

Gestalttherapie

Ein Script zu Hintergründen und Praxis

Yvonne–Eva Thiemann

Lehrtherapeutin,
Friedensstrasse 40
48145 Münster
0251 / 6868533
www.gestalt-institut-muenster.de

Gestalttherapie

„sich in den Fluß des Lebens stellen“

Die Gestalttherapie ist eine sehr lebendige Möglichkeit, sich selbst in einer umfassenden, tiefen Art und Weise kennenzulernen, Verletzungen zu heilen und zu einer persönlich passenden Lebensweise zu finden.

Dies Arbeit bezieht sich sowohl auf alte Wunden, als auch auf unbefriedigende Muster in der Gegenwart.

Gestalttherapie betrachtet den Menschen immer als Ganzes und sucht in respektvoller Weise, die in unverarbeiteten Verletzungen gebundene Energie wieder nutzbar zu machen.

Das Symptom als Sprache

Die Gestalttherapie orientiert sich- anders als andere Verfahren- in erster Linie am Ist- Zustand und dem darin enthaltenen Potential an Information und Kontakt-Möglichkeiten.

Daraus ergibt sich ein anderer Weg für die Klienten als der lösungsorientierte „hier bin ich und da gehe ich hin“ ; Vielmehr entstehen vielfältige Veränderungen wie von selbst durch den „Weg durch das Symptom“.

Oft reichen diese Veränderungen um Einiges über die vorher denkbaren Ziele hinaus oder sie umfassen vorher nicht erwartete Bereiche.

Lösungsorientiertheit geht davon aus, dass alle das Symptom betreffenden Informationen und die sich daraus ergebenden Entwicklungsmöglichkeiten bereits bekannt sind.

Aus dem Blick von Gestalttherapeuten ist ein Symptom eher ein verschlossener Schatz, den es zu heben ,zu öffnen und zu erschließen gilt.

Beispiel : Depressionen – es handelt sich hierbei um eine selbstschädigende Reaktionsweise des Organismus.

In der gestalttherapeutischen Herangehensweise nehmen wir also an, es gäbe einen Grund, aus dem heraus der Organismus es für sinnvoller erachtet hat, die vorhandenen Impulse gegen sich selbst zu lenken, als etwas anderes zu tun.

Da dieser Grund zunächst unbekannt ist, kann nicht automatisch davon ausgegangen werden, dass er falsch ist und keine innere Logik enthält, bloß weil er Schmerz verursacht.

Betrachten wir jetzt den Organismus und seine Reaktionsweisen zunächst mit Respekt und dem Wissen um unsere mögliche Unwissenheit, so führt uns der Weg zur Lösung zunächst in das Symptom hinein, um seine Sprache zu entschlüsseln.

Die Erfahrung zeigt, dass es hier in den meisten Fällen um die Themen Aggression und Kontakt geht.

Das innere Verbot, Aggression zu fühlen und / oder zu äußern, führte zur Umlenkung des ursprünglich nach außen gerichteten Impulses.

Die ganze Wucht oft jahrelang zurückgehaltener Wut richtet sich dann gegen die eigene Person und ihre Ausdrucksmöglichkeiten.

Offt hat dieser Mensch überaus nachvollziehbare Gründe, das Fühlen bzw. den Ausdruck von Aggression für gefährlich gehalten zu haben. Gefährlich genug, um in Vermeidung der Gefahr seine Lebensfreude zum Teil völlig zu opfern.

Diese Gründe liegen allerdings häufig nicht in der Gegenwart. Deshalb erscheint die Reaktionsweise von Außen betrachtet als unverhältnismäßig.

Verfolgen wir jedoch in respektvoller Haltung die auftauchenden Gefühle und ihre Sprach sozusagen „nach Innen“, so liegen ihnen oft als existentell erlebte Situationen zugrunde.

Diese Situationen zu erinnern, zu fühlen, auszudrücken und anschließend BEHUTSAM in einen erwachsenen Kontext zu bringen, führt in den meisten Fällen zu einer sehr deutlichen Erweiterung der Reaktionsmöglichkeiten des Organismus, häufig ohne Verhaltensprogramme befolgen zu müssen.

Das heißt : Die Veränderung geschieht „von selbst“ und braucht nicht bewusst wahrgenommen oder kontrolliert zu werden.

Offt wird erst in der Rückschau nach Monaten festgestellt, dass früher wichtige Themen „keine Bedeutung mehr haben“.

