

## für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Informationen zur Sendung vom 3. August 2015

*„Leben statt gelebt werden“*

Gestalttherapie – eine psychotherapeutische Behandlungsmethode, die darauf zielt, Menschen ihrem eigenen ICH näher zu bringen. Sie hilft verdrängte Anteile zu erkennen, anzunehmen und zu integrieren - und damit „ganzer“ zu werden. Wie die Gestalttherapie Entfaltung und persönliches Wachstum fördern kann, das hat mir Bianca Olesen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, aus Solingen erklärt. Her(t)zlichen Dank!

*Frau Olesen, was verbirgt sich hinter dem Begriff „Gestalt“?*

Olesen:

Dahinter verbirgt sich die „Gestalttherapie“, eine phänomenologisch ausgerichtete und ergebnisaktivierende Psychotherapie, und wenn ich es jetzt mal einfach und schön ausdrücke, dann heißt es: *In der Gestalt geht es um mich und Dich. Hier und Jetzt.* Als Gestalttherapeutin interessiere ich mich dafür, wie mein Klient jetzt gerade hier mit mir sein Leben erlebt, und vor allem interessiere ich mich nicht nur dafür, *wie* er es mir erzählt, sondern ich interessiere mich auch dafür, wie er atmet, wie er körperlich da ist, wie er sich bewegt. Also betrachte ich ihn als ein Ganzes aus Körper, Geist und Gefühl.

*Per Definition zählt die Gestalttherapie zu den humanistischen Psychotherapieverfahren. Was ist damit gemeint?*

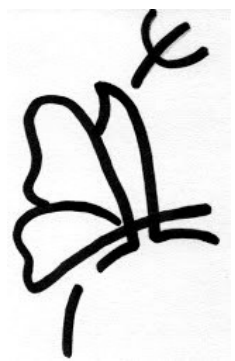
Olesen:

Das heißt, das der Klient oder der Mensch betrachtet wird als eine Fülle von Potential und Möglichkeiten; als ein Lebewesen, das alle Ressourcen in sich hat, um glücklich, gesund und zufrieden zu leben; dass jeder Mensch in jedem Moment eine Wahl hat, mit seinem Leben umzugehen; dass ich ihm respektvoll, wertschätzend, achtsam und empathisch begegne, auch selbstempathisch, also auch: *Wie geht es mir im Moment?* Und dass ich unser Erleben im Hier und Jetzt betrachte, in einem Kontakt auf Augenhöhe. Wir begegnen uns auf Augenhöhe.

*Welche Verbindung besteht zwischen der Gestalttherapie und der sogenannten Gestaltpsychologie?*

Olesen:

Laura Perls war Gestaltpsychologin und genau wie ihr Mann Fritz Perls Psychoanalytikerin, und die Gestaltpsychologie beschäftigt sich mit der Wahrnehmung des Menschen: *Wie erlebt der Mensch die Welt und sein Leben?* Und das hat Laura Perls sehr beeinflusst und das hat sie mit in die Psychoanalyse genommen. Diese Sicht auf die Welt.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Olesen:

Und was daraus entstanden ist, ist die gestalttherapeutische Sicht, dass die Bedürfnisse des Menschen je nach Dringlichkeit in den Vordergrund seiner Wahrnehmung rücken oder, wenn sie befriedigt sind, oder schlicht noch nicht dran, im Hintergrund verweilen. Das ist wie mit unserer visuellen Wahrnehmung, wo immer das Wichtigste in den Vordergrund tritt und den Rest schieben wir in den Hintergrund.

*Fritz und Laura Perls und Paul Goodman entwickelten die Gestalttherapie in einer Zeit, die stark von Sigmund Freud und damit der sogenannten Psychoanalyse geprägt war. Kurz: Was ist Psychoanalyse?*

Olesen:

Psychoanalyse ist die Erkenntnis und viel Forschung und viel Wissen darum, dass der Mensch neben seinem Körper auch einen seelischen Apparat hat und auf eine Weise mit Problemen umgeht, die davon geprägt ist, dass die Seele Gefühle verdrängt und Impulse verdrängt und dass das Krankheit auslöst. Das ist eigentlich die Entdeckung Sigmund Freuds. Und die Art damit umzugehen, ist das, was wir die Psychoanalyse nennen.

*Und welchen Einfluss hatte die Psychoanalyse auf die Entwicklung der Gestalttherapie?*

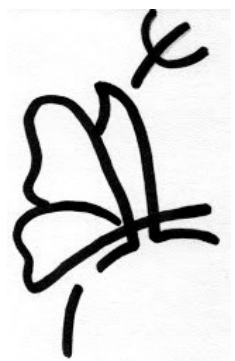
Olesen:

Laura und Fritz Perls sind ausgebildete Psychoanalytiker und lange in Psychoanalyse gewesen, kennen also das Verfahren von beiden Seiten, und sind insofern von dieser Denkweise, dass der Mensch einen seelischen Apparat hat und verdrängt und daraus krank wird, geprägt. Und sind dann über ihre eigene Tochter und das Erleben der Bedürfnisse dieses Babys aber zu einer anderen Sichtweise gekommen als Sigmund Freud, der sich sehr auf die triebhaften Impulse des Menschen fokussiert hat. Die Gestalttherapie / die Perls sind dann auf die Ebene der Bedürfnisse gegangen und haben den Mensch als bedürfnisgesteuert erlebt.

