapie. Der Körper wird als Ausdrucksraum für alles, was wir im Kontakt miteinander bewusst und unbewusst austauschen, wahrgenommen. Er agiert und reagiert auf alles, was uns bewegt, verspannt, erstarren lässt, je nachdem was gerade gebraucht wird. Aus dem Körper sprechen wir verbal und non-verbal.

Die Gestalttherapie setzt daher auch immer am Körper und seinem Ausdruck an. Der Körper ist aber in diesem Kurs von besonderer Bedeutung, da es einerseits um Emotionen und Kommunikation und andererseits um Beziehungen geht. Den Körper können wir als den Resonanzraum für alle drei Facetten - Stimme, Bewegung und Berührungen – betrachten. Sie werden daher immer wieder im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit sein und gleichsam als Werkzeuge genutzt werden, um Emotionen, Kommunikation und Beziehungen zu erkunden.

### **II) Kommunikation**

Menschen kommunizieren grundsätzlich zweisprachig: Mit Worten und mit dem Körper. Die Kommunikationstheorie unterscheidet entsprechend zwischen digitaler und analoger Kommunikation. Die Körpersprache ist die entwicklungsgeschichtlich ältere. Mit körperlichen Signalen definieren Menschen ihre Beziehungen untereinander. Das geschieht größtenteils unbewusst. Auf diese Weise wird beispielsweise über Nähe & Distanz, Geben & Nehmen, Dominanz & Unterordnung „verhandelt“.

In der Körperhaltung und den eingeschliffenen Bewegungsmustern drückt sich darüber hinaus unsere Grundhaltung zum Leben und zu unseren Mitmenschen aus. Im Körper zeigt sich das Lebensdrehbuch.

In diesem Kurs werden vielfältige körperorientierte Interventionen und Techniken vorgestellt, die das Repertoire traditioneller, verbal fokussierter Psychotherapiemethoden in Richtung „Körper“ erweitern. In der Körpertherapie sind verbale Sprache und Körpersprache

gleichgewichtig. In vielen kleinen Übungseinheiten werden die Teilnehmer\*innen für das eigene Körpererleben und die Körperbotschaften der Anderen sensibilisiert. Des Weiteren üben sich die Teilnehmer\*innen im gegenseitigen Körperlesen und werden zum Hypothesenbilden angeregt. Das ganze Spektrum an Möglichkeiten, die hier gezeigt werden, beginnt mit Fragetechniken, die Klient\*innen stärker in ihr körperliches Erleben bringen, führt weiter über körperliche Experimente, die der/die Therapeut\*in dem/r Klient\*in vorschlägt, hin zu Interventionen, bei denen Therapeut\*in Klient\*in berührt, und endet bei Techniken wie Bonding oder Atemreisen (auf Hyperventilationsbasis), die starke Gefühlsentladungen bewirken können.

### **III) Emotionen, Gefühle, Affekte**

Gestalttherapie ist eine Form der Psychotherapie, die sich sehr stark auf das emotionale Erleben der Klient\*innen konzentriert.

Gefühle sind ein Teilbereich unserer Selbstwahrnehmung, die sämtliche Körperwahrnehmungen ebenso wie die Wahrnehmung unserer Gedanken und inneren Bilder, Töne, Gerüche und Geschmacksempfindungen umfasst.

Gefühle sind sehr häufig mit Körperwahrnehmungen gekoppelt – oder die Körperwahrnehmungen sind Teil der Gefühle. Meistens ist die Wahrnehmung eines Gefühls mit einer bestimmten Körperwahrnehmung verbunden. Als Körpertherapeut\*innen fragen wir gerne, „wo im Körper spürst du das Gefühl?“ Unter Gefühl verstehen wir auch Befindlichkeiten („wie geht es dir?“) und sogenannte Grundstimmungen (niedergeschlagen, bedrückt, freudig, glücklich etc.), die manchmal nicht lokalisiert werden können.

Wofür sind Gefühle gut, wofür brauchen wir sie? Mit der Wahrnehmung unserer Gefühle orientieren wir uns. Gefühle können uns bei der Einschätzung von Situationen und uns beim Treffen von Entscheidungen helfen.

