

Ausbildungs- & Supervisionsgruppe

Gestalttherapie & Zen Buddhismus



Bruno M. Jippō Schleeger

Gestalttherapie und buddhistische Grundhaltung:

1. Ich gehe eine Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich falle hinein, Ich bin verloren. Ich bin ohne jede Hoffnung. Es ist nicht meine Schuld. Ich bin wütend auf das Leben, das Schicksal, die Welt, die soooo gemein und unfair zu mir sind. Es dauert endlos, wieder heraus zu kommen.
2. Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich tue so, als sähe ich es nicht. Ich falle wieder hinein. Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein. Aber es ist nicht meine Schuld. Das Leben ist ungerecht mit mir. Immer noch dauert es sehr lange herauszukommen.
3. Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich weiß davon ... ich sehe es. Ich falle immer noch hinein ... aus Gewohnheit. Meine Augen sind offen. Ich weiß, wo ich bin. Manchmal fühlt sich das Leben ungerecht an. Es ist meine Schuld. Ich komme sofort heraus.
4. Ich gehe dieselbe Straße. Da ist ein tiefes Loch; Ich gehe darum herum.
5. Ich gehe eine andere Straße.
6. Ich gehe eine andere Straße und versuche dazu beizutragen, dass andere nicht in das Loch im Gehsteig fallen

Die vier Grundpfeiler unseres Ausbildungsangebotes

1. Wissen

Wissen ist immer ein erster Schritt . Wissen, was ich weiß, aber auch wissen, was ich nicht weiß.

2. Verstehen

Wissen ist nur dann sinnvoll und weiterbringend, wenn es verstanden, innerlich erfasst und mit dem Eigenen durchdrungen ist.

3. Erfahrung

Wissen und Verstehen müssen in alltäglich Erfahrung umgesetzt und erlebt werden, sonst bleiben Wissen und Verstehen von mir getrennt.

4. Mitgefühl und Achtsamkeit

Aus gelebtem Wissen, innerem, erfassendem Verstehen und nicht wertendem Erfahren können dann Achtsamkeit und Mitgefühl für meine Mitwelt und für mich selber entstehen.

Wie wir unserem Leben Gestalt geben

Ein Leben ohne Ängste, ohne Verzweiflung, ohne Trauer, ohne Schmerz, kurz, ohne Probleme gibt es nicht. Die Fragestellung ist daher nicht, wie ich alle Probleme, alles Unliebsame fortan aus meinem Leben verbannen kann; schon allein diese Frage ist eine Form des Größenwahnsinns. Die Frage lautet vielmehr, wie ich erreichen kann, dass all diese Dinge *lebensbegleitend* und nicht *lebensbestimmend* werden.

Schmerz ist Schmerz und lässt sich nicht vermeiden, aber wenn wir uns an Schmerzen festhalten, wird aus Schmerz Leiden. Wir selber können entscheiden, ob wir „nur“ der Adressat oder auch der Empfänger von Schwierigkeiten sind.

Vier Schwerpunkte versuche ich daher immer wieder in meine Arbeit einzubringen:

1. Mach' es so einfach wie möglich. „Wo ist das Problem?“
2. Ich suche in erster Linie nicht nach Antworten, sondern nach Unterstützung darin, mit Fragen Leben zu lernen. Fragen ohne vorschnelle (Pseudo-) Antworten auszuhalten. Wenn der Satz „Der Weg ist das Ziel“ stimmt, dann ist auch der Satz „die (ehrliche) Frage ist bereits die Antwort“ richtig!
3. Mich interessiert wer Du bist, hier und jetzt . Nicht wer Du sein willst Je mehr ich mich annehme so wie ich in jedem Augenblick bin, desto eher kann ich der werden, der ich sein möchte ...oder anders ausgedrückt: warum bin ich nicht derjenige, der ich sein möchte vs. warum möchte ich nicht derjenige sein, der ich bin?
4. Ich kann meinem Leben nur einen Sinn geben, wenn ich jedem einzelnen Augenblick einen Sinn gebe. Oder, wie es der Zenbuddhismus ausdrückt: „Keine Schneeflocke fällt auf einen falschen Platz“.

