4) Still-Sitzen: Sein eigener Spiegel sein
Der still dasitzende Körper hat enorme Wirkkraft auf den Geist. Die Bewusstseinsinhalte werden deutlich und nicht durch Anpassungen an die Außenwelt beeinflusst. Es zeigt sich das, was aufmerksam macht. Im Zazen lernt man mit einem umfassenderen und vitalen Spürsinn zu erkennen, was ist – im Unterschied und Gegensatz zur Abstraktion. Die Übung des Still-Sitzens unterstützt sehr das Ritual der Paar-Kontemplation.

BIOGRAFIE

Johannes Feuerbach, Dipl.-Päd. Aus der Lomi-Körperarbeit, der Gestalttherapie, der Kontemplation und dem Tango entwickelte er *Beziehung, die man tanzen kann* als Selbsterfahrungsmethode für Paare, die er in mehreren europäischen Ländern unterrichtet. In der Ausbildung von Gestalttherapeuten (m/w/d) arbeitet er als Dozent, Lehrtherapeut und Supervisor; in seiner Berliner Praxis mit den Schwerpunkten Paar- und Gruppentherapie und Kontemplation. Er ist von der Europäischen Vereinigung für Psychotherapie (EAP) und der Europäischen Vereinigung für Gestalttherapie (EAGT) akkreditiert.
www.feuerbach.biz

Veröffentlichungen
(2010): *Beziehung, die man tanzen kann: Selbsterfahrung für Paare.* In: Musik-, Tanz- und Kunsttherapie. 21. Jg., H. 3, S. 113–122
(2017): *Beziehung, die man tanzen kann: Partnerschaft und Tango.* In: Ralf Sartori (Hg.): Tango Global Bd. 3 – Tango in Berlin. Allitera: München, S. 122–144
(2019): *Das Selbst als Tor und Brücke in den Basisbewegungen des Tango Argentino.* In: Musik-, Tanz und Kunsttherapie. 29. Jg., H. 1, S. 29–34
(2022): *Beziehung, die man tanzen kann – Gestalttherapeutische Perspektiven.* In: Gestalttherapie – Forum für Gestaltperspektiven. 36. Jg, H. 2, S. 95–119
(Die Essays sind als Sonderdruck in ZIST erhältlich.)

TERMINE & PREIS

Beginn jeweils 18.30 h,
Ende jeweils 14.00 h
Fr., 20.2. – So., 22.2.26
Fr., 1.5. – So., 3.5.26
Fr., 7.8. – So., 9.8.26
Fr., 11.12. – So., 13.12.26

Kursgebühr 1300 €,
zahlbar in Raten
pro Workshop,
zuzüglich Vollpension**.
Ort/Anmeldung:
ZIST Penzberg Nr. 84.26

*Anerkennung von
Fortbildungspunkten
wird beantragt.

Anreise nach ZIST

Anreise Informationen scannen:

Falls Sie ein Taxi benötigen:
Taxi Zanker: +49-8856-2270 oder +49-172-8307339
Taxi Murat: +49-8856-8690576 oder +49-176-31756445

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 und ist zudem Sitz der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

ZIST liegt in herrlicher Alleinlage im bayerischen Voralpenland in der Nähe von München.

Das Programmangebot von ZIST umfasst

SELBSTERFAHRUNG

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.

FORT-, WEITER- UND AUSBILDUNG

- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.

ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE

- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeuten (m/w/d) an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

WEITERE ANGEBOTE

- Vorträge von namhaften Referenten und Dozenten (jeweils m/w/d).
- Schnuppertage.

ZIST gemeinnützige GmbH
Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail **info@zist.de**
Telefon **+49-8856-93690**

www.zist.de | www.zist-akademie.de | Facebook

Stand: 24.06.2025

ZIST

Johannes Feuerbach

BEZIEHUNG, DIE MAN TANZEN KANN

Weiterbildung für Therapeuten, Berater (jeweils (m/w/d) sowie zur intensiven Selbsterfahrung für Paare

WEITERBILDUNG

2026

BEZIEHUNG, DIE MAN TANZEN KANN

KURSBESCHREIBUNG

Die Methode verbindet alltägliche und außergewöhnliche Erfahrungen mithilfe von Begegnungs-, Bewegungs- und Reflexionsritualen. Inspirierende und beeinträchtigte Paardynamiken werden durch Körperlernen, Kontemplation und Reflexion gestaltet, betrachtet und verändert. Beim Körperlernen geht es um den Zusammenhang zwischen Haltung, Stellung und Bewegung und der damit korrespondierenden Haltung, Einstellung und Bewegtheit im psychologischen Sinn (Stolze 1971). Dabei spielt der Tango Argentino eine zentrale Rolle, ein Tanz, der wie kein anderer affektives und körperliches Lernen anregt, die Bewusstheit intensiviert und das Paar in einen wachen und innigen Kontakt nimmt.