Neben unserem Gefühlssystem haben wir unseren Verstand, mit dem wir Situationen einschätzen und Entscheidungen treffen.

Gefühle und Verstand werden teilweise in unterschiedlichen Hirnregionen bearbeitet. Der Verstand in der Hirnrinde, Gefühle in tiefer liegenden Hirnregionen. Dieser Teil wird auch als emotionales Erfahrungsgedächtnis bezeichnet. Wenn Gefühle und Gedanken eine Situation ähnlich beurteilen, führt das häufig zu einer klaren Haltung und klaren Handlungen. Wenn Gefühle und Gedanken gegenläufig sind, entstehen oftmals Dilemmata.

Affekt wird manchmal synonym mit Gefühlen benutzt, manchmal wird unter Affekt der Ausdruck von Gefühlen verstanden. Manches mal wird der Begriff Affekt gebraucht, wenn es sich um den besonders starken, oft unkontrolliert erscheinenden Gefühlsausdruck handelt. Emotion wird häufig mit Gefühle und Affekt gleichgesetzt. Im Unterschied dazu sind Bestandteil von Emotionen neben den Gefühlen die dazugehörigen Muskelaktivitäten und alle Aktionen des vegetativen Systems.

### **IV) Beziehungen**

Als Babys brauchen wir den Kontakt zu anderen Menschen, - wohlgerne nicht notwendigerweise zu unseren Eltern -, um zu überleben. Wir kommen bekannterweise als

soziale Wesen zur Welt und werden im Kontakt mit Anderen zu Individuen. Beziehungen sind also die Wiege unserer Ich-Werdung.

Welche Beziehungen unsere Identität vornehmlich wie prägen, ist kaum auszumachen. Fest steht, dass Erfahrungen mit anderen Menschen von Anfang an bewusste und unbewusste Überzeugungen, Gefühlsreaktionen, Denk-, Kommunikations- und Handlungsmuster in uns hinterlassen, die wir uns in all unseren Beziehungen immer aufs Neue bedienen und entwickeln. Sie zeigen sich je nach Beziehung als hilfreich oder weniger hilfreich und erscheinen besonders bei Krisen oft als fragwürdig – nicht zuletzt, weil mit ihnen unsere individuellen Grenzen im Kontakt zu anderen sich gleichsam zeigen.

Im Kurs wird die Gruppe genutzt, um explizit die Beziehungen untereinander zu erkunden, indem sie inszeniert, körperlich erfahrbar und kommunikativ hinterfragt werden. Wer löst bei wem welche Emotionen, Kommunikationsmuster, Gedanken und sonstige Reaktionen aus?

Die Gruppe wird zu einem Laboratorium, in dem erklärtermaßen Denk-, Handlungs-, Kommunikations- und Wahrnehmungsmustern in Beziehungen erfahren werden und mit ihnen experimentiert wird. Diese Erfahrungen sollen auch den Beziehungsaspekt in der Arbeit des/r Therapeut\*in auf einer vielfältigen Weise beleuchten und die Beziehungsressourcen der Teilnehmer\*innen als angehende Berater\*innen und Therapeut\*innen erweitern.

## **V) Gruppentherapie**

Ein empirisch breit abgestützter Wirkfaktor ist die Problemaktualisierung oder das Prinzip der realen Erfahrung: Was verändert werden soll, muss in der Therapie real erfahren werden. Probleme werden daher am besten in dem Setting behandelt, in dem sie real erfahren werden. Generalisierte zwischenmenschliche Schwierigkeiten in einer Gruppentherapie, Paarprobleme in einer Paartherapie, Familienprobleme in einer Familientherapie (Grawe, 1998). Da die meisten Probleme in einem Gruppenrahmen (z.B. Herkunftsfamilie, Großfamilie, Kindergarten, Schule, Peer-Groups) entstanden sind, wird der Gruppentherapie in diesem Kurs ein hoher Stellenwert eingeräumt.

Es werden die unterschiedlichsten Settings von Gruppentherapie präsentiert.

Auch hier steht das Lernen durch Selbsterfahrung im Vordergrund.

