

Gestalt. Die Therapie der Lebenskunst

Was ist eigentlich der Gestalt-Ansatz? Eine Frage, die immer wieder gestellt wird. Bereits das Hauptwerk zur Gestalttherapie bringt Gestalt im Untertitel auf den Punkt: „Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung.“ Für den bekannten Analytiker Tilmann Moser ist Gestalt ein überaus vitaler und kreativer Ansatz. Letztlich ist Gestalt jedoch eine zutiefst menschen- und lebensfreundliche Lebenshaltung.



Zerstückelte Lebenswelten

Die Atomisierung unserer Lebenswelten und Lebenszusammenhänge ist nicht bestreitbar. „Katastrophische Kultur“ bezeichnete der Philosoph Sloterdijk diese Realität einmal. Die wachsende Komplexität der Lebensbereiche verursacht mitunter Ohnmachtsgedühle, die Beschleunigung des Lebens führt zu chronischem Stress. Der moderne Lebensalltag stellt an die innere Autonomie des Menschen hohe Anforderungen. Da sind wir herausgefordert.

Wiederbelebung des Selbst

Das Selbst wiederbeleben heißt, den Bewegungs-, Gefühls- und Handlungsspielraum zu erweitern. Dazu ist es notwendig, die

emotionale Unbeweglichkeit, die verschiedenen „Taubheiten“, die blinden Flecken und Lösungen, die wir in den lebensgeschichtlichen Kompromissen gebildet haben, die jetzt nicht mehr so angemessen sind, aufzuheben bzw. schmelzen zu lassen. Mit der Wiederaneignung des Fühlens, der Intensität und Leidenschaftlichkeit der emotionalen Selbst- und Welterfahrung, steigert sich auch ein lebendiges und kraftvolles Selbstgefühl sowie die Erfahrung, den Alltag wieder „in die Hand nehmen“ zu können.

Wie wollen wir leben?

Gestalt ist mehr als eine Behandlungsmethode für Störungen des Seelenlebens. Im Grunde ist sie „Kunst des Lebens“, eine

Haltung nämlich zur Welt, zu den Mitmenschen, zu sich selbst, zur Natur ... Die dahinterliegende Frage, wie wir das Leben gestalten, wie wir leben wollen, ist auch die zentrale Frage der Lebenskunst. Die Vision und tagtägliche Aufgabe lautet: Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und es so zu gestalten, dass es (wieder) bejahenswert ist.

Sinn-Vielfalt

Die Wiederbelebung unserer Sinne, unserer Gefühle sensibilisiert und motiviert uns für andere Erfahrungen und einen anderen Umgang mit unserer sozialen und natürlichen Umwelt.

Aus der Sicht der Gestalttherapie hat der Mensch im Prinzip ein „erotisches“ Verhältnis zur Welt. Das



meint ein Verhältnis der Wachheit, der Konzentration und Aufmerksamkeit mit allen Sinnen und der Verbundenheit mit Herz, Leib und Verstand.

Verwobene Existenz

In dieser Wachheit geht es um lebensfähige Lösungen, um den Mut zur Individualität und um Autonomie, trotz der Tatsache, dass wir als Menschen immer schon verbunden und verwoben sind mit anderen, mit der Welt, der Gesellschaft. Das ist die Balance der Lebenskunst: In-sich-selbst-Sein und Mit-Sein. Gleichzeitig weitet sich damit auch der Blickwinkel auf die Gesellschaft. Denn was nützt es, an sich zu arbeiten, wenn „draußen“ alles krank?

Achtsamkeit

Achtsamkeit meint die Konzentration auf das Gewahrsein, auf das, was jeweils ist. Das, was ich durch meine Sinne wahrnehme. Gestalt vertraut auf die heilende Kraft des Gewahrseins in der Einsicht und im Erleben dessen, was ist. Sie vertraut auf die tiefe menschliche Fähigkeit, auf das Bewusstsein in Gestalt des achtsamen Gewahrseins als letztlich heilende Kraft.

