

Handout

Kerngebote der Gestalttherapie

Die Grundgedanken der gestalttherapeutischen Lebensphilosophie wurden von dem Perls-Schüler Eric Marcus (1979) in Übernahme von neun Kerngeboten von Claudio Naranjo (1970) wie folgt formuliert:

- ▶ „Lebe jetzt. Kümmere dich um die Gegenwart statt um die Vergangenheit und die Zukunft“. Vergangenheit und Zukunft, das sind Phantasien, Gedanken ...
- ▶ „Lebe hier. Beschäftige dich mit dem Anwesenden statt mit dem Abwesenden“. Es müssen viele „unerledigte Geschäfte“ aus der Vergangenheit erledigt, „unfertige Gestalten“ geschlossen werden, bis man im Hier und Jetzt leben kann.
- ▶ „Höre auf, dir etwas vorzustellen. Erfahre die Realität“. Die Therapie besteht im Wesentlichen darin, dem Klienten zu helfen, zwischen seiner Phantasie und der Wirklichkeit zu unterscheiden.
- ▶ „Höre auf, unnötig zu denken. Besser: Probier und schau.“ Experimentiere mit dir!
- ▶ „Drücke dich lieber aus, anstatt zu manipulieren, zu erklären, zu rechtfertigen und zu urteilen“.
- ▶ „Lass dich auf Unerfreuliches und Schmerz ebenso ein wie auf Freude. Schränke deine Bewusstheit (awareness) nicht ein“. Also: Vermeide nichts!
- ▶ „Akzeptiere keine ‚sollte` oder ‚müsste` außer deinen eigenen. Bete keine Götzenbilder an“.
- ▶ „Übernimm die volle Verantwortung für deine Handlungen, Gefühle, Gedanken.“
- ▶ „Akzeptiere dich (und die anderen), wie du jetzt bist (wie sie jetzt sind)“. „Nur wenn wir die Unausweichlichkeit des jetzigen Zustandes akzeptieren, können wir neue Bewusstheiten akzeptieren, können wir neue Bewusstheiten entwickeln und neue Seinsweisen im nächsten Augenblick ausprobieren“.