*„Für mich ist entscheidend in der Gestalttherapie, dass ich zunächst einmal mit Respekt und Interesse betrachtet werde, statt für krank erklärt zu werden“
(Frank V., Fortbildungsteilnehmer)*



Fritz Perls: Sein Leben und die Entwicklung der Gestalttherapie

1893 - Geburt. Ort: Berlin. Mutter liebevoll, ehrgeizig, liebt die Kunst, haßt den Vater. Vater haßt Mutter, liebt Frauen; spielt den Großmeister der Freimaurer; schwer und fröhlich. In der Öffentlichkeit sind beide freundlich. Verwirrend.

1903 - Aufgeweckter Junge in der Grundschule; immer der Beste ohne Hausaufgaben. Fürs Gymnasium getestet. Nie von Brüchen gehört. Sprachlos. Schockiert wegen Fehler. Verwirrend.

1910 - Gymnasium unliebsam, grausame Lehrer. Aufgewecktheit verloren, hasse die Schule. Selbstbefriedigungskonflikte; komme gegen verbotenen Sex nicht an. Psychiater verschreibt Bromide und Körperübungen. Glaube ihm nicht. Der Helfer ist keine Hilfe. Verwirrend.

1911 - Finde meine Welt. Verliebe mich. Poesie, Philosophie und am meisten das Theater. **Max Reinhard**, der Gründer des modernen Theaters führt mit den Ohren Regie: zuhören, zuhören, zuhören! Leinwand und bemalte Requisiten sind out. Drei Dimensionen. Die Bühne realistisch machen. Die Welt in eine Bühne verwandeln. Was ist Realität? Verwirrend.

Max Reinhardt: „the first creative genius I ever met“

Achtet bei der Ausbildung seiner Schauspieler sehr auf Kongruenz von verbalem und nonverbalem Ausdruck

Zur Steigerung der Schauspielerischen Leistung.

Für Perls exzellente Schulung zur Wahrnehmung von Inkongruenzen zwischen was jemand sagt und wie er es sagt.- eine seiner stärksten Fähigkeiten als Therapeut

1913 - Universität. Herman Staub, größter Anwalt Deutschlands. Aber ich hasse Jura, will nicht in seine Fußstapfen treten. Psychologie studieren? Unsinn. Finde ich auch. Psychologie Wundt lernt sinnlose Silben. Verwirrend. Aber es gibt Freud. Ergibt Sinn; sieht Sexproblem. Lieber Medizin studieren (ohne Interesse), das öffnet die Tür zu Philosophie und Physiologie. Das Leben weniger verwirrend; sehe Möglichkeiten.

1914 - Die Welt explodiert. Leben in Schützengräben. Todeskampf. Desensibilisiert. Grauen des Lebens und Grauen des Sterbens. Verwirrend.

1918 - Überlebt. Aufsässig in der Politik engagiert. Sehr verwirrt.

1921 - Doktor. Ruhelos. Will mich nicht niederlassen. Doctor uncle spottet über die Idee, eine Krankheit durch Gespräche zu heilen. Aber leidende Seelen (du-ich) brauchen Führung. Tastende Annäherung an die Psychiatrie durch Drogen, Elektrosachen, Hypnose und Reden. Verwirrend.

Sigmund Friedlaender: Philosoph

„alles existiert in Gegensätzen“

Die Erkenntnis, dass nichts so viel miteinander zu tun hat, wie Gegensätze, dass sie einen inneren funktionalen Zusammenhang bilden, ist für Perls revolutionär.

Sie gibt ihm dauerhafte Orientierung in einer Welt voller Widersprüche. Das „Nichts“ als Nullpunkt zwischen zwei Gegensätzen, als kreatives Potential zu erkennen, ist eine wichtige Voraussetzung für Perls' viele Jahre später erfolgende Entdeckung des Engpaß.

Er wird später der erste Therapeut sein, der seine Klienten an diesem Punkt ihres Prozesses bei dem zu bleiben, an dem die inneren Gegensätze ihres Konfliktes beginnen, sich aufzulösen.

In Friedlaenders differenzierenden Denken erkennt Perls eine neue Möglichkeit, die innerpsychischen Vorgänge von Menschen angemessener zu verstehen, als das mit dem bisherigen Ursache-Wirkungs-Denken möglich war.

