

Gestalttherapie nach Fritz Perls

»Gestalt« ist ein ganzheitlicher Begriff und hat seine Wurzeln in der Gestaltpsychologie.

Eine »nicht geschlossene Gestalt« bedeutet ein unerledigtes Problem aus unserem Leben, das uns Kraft raubt. Es geht darum, diese Gestalten zu erspähen und zu »schließen«: das Unerledigte zu bewältigen.

Wir arbeiten mit Rollenspielen, mit Imaginationen. Wir richten den Blick auf Botschaften aus dem Unbewussten, die sich in Träumen zeigen. Und wieder und wieder an der Frage entlang: Was ist jetzt! Probleme oder Krisen würden nicht auftauchen, wenn sie nicht für unser gegenwärtiges Leben Relevanz hätten. Und: Veränderung geschieht immer jetzt und hier. In diesem Augenblick.