Therapeutische Kompetenz

Untersuchungen zur vergleichenden Therapieforschung zeigen immer wieder, dass, unabhängig von der jeweiligen Therapierichtung, die Beziehung zwischen Klient und Therapeut die wichtigste Variable für das Gelingen des therapeutischen Prozesses ist. Daher steht bei uns die Persönlichkeitsbildung des Therapeuten im Mittelpunkt. Es geht nicht darum „Techniken“ zu lernen, sondern eine (Grund-) Haltung, eine Grundhalt mir selber und meinen Mitmenschen gegenüber.

Persönlichkeit des Therapeuten:

Autorität: Ein Therapeut sollte eine Form der Sicherheit ausstrahlen, die es dem Klienten möglich macht, die Interventionen anzunehmen. „Fehler“ kann man auch mit Sicherheit machen!

Kinder spielen auf dem Spielplatz ... ein Kind ruft nach einiger Zeit „Ich habe keine Lust mehr auf Sandkasten ... lass und Fußball spielen ..!“ – Nichts geschieht ...

Kinder spielen auf dem Spielplatz ... ein Kind ruft nach einiger Zeit „Ich habe keine Lust mehr auf Sandkasten ... lass und Fußball spielen ..!“ Alle rufen „Ja schön ... auf geht's ...“

Die Eigenschaft des zweiten Kindes ist hier gemeint. Authentische Selbstsicherheit – Autorität, die „da ist“ und wirkt. Und darum nicht bewiesen werden muss.

Wissen: Gestalttherapie galt lange als theoriefeindlich. Das Perls'sche Totschlagargument des „mindfuckings“ hat der Gestalttherapie zwar Bekanntheit beschert, ihr aber keine guten Dienste erwiesen. Wer therapeutisch arbeitet, sollte ein „model of man“ haben, welches es ihm ermöglicht, zu jeder Zeit über den therapeutischen Prozess Rechenschaft abzulegen: Warum und mit welchem Ziel habe ich an dieser Stelle so und nicht anders interveniert? Therapie „aus dem Bauchgefühl“ heraus verträgt sich nicht mit unserem Verständnis von Gestalttherapie.

Kreativität: Gestalttherapie ist keine Methode, sondern eine dialogische Seinsform, die sich in jedem therapeutischen Kontakt neu entwickelt Sinnvolle therapeutische Interventionen, die immer wieder neu die Alltagsdualität des Klienten überwinden sollen, erfordern ein hohes Maß an situativer Kreativität.

Erfahrung: Erfahrung kann man nicht vermitteln; jeder muss sie selber durchleben. Die Betonung der Erfahrung meint hier aber auch das ständige Offensein für neue Erfahrung; jede therapeutische Sitzung ist immer eine Premiere. Mit Erfahrung ist aber nicht nur die therapeutische Erfahrung gemeint, sondern auch die Erfahrung in der Schule des Lebens. „Vier mal gefallen – fünf mal wieder aufgestanden“ heißt es im Zen Buddhismus. Das, was vermeintlich das „Problem“ ist, ist in der Regel die „Lösung“ bzw. der Versuch einer als bedrohlich empfundenen Situation, einem bedrohlichen Thema etc. zu „entkommen“: „... das ist, wie ich überlebt habe...“ – diese Erkenntnis gehört hier hin.

Belastbarkeit: Ambiguitätstoleranz - Wer als Therapeut auf „den Beifall“ des Klienten oder der Gruppe angewiesen ist, sollte (noch) nicht als Therapeut arbeiten!