*Was sind die Grundprinzipien der Gestalttherapie?*

Olesen:

Die Gestalttherapie fokussiert auf Kontakt. Das ist mit der zentralste Begriff der Gestalttherapie. Kontakt ist, wie der Mensch als Ganzheit von Körper, Geist und Seele mit seiner Umwelt in Beziehung tritt und auch, wie er mit sich selber und seinen Bedürfnissen und Gefühlen in Beziehung tritt. Dann ist sicherlich ein zentrales Prinzip die Idee der „offenen“ und „geschlossenen“ Gestalten. Da merkt man wieder den Einfluss der Gestaltpsychologie, dass ein Bedürfnis, dass Befriedigung braucht, eine sogenannte „offene Gestalt“ im Vordergrund der Wahrnehmung ist und eine „geschlossene Gestalt“ ein befriedigtes Bedürfnis, das wieder in den Hintergrund tritt.



### für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Olesen:

Und die Idee, die so faszinierend ist, ist die, dass Bedürfnisse, die nicht befriedigt wurden, aber zentral und wichtig sind, als offene Gestalten in unserer Psyche vorhanden bleiben und uns immer wieder treiben, sie zu schließen, diese Gestalten. Das kann man sich so vorstellen, als wenn Sie die Steuererklärung ewig nicht machen und vor sich herschieben und die Ihnen schon Magenschmerzen bereitet und schlaflose Nächte, bis Sie sie dann erledigt haben. Und dann ist sie abgeschickt und dann kommt man wieder zur Ruhe. Das wäre die geschlossene Gestalt. Ein ganz wichtiger anderer zentraler Begriff ist die „Awareness“ auf Englisch, auf Deutsch das „Gewahrsein“, die Achtsamkeit für das eigene Sein, für die eigenen Bedürfnisse und Gefühle. Und nicht zuletzt der Begriff des „Dialoges“, der dialogischen Begegnung, der ICH- und DU-Beziehung. Also, der Beziehung auf Augenhöhe, mit Respekt und Wertschätzung.

*Gestalt ist nicht nur eine Form der Therapie, sondern es steckt auch eine Lebensphilosophie dahinter. Was sind die Grundgedanken?*

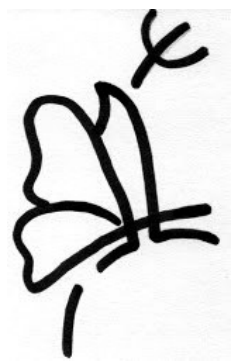
Olesen:

Gestalttherapie ist etwas, was ich tatsächlich verinnerliche. Also, es ist schön, wenn Sie sagen, dass sie auch eine Lebensphilosophie ist. Das ist sie tatsächlich. Meine ganz persönliche Gestaltlebensphilosophie ist: In jedem Augenblick – und möglichst in immer mehr Augenblicken – wirklich mit allen Sinnen wahrzunehmen: *Wie ich da bin*. Zu Fühlen, was ich brauche, wünsche und will und auf diese Weise mit meinem Umfeld in Kontakt zu gehen, ohne, dass ich die Autonomie meines Umfeldes beschränke. Dann fühle ich mich immer öfter und erlebe mich immer öfter. Und dann erkenne ich, wer ich wirklich bin. Wenn ich dann noch mich lieben lerne in dem, was ich da erkenne. Das ist meine Gestaltphilosophie. Und das nenne ich dann Glück.

*Welche Rolle nimmt der Therapeut in der Gestalttherapie ein?*

Olesen:

Der Therapeut / der Gestalttherapeut nimmt die Rolle des wertschätzenden Gegenübers ein, desjenigen, der Resonanz gibt, der da ist mit seinen Wahrnehmungen und Empfindungen im Hier und Jetzt im Kontakt zum Klienten. Das heißt, ich bin so etwas wie ein „liebvoller Spiegel“ für meinen Klienten. Ich gebe immer wieder zurück: *Wie erlebe ich Dich gerade? Wie erlebe ich Deinen Kontakt? Wie erlebe ich, dass Du Deinen Kontakt vermeidest? Was Du verdrängst?* Und dann bin ich diejenige, die unterstützt, in dem, was mein Klient erlebt. Und die Gestalttherapie sagt: Kontaktstörungen / -probleme / -schwierigkeiten, das, was es uns schwer macht im Leben, die sind entstanden, als wir einmal im Kontakt zu unserer Bezugsperson verletzt wurden. Also, das heißt, sie können auch nur im Kontakt geheilt werden. Das ist die Rolle des Gestalttherapeuten: Er bietet heilsamen, liebevoll interessierten Kontakt.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

*Mit welchen Fragestellungen/ Thematiken kommen die Klienten in Ihre Praxis?*

Olesen:

Ich denke, das ist gar nicht unterschiedlich von anderen Therapieformen. Menschen kommen in die Psychotherapie, wenn sie Hindernisse nicht überwinden können, Herausforderungen nicht meistern können, wenn sie unzufrieden oder sogar unglücklich sind oder, wenn sie tatsächlich krank sind und nicht wissen, warum – und auch nicht schaffen, gesund zu werden.

