

# Gestalttherapie / Integrative Therapie

## *Veränderung in Achtsamkeit mit sich selbst.*

Die Gestalttherapie / Integrative Therapie konzentriert sich auf eine ganzheitliche und gegenwartsbezogene Betrachtungs- und Vorgehensweise.

Das therapeutische Geschehen bezieht sich auf Sie als ganzen Menschen: Ihre Seele, Ihren Geist, Ihr Gefühl, Ihr Verhalten, Ihren Körper.

Gleichzeitig werden Sie als Mensch in Ihrem lebensgeschichtlichen Zusammenhang und in Ihrem aktuellen Kontext von Ihren Beziehungen, Ihrer Arbeit, Ihrer Gesundheit und Ihren Werten gesehen.

Der Schwerpunkt der therapeutischen Arbeit liegt auf der Bewusstheit Ihres Erlebens im Hier und Jetzt auf dem Hintergrund Ihrer persönlichen Geschichte.

Der Einsatz von Rollenspielen oder die Identifikation mit z.B. einem Symptom sind klassische Methoden, um Ihre Schwierigkeiten oder Ihre eventuell nicht harmonisierenden Lebensentwürfe bewusst und bearbeitbar zu machen und persönliche Veränderung zu bewirken. Ihr persönliches Wachstum steht im Mittelpunkt Ihres therapeutischen Prozesses.

Die Gestalttherapie will Sie mit der Einladung: „**Werde, wer Du bist**“, dazu ermutigen, sich Regungen zu gestatten, die Ihnen bisher peinlich oder unangenehm erschienen. Das können starke Gefühle sein wie Wut und Aggression, aber auch Trauer und Enttäuschung, sowie Freude oder Lust.

Häufig treten dabei unabgeschlossene Konflikte mit Ihren Bezugspersonen aus der Kindheit oder aus Ihren aktuellen Beziehungen in den Vordergrund. Diese Konflikte können Sie in Ihrer Therapie bearbeiten.

Wenn reden nicht weiterhilft, werden Ihnen kreative Medien (Malen, Bewegung, Poesietherapie) oder die konkrete Arbeit mit Ihrem Körper angeboten.

[mehr über Gestalttherapie und Integrative Therapie](#)

Oder weiter bei: [Körpertherapie](#) [Kunst- und Kreativtherapie](#) [Psychotherapie mit dem Pferd](#) [Paartherapie](#) [Supervision und Coaching](#)

## **Was ist Gestalttherapie?**

*Die Begründer der Gestalttherapie sind das deutsch-jüdische Emigrantenehepaar Lore und Fritz Perls (beides Psychoanalytiker) und der Psychotherapeut und Philosoph Paul Goodman. Sie setzten sich mit der Psychoanalyse kritisch auseinander und entwickelten aus ihr heraus, unter Einbeziehung anderer therapeutischer und philosophischer Schulen, in den vierziger Jahren in New York die Gestalttherapie. Diese verbreitete sich rasch in den USA und seit den siebziger Jahren auch in Europa. Inzwischen hat sich die Gestalttherapie weltweit als wirkungsvolles Psychotherapieverfahren durchgesetzt.*

*Neu an dieser Psychotherapierichtung war ihre existenziell-experimentelle und ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen; ebenso die Konzentration der Wahrnehmung auf das, was Hier und Jetzt ist. Besondere Bedeutung spricht sie dem Kontakt zwischen Therapeut und Klient zu, der Grenze des Ichs und legte die Selbstverantwortung in die Hände des Klienten.*

*Gestalttherapie geht also von einem ganzheitlichen Ansatz aus, der Körper und Seele des Menschen in Wechselbeziehung zueinander sieht. Sie betont die gegenwärtige, im Hier und Jetzt stattfindende, Interaktion zwischen mindestens zwei Menschen. So werden nicht nur Sie als KlientIn, sondern auch ich als Therapeutin mit der jeweiligen Befindlichkeit und Resonanzen in die Therapie miteinbezogen. Als Gestalttherapeutin verwende ich auch Techniken und Experimente, doch mein wichtigstes Handwerkszeug bleibe ich selbst in der Beziehung mit Ihnen.*

*Als übergreifendes Therapieziel wird die Entwicklung der Kontakt- und Beziehungsfähigkeit und persönliches Wachstum gesehen. Sie werden in Ihrer Therapie von mir darin unterstützt, sich auf die bewusste Wahrnehmung Ihrer Gefühle zu konzentrieren und ihnen Ausdruck zu verleihen. Sie werden dazu ermutigt, im Hier und Jetzt zu leben, sich dem zu stellen, was wirklich ist. Das, was sein sollte, was gewesen ist oder was sein könnte, verliert zunehmend mehr an Bedeutung und Einfluss. Im Vordergrund steht für Sie, sich mit ihren meist unbewusst übernommenen Gedanken- und Verhaltensmustern, Vermeidungen und Persönlichkeitsabspaltungen auseinander zu setzen. Die Vergangenheit spielt hierbei nur insofern eine Rolle, inwieweit sie ins aktuelle Erleben tritt und damit bearbeitbar wird. Sie werden sich zunehmend mehr darüber bewusst, welches ihre tatsächlichen Bedürfnisse sind. In der vertrauensvollen Atmosphäre der Therapie können Sie erleben, wie Sie sich selbst behindern und lernen, Verantwortung für Ihr Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen. Sie werden erfahren, wie lebendig es sich anfühlt, im Einklang mit Ihren Gefühlen zu leben und sich die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen.*

