



heilpraktikerin für  
psychotherapie

## Die Gestalttherapie

### Ganzheitlichkeit als Grundidee

Die Gestalttherapie steht in der Tradition der humanistischen Verfahren. Sie basiert auf einem ganzheitlichen Weltbild, in dem der Mensch als Einheit von Körper, Seele und Geist, eingebunden in ein soziales und ökologisches Umfeld betrachtet wird.

### Die Ursprünge der Gestalttherapie

Entwickelt wurde die Gestalttherapie in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts von den Psychoanalytikern Fritz und Lore Perls sowie dem Soziologen Paul Goodman.

Ihr Ziel war es, eine psychotherapeutische Methode zu finden, die sowohl das Bewusstsein im Hier und Jetzt, als auch die Körperlichkeit, Lebensfreude und kreative Kompetenz förderte. Anstelle einer krankheits- und störungsorientierten Vorgehensweise sollte sie ressourcen- und lösungsorientiert sein.

Sie waren überzeugt, dass Individuen und Organisationen das Potenzial zur geistigen Gesundheit und eine innere Motivation zu Wachstum und kreativen Lösungen in sich tragen. Außerdem gingen sie davon aus, dass unerledigte, vor allem traumatische Situationen den lebendigen Austausch mit der Umwelt behindern.

### Ziel und Methode der Gestalttherapie

Die Gestalttherapie sieht eine ihrer Aufgaben darin, diese „offenen Gestalten“ mit speziellen bewussthetsfördernden, erlebnisorientierten und Energie mobilisierenden Methoden aufzuarbeiten. Damit soll der blockierte Organismus mit dem Fluss der Lebensenergie wieder in Kontakt gebracht werden.

Neben dem Gespräch werden bei der Gestalttherapie Elemente des psychodramatischen Rollenspiels, kreative Medien, Bewegung und Körperausdruck eingesetzt.

Der Mensch wird als Individuum mit seiner Lebensgeschichte sowie in Interaktion mit seinem sozialen Umfeld und den gesellschaftlichen Bedingungen als Hintergrund seiner aktuellen Situation gesehen.

Das Geschehen in der Gestalttherapie ist eine lebendige Interaktion zwischen dem Klienten und dem Therapeuten/Berater. Als wichtigstes Instrument setzt der Gestalttherapeut dabei sich selbst, seine Wahrnehmung, seine Wirkung im Sinne eines bewussten systemischen Regelkreisdenkens ein.

Das Geschehen in der Gestalttherapie ist somit auch eine Arbeit mit der Beziehung zwischen Klient und Therapeut. Emanzipation und Selbstbestimmung sind das Ziel dieser Beziehung.

Als flexible, wachstums- und veränderungsorientierte Methode trägt die Gestalttherapie zur kreativen Anpassung an sich ständig wandelnde Bedingungen des gesellschaftlichen Umfelds bei.

### Die Wirksamkeit der Gestalttherapie

Die Forschung belegt eine hohe Wirksamkeit der Gestalttherapie. Es liegt eine Fülle von Studien zu verschiedenen theoretischen und methodischen Konzepten der Gestalttherapie vor. Dazu gehören auch Studien zur Wirksamkeit der Anwendung bei Menschen mit verschiedenen klinischen Störungsbildern.

Analysen zeigen, dass die Gestalttherapie den Vergleich mit der Verhaltenstherapie, der Psychoanalyse, der Gesprächstherapie oder der systemischen Therapie in keiner Weise zu scheuen braucht.

Die Gestalttherapie gilt als eine der best erforschten Psychotherapie-Richtungen, mit ähnlich guten Wirksamkeitswerten wie andere Verfahren, oft sogar noch besseren.

(Quelle: IGW Institut für integrative Gestalttherapie Würzburg)