

## Was ist Gestaltarbeit?

### Geschichte:

Die Gestalttherapie wurde von den deutschen Psychoanalytikern **FRITZ PERLS** seiner Frau **LAURA PERLS** und dem amerikanischen Bürgerrechtler und Schriftsteller **PAUL GOODMAN** in den USA entwickelt. Nachdem die Perls vor den Nationalsozialisten emigrieren mussten, entstand um sie herum in New York eine progressiv denkende Gruppe von Intellektuellen, unterschiedlichster Professionen. Sie waren sich einig in ihrem Widerstand gegen starre Konventionen und Konformität und suchten nach einer innovativen, ganzheitlichen und kreativen Psychotherapieform.

Die Wurzeln der Gestalttherapie liegen in vielen Forschungsfeldern begründet. Dazu gehört die Phänomenologie **EDMUND HUSSERL's**, die Berliner Schule der Gestaltpsychologen um **MAX WERTHEIMER**, **WOLFGANG KÖHLER** und **KURT KOFFKA**, die Existenzphilosophie **JEAN PAUL SARTRE's**, die Körpertherapie nach **WILHELM REICH**, die Feldforschung von **KURT LEWIN**, die Dialogphilosophie **MARTIN BUBER's**, der Anarchismus und der ZEN Buddhismus.

### Worum geht es in der Gestaltarbeit?

Was FÜHLST Du JETZT gerade eben?

Was DENKST Du gerade J-E-T-Z-T?

Was TUST Du J-E-T-Z-T?

Was geschieht genau *jetzt, hier* in dieser Situation, zwischen uns Beiden?

Versuche es mit einem Experiment. Jetzt wo Du diese Zeilen liest.

Du richtest Deine Aufmerksamkeit auf das, was gerade J-E-T-Z-T mit Dir geschieht. Tu es JETZT!

So hat **DAN ROSENBLATT** (\*14.09.1925 in Detroit † 24.02. 2009 in Fort Lauderdale), ein New Yorker Gestalttherapeut beschrieben, worum es für ihn in der

Gestaltarbeit geht. Es geht um Awareness oder Gewähr werden von dem was HIER und JETZT, gerade im Augenblick ist.

Für mich ist der Gestaltansatz mehr eine Lebenshaltung bzw. Lebensphilosophie. Im Mittelpunkt der Gestaltarbeit steht die Entwicklung und Steigerung von Awareness, des Gewährseins. Damit ist eine gerichtete Aufmerksamkeit gemeint, die sich auf die Wahrnehmung des inneren Erlebensprozesses bezieht. Sich Gewähr zu werden was meine jeweilige, aktuelle Erfahrung ist, JETZT im Augenblick.

Dazu gehören die Wahrnehmung der körperlichen Empfindungen, wie Gefühle, An- und Verspannungen, sowie die Wahrnehmung des Denkens und Handelns. Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln werden als aufeinander bezogene Aspekte von Körper, Geist und Seele verstanden. Durch diesen Gewährseinsprozess wird Heilung und Veränderung möglich. Veränderung tritt nach gestalttheoretischem Verständnis dann ein, wenn wir uns unserem "So-Sein" widmen und unser "So-Sein" würdigen ohne es Bewerten oder "Weghaben" zu wollen.

Die Gestaltarbeit bietet in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit, auch die von uns weniger geliebten bzw. weniger akzeptierten oder für uns problematischen Selbstanteile, Verhaltens- oder Reaktionsweisen zu erforschen und möglicherweise in die Persönlichkeit zu integrieren. Sind diese doch nach dem Theorie- Verständnis keine "fixierten Störungen" oder gar "kranke" Erlebnisweisen, sondern vielmehr gesunde und kreative Anpassungsleistungen unseres Organismus, um in für uns schwierigen, manchmal kaum zu ertragenen Lebensumständen in unserer Umwelt, zu bestehen. Um sich diesem Prozess des Forschens und Erpürens zu widmen, braucht es eine Atmosphäre von Anteilnahme, ohne negative Bewertungen und Beurteilungen.

Der für mich entscheidende Aspekt in der Gestaltarbeit ist die Beziehung zwischen dem Klienten und dem Therapeuten. Ich als Gestalttherapeut lasse mich als Mensch mit voller Präsenz auf die Begegnung mit dem Menschen ein, welcher mir gegenüber sitzt. Das heißt, ich werde auch als Person sichtbar, so wie ich bin. Das hilft den Klienten in der Regel sich anzuvertrauen und sich zu zeigen, wie Er/ Sie ist.

In diesem Sinne ist Gestalt mehr dialogisches Gespräch und orientiert sich an den Grundsätzen der existenziellen Beziehungsphilosophie **MARTIN BUBER's**, des

jüdischen Religionsphilosophen. **MARTIN BUBER** beschreibt eine Beziehung zwischen „Gleichwertigen“, die Wert schätzen, was zwischen Ihnen entsteht. Denn: "Der Mensch wird am Du zum Ich." Angestrebt wird eine „Heilung durch Begegnung“, in der beide Subjekt sind.

Der Gestaltansatz zählt Heute zu einem der wichtigsten humanistischen Verfahren und wird in Privatpraxen, in Kliniken und vielen psycho-sozialen Einrichtungen angewandt. Er hat sich als sehr wirksam erwiesen in der Einzelarbeit mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen, als auch mit Paaren, Gruppen und Organisationen, in der Beratung, beim Lehren und Lernen wie auch bei der Förderung von Wachstum, Kreativität und Selbstentfaltung.

#### Mein Angebot für die Projektwoche in Lindlar:

Ich biete Ihnen gerne für Ihre Projektwoche, den 22. und 23.04.2009 einen Gestaltsitzkreis für die Jahrgangsstufen 9 und 10 an. Der zeitliche Rahmen kann sich auf vier oder sechs Unterrichtsstunden ausdehnen. Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 15 Schülern. Die Kosten für die Veranstaltung liegen 90,00 Euro pro Unterrichtsstunde. Informieren Sie sich über meine Person auf meiner Webseite unter [www.gestalt-koeln.de](http://www.gestalt-koeln.de).

#### Worum geht es?

In diesem Sitzkreis geht es um zwischenmenschlichen Kontakt und darum, die Aufmerksamkeit auf das HIER und JETZT zu richten, auf das, was im Augenblick gefühlt, gedacht und erlebt wird. Es geht darum, in Beziehung zu treten und sich seinem Gegenüber in einer respektvollen Weise zu öffnen und zu zeigen. Nur mit vollem Gewahrsein haben wir die Möglichkeit unseren Gegenüber als Menschen mit Gefühlen und eigenen Erfahrungen zu betrachten. Eine Wahrnehmungsübung, die leicht erscheint, die aber gerade im schulischen Kontext zu einer der schwierigsten Aufgaben zählt. Wir brauchen für den Sitzkreis bequeme Kleidung, Kissen oder Matten oder so genannte Backjacks, auf denen wir es uns bequem machen können.