

● **Anreise mit der Bahn**

Fahren Sie vom Starnberger Bahnhof, einem Flügelbahnhof des Münchener Hauptbahnhofs, in Richtung Garmisch bis Tutzing und von dort weiter mit der Regionalbahn Richtung Kochel bis nach Penzberg. Von dort geht es weiter mit dem Taxi. Wir empfehlen, das Taxi vorzubestellen unter den Rufnummern: +49-8856-81844 oder +49-8856-2270

● **Anreise mit dem Auto**

Mit dem Auto fahren Sie auf der Autobahn München–Garmisch bis zur Ausfahrt Penzberg, dann rechts in Richtung Iffeldorf, nach etwa 120 m direkt nach dem Ortsschild Unter-aurach (dort steht links ein Wegweiser Richtung ZIST) wieder nach rechts und auf dem Nantesbucher Weg durch Wiesen und Wälder und an Seen vorbei genau 3,7 km bis ZIST.



● **ZIST ist** ein Institut für persönliche und berufliche Fortbildung zur Entwicklung menschlicher Kompetenz durch Selbsterfahrung in Krisenhilfe, Wegbegleitung und Psychotherapie vor dem Hintergrund der Humanistischen Psychologie in herrlicher Alleinlage im bayrischen Voralpenland und Heimat der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

Das Programmangebot von ZIST umfasst

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.
- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.
- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeuten sowie zu Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie für Psychotherapie*.



**ZIST gemeinnützige GmbH**

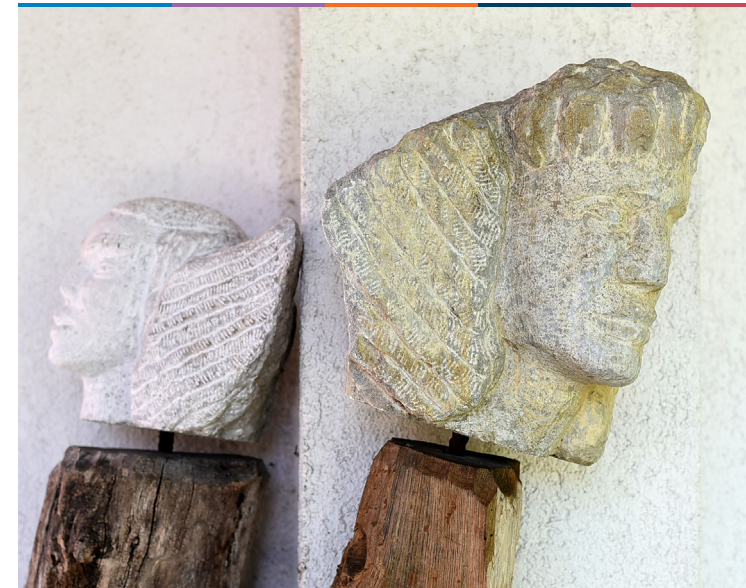
Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail **info@zist.de**  
 Telefon **+49-8856-93690**  
 Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr  
 und 14.00 – 15.30 Uhr  
 Do. bis 18.00 Uhr

[www.zist.de](http://www.zist.de) | [www.zist-akademie.de](http://www.zist-akademie.de) | Facebook

Thomas Geßner

**TRAUMA, ILLUSION UND SPIRITUALITÄT – AUFSTELLUNGSARBEIT MIT TRAUMATISCHEN ERINNERUNGEN**



FORTBILDUNG – SERIE

# TRAUMA, ILLUSION UND SPIRITUALITÄT

## ● TERMIN & PREIS

Fr., 24.7., 18.30 h –  
So., 26.7.20, 14.00 h  
Kursgebühr 275 €  
zuzüglich Vollpension  
Ort/Anmeldung: ZIST  
Penzberg Nr. 200753

## ● KURSBESCHREIBUNG

Aufstellungen haben ihren Antrieb in einer aktuellen inneren Anspannung. Diese Anspannung gehört selten zur Gegenwart. Oft diente sie in der Vergangenheit dem Überleben einer Bedrohung, meist einer vernichtenden Ohnmachtserfahrung. Wie kommt eine innere Anspannung aus der Vergangenheit in unsere Gegenwart? Dies ist eine Leistung des Phänomens *Trauma*: Es will uns vor weiteren vernichtenden Erfahrungen schützen, indem es die Bedrohung von damals in uns festhält.

So reagiert Trauma in ähnlichen Situationen von heute so wie damals, obwohl die Situation heute *nur so aussieht, als ob sie bedrohlich wäre*. Es versucht dann, uns mit den damals nützlichen Überlebensenergien und -mustern zu retten. Aus Überlebensgründen folgt *Trauma* der Illusion, weiterhin in Lebensgefahr zu sein. Erst wenn diese Illusion nicht mehr zu halten ist, bilden Körper und Psyche Symptome, die einen zwingen, sich mit der damaligen Erfahrung zu beschäftigen. Was geschieht dabei und wie können wir eine Entspannung unterstützen?

Man braucht einen sicheren, unbedrohten Ort, um die gefühlte Bedrohung als Illusion aus dem *Damals* wahrnehmen zu können und dabei von ihr zu genesen. Dieser Ort ist die momentane Gegenwart, das *Jetzt*. Es ist das Sicherste, was wir haben, im Grunde auch das Einzige. Hier kommt *Spiritualität* ins Spiel. Unter (erwachsener) *Spiritualität* verstehe ich die Praxis der Gegenwärtigkeit, die Hingabe an das, was gerade im Moment geschehen und sich zeigen will. Sie liefert uns die Arbeitsgrundlage für eine sichere Begleitung und Entspannung von traumatischen Erinnerungen.

Vom *Jetzt* aus können wir mit achtsamen Aufstellungen sehr präzise die Distanz zur damaligen Bedrohung wahrnehmen und bestimmen, und zwar körperlich, emotional und mental. So kann die damalige Anspannung sich lösen in ihrem eigenen Tempo. Sie lässt dabei alle Ressourcen und Kräfte frei, die sie damals entwickelt hat. Heute kommen sie unserer Lebendigkeit zugute.

## Literatur

Thomas Geßner: *Wie wir lieben. Und was wir alles aus Liebe tun oder vermeiden*, Innenwelt Verlag, Köln, Edition Neue Psychologie, 2018

Thomas Geßner: *Trauma, Illusion und Spiritualität*. In Peter Bourquin, Kirsten Nazarkiewicz (Hg.): *Trauma und Begegnung. Praxis der Systemaufstellung*, Jahrbuch der DGfS, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2017  
Wilfried Nelles, Thomas Geßner: *Die Sehnsucht des Lebens nach sich selbst*, Innenwelt Verlag, Köln, 2014

## ● BIOGRAFIE



**Thomas Geßner**, Berlin. Dipl.-Theologe, Lehrtherapeut für Systemaufstellungen (DGfS), Autor, geb. 1964 in Halle/S. Er verbindet das Potential der phänomenologischen Aufstellungsarbeit mit seinen spirituellen Wurzeln in zwanzig Jahren Seelsorgepraxis. Sein methodischer Fokus liegt auf der Unterscheidung zwischen dem relativ sicheren *Jetzt* sowie einem vielleicht bedrohlichen, jedoch vergangenen *Damals*. Inhaltlich geht es darum, was das Leben gerade von uns will und wie wir dem folgen können. Mehr über die Arbeit von Thomas Geßner: [www.gessner-aufstellungen.de](http://www.gessner-aufstellungen.de)