## **Was ist Integrative Therapie?**

*Die Integrative Therapie, wie sie am Fritz Perls Institut gelehrt wird, verbindet Elemente der Aktiven Psychoanalyse, der Gestalttherapie und des Psychodramas mit kognitiven und leibtherapeutischen Ansätzen. Die Integrative Therapie nutzt neben dem Gespräch als zentralem Medium eine breite Palette menschlicher*

*Ausdrucksformen: Körperausdruck, Bewegung und Tanz, Rollenspiel, Stimme und musikalische Ausdrucksformen, Gestaltung mit Farbe und Form, Arbeit mit kreativen Medien, Texte.*

*Im Laufe seines Lebens entwickelt und verändert jeder Mensch seine Identität auf der Grundlage seiner genetischen Mitgift und im Wechselspiel mit seinen spezifischen Lebenserfahrungen und den einhergehenden Prägungen.*

*In seelischen Krisen fühlen sich Menschen häufig in ihrer Identität verunsichert.*

*Die Integrative Therapie beschreibt fünf tragende "Säulen der Identität" (Hilarion Petzold). Danach stützt sich Ihre Identität auf die fünf Säulen: 1.: Leib, 2.:soziales Netz, 3.: Arbeit und Leistung, 3.: Materielle Sicherheit, 5.: Werte.*

*Diese fünf Säulen bilden und tragen unsere Identität. Je mehr sie angeschlagen, brüchig oder instabil sind, umso mehr ist die Identität gefährdet und umso stärker können die Krisen werden. Im Prozess Ihrer Therapie ist es daher wichtig, zu klären, wie tragfähig und stabil Ihre Identitäts- Säulen sind und wie brüchige Säulen wiederhergestellt oder verstärkt werden können. Ebenso gilt es aber auch, die intakten Bereiche und Ressourcen Ihrer Identität wahrzunehmen und wertzuschätzen und zu überprüfen, wie Sie diese für Ihr Leben und für die Erweiterung Ihrer Möglichkeiten nutzen können.*

*Die Beschäftigung mit Ihren Säulen der Identität wird in Ihrer Therapie folgende Bereiche hinterfragen:*

### **1. Ihr Leib:**

*Fühlen Sie sich wohl in Ihrem Körper oder fühlen Sie sich krank, behindert oder in Ihrem körperlichen Ausdruck eingeschränkt? ("Ich komme mir immer so hölzern vor, ich kann mich nicht spüren.")*

*Wie ernähren Sie sich? Wie ist Ihr Essverhalten?*

*Wie fühlen Sie sich in Ihrer geschlechtlichen Identität, wie leben Sie Ihre Sexualität?*

### **2. Ihr soziales Netz:**

*Wie ist die Beziehung zu Ihrer Familie, zu Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, zu Ihren Freunden, Bekannten und Arbeitskollegen?*

*Fühlen Sie sich in Ihrem sozialen Umfeld wertgeschätzt und unterstützt oder fühlen Sie sich isoliert, abgelehnt oder ausgenutzt?*

*Wie tragfähig ist Ihr soziales Netz? Wie können Sie Ihre soziale Lebensqualität verbessern?*

### **3. Ihre Arbeit und Ihre Leistung:**

*Mögen Sie Ihre Arbeit, fühlen Sie sich von ihr erfüllt? Beziehen Sie Freude und Anerkennung aus Ihrer Arbeit?*

*Wie finden Sie das rechte Maß und den notwendigen Ausgleich zur Arbeit?*

#### **4. Ihre Materielle Sicherheit:**

*Wie sieht Ihre finanzielle Situation aus? Fühlen Sie sich für die Zukunft gesichert? Sind Sie ohne Arbeit? Wie wohnen Sie, was können Sie sich leisten, worauf müssen Sie verzichten?*

#### **5. Ihre Werte:**

*Was ist Ihnen wichtig im Leben? Wofür setzen Sie sich ein? Welche Rolle spielt Spiritualität und Glaube in Ihrem Leben? Erleben Sie Ihr Leben im Moment eher als sinnlos?*

*Ein gelungener therapeutischer Prozess kann Sie dazu befähigen, sich in Ihrer persönlichen Entwicklung und mit Ihren geliebten und ungeliebten Seiten anzunehmen und zu verstehen. Das eigene Leben kann dann befriedigender und selbstbestimmter gestaltet werden.*

*Sie erfahren und erleben den therapeutischen Prozess in der Begegnung mit Ihrer Therapeutin.*

*Das bedeutet: Jeder therapeutische Prozess ist anders; wir können ihn nicht vorab schon kennen.*

#### **Literatur zur Einführung:**

*De Roeck, Bruno-Paul: Gras unter meinen Füßen. Eine ungewöhnliche Einführung in die Gestalttherapie. Rohwolt-Sachbuch*

*Rosenblatt, Daniel: Türen öffnen. Was geschieht in der Gestalttherapie. Edition Humanistische Psychotherapie*

#### **Fachliteratur:**

*Rahm, Dorothea: Gestaltberatung, Junfermann Verlag*

*Rahm, Otte, u.a.: Integrative Therapie. Einführung in die Integrative Therapie, Grundlagen und Praxis. Junfermann Verlag*