

# Gestalttherapie

## Was ist Gestalttherapie?

Gestalttherapie gehört wie Psychodrama und Gesprächstherapie zu den Verfahren humanistischer Psychotherapie. Diese gehen davon aus, dass ein gesunder Mensch sich durch Entwicklungs-fähigkeit, Selbstverantwortlichkeit und Ganzheitlichkeit auszeichnet, dass Wachstum ein lebenslanger Prozess ist. Wie die Ergebnisse der Entwicklungsforschung zeigen, können krankmachende Faktoren und Ereignisse während des gesamten Lebens, also nicht nur in der frühen Kindheit, Ihre Wirkung entfalten. Unsere Persönlichkeit wird jedoch gleichermaßen über den ganzen Lebensverlauf auch durch positive, fördernde Erlebnisse geformt.

## Worum geht es in der Gestalttherapie?

In der Gestalttherapie geht es um die Wiedergewinnung unterdrückter Lebensenergie. Dabei steht im Mittelpunkt das Kontaktverhalten des Menschen mit einer ausreichenden Regulierung von Nähe und Distanz, seiner Bereitschaft „Ja“ oder „Nein“ zu sagen, und der Fähigkeit Gefühle und Handlungen des Gegenübers zu respektieren. Es schließt auch den Kontakt zu sich selbst ein, zu den eigenen Wünschen und Bedürfnissen. Zur Heilung gehört aus Sicht der Gestalttherapie das Erreichen eines inneren Gleichgewichts. Das hierzu wichtigste „Instrumentarium“ ist die Wahrnehmung. Burnout und viele psychosomatische Erkrankungen sind beispielsweise die bekannten Folgen der fehlenden Wahrnehmung und übergangenen Körpersignale. Ein weiteres zentrales Kennzeichen der Gestalttherapie ist die Betonung des HIER und JETZT der Gegenwart. Wahrgenommen und erlebt wird immer in der Gegenwart. Es ist auch nur die Gegenwart, in der wir handeln und etwas verändern können. Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft gibt es noch nicht. Auf diese Weise stärkt die genaue Wahrnehmung auch unsere Handlungsfähigkeit.

## Wie machen wir uns krank oder - wie entstehen psychische Probleme?

Wir können uns selbst auf vielerlei Art und Weise krank machen, zum einen indem wir wichtige Dinge halb erledigt oder unerledigt lassen. Wenn sich die unabgeschlossenen Problembereiche häufen, kommt es zu Erschöpfung, Niedergeschlagenheit oder aber angestautem Ärger bis hin zu den typischen psychosomatischen Beschwerden wie Störungen im Magen- Darmbereich, Kopfschmerzen, Rücken- und Gelenkbeschwerden und anderen körperlichen Symptomen.

So verspannen wir beispielsweise unsere Nackenmuskeln, wenn wir aufgeregt sind, wir beißen die Zähne aufeinander, wenn wir im Stress sind. Auf Ärger reagieren wir oft mit Magenschmerzen oder Kopfschmerzen. Unser Organismus ist ständig damit beschäftigt, Unangenehmes oder Hinderliches aus- und abzustößen, oder aufzufüllen und zu ergänzen, wenn Mangel herrscht. Wo dieses Abstoßen oder Auffüllen nicht mehr richtig gelingt, entstehen unfertige Zustände, halbe

## Was ist Gestalttherapie?

Bewegungen, „hinunter geschluckte Gefühle“, unterdrückte Bedürfnisse. Wenn wir uns selbst hemmen, also unseren vitalen Ausdruck, unsere Bedürfnisse unterdrücken, richten wir unseren Ärger und unsere Anspannung schließlich gegen uns selbst. Ein anderer Grund für seelische Krankheit kann der Verlust des gesunden Lebensrhythmus, der sich zwischen den Polen „Einatmen“ und „Ausatmen“ bewegt, sein.

Es ist ein Rhythmus zwischen „auf die Welt zugehen“ und sich wieder „in die eigenen Wände“ zurückziehen, zwischen „Beziehungen-Eingehen“ und wieder „Bei-sich-sein“, wie Arbeit und Freizeit. Wenn wir an einem der beiden Pole hängen bleiben, wird der Rhythmus unterbrochen, wir „atmen nicht mehr richtig aus“. Wir können beispielsweise nicht mehr alleine sein. Oder wir wollen/müssen den Erwartungen unserer Umwelt unbedingt gerecht werden und es bleibt keine Zeit mehr für uns selbst.

Wenn wir „unseren“ Rhythmus verloren haben, verlieren wir auch unsere Achtsamkeit. Wir können uns nicht mehr richtig wahrnehmen, wir wissen auch nicht mehr, was wir wollen und was wir leisten können. Der Selbstwert sinkt, die Gefühle scheinen wie „abgeschnitten“. In dieser Situation sind wir auch unsicher, wenn wir uns entscheiden sollen, eine Unsicherheit, die sich schließlich auf unsere ganze Lebensgestaltung auswirken kann.

## Wie findet Heilung statt?

Nur in der Gegenwart, im HIER und JETZT, können wir völlig durchatmen, kreativ und offen für Neues sein, mit offenen Augen und Ohren Lösungen suchen und finden, seelischem Schmerz und Tränen freien Lauf lassen. Stimmt etwas nicht mit uns, suchen wir meist in ferner Vergangenheit nach den Ursachen. Die eigene Vergangenheit zu kennen und verstehen zu lernen ist wichtig, aber dies reicht nicht aus! Erwachsenwerden und Erwachsensein bedeutet, selbst die Verantwortung für sein Leben zu tragen. Die Verantwortung auf früher zu verweisen, hilft nicht bei der Bewältigung von Problemen. Deshalb werden in der Gestalttherapie WARUM-Fragen durch WIE-Fragen ersetzt. Denn mit der Antwort auf die Frage WIE bekomme ich das Geschehen in den Griff. Ich werde mir dessen bewusst, was ich tue. Dann kann ich wählen: alles so lassen wie es ist, oder etwas verändern. Statt zu fragen: WARUM bin ich so gehemmt? frage ich: WIE (wo und wann) hemme ich mich selbst? Und: WIE (wo und wann) kann ich anfangen, eine Änderung meines Verhaltens zu probieren?