Die Weiterbildung findet an vier Wochenenden statt. Sie bietet Paar-, Psycho- und Tanztherapeuten, ebenso wie Beratern (jeweils m/w/d) eine Fundgrube von Anregungen, Interventionen und Ritualen. Paare, die die Weiterbildung zur intensiven Selbsterfahrung nutzen möchten, sind willkommen.

Die Kern-Kompetenz von Bdmtk
ist es, die gegebene Beziehung ganz zu nehmen. Dieser Vollzug erfüllt die Gegenwart, die Beteiligten und die Partnerschaft. Er ist ein Antidot

- zum gewöhnlichen Bedürfnis, etwas, insbesondere den Partner (m/w/d) zu verbessern (zum Beispiel durch nicht erbetene Ratschläge und Empfehlungen),
- zu ungeduldigem Deuten und Bedrängen,
- zur Unzufriedenheit und zu der Idee, Zufriedenheit sei von etwas abhängig, was noch nicht erreicht ist,
- zum Glauben daran, dass überwiegend ein anderer dafür verantwortlich ist, dass sich etwas noch nicht klärt und löst,
- zu der Neigung lieber irgendetwas zu tun, als gespannt-vertrauensvoll in das Klärende und in die Lösung zu wachsen.

Mithilfe von vier didaktischen Schwerpunkten, den Strukturelementen von Bdmtk, wird an der Kernkompetenz gearbeitet:

Die vier Strukturelemente
I. Die erlebnisorientierte Gestaltung von Präsenz mithilfe der Basisbewegungen des Tango Argentino.

II. Idealtypische Begegnungen: Selbst und Fremdfürsorge durch Achtsamkeit.

III. Die Paar-Kontemplation: Begegnungen jenseits von Meinung, Meinungsstreit und Verletzung.

IV. Still-Sitzen: Sein eigener Spiegel sein.

1) Die erlebnisorientierte Gestaltung von Präsenz mithilfe der Basisbewegungen des Tango Argentino

Sie lernen das Tango-typische Schreiten *El Caminar*. Es ist auch eine hilfreiche Metapher für "wir gehen zusammen durchs Leben". Ein Schritt wird in acht Phasen unterteilt, die jeweils selbst- und fremdfürsorgliche Funktionen haben und die Aufmerksamkeit in den gegebenen Moment ziehen (siehe unten).
Zum Weiterbildungsaspekt: Körperliche Inszenierungen des Ganz-Da-Stehens und -Seins unterstützen die Erdverbundenheit, weisen auf gewohnheitsgemäße Spannungen, helfen beim Loslassen und reduzieren Angst.

2) Idealtypische Begegnungen: Selbst und Fremdfürsorge durch Achtsamkeit
Gewahren – Platzieren – Ankommen – Vorbereiten – Impuls geben – Antworten – Begleiten – Sammeln

Gewahren Die Qualität des Anfangs bestimmt die Qualität des Fortgangs. Es lohnt sich immer, den Anfang wach und feinfühlig wahrzunehmen. Der Anfang wird bei den Basisbewegungen des Tangos, in den Mitteilungsrunden, den Paar-Kontemplationen und beim Sitzen in Stille besonders bemerkbar.
Verstimmung und Streit haben oft mit Verhaltensweisen zu tun, die von festgefahrenen Erfahrungen aus der Vergangenheit geprägt sind. Das Gewahren des Anfangs verbindet mit den aktuellen Wahrnehmungen und Selbstempfindungen. So werden der Situation gemäße, kreative Verhaltensweisen möglich; gelegentlich berühren und bewegen sie festgefahrene.

Platzieren An welchem Ort im Raum nehme ich einen Platz ein? Mit welcher seelischen, geistigen und körperlichen Präsenz mache ich das?
Die Arbeit mit dem Körper ist immer verbunden mit der Einladung, sich einen Platz zu geben, der stimmig und lebendig macht – und dafür nach Möglichkeit aktiv in die Platz- und Raumgestaltung einzugreifen. Die Gestaltung des Äußeren schafft Bedingungen für das Innere. Das geschieht seit Beginn der Kultur mithilfe von Ritualen. Am unpassenden Platz kommt kaum etwas passendes zustande.

