



INSTITUT FÜR INTEGRATIVE GESTALT THERAPIE WIEN

Tel: +43/1/47 80 925 E-mail: [igw@igwien.at](mailto:igw@igwien.at)

Fax: +43/1/47 00 267 Internet: [www.igwien.at](http://www.igwien.at)

IGWien, 7., Kaiserstr. 74/11

27. Januar 2017

Liebe AusbildungsteilnehmerInnen, Graduierte und Lehrende des IGWien,

wir laden Sie herzlich zum nächsten Gestalttalk am Mittwoch, 22. Februar 2017 um 20:00 Uhr ein. Das Impulsreferat hält Herr DI Robert Bahr.

### **„Das gibt es bei uns ja schon lange!“**

#### **Ein Vergleich von Achtsamkeit in den achtsamkeitsbasierten Verfahren mit Awareness in der Gestalttherapie**

*„Das Koan lautet: Nichts existiert außer dem Hier-und-jetzt.“  
Fritz Perls*

MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion), Retreats, Achtsamkeits-Meditationen, Vorträge und Seminare über Achtsamkeit haben auch bei uns eine große Verbreitung gefunden. Aber was verbirgt sich denn nun wirklich hinter dem oft strapazierten Begriff der Achtsamkeit? Diese hat ihre Wurzeln, genauso wie die Awareness, in der buddhistischen Tradition, von der losgelöst sie in den achtsamkeitsbasierten Verfahren therapeutisch wirksam werden soll. Jedoch wird schnell offensichtlich, dass das religiöse Element dabei nahe an der Oberfläche ist. Die Diskussion, ob damit der Buddhismus „durch die Hintertür“ eingeführt werden soll, führt zu weiteren wichtigen Fragen von Religion und Spiritualität und der Notwendigkeit der Abgrenzung in einem psychotherapeutischen Kontext.

Nach der Begrifflichkeit soll die praktische Anwendung von Achtsamkeit vorgestellt werden. Wie wird in den achtsamkeitsbasierten Verfahren konkret gearbeitet und wo zeigen sich die Unterschiede zu unserer gestalttherapeutischen Arbeit mit Awareness? Dies soll deutlich machen, welche Möglichkeiten achtsamkeitsbasierte Verfahren zur Unterstützung unserer PatientInnen bieten können und welche Grenzen dabei zu beachten sind.

Der Gestalttalk findet in den Räumen des IGWien statt.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und eine angeregte Diskussion,  
Birgit Volonte

**[www.igwien.at](http://www.igwien.at)**

**[igw@igwien.at](mailto:igw@igwien.at)**

ZVR-Zahl: 192815631

BANKVERBINDUNG: Erste Bank BLZ: 20 111 Kto.Nr. 290 594 554 00

IBAN: AT932011129059455400 BIC: GIBAATWWXXX