Die Gefahr von emotionalem Missbrauch, Machtmissbrauch oder gar sexueller Missbrauch sind umso größer, je größer der Therapeut psychohygienisch von der Wertschätzung des Klienten abhängig ist. „Feldabhängigkeit vs. Autonomie“

Lebendigkeit und Präsenz: Ein guter Therapeut sollte „attraktiv“ für den Klienten sein; d.h. der Klient sollte das Gefühl haben, dass es lohnenswert ist, sich auf die – therapeutische- Beziehung zu diesem Therapeuten einzulassen.

Achtsamkeit: Das Thema „Achtsamkeit“ ist aus dem buddhistischen Gedankengut inzwischen zum Allgemeingut geworden. In modellhaft gelebter Achtsamkeit sehen wir eine zentrale Kompetenz im therapeutischen Handeln und der therapeutischen Persönlichkeit in unserer gestalttherapeutischen Ausrichtung. Aus gelebter Achtsamkeit kann eine Grundhaltung der „Dignity“ entstehen – dieses Wort lässt sich nur schwer übersetzen; gemeint ist in etwa „Würde“, „Bescheidenheit“

Spirituelle Verankerung: Die Art der Gestalttherapie, wie wir sie vermitteln wollen, beinhaltet eine spirituelle Verankerung, die praktiziert wird. Dabei ist für uns die Ausrichtung dieser Spiritualität zweitrangig, wir selber orientieren uns an der Praxis, der Philosophie und dem Menschenbild des (Zen-) Buddhismus.

Hierhin gehört auch die Auseinandersetzung mit den Fragen „Warum bin ich Gestalttherapeut?“ und „Warum bin ich praktizierender Christ / praktizierender Buddhist / praktizierender Muslim etc.?“

Was kennzeichnet vor diesem Hintergrund eine „gute therapeutische Arbeit / Sitzung“ aus?

- Erkenne das Thema – Was ist der Grundkonflikt? Das Grundthema? Welcher Logik folgt das Verhalten?
- Leite durch Folgen (dem dialogischen) Prozess – Leite, in dem du deinem Klient in einem dialogischen Prozess folgst.
- Achte auf Deine Grenzen und auf die des Klienten. („ein Thema und ein Schritt pro Arbeit reichen“ Sich mit der Lebenswelt des Klienten verbinden – nicht in eine Symbiose gehen – sich wieder „entbinden“ können – Kontakt ist genauso sehr ein Bestandteil des therapeutischen Dialoges, wie die notwendige professionelle Abgrenzung. Nicht der Therapeut, sondern der Klient „macht“ die Therapie.
- Lebendigkeit
- Permanente Selbstwahrnehmung: Das, was in mir während einer Sitzung geschieht, wie ich mich jeweils fühle, all das kann mir wichtige Hinweise bezogen auf die therapeutische Situation geben.
- Entwickle (innerlich und nur für Dich) Vorstellungen über „den nächsten“ Schritt.

Die Ausbildung gliedert sich in drei Stufen:

In der **ersten Stufe** liegt der Schwerpunkt in der Selbsterfahrung; In der Gruppe wird vom Therapeuten mit den Ausbildungskandidaten „gearbeitet“. Hinzu kommen immer wieder Vorträge zu bestimmten Schwerpunktthemen aus den Bereichen Gestalttherapie und Zen Buddhismus.

Die Einzelarbeiten und die Vorträge werden durch die Teilnehmer protokolliert und – in anonymisierter Form – allen Gruppenteilnehmern zugänglich gemacht. Nach jeder Arbeit können Inhalte und Vorgehen der Arbeit ausführlich diskutiert werden – wenn dies nicht denjenigen, der gerade „gearbeitet“ hat belastet.

In der **zweiten Stufe** arbeiten die Gruppenmitglieder untereinander; d.h. sie stellen sich als „Klient“ bzw. als „Therapeut“ zur Verfügung. Diese Arbeiten geschehen unter Supervision und können bei Bedarf bzw. therapeutischer Notwendigkeit vom Therapeuten übernommen werden.

