

## *Was ist Gestalt-Therapie ?*

---

### **Gestalttherapie I**

Zentrale Elemente der von Fritz und Laura Perls entwickelten Gestalttherapie sind Gegenwärtigkeit, Kontakt, Bewusstheit und die Beziehung zwischen Vordergrundem und Hintergrund. Der Gestaltansatz geht davon aus, dass alles, auch die Vorgänge des Erinnerns und der Zukunftsplanung, gegenwärtige Tätigkeiten sind, obwohl sie sich auf Vergangenheit und Zukunft beziehen. Damit ist alles, was wir im Jetzt erleben, auch veränderbar - radikale Selbstverantwortung für unser jetziges Erleben ist damit eine zwangsläufige Folge.



Kontakt (mit mir, meinen Gefühlen oder anderen Personen) bewirkt immer Veränderung. Der Therapeut unterstützt durch seine eigene Kontaktbereitschaft diesen Prozess, indem er den Klienten in seiner erlernten Tendenz, den Kontakt zu vermeiden, liebevoll frustriert und Bewusstheit dafür weckt, mit welchen motorischen und mentalen Strategien Kontakt und Veränderung vermieden werden.

Indem wir Gegenwärtigkeit und Kontakt (Ich und Du im Hier und Jetzt) mit der Körperarbeit verbinden, gehen wir über ein "Behandlungskonzept" hinaus und betonen die offene Beziehung zwischen Praktizierendem und Klient, in der Wachstum und Veränderung für beide möglich ist.

Literatur dazu: Polster & Polster, Gestalttherapie, Fischer Vlg.