1922 - Neuer Anfang. Sehr aufregend. Wir! Ich vergrößere die familienlose Welt. Wir: Bohemiens, abseits des Weges. Schauspieler, Maler, Schriftsteller. Schaffen eine neue Welt. Bauhaus, Brücke, Dadaismus, neue Realitätsbewegung. Entdecke einen Guru: **S.Friedlaender** (erstes Kapitel) "Schöpferische Indifferenz." Entdecke den Nullpunkt als Zentrum des Nichts, das sich in Gegensätze ausdehnt. Zum erstenmal eine solide Position. Taste mich durch. Und weniger verwirrt.

1925 - Anfang von sieben Jahren eines nutzlosen Couchlebens. Fühlte mich dumm. Schließlich ergab Wilhelm Reich, damals noch gesund, einen Sinn. Auch **Karen Horney**, die ich liebte. Der Rest eingebilddete Nachahmer, die Freuds gute Absichten falsch verstanden. Verwirrend.

Kurt Goldstein: Gestaltpsychologe.- Im Gegensatz zu der bisher herrschenden Auffassung, das Seelische bestehe aus isoliert voneinander existierenden Elementen, vertreten die Gestaltpsychologen die Ansicht, ein Ganzes sei mehr als die Summe seiner Teile.
Goldstein arbeitet mit Hirnverletzten und erkennt die Tendenz von Menschen, in ihrer Wahrnehmung aus einzelnen Elementen immer ein Ganzes zu machen.

1926 - Kurt Goldstein,
Frankfurter Neurologe. Genialer Neuro-Psychiater. Konzept des Organismus als Ganzes. Gestaltorientiert. Was er sagt, ergibt Sinn; aber ich, den Freudianern gegenüber immer noch loyal, wehre mich gegen ihn. Verwirrend.

1927 - Frankfurt, Wien, Berlin. Mehr Analyse, Supervision. Fenichel, Deutsch, Hirschmann, Happel etc. Wurde ein richtiger Weisheitsscheißer. Verwirre andere.

1930 - Heirat. Später zwei Kinder, vier Enkel. Nebenbeschäftigung. Kein konservativer Ehemann. Ehefrau Laura engagiert sich in expressiver Bewegungsarbeit - Gindler. Noch keine Integration von Soma und Psyche. Geist-Körper-Beziehung immer noch verwirrend.

Wilhelm Reich, Psychoanalytiker –
Entdeckt im Zuge seiner Untersuchungen zum Thema „Widerstand“, dass diese selbst das eigentlich interessante Material des Patienten sind. Betrachtung findet hier besonders die Körpersprache- verbal geäußerte Inhalte treten in den Hintergrund. Perls erlebt 1930 zum ersten Mal, wie nicht Interpretationen der Vergangenheit die Therapie bestimmen, sondern der Ausdruck des Menschen im Hier und Jetzt. Er ist zum 1. Mal mit einer Therapie zufrieden.

1934 - Früher Flüchtling des Hitlerregimes. Der orthodoxen Analyse immer noch sehr verbunden, gehe ich nach Südafrika, um Freuds Evangelium zu verkünden.

1935 - Fuhr zum Freud-Kongreß nach Marienbad. Erster Vortrag: "Der orale Widerstand." Stieß auf Ablehnung. "Widerstände sind immer anal." !!! Ärgerlich. Erster Bruch mit den Orthodoxen. Heilloses Durcheinander, aber es gibt jetzt einen sicheren Punkt: "Ich weiß es besser." Was? Ich weiß es besser als die Götter? Ja, ja, ja! Ich bin sehend; sie sind halb blind. Nicht so blind wie die Materialisten und die Spiritualisten, aber auch sie haben Vorurteile ohne Ende. Vielleicht werde ich eines Tages die Wahrheit finden. Ein bombastischer Gedanke, die Wahrheit!

1936 - Zurück in Südafrika. Schwierigkeiten, dem Treibsand der freien Assoziation zu entkommen. Komme wieder auf Goldsteins Organismus-

als-Ganzes-Ansatz zurück. Immer noch zu eng. Unser Premierminister **Jan Smuts** hat die Antwort: Ökologie. Organismus-als-Ganzes-eingebettet-in-die-Umgebung. Das wird die Einheit. Die Geburt der Identität von Objektivem und Subjektivem. Freuds Begriff der Katharsis ist die auftauchende Gestalt. Nicht im Unbewußten, sondern genau an der Oberfläche. Das Offensichtliche wