

## Was ist Gestalttherapie?

"Das ganze Leben bildet den Hintergrund für den gegenwärtigen Augenblick".

Die Gestalttherapie wurde in den 50er-Jahren von Laura und Fritz Perls, gemeinsam mit Paul Goodman entwickelt und formuliert und hat sich in den 70er-Jahren auch in Europa etabliert. Die Theorie ist seither natürlich weiterentwickelt worden. Gestalttherapie ist eine Lebensphilosophie und eine Haltung, die in der Tradition der humanistischen Psychologie steht und Eingang in viele Berufsfelder (Beratung, Lehren, Lernen, Organisationen, Theologie) gefunden und ihre Effizienz, ihr emanzipatorisches Potential freigesetzt hat. Gestalttherapie ist ein erfahrungsorientiertes psychotherapeutisches Verfahren, das sowohl in der Arbeit mit Einzelnen, ebenso wie mit Paaren und Gruppen, wie auch mit Kindern und Jugendlichen und Familien Anwendung findet.

Die Wurzeln der Gestalttherapie liegen in der Psychoanalyse, der Gestaltpsychologie, dem Existentialismus, der Phänomenologie und der Theorie der dialogischen Beziehung. Grundannahmen der Gestalttherapie gehen wie in der humanistischen Psychologie davon aus, dass der Mensch in ein soziales und ökologisches Umfeld eingebettet ist. Nur durch Kontakt mit seinem Umfeld geschieht Wachstum, Entwicklung und Sinnfindung. Sowohl Individuen wie Organisationen haben eine Motivation und ein Potential zu kreativen Lösungen und Wachstum. Diese lebendigen Kontaktprozesse werden als dynamische Einheiten, als *Gestalten* wahrgenommen. Vollständig durchlaufene Kontaktprozesse führen zu Assimilation und Integration. Sie bilden zusammen mit dem sozialen Feld, in dem der Mensch steht, den Hintergrund für das Erleben einer aktuellen Situation und prägen den Lebensstil. Kontaktprozesse können aufgrund von äusseren oder inneren Einflüssen unterbrochen werden. Diese unvollendeten Gestalten, auch unerledigte Situationen genannt, behindern den lebendigen, intelligenten und realistischen Austausch mit der aktuellen Umwelt.

In der Therapie sind Erfahrung und Erleben wichtiger als Interpretation. Zentral ist der Kontakt zwischen Therapeut/in und Klient/in, damit Unterstützung, Vertrauen und Raum entsteht, das, was gegenwärtig in der aktuellen Lebenssituation existiert, wahrzunehmen, zu erleben, zu erforschen und die damit verbundenen Gefühle auszudrücken und damit auch unvollendete Gestalten zu schliessen. Dabei geht die Gestalttherapie ganzheitlich vor: In Mimik, Gestik, Haltung, Sprache und Stimme drücken sich Empfinden, Denken und Fühlen sowie der Niederschlag der sozialen Interaktionen aus und finden deshalb innerhalb der Therapie ebenso Beachtung wie das Gespräch. Das alles wird zur Grundlage, um die verschiedenen Ereignisse des Lebens zu integrieren und die kreative Kompetenz zu fördern, um sich den Herausforderungen des Lebens mit wachsender Bewusstheit zu stellen und dem eigenen Leben Richtung zu geben.

Minimal veränderter Auszug / Zitat von Verena Stauffachers Text, August 2005 auf der Homepage der Gestalttherapie in der Schweiz: [www.gestalttherapie.ch](http://www.gestalttherapie.ch) .