

WAS IST GESTALT THERAPIE?



DEUTSCHE VEREINIGUNG FÜR GESTALT THERAPIE E.V.

Was ist Gestalttherapie?

Gestalttherapie ist eine psychotherapeutische Behandlungsmethode. Sie wurde in den 50er Jahren von dem deutschen Psychiater und Psychoanalytiker Fritz S. Perls (1883 - 1970), seiner Frau, der Gestaltpsychologin Lore Perls (1905 - 1990) und dem amerikanischen Literaten und Bürgerrechtler Paul Goodman (1911 - 1972) entwickelt. Ihr Buch „Gestalt Therapy“ erschien 1951.

Ursprünge:

Die Gestalttherapie ist neben Gesprächstherapie, TZI, Psychodrama und körperorientierten Methoden eines der wichtigsten Verfahren der humanistischen Therapie. Ihre geistigen Wurzeln liegen in der Psychoanalyse, Existenzphilosophie und dialogischen Philosophie Martin Bubers, in der Gestaltpsychologie, Feldtheorie und Phänomenologie.

Hintergrund:

Im Mittelpunkt steht ein ganzheitliches Weltbild; die Gestalttherapie sieht den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist und unterstützt ihn, Ganzheit wiederzuerlangen. Der Mensch hat die Fähigkeit zur Selbstregulierung und Selbstheilung. Er steht in einer ständigen Wechselbeziehung zu einem Umfeld sozialer, gesellschaftlicher und ökologischer Bedingungen, und er ist selbstverantwortlich.

Die Gestalttherapie ermutigt zum Experiment und zu neuen Erfahrungen. Sie öffnet einen Raum des Erle-

bens, in dem Altes wieder auftauchen und Neues gewagt werden kann; einen Raum für Spontaneität und Kreativität, für neue individuelle Antworten und neue Fragen. Sie lädt ein, den eigenen Weg im eigenen Rhythmus zu gehen.

„Hier-und-Jetzt“:

Das Hier-und-Jetzt ist Ausgangspunkt der gestalttherapeutischen Arbeit, denn alles Denken und Fühlen geschieht immer nur in der Gegenwart. Die Vergangenheit können wir nicht ändern; aber wir können lernen, die Wirkung vergangener Ereignisse und früher Erfahrungen zu reflektieren, unseren Blick auf die Vergangenheit zu verändern; dann ändert sich auch ihre Wirkung.

„Gestalt“:

Der Begriff „Gestalt“ ist aus der Gestaltpsychologie übernommen und wird in der Gestalttherapie gleichbedeutend verwendet mit „Ganzheit“.

Aus der Gestaltpsychologie stammt die Erkenntnis, dass der Mensch seine Wahrnehmungen zu sinnvollen Einheiten, „Gestalten“, zu schließen versucht. Eine Gestalt ist mehr als die Summe ihrer Teile; alles Erfahrbare - auch eine Begegnung, eine Erinnerung, ein Gefühl - kann eine Gestalt sein.

Perls ging davon aus, dass viele Menschen „zersplittert“ sind, ihnen die Ganzheit fehlt. Dadurch erleben sie bewusst auch nur Teile ihrer selbst und sich selbst nicht als Ganzes. Ziel der Gestalttherapie ist es daher, dem Menschen zu helfen, sich seiner verdrängten, unbewußten

Teile bewusst zu werden, sie zu akzeptieren und zu integrieren und so zu einer neu gewonnenen Ganzheit zu verhelfen.

Heilung ist die Vollendung einer prägnanten Gestalt.

TherapeutIn - KlientIn:

Die „Ich-Du-Ebene“ Martin Bubers ist die Zielvorstellung für die therapeutische Grundhaltung. Das Wesentliche sind nicht die beiden Individuen, sondern das „Dazwischen“, das beide vereint. Der Therapeut ist präsent, begegnungsfähig, ist am Klienten echt interessiert, akzeptiert ihn und lässt sich auch innerlich von ihm berühren. Diese wertschätzende Mitmenschlichkeit des Therapeuten gewährt dem Klienten die Aufrechterhaltung seiner Würde, Unversehrtheit und Selbstbestimmung. Er erfährt sich durch die Beziehung gehalten, auch wenn Teilaspekte der Person kritisch konfrontiert werden.

Der therapeutische Prozess:

Die Struktur aktueller Erfahrung und die Beschaffenheit des Kontaktes mit sich selbst und der Umwelt wird beleuchtet. Hierbei spielt keine Rolle, was erfahren, gesagt, getan oder erinnert wird, sondern vielmehr wie es passiert. Durch die Arbeit an dieser sehr persönlichen Erfahrungsstruktur im Hier und Jetzt wird es möglich, die dynamischen Beziehungen zwischen Figur und Hintergrund zu beleben, so dass der Kontakt erhöht, das Gewahrsein unterstützt und dem Verhalten Tatkraft verliehen wird.

Gestalttherapie ist eine Erlaubnis, kreativ zu sein; das grundlegende Werkzeug ist das „Experiment“. Es erlaubt dem Klienten, alle in ihm verborgenen Anteile und Vorstellungen lebendig werden zu lassen, eröffnet die Freiheit zu alternativen Erfahrungen und Handlungsentwürfen in einem geschützten therapeutischen Raum.

So dient die Gestalttherapie dem Wachstum der Persönlichkeit auf dem Weg zu sich selbst, in ihrer Echtheit, Differenziertheit, Verantwortungsfähigkeit, ihrem Selbstwertverständnis, ihrer Lebendigkeit, Kreativität und Lebensfreude.

Einführende Literatur:

Bruno-Paul de Roeck, Gras unter meinen Füßen, rororo
Dan Rosenblatt, Gestalttherapie für Einsteiger,
Peter Hammer Verlag
Lotte Hartmann-Kottek, Gestalttherapie, Springer-Verlag
DVG Broschüre, Gestalttherapie heute, EHP

STEMPELFELD FÜR PRAXISSTEMPEL

DEUTSCHE VEREINIGUNG FÜR GESTALT THERAPIE E.V.

DACHVERBAND FÜR GESTALT THERAPEUT IN NEN UND GESTALT INSTITUTE IN DER BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLAND

GESCHÄFTSSTELLE

GRÜNBERGER STRASSE 14 • 10243 BERLIN

TEL 030 - 74 07 82 84 • FAX 030 - 74 07 82 85

INFO@DVG-GESTALT.DE • WWW.DVG-GESTALT.DE

INHALTLICHE GESTALTUNG: DVG VORSTAND

LAYOUT: CORNELIA AHLBRECHT