Ein zentrales, durch die Neurobiologie bestätigtes Grundbedürfnis des Menschen ist Bindung und Zugehörigkeit - neben dem Bedürfnis nach Autonomie. Auch in einer gestalttherapeutischen Fortbildungsgruppe beschäftigen sich die Teilnehmer\*innen, ebenso wie die Leiter\*innen, permanent mit Fragen nach der eigenen Stellung in der Gruppe und der eigenen Bedeutung für die anderen. Ebenso wird immer wieder ausgelotet, wodurch die eigene Zugehörigkeit gefestigt oder gefährdet werden könnte. Einzelarbeiten in/vor der Gruppe haben neben einem inhaltlichen Aspekt auch immer einen starken Beziehungsaspekt: Was bedeutet meine Selbstpräsentation in Form einer Einzelarbeit für meine Beziehung zu den anderen und umgekehrt.

Mit solchen Beziehungsaspekten in der Gruppenarbeit werden wir uns in diesem Kurs besonders beschäftigen.

## **VI) Außergewöhnliche Gefühlszustände und Katharsis**

Die Teilnehmer\*innen lernen hier auch zum einen therapeutische Haltungen und Interventionen beim Umgang mit unerwünschten außergewöhnlichen Gefühlszuständen. Zum anderen wird gezeigt, wie man erwünschte außergewöhnliche Gefühlszustände hervorrufen kann, zum Beispiel für eine Katharsis - die Reinigung von schlechten Gefühlen durch verstärkten Ausdruck der Gefühle und Affekte, in Anlehnung an die geglaubte Wirkung des antiken Theaters in Griechenland.

Die Arbeit mit außergewöhnlichen Gefühlszuständen ist die älteste Form der Heilung, die bis in die Anfänge der Menschheitsgeschichte zurückverfolgt werden kann. Leider haben sich Psychotherapie und Tiefenpsychologie davon abgewandt, obwohl sie in der Untersuchung von außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen ihren Ursprung hatten. Fritz Perls benutzte gerne den Ausdruck „Mini-Satori“ (Mini-Erleuchtung im Buddhismus) für den etwas entrückt-entspannten und erleuchteten Zustand eines/r Klient\*in bei/nach einer Einzelarbeit.

Die TeilnehmerInnen erhalten in diesem Kurs Gelegenheiten zu mehr oder weniger intensiven außergewöhnlichen Gefühlszuständen. Die angewandten Techniken sind vielfältig, u.a. tiefe Meditation, Trance, Körperübungen, Tönen, Singen, Bonding und Hyperventilation.

### **Organisation und Teilnahmebedingungen**

Am Ende der Fortbildung erhalten die Teilnehmer\*innen ein Zertifikat, das bescheinigt, dass sie an dem Jahreskurs für Fortgeschrittene teilgenommen haben. Es enthält die Dauer und Inhalte der Fortbildung und die Anzahl der Seminar- bzw. Fortbildungsstunden.

Der Kurs umfasst insgesamt 225 Seminar-Unterrichtsstunden.

Teilnehmer\*innen können bis zu 15 % der Veranstaltungen ohne Gefährdung des Zertifikats versäumen. Eine Ersatzpflicht für die versäumten Stunden hat das Gestalt-Institut nicht. Darüber hinaus versäumte Fortbildungsstunden können durch kostenpflichtige Teilnahme an Seminaren in einem der folgenden Qualifizierungskurse zum gleichen Thema ausgeglichen werden.

#### **Kursgebühren:**

Die Kosten dieses Fortbildungskurses betragen 3.000 € (2.700 € bei geringem Einkommen\*). Bei frühzeitiger Anmeldung wird ein Frühbucherrabatt in Höhe von 160 € gewährt. Die Termine können der website entnommen werden.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung in den Seminar- und Tagungshäusern werden mit den jeweiligen Häusern direkt abgerechnet.

#### **Zahlungsweisen:**

Vor Beginn des Kurses als einmaliger Zahlungsbetrag 600 € (540 € bei geringem Einkommen\*)

Und ab dem Monat des Kursbeginns 12 Monatsraten à 200 € (180 € bei geringem Einkommen\*)

Bei Zahlung des Gesamtbetrages vor Beginn der Fortbildung gewährt das GIF 2 % Skonto.

*\*Personen mit geringem Einkommen senden uns bitte eine/n aktuellen Studienbescheinigung/Einkommensnachweis.*