

Präsenz statt Stress und Erschlaffung

Die Bedeutung der Körperarbeit Elsa Gindlers für die Gestalttherapie

Elsa Gindler hat mit ihrer Arbeit die Gestalttherapie entscheidend mitgeprägt (s. Zeitschrift Gestalttherapie 2/95). Laura Perls besuchte Anfang der 30-er Jahre Kurse bei Gindler. Fritz Perls hat die Gindler-Arbeit über Charlotte Selver (Schülerin von Gindler) in den USA kennengelernt.

Unser Alltag verführt uns zu gehetztem Tun. Wir wollen unsere Pflichten schnell und gut erledigen. Am Abend sind vor allem wir dann erledigt. Zum Ausgleich gönnen wir uns aber ein Gegenprogramm: zum Beispiel Fitness, Yoga, Achtsamkeit und die Ferien. Ist das denn so gut, wie wir meinen? Oder könnte ich arbeiten und dabei gelassen und fröhlich werden? Wie geht das?

Dass sich die Veränderungen aus aller kleinsten Alltäglichkeiten ergeben, folgt aus einem Bericht von Elfriede Hengstenberg nach einem Kurs bei Elsa Gindler: *„Daher für mich das Haupterlebnis dieser Tage, mit allem, was sich daraus ergibt und sich für mich noch bei einem Wacher-Werden für diese Ereignisse ergeben ‚könnte‘. So etwas wie ein Schlüssel zur ‚Natur‘ jeder Sache und zu besserer Bewältigung der Forderungen, die uns täglich treffen. Der Großen wie der Kleinen. Vor allen Dingen erst einmal der Aller kleinsten, die mich jetzt allmorgendlich interessieren.“*

Aus der Selbstwahrnehmung von Zustand und Verhalten im alltäglichen Lebensvollzug – wie sie Gindler lehrte - und den kleinen Veränderungen, erwuchs die Freiheit des nicht routinierten Handelns im Hier und Jetzt. Spielend und reflektierend zu Gelassenheit und Munterkeit zu finden, erfordert eine ganz andere Verhaltensweise als das übliche Hetzen und Erschlaffen. Wir versuchen wacher zu werden, um unsere Verwandlung wahrzunehmen, die die jeweilige Aufgabe von uns fordert und versuchen, auf Widerstand und Störung statt mit Drücken und Erpressen, mit angemessener Ladung zu reagieren.

Bitte mitbringen:

Wolldecke, Augenbinde, bequeme Kleidung und Besenstiel (ca. 2 m lang)

Leitung:	Dr. Edith von Arps-Aubert und Matthias Lück
Datum:	10./11.02.2024
Ort:	IGG e.V., Ansbacher Str. 64, 10777 Berlin-Schöneberg
Kosten:	250 € exkl. Ü/V
Anmeldung:	Matthias Lück matthias_lueck@posteo.de oder 0170 278 28 48

**für Therapeut*innen und
Pädagog*innen**

Die Leitungen

Dr. Edith von Arps-Aubert

Leitet ihr eigenes Institut für Bewegungsforschung. Gibt Kurse zur achtsamen Bewegungsbildung und Weiterbildungskurse zur Körperpsychotherapie, bietet Privatstunden an und ist publizistisch tätig. Hat zum Arbeitskonzept von Elsa Gindler an der Universität Marburg promoviert. War Dozentin am Institut für Weiterbildung der PHBern und Ausbilderin am Lehramt für Gymnasien. Verdiente ihr Brot als Gymnasiallehrerin für Sport und Geschichte (Oberstudienrätin) an Schweizer Gymnasien (Olten und Biel/Bienne). Hatte sich als Lehrerin für Deutsch, Geschichte und Sport für die Sekundarstufe I und II mit dem Studium in Basel, Bern und Marburg ausgebildet. Ist in Basel aufgewachsen und hat dort ihr Abitur gemacht. Ist Mutter einer erwachsenen Tochter, glückliche Großmutter und wohnt seit ihrer Pensionierung bei Luzern. www.bewegungsforschung.ch



Matthias Lück

Meine Qualifikation schöpfe ich aus:

- abgeschlossenes Theologiestudium (Diplom)
- 1-jährige Ausbildung im Bereich Körpertherapie / Shiatsu
- 4-jährige Ausbildung zum Gestalt- und Musiktherapeuten (IGG Berlin)
- eigene Praxis in Hannover: www.neue-entfaltungswege.de
- zahlreiche bewegungspädagogische Weiterbildungen nach Elsa Gindler und Elfriede Hengstenberg
- seit 25 Jahren eigene Fortbildungstätigkeit im Bereich Bewegungspädagogik
- Seelsorgekurse (Verein für Seelsorge und Therapie Norddeutschland)