Ich und Du

Existenzielle Begegnung. Zuwendung. Dialog. So läßt sich der Bubersche Ansatz in der Gestalttherapie beschreiben. Eine dialogische Beziehung, keine Psycho-technik, wo der Begleiter mit Veränderungsmodifikation daherkommt. Es geht um Neugierde, um das lebendige Du, das Andere, den Anderen. Das ist eine interessierte Begegnung. Mit unverstelltem Blick auf das konkrete Gegenüber, auf das Phänomen, auf das, was ist. Der Therapeut ist - trotz seiner Qualifikation - als ein persönlich erkennbarer, verständnisvoller Mensch präsent und erlebbar. Und er ist einer, der mit Interesse und Engagement den Klienten auf dessen Entdeckungsreise begleitet. Dieser unmittelbare Kontakt ist ein wesentliches Merkmal in der Gestalttherapie. Denn: Entwicklung und Veränderung geschehen durch den Austausch in diesem Kontaktgeschehen.

Lernen ist Entdecken

Dieses Motto meint: Mit sich selbst und anderen Menschen aktiv neue Erfahrungen zu machen, auf lebendige Weise neue Erlebens- und Verhaltensweisen zu erlernen, Blockierungen, Unzufriedenheiten und Schwierigkeiten überwinden. Rezepte taugen bekanntlich nur bedingt. Wichtig ist vielmehr, dass alle Aspekte einer unbefriedigenden Situation untersucht und in ihren oft komplexen, vielfältigen Zusammenhängen beleuchtet werden. Damit ist keine kopflastige Analyse gemeint, sondern vor allem ein aufmerksames, konzentriertes Wahrnehmen, ein Spüren und Erleben der unterschiedlichen Gefühle, Empfindungen, Bedeutungen.

Den ganzen Menschen beteiligen

Gestalt wendet sich dem Menschen in seiner ganzheitlichen körperlichen und seelisch-geistigen

Wir sind hier, um den Prozess des Wachstums zu fördern und das menschliche Potential zu entfalten. Wir reden nicht von augenblicklicher Freude, von augenblicklicher Wachheit der Sinne, von sofortiger Heilung. Der Prozess des Wachstums ist ein Prozess, der Zeit braucht.

Fritz Perls,
einer der Begründer der Gestalttherapie



Erscheinungsweise zu. Deshalb wird nicht nur geredet, sondern ausprobiert: mit Verhaltensweisen, mit Bewegungen und Körperhaltungen, die vielleicht erstarrt sind und sich zaghaft andeuten, mit Gedanken, Gefühlen und Einstellungen. Damit sollen möglichst alle Bereiche menschlicher Erfahrung in diesen „Erforschungsprozess“ einbezogen werden: der zwischenmenschliche Bereich, der emotionale, der körperliche, der seelische und intellektuelle Bereich. Denn nur alle Ebenen bzw. Bereiche gemeinsam bilden jene

ganze Gestalt, die einen Menschen ausmacht.

Heilsamer Ansatz

Wenn ich mich als Gegenüber und Dialogpartner verstehe, dann verändere ich nicht das Gegenüber. Ich stelle mich ihm gegenüber, stelle meine Sicht der Welt zur Verfügung. Diese respektvolle Haltung zum Du ist wohl letztlich der zentrale Heilfaktor in Beratung und Therapie. Das Paradox der Veränderung: „Wenn man sich in vollem Gewahrsein liebevoll als das hinnimmt, was man jeweils ist, fließt der Strom des Wachsens und Vergehens von allein“

(Dreitzel). Deshalb gilt: Don't push the river.

Wenn wir anders sein wollen, da steht man sich meist selbst nur im Weg.

Den Diamanten entdecken

Die Arbeit eines jeden einzelnen - meint der Gestalttherapeut und erfolgreiche Geschichtenerzähler Jorge Bucay - ist es, in der Tiefe jeder Geschichte, den versteckten Diamanten zu suchen. Auch in der eigenen Lebensgeschichte ist er zu finden. Es gilt nur zu suchen, genauer hinzuschauen.