Die einzelnen Arbeiten werden unter den Aspekten besprochen; „warum“ und „warum an dieser Stelle“ und „mit welcher Intention“ erfolgte diese oder jene Intervention.

Wie ist diese Arbeit unter den oben beschriebenen Aspekten zu bewerten?

In dieser Phase werden kleinere Vorträge durch die Gruppenmitglieder gehalten.

In der **dritten Stufe** werden – supervisorisch – Arbeiten der Ausbildungskandidaten besprochen. Es wird davon ausgegangen, dass die Ausbildungskandidaten „außerhalb“ therapeutisch arbeiten und diese Arbeit in der Ausbildungsgruppe supervidieren lassen.

Die letzte Phase schließt mit einer schriftlichen Arbeit, in der der Ausbildungskandidat über seine therapeutische Arbeit unter dem Aspekt praktischer Umsetzung theoretischer Konzepte aus der Gestalttherapie und dem Zen Buddhismus darlegt. Diese Arbeit wird in der Ausbildungsgruppe besprochen.

Die Ausbildungsphasen sind nicht an bestimmte Zeiten gebunden, sondern definieren sich durch den Wachstumsprozess der Ausbildungskandidaten; in der Regel dauert eine Phase mindestens ein Jahr. Über das Weiterkommen in die nächste Ausbildungsphase entscheidet der Therapeut.

Jeder therapeutisch Arbeitende wird im Laufe seiner praktischen Arbeit seinen eigenen Stil, seine eigenen Schwerpunkte entwickeln. Dies ist in der Regel ein auf theoretischer Ebene eklektischer- und auf praktischer Ebene ein synoptischer Prozess. Im Rahmen der Ausbildung sollen daher auch über andere Therapieverfahren grundlegende Kenntnisse vermittelt werden.

Kenntnisse in **Psychopathologie** sowie der **Neurosenlehre** sind ein weiterer Schwerpunkt, mit dem sich die Ausbildungskandidaten auseinandersetzen müssen.

Die Ausbildung besteht aus:

- Jeweils drei Workshops (Freitagabend bis Sonntagnachmittag) pro Ausbildungsphase – die Teilnahme an den Frühjahrs- und Herbstworkshops von B.J. Schleeper wird **dringend** empfohlen.
- Einem Fünftageworkshop zum Ende der letzten Ausbildungsphase
- Ca. 40 Stunden Lehrtherapie (Gestalttherapie) nach Absprache mit dem Therapeuten können ggf. bereits gemachte (Gestalt-) Therapien anerkannt werden.
- Eine schriftliche Abschlussarbeit
- (Mindestens) eine Teilnahme an einem Sesshin – (oder vergleichbarer Veranstaltung anderer Richtungen) Unserer Überzeugung nach ist eine – wie auch immer geartete – spirituelle / religiöse Verankerung des Therapeuten wichtig, damit die (Gestalt-) Therapie nicht zur bloßen Technik oder Methode wird
- Eine Teilnahme An einem Sensitivity Training nach den Richtlinien der DGDO wird dringend empfohlen.

Die beiden letzten Veranstaltungen können die Ausbildungskandidaten eigener Regie terminieren.

Teilnahme / Abschluss

Es sind unterschiedliche Möglichkeiten der Teilnahme – und daraus resultierend – des Abschlusses – vorgesehen:

Nach erfolgreichem Abschluss der **vollständigen** Ausbildung mit **allen** Bestandteilen gibt es einen entsprechenden formellen, qualifizierten Abschluss.

Darüber hinaus gibt es die Möglichkeiten der zeitlich begrenzten (Gast-) Teilnahme (mind. aber ein Ausbildungsjahr) ohne Teilnahme ohne Lehrtherapie, ohne Sensitivity Training, ohne Sesshin oder vergleichbare Veranstaltung ... dies wird durch eine auf die individuell erbrachte Teilnahme abgestimmtes Zertifikat bestätigt.