*Welche Methoden kommen in der Gestalttherapie zum Einsatz?*

Olesen:

Die zentrale Methode ist sicherlich wirklich die „Begegnung im Hier und Jetzt“, dass ich meinen Klienten wahrnehme und mich und das in den Kontakt bringe. Wenn wir schauen: *Wie mache ich das eigentlich?* Dann wird es schön, weil die Gestalttherapie erlebnisfördernd ist. Das heißt, dass wir gucken: *Was ist denn jetzt gerade obenauf, lieber Klient?* Und daraufhin ein Experiment entwickeln. Ich sage ganz bewusst Experiment, weil die Gestalttherapie sehr, sehr kreativ und frei ist und wir mit Dialogen arbeiten, mit gar nicht anwesenden Personen, mit Gefühlen, mit Körperteilen, dass der Klient malt, dass der Klient sich bewegt, dass er Bewegung verändert, ausprobiert, tönt, läuft, bastelt... Stellen Sie sich vor, was immer Ihnen einfällt. Es ist alles, was dazu dient, das, was ein Mensch zurückhält, was er irgendwie leicht oder in Ansätzen in Ausdruck bringt, aber dann wieder beschränkt, größer zu machen, laut werden zu lassen, spürbar werden zu lassen und in den Vordergrund treten zu lassen. Und das ist eigentlich eine sehr, sehr schöne Arbeit, die dem Klienten gut tut und gefällt.

*Wie läuft konkret eine gestalttherapeutische Behandlung in Ihrer Praxis ab?*

Olesen:

Das kann jetzt bedeuten die einzelne Stunde oder die gesamte Behandlung und das ist tatsächlich auch gar kein großer Unterschied. Ein Gestalttherapeut schaut am Anfang immer: *Was ist jetzt gerade obenauf?* Vielleicht kennen Sie das, auch als Klient, dass man in die Stunde geht und denkt: *Heute erzähle ich über...* Das ist aber gar nicht wichtig, sondern vielmehr, die Aufregung, die flache Atmung, was auch immer in dem Moment, wo Sie sich setzen, dann da ist. Und aufgrund dessen, was gerade obenauf liegt, was gerade da ist, wird entschieden oder wird experimentell herausgefunden, mit dem Klienten gemeinsam entwickelt: *Was machen wir daraus?* Also, zum Beispiel: Kippt mein Klient auf seinem Stuhl herum und ist noch ganz aufgeregt. Dann schauen wir auf diese Aufregung... und meinerwegen vergrößert er das Kippen oder lässt es intensiver werden und in der Regel entsteht dann etwas: Es kann eine Aussage sein oder ein Gefühl, das plötzlich sichtbar und spürbar wird.

# Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Olesen:

Oder es entsteht auch nichts. Dann gehen wir zum nächsten Experiment, dann gucken wir: *Was liegt denn jetzt obenauf?* Eigentlich ist mit dem Experiment, mit dem Erleben von etwas Neuem, was vorher zurückgehalten wurde, dann auch der Schritt für die Stunde getan. Dann ist es wichtig, dass ein Klient das erlebt, das er das spürt, manchmal, dass er Worte bekommt, um es zu versprachlichen, was er gerade erlebt hat. Manchmal ist aber auch wichtig, dass er lernt nachzuschmecken und nicht sofort sich dem nächsten zuzuwenden. Manchmal braucht es einen Anker und manchmal geht der Klient so zufrieden. Die Stunde und auch die gesamte Behandlung ist eigentlich dann zuende, wenn der Klient – ich mag mal sagen: „*Satt ist.*“

## Buchtipps der Sendung:

„Gras unter meinen Füßen: Eine ungewöhnliche Einführung in die Gestalttherapie“, Bruno-Paul de Roeck, rororo-Verlag

## Gast:

Bianca Olesen  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Neuenhofer Straße 11  
42657 Solingen  
Tel.: 0212 64232867  
Web.: <http://www.biancaolesen.de/>  
E-Mail: [bianca@biancaolesen.de](mailto:bianca@biancaolesen.de)

## Moderatorin:

Sonja Kohn  
Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.  
Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 – 61 57 52  
[www.naturheilpraxis-kohn.de](http://www.naturheilpraxis-kohn.de)  
<http://sonjakohn.blogspot.de/>  
<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.