Georg Pernter

Gestalt für Neugierige

Kostenloser Einführungsnachmittag zur Gestalttherapie mit Georg Pernter am Samstag, 2. Oktober, 15 Uhr (ca. 1,5 Stunden)

Gestalt-Wochenende

Einladung zum Kennenlernen des Gestalt-Ansatzes.

Hier finden Sie Raum für sich, gewinnen einen ersten Eindruck vom Reichtum der Gestalt und ihrer vielfältigen Anwendungsfelder.

Seminar von Fr, 26. November, 18 Uhr bis So, 28. November 2010, 13 Uhr.

Mit Dipl. Psych. Dorothee Lengsfeld und Mag. Georg Pernter.

Informationen und Anmeldung:

Zentrum Tau, Tel. 0471 964178

info@zentrum-tau.it)

Gestalt-Basis-Fortbildung im Zentrum

Im Februar startet die erste Basis-Fortbildung mit international erfahrenen TrainerInnen. Sie ist so konzipiert, dass sowohl Personen, die an beruflicher Qualifikation, als auch Menschen, die an persönlicher Weiterbildung interessiert sind, teilnehmen können. Das Ziel: Zugang zum eigenen Potential zu entdecken und Fähigkeiten zu bestärken bzw. zu entwickeln, um den vielfältigen Herausforderungen in Beruf und Alltag zu begegnen.

Gestalt fasziniert durch sein erfrischend erfahrungs- sowie prozessorientiertes Vorgehen.

Das Potential fördern

Im Mittelpunkt steht das Ziel, den Menschen in seiner besonderen Eigenart und mit seinen speziellen Fähigkeiten und Ausdrucksweisen bei der Wiederentdeckung seiner Lebensfreude bzw. Lebensqualität zu unterstützen.

Gestalt ist eine moderne und lebendige Herangehensweise mit hoher Flexibilität. Sie fördert die Wiederbelebung von Ressourcen und die Herstellung von Kontaktfähigkeit. Damit wird Wachstum wieder möglich.

Beruflich-persönliche Qualifikation

Die Weiterbildung eignet sich für einen breiten Personenkreis. Sie richtet sich an Fachkräfte in helfenden,

pflegenden, beratenden oder pädagogischen Berufen, aber auch an alle Menschen, die an persönlicher Weiterbildung interessiert sind. Dabei ist der Transfer in die jeweilige Lebens- und Arbeitswelt gewährleistet.



Die Schwerpunkte der Fortbildung

Menschen unterschiedlichster Profession können den Gestalt-Ansatz auf individuell ganz verschiedene Weise professionell sowie persönlich nutzen. Die Schwerpunkte dieser zweijährigen, berufs begleitenden Fortbildung sind:

- methodenspezifische Selbsterfahrung in Gruppen, intensives Methodentraining
- Theorie über die Grund-

konzepte von Gestalt

- Einübung und Vertiefung von wesentlichen Grundhaltungen des Gestalt-Ansatzes und des zugrundeliegenden Menschenbildes
- Umgang mit Gruppenprozessen und Interaktionsmustern, Krisenintervention
- Aspekte von Beratungsprozessen, Supervision
- Achtsamkeit und Körperprozesse
- Gestalt in Institutionen
- Familiendynamik

Die klassischen Grundkonzepte werden dabei auf der Basis von Erfahrungslernen vermittelt.

Das Ziel ist es, die berufliche und persönliche Qualifikation der Teilnehmer/innen in ihrem jeweiligen Berufs- und Lebensfeld zu verbessern sowie deren soziale Kompetenzen zu fördern und zu vertiefen.



Erfahrung und Kompetenz

Die Fortbildung wird mit dem Institut für Integrative Gestalttherapie Würzburg (IGW) veranstaltet. Das IGW ist eines der ältesten und führenden Gestalt-Institute im deutschen Sprachraum. Es hat schon lange Curricula für sehr unterschiedliche Anwendungsfelder des Gestalt-Ansatzes entwickelt und diese immer wieder den veränderten beruflichen und kulturellen Anforderungen angepasst.