Alle Teilnehmer verpflichten sich für jeweils ein Ausbildungsjahr. „Quereinstiege“ sind – nach Absprache mit dem Therapeuten – möglich.

Kosten der Ausbildungs- Supervisionsgruppe

Alle Workshops werden auf Dana Basis (für die Workshops) abgehalten – die Kosten für Unterkunft und Verpflegung variieren je nach Unterbringungs- und Verpflegungsstandart, erfahrungsgemäß sind es ca. 90,- € pro Wochenende.

Die Kosten für die Lehrtherapie müssen mit dem jeweiligen Gestalttherapeuten abgesprochen werden.

Die beiden ersten Workshops für das erste Ausbildungsjahr sind

Vom **Freitag 19. bis Sonntag 21. Juni 2015** und

vom **Freitag 23. bis zum 25. Oktober 2015**

Im Pauenhof - 47665 Sonsbeck - Pauendyck 1 Info zum Pauenhof: <http://www.pauenhof.de>

Auskunft und Anmeldung - per e mail - über: BrunoSchleeger@aol.com

Bitte angeben: Name, Vorname / vollständige Adresse / Telefon Nr.: / e – mail

Bruno M. J. Schlegler, Jahrgang 1948.



Verheiratet, zwei Söhne; Volksschule, ein bisschen humanistisches Gymnasium, wieder Volksschule. Starkstromelektriker, Abendschule, Krankenpfleger, Dipl. Sozialarbeiter, Dipl. Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut / Kinder und Jugendlichenpsychotherapeut; Ausbildung in Psychodrama; in Gestalttherapie Stuart Alpert am Hartford Family Institute in Hartford, Connecticut - USA.

Buddhistische Praxis seit ca. 40 Jahren – zunächst unter Taisen Deshimaru Roshi – nach dessen Tod unter Fumon Nakagawa Roshi. Mitglied der „Saddharma-Sangha“ (Sangha des Wahren Dharma) des Zen-Klosters Daihizan Fumonji / Eisenbuch.

Mitbegründer des Analytischen Gestaltinstituts in Bonn (**AGI**) ; dort Ausbilder, Lehrtherapeut und Psychotherapeut. Lehrtherapeut am Gestalttherapie Institut Köln (**GIK**). Leitung einer therapeutischen Wohngemeinschaft mit Drogenabhängigen nach dem „Day Top“- Konzept. Dann Arbeit in einem Erziehungsheim mit schwererziehbaren Kindern und Jugendlichen. Dann in einem Heilpädagogischen Heim mit erwachsenen geistig Behinderten. Dort schwerpunktmäßig Arbeit mit Menschen mit leichter geistiger Behinderung und so genanntem „herausforderndem Verhalten“; heimübergreifend Teamberatung und Fortbildungen zu den Schwerpunkten „Teamarbeit - Teamklima“ sowie Arbeit mit aggressiven Menschen mit geistiger Behinderung.

Ein weiterer Schwerpunkt sind Fortbildungen zu den Themen „Achtsame Begegnung“ und „Umgang mit Menschen mit ‚herausforderndem Verhalten‘“.

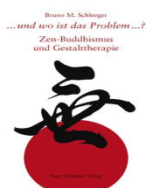
Mein Leben spielt sich ab zwischen den Sätzen: ‚Alles ist, was es ist‘ und ‚manche Dinge müssen einfach „nur“ getan werden – das Leben ist kein Workshop‘ - und das ist gut so.



... und ... was soll das ganze ...?

Vom Suchen und Finden – Vom Unterwegssein und Ankommen

Academia Verlag St. Augustin 1995 - ISBN: 3-88345-629-2



... und wo ist das Problem ... ?

Zen Buddhismus und Gestalttherapie

Peter Hammer Verlag 2008 - ISBN: 978-3-7795-0180-0