

# Gestalttherapie

Copyright (2007): *Romy Schnaubelt, Freie Praxis WENDEPUNKT*

Jeder, der über Gestalttherapie spricht oder schreibt, benutzt irgendwann diese zwei Worte: Awareness und Kontakt. Sie benennen die zentralen Säulen, auf denen die Gestalttherapie steht, sie sind ihr Dreh- und Angelpunkt. Oft fallen auch Begriffe wie Wachstum, Selbstbestimmung, organismische Selbstregulation, Gegenwart, Verantwortung, und Stimmigkeit, um nur einige zu nennen.

Es gäbe jede Menge über die Gestalttherapie zu sagen; historisches, akademisches, ihre politische Dimension ...; zu all dem gibt es unten qualifizierte Links. Ich möchte hier jedoch versuchen bei Ihnen ein inneres Bild entstehen zu lassen.

## Was ist das: Gestalttherapie?

Gestalttherapie ist ...

- Aufmerksamkeit für sich selbst;
- Achtung und Wertschätzung für das, was (man) ist;
- menschlicher, lebendiger Kontakt;
- berührt sein und berührt werden;
- das Üben von Vertrauen zu sich selbst;
- kritisch gegenüber jedem müssen und sollen;
- genaues hinsehen, hinhören und hinspüren im Hier und Jetzt;
- lernen zu erkennen, was man will und was man braucht (und was nicht);
- ein Prozess des "sich vervollständigend";
- das Erweitern der Möglichkeiten, zu handeln;
- ein Spiegel, in dem sich der Mensch selbst erkennt;
- Ermutigung zur Selbstbestimmung;
- konkrete Veränderungen erleben;
- dem näher kommen, was man eigentlich möchte;
- das Bemühen, den Menschen als Ganzes und Einheit von Körper, Intellekt und Emotionen zu erfassen;
- das Bestreben, sich als Therapeuten so bald wie möglich überflüssig zu machen.

Gestalttherapie arbeitet mit dem Wahrnehmen. Wahrnehmen der äußeren Welt, wahrnehmen der inneren Welt und wahrnehmen von Dingen der Phantasie. Sie werden staunen, was alles passiert, einfach dadurch, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas in ihrem eigenen Erleben richten und so tiefer in Ihre Existenz eintauchen.

## Ziel der Gestalttherapie:

... ist Ihre bewusste Selbstbestimmung. Das heißt, Sie bestimmen Ihr Therapieziel. Niemand sonst. Gestalttherapie unterstützt Sie als Klienten, für sich selbst das aus der Welt zu holen, was Sie zum Glückseligkeit benötigen.

Was so banal klingt, ist jedoch gar nicht so einfach. Dazu muss der Mensch nämlich:

1. spüren, was er will und braucht (Kontakt mit seinem Bedürfnis);
2. Möglichkeiten finden, wie er es bekommen kann, (Kontakt mit seiner Umwelt);
3. fähig sein, es sich zu holen (Handeln, eingreifen in seine Umwelt);
4. es in sein Selbst integrieren;
5. nachspüren, ob sein Bedürfnis durch dieses Handeln tatsächlich befriedigt wurde (Lernen).

Viele Schwierigkeiten die Menschen haben, hängen mit einem dieser Punkte zusammen und können Gegenstand einer Therapie sein, wenn Sie es wollen.

## Was in einer Gestalttherapie passiert

In einer Gestalttherapie werden Sie:

- sprechen und erzählen;
- Dingen ohne Worte Ausdruck verleihen;
- Experimente machen;
- auf Ihre eigenes Erleben Acht geben;
- Dinge in ihrer Gesamtheit wahrnehmen und sich erschließen, einfach durch Ihre fokussierte Aufmerksamkeit;
- Bedürfnisse aufspüren und ernst nehmen;
- Dinge ausprobieren;
- Lösungen lebendig werden lassen;
- die Achtsamkeit von den Worten weg, hin zum Körper lenken (vom Inhalt zum Ausdruck);
- mit der Gegenwart arbeiten und nicht mit der Vergangenheit;
- erleben, welche Fähigkeiten in Ihnen stecken;
- Risiken eingehen;
- Verantwortung als die Macht erleben, Dinge zu verändern;
- Selbstabgrenzung und Empathie austarieren;
- Persönlichkeitsanteile, die Sie lange nicht mehr gelebt hat, wieder integrieren;
- Glaubenssätzen auf ihre Nützlichkeit hin im Hier und Jetzt überprüfen;
- Ihre Träume als große innere Schatztruhe nutzen;
- das WIE fokussieren und nicht das WARUM;
- sich "zu-eigen-machen", was Sie bisher überkommt, Ihnen widerfährt oder was Sie als nicht zu steuern erleben und Sie werden es dann - als Herr der Lage - anschließend positiv verändern;
- Therapie als Teamarbeit erleben.

## Was Gestalttherapie nicht ist

In einer Gestalttherapie werden Sie nicht erleben, dass

- Lösungen vorgeschrieben werden;
- der Therapeut Sie in irgendeiner Weise drängt;
- Dramen veranstaltet werden;
- der Therapeut ein Besserwisser ist;
- eine Stunde kopflastig und unpersönlich abläuft;
- Vergangenheit, Träume und das jetzige Problem analysiert werden;
- es langweilig ist;
- Sie als Menschen kategorisiert und in eine Schublade gesteckt werden;
- lange über etwas geredet wird;
- Ihr Verhalten bewertet und eingeteilt wird in "gut" bzw. "schlecht";
- Ihre Widerstände gebrochen werden;
- Sie leiden müssen, um zu heilen.

## In aller Kürze

*Gestalttherapie möchte Ihre Autonomie ...  
und letztendlich auch ein bisschen Anarchie.*

Ich hoffe, Sie finden den/die Therapeut/in, der/die für Sie richtig ist.

Erhard Doubrawa sagte einmal in einem seiner Gestalt-Bücher sinngemäß: Wenn Sie feststellen wollen, ob der Therapeut vor Ihnen der richtige für Sie ist, dann fragen Sie sich: Wie weit macht mein Herz auf bei ihm?

Wenn Sie neugierig geworden sind finden Sie hier weiterführende Links zum Thema:

**Verweise:**

Die für die Gestalttherapie wichtigsten Begriffserklärungen können Sie hier nachschlagen: [www.gestalttherapie-lexikon.de](http://www.gestalttherapie-lexikon.de).

Eine Übersicht mit historischem Abriss, Grundlagen und verwandten Verfahren finden Sie unter: [de.wikipedia.org/wiki/Gestalttherapie](http://de.wikipedia.org/wiki/Gestalttherapie).

Ein schmales, aber sehr schönes Buch für alle Interessierten ist Gras unter meinen Füßen. Eine ungewöhnliche Einführung in die Gestalttherapie. von Bruno-Paul de Roeck, [ISBN 3-499-17944-X](https://www.amazon.de/dp/349917944X).