Zertifizierung der Fortbildung

Nach Erfüllung der Fortbil-

dungsinhalte und mit der Zustimmung der Kursleitung schließt die Fortbildung mit der Vergabe eines IGW-Zertifikates ab. TeilnehmerInnen aus psychosozialen Arbeitsfeldern können - nach Eignung - den darauf aufbauenden Ausbildungszweig „Gestaltorientierte Beratung“ beim Institut für Integrative Gestalttherapie Würzburg anschließen (ca. 1 Jahr). Für die Anerkennung ins italienische Counselling-Berufsalbum sowie um ECM-Punkte wird angesucht

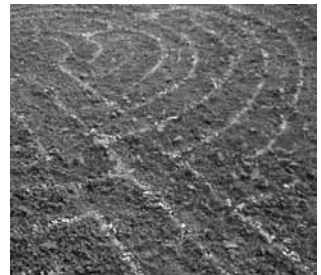
Alle ReferentInnen sind vom IGW anerkannte LehrtherapeutInnen mit lang-

jähriger Erfahrung in verschiedenen Berufsfeldern (Klinik- und Erzieheralltag, Einzelpraxis, Management, Organisationsberatung großer Konzerne). Für Südtirol haben sich namhafte ExpertInnen verpflichtet. Die Fortbildung ist auf zwei Jahre angelegt mit neun Wochenenden pro Jahr. Die Termine und ein ausführliches Curriculum werden bei Anmeldung mitgeteilt. Den Flyer sowie weitere Infos erhalten Sie im Sekretariat oder direkt bei Georg Pernter.

Georg Pernter

Tipp S

Präsenz und Weite Innehalten – entspannen - hören



Nehmen Sie sich Zeit, kurz innezuhalten. Spüren Sie, wie Sie mit dem Boden und mit der Sitzunterlage in Kontakt sind – lassen Sie sich los, indem Sie das Gewicht dem Boden und dem Stuhl wirklich überlassen – spüren Sie die Schwere Ihres Körpers und wie der Boden und der Stuhl dem Gewicht standhält. Sie sind gehalten!

Wenn Sie das spüren können, können Sie noch schwerer werden, - das entspannt mit sofortiger Wirkung. Lassen Sie sich entspannen, atmen Sie tief aus, indem Sie den Ausatem bremsen, einen Ton auf „sch...“ erzeugen, und so Spannung abfließen lassen. Machen Sie das ruhig drei mal...

Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Hören ...

Was ist gerade hörbar? Geräusche, Töne, Lärm, Musik, Geklapper, Geschrei...? Wenn Sie gerade entspannt sind, können Sie sich dem öffnen, was hörbar ist. Nehmen Sie es so wie es ist, ohne sich innerlich dagegen zu wehren – wenn es unangenehm ist, und ohne es innerlich festzuhalten - wenn es angenehm ist ... Versuchen Sie, ruhig, gelassen, neutral zu hören – in diesem Moment. Und nun weiten Sie Ihr Hörfeld aus, indem Sie hören, ob es mehr zu hören gibt, als Eines. Gibt es nah-hörbares und fern-hörbares? Lautes und Leises? Vielleicht

sogar ganz subtiles? Gleichzeitig... eine ganze Symphonie von Geräuschen, Stimmen usw.?

Bei mir sind es zum Beispiel gerade: das Geklapper der Tastatur, das Rauschen des PC's, Vogelgezwitscher, Autolärm, mein Innenohrton...

Spüren Sie immer noch Ihre körperliche, entspannte Präsenz – das Gewicht, den Boden – und lassen Sie Ihr Hörfeld weit sein... Sie brauchen nichts anderes im Moment. Denken Sie nicht über das Gehörte nach, analysieren Sie es nicht – Ihr Geist kann es erkennen, ohne dass Sie darüber nachzudenken brauchen ...

Martina Gallmetzer