



Woche der Seelischen Gesundheit Berlin im Oktober 2018

Ist die Gesellschaft gestresst? – Und was macht den kollektiven Stress aus, den es trotz der guten wirtschaftlichen Lage offenbar gibt?

Im 21. Jahrhundert finden wir uns in uralten und überholten Leitsätzen aus kapitalistischen Urzeiten wieder, mit der Idee, dass wir alles erreichen können, wenn wir nur das Richtige tun. Die existenziellen Erfahrungen von Scheitern, Grenzen und Endlichkeit scheinen immer weniger dazuzugehören. Getrieben von Selbstoptimierungstools und engen Vorstellungen davon wie ich sein sollte, tritt das Erleben des Eigenen: „Wie und wer bin ich eigentlich?“ völlig in den Hintergrund.

Doch nur aus dem Erleben des Eigenen und den daraus resultierenden Impulsen und Handlungen kommt die Energie, um sich aktiv und gestaltend mit der Umwelt und den Anforderungen des Lebens auseinanderzusetzen. Oder ist das alles Quatsch und es ist alles ganz anders?

Der Gestaltansatz von Perls und Goodman ist wie kein anderer therapeutischer Ansatz auf der Suche nach dem Eigenen und dem, was sich daraus gestaltet. Der erste Schritt ist dabei, innezuhalten und wahrzunehmen, und das nicht eingepackt in ein Trainingsprogramm, sondern mit dem Blick auf die jeweiligen Besonderheiten des Einzelnen in seinem speziellen Kontext. Wir bieten im Rahmen eines kleinen Workshops die Möglichkeit in den Gestaltansatz hineinzuschnuppern und den Blick auf das eigene Erleben zu schärfen.

Anschließend gibt es die Möglichkeit zum Austausch und zur Diskussion.

Ort: Praxis für Gestalttherapie, Prinzregentenstr. 84 in 10717 Berlin

Freitag, 12.10.2018 9.30 – 11.30 Uhr

Montag, 15.10.2018 17.30 – 19.30 Uhr