Ankommen Kann ich – vor dem inneren und äußeren Drängen nach Weiterkommen – dort ankommen, wo und wie ich gerade bin? Eltern und Lehrer, ebenso wie große Anteile des Zeitgeistes, unterstützten und unterstützen das Weiterkommen. Ständiges Weiterkommen- Wollen ist ein Fegefeuer der Eitelkeiten; es trübt den Blick auf das, was bereits ist.
Sich selbst und andere bedrängen – auch gerne den Partner – ist ein Symptom, das selbst- und der Situation gemäße Anpassung Introjekten und veralteten Gewohnheiten überlässt. Im Ankommen werden konditionierte Verhaltensweisen deutlich und bearbeitbar.

Vorbereiten Ein Moment noch bitte! Gesundes Weiterkommen hängt wesentlich vom Ankommen und Vorbereiten ab.
Wie bereitwillig und motiviert schreitet man aus, greift ein, gestaltet und ist im besten Sinne ein- und angriffslustig? Hier geht es um die Aufmerksamkeit für stimmiges Timing und Pacing.

Impuls geben (Wirken) Sich so verhalten, dass das eigene Verhalten wirksam ist. In konstruktiven Begegnungen dominieren Aussagen (anstatt Fragen), Selbstmitteilungen (anstatt Verallgemeinerungen) und Wünsche und Interessen (anstatt Erwartungen und Forderungen).
Wie nutze ich meine Vitalität und wie kalibriere ich meine und der Klient (m/w/d) seine Impulsivität? Kann ich (der Klient) zu einer – den Bedingungen und Dynamiken des Feldes – angemessenen Handlung kommen?

Antworten Einen Impuls so aufgreifen, dass sich der Impulsgeber wahrgenommen fühlt; selbst dann, wenn ich dem Impuls nicht entsprechen möchte.
Eine moderne und verstörende Form, einen Impuls nicht aufzugreifen ist das Ghosten. Ebenso irritierend ist es, eine Antwort auf das zu bekommen, was nicht gemeint war. Konstruktiv ist es, wenn man sich vergewissert, das verstanden zu haben, was gemeint wurde und danach seine Antwort formuliert.
Begleiten Das Begleiten ist die Antwort auf den beantworteten Impuls. Impuls geben, Antworten und Begleiten sind Interaktionen, bei denen die Beteiligten lebendig bewusst und interessiert sind. Dann bestehen beim Tanzen gute Chancen zur Flow-Erfahrung und im Gespräch eine vom Sich-Verstanden-Fühlen getragene Atmosphäre.
Wir haben es hier mit bewusster Konfluenz zu tun, die über die bekannten Identifikationen der Persönlichkeit hinausführt: herausfordernde Momente in jeder Therapie und jeder Begegnung und beim Tanz eine Quelle von Wohlsein und gelegentlich auch von lehrreicher Enttäuschung.

Sammeln Was gelungen ist, erfreut und stillt. Was misslungen ist, enttäuscht, macht feinfühlig und kann anspornen. Das kann anerkennend, bedauernd und gegebenenfalls dankbar mitgeteilt werden.
Wie gestalte ich das Ende einer Begegnung? Zwischen 'so tun als wäre nichts gewesen' und einem dramatischen Bedauern des Endes öffnen sich Einsichten und klingen Erinnerungen an beglückende und enttäuschende Begegnungen, in denen Nähe, Achtsamkeit und Berührung zentral waren. Das Sammeln (in der Gestalttherapie 'Nachkontakt') prägt wesentlich das Vertrauen in die eigene Lernfähigkeit.

Diese Phasen zur Gestaltung idealtypischer Begegnungen wirken auch, wenn sie in einem Interaktions-/Kontaktzyklus nur anteilig vorkommen. Man kann von jeder Phase ausgehen, um eine Begegnung prägnanter und reicher zu gestalten. Das Gewahren wird immer angeregt und durchdringt und verändert gegebenenfalls festgefahrene Interaktionsdynamiken.

3) Die Paar-Kontemplation: Jenseits von Meinung, Meinungsstreit und Verletzung

Die **Meditationen für zwei** (Mf2, Sg.: **Paar-Kontemplation**) sind alltagstaugliche, kurze, beziehungsstiftende und heilsame Begegnungsrituale. Sie verbinden mit ihrer Hilfe aufmerksames Beieinandersein und die Reflexion herausfordernder, liebevoller und verstörender Themen in einer erfüllenden Begegnung. Außerdem lernen Sie die intime Kraft geteilter Stille kennen, die ein, vom Thema unabhängiges Empfinden von *Zuhause-Sein* ermöglicht. Die Meditationen für zwei kräftigen die Autonomie als auch die Bindung der Partner.
Das Ritual ist eine hoch wirksame therapeutische Alternative zur Auseinandersetzung. Letztere wird durch die Mf2 dort, wo sie wichtig ist, einfacher.