

# Was ist eigentlich Gestalttherapie?

„Seit ihren Anfängen vor ca. 60 Jahren hat sich die Gestalttherapie weiter entwickelt, sie hat sich von ihrem Ruf, das lebendigste aber auch ungehorsamste Kind in der Familie der Therapieschulen zu sein, die aus der Psychoanalyse und in Abgrenzung zu ihr entstanden sind, verabschiedet und sich sowohl ein solides theoretisches Fundament gegeben, als auch nachgewiesen, dass ihre Methoden nicht nur lebensnah und kreativ, sondern auch wirksam sind.“

*Sabine Engelmann aus Vorwort zum Buch „Was ist eigentlich Gestalttherapie?“*

„Die Gestalttherapie ist ein modernes psychotherapeutisches Verfahren, das sich weniger an dem traditionell medizinischen Krankheitsmodell und festgelegten Normen davon orientiert, ... wichtiger ist ihr die Vielseitigkeit von Menschen und deren Vorstellungen davon, wie sie mit anderen Menschen und der Welt insgesamt in Kontakt sein und sich dadurch individuell entwickeln wollen. Gestalttherapeuten wollen dieser Vielfalt gerecht werden. Sie fördern die persönliche Veränderung ihrer Klienten, indem sie sie dabei unterstützen, mit sich selbst und anderen Menschen aktiv neue Erfahrungen zu machen, auf lebendige Weise neue Erlebens- und Verhaltensweisen zu erlernen und bestehende Schwierigkeiten zu überwinden. ...

Deshalb wird in einer Gestalttherapie nicht nur geredet, sondern auch ausprobiert und experimentiert: mit Verhaltensweisen, körperlichen Bewegungen und Haltungen, mit Gedanken, Gefühlen und Einstellungen, und zwar sowohl mit den altbekannten als auch mit möglichen neuen. Es werden möglichst alle Bereiche menschlicher Erfahrung einbezogen und erforscht, der zwischenmenschliche Bereich, der emotionale, der körperliche und der intellektuelle Bereich. Gestalttherapeuten sind überzeugt, dass nur alle Bereiche *gemeinsam* jene ganzheitliche Gestalt bilden, die einen Menschen ausmacht – daher der Begriff Gestalttherapie.

Das alles findet auf lebensnahe, realistische Art statt, und bezieht sich primär auf das aktuelle Leben des Klienten.

*Frank-M. Staemmler aus seinem Buch „Was ist eigentlich Gestalttherapie?“*

„Das Jetzt ... Ob du dich erinnerst oder vorwegnimmst, du tust es jetzt. Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht.“

*F.S. Perls 1974*

„Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist. Veränderung ... findet statt, wenn man sich die Zeit nimmt und die Mühe macht, zu sein, was man ist; und das heißt, sich voll und ganz auf sein gegenwärtiges Sein einzulassen.“

A.R. Beisser, 1997, Die paradoxe Theorie der Veränderung

Bloße Konzentration der Aufmerksamkeit der Person, besonders auf einige Teile des Feldes, die typischerweise außerhalb der Bewusstheit blieben, erzeugt ... eine Neuorganisation des Feldes und zumindest das Potential für entsprechende Verhaltensänderungen.“

G. Wheeler, 1993

„Gestalttherapie ist Lernen in Beziehung.“

J.S. Simkin, 1994