

Woher kommt der Begriff „Gestalt“?

Der Begriff *Gestalt* ist aus der Gestaltpsychologie übernommen und bedeutet so viel wie *Ganzes* oder *Ganzheit*.

Was macht Gestalttherapie?

Aus der Gestaltpsychologie stammt die Erkenntnis, dass der Mensch seine Wahrnehmungen zu für sich und sein Leben sinnvollen Einheiten, *Gestalten*, zusammenfügt. Zu einem *Ganzen* also bzw. zu einer *Ganzheit*.

Gestalttherapeuten, die den Menschen immer als eine Einheit von Körper, Geist und Seele verstehen und ihn im Kontext seines sozialen und ökologischen Umfeldes sehen, fördern deshalb die ganzheitliche Wahrnehmung. Differenzierte Wahrnehmung eröffnet neue Handlungsoptionen und unterstützt die Kontakt- und Dialogfähigkeit. So wird dann z.B. im Vorgesetzten nicht mehr automatisch der eigene Vater „gesehen“, was stimmigere Verhaltensweisen nach sich zieht.

Was ist Gestaltkunst- & Gestaltkörpertherapie?

Als Gestaltkunst- & Gestaltkörpertherapeutin nutze ich die Mittel der Kunst sowie der behutsamen Körper- und Atemarbeit. Natürlich in Abstimmung mit den Klienten. Farben, Formen und Töne drücken z.B. wortlos aus, was (noch) nicht benannt werden kann. Sie können szenisch darstellen, was manchmal körperlich schmerzhaft nach Ausdruck sucht oder im Ton die Erde neu begreifen. Körper und Atem fördern Ihr *Bei-sich-sein* und *ein-Zuhause-finden* im eigenen Leib.

„Gestalttherapeutische Gruppen bieten eine ganz eigene Beratungsqualität. Nicht zuletzt bieten sie eine kostengünstige und damit stressmindernde Alternative zur Einzelberatung. Oder wie kürzlich die Teilnehmerin einer Frauengruppe sagte:
„Die Gruppe ist das Beste, was mir passieren konnte.“



Luitgard Gasser, Leben & Raum
Praxis für Gestalttherapie & Supervision

Am Pappelweiher 32
52066 Aachen
Tel. 0241 / 57 93 51
info@luitgard-gasser.de
www.luitgard-gasser.de

GESTALT -Therapie
für Persönlichkeit und Beruf
Fortlaufende Gruppe
Januar – Juni 2020

Praxis für
Gestalttherapie und Supervision



www.luitgard-gasser.de

GESTALT – Therapie für Persönlichkeit und Beruf

„Elefanten versuchen nicht, Giraffen oder Schwalben zu werden. Radieschen versuchen nicht Rote Beete zu werden. Aber wir versuchen zu sein, was wir nicht sind. Wir ersticken an Idealen, die unerreichbar sind oder die nur auf unsere eigenen Kosten erreicht werden können. Wir gehen auf Zehenspitzen, um nur ja nirgendwo anzustoßen und werden schließlich ärgerlich auf unsere Zehen, wenn sie uns wehtun.“ (B.-P. de Roeck, *Gras unter meinen Füßen*)

Mit diesem Zitat aus einem Klassiker der GESTALT – Therapie - auch heute noch eines meiner Lieblingsbücher - lade ich herzlich ein zur Teilnahme an dieser neuen Gruppe für Frauen und Männer.

Sie bietet Kontinuität und viele Möglichkeiten, Dein Gewahrsein Deiner selbst, Deines Körpers, Deiner Gefühlen und Deiner Umwelt neu zu erfahren. Zahlreiche Übungen aus Kunst- und Körpertherapie, der Einbezug von Träumen, Phantasien, gemalten Bildern, Rollenspielen, Körperprozessen, Aufstellungsarbeit ua. ebenso wie das gemeinsame Gespräch unterstützen Dich darin, Deine bisherigen Lebens- und Handlungsstrategien zu erkennen, zu überprüfen und für Dich zu neuer Stimmigkeit zu fassen.

Dazu noch einmal Bruno-Paul de Roeck:

„GESTALT-Therapie ist eine Lebenseinstellung, die praktische Konsequenzen hat. Wachstum ist hier das richtigere Wort. Wachstum: spontaner, lebendiger, glücklicher sein. Deinen eigenen Kern mehr wertschätzen. Halberledigtes vollenden und neue Schritte riskieren...“

Die Gruppe ist offen für Menschen, die

- sich für Gestalttherapie interessieren u./o. Unterstützung suchen in beruflichen u./o. privaten Anliegen,
- die mit sich und anderen besser klarkommen oder ihr Leben aufRäumen möchten,
- die sich selbst besser kennenlernen u./o. die die Kräfte & Synergien einer Gruppe erleben möchten,
- die ihr Selbstwertgefühl und ihre Selbstliebe stärken, sich nach einem stationären Aufenthalt den Übergang in den Alltag sanfter gestalten oder die Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz überbrücken möchten.

Es gibt noch jede Menge anderer Beweggründe um an einer GESTALT - Gruppe teilzunehmen. Was auch immer Deine sind, ich freue mich darauf, Dich und Deine Lebens(T)Räume kennenzulernen. Wenn wir uns noch nicht kennen, ist ein Kennenlerngespräch Voraussetzung für Deine Teilnahme. Dauer 30 Min., kostenfrei. Bitte vereinbare frühzeitig einen Termin.

**Herzlich,
Luitgard Gasser**

Ort und Zeitrahmen



Mein lichtdurchfluteter *Arbeitsraum* befindet sich im Dachgeschoß unseres Hauses in Aachen-Drimborn, ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Bus (Linien 16, 33, alle 5er) & Bahn (AC- Rothe Erde) gut erreichbar und bietet kostenfreie öffentliche Parkplätze. Bitte beachten: die Praxis liegt im 2.OG und ist nur über eine Treppe erreichbar.

Unsere gemeinsame Zeit beginnt

ab Januar 2020. Termine: Mi., 8.1.; 5.2.; 4.3.; 1.4.; 6.5.; 3.6.

Teilnehmer*innenzahl: 6 - 8

Anmeldung: Schriftlich per Email oder Post. Bitte Namen, Anschrift, Alter und Beruf angeben.

Teilnahmebetrag:

Je Treffen 60€, zahlbar per Dauerauftrag auf das Praxiskonto. Infos werden beim 1.Treffen gestellt. Im Sinne der Eigenverantwortung wird der Beitrag auch fällig, wenn Du, aus welchen Gründen auch immer, nicht teilnehmen kannst.

Mitbringen:

bequeme Kleidung, bei Bedarf Decke, warme Socken da keine Schuhe im Praxisraum. Danke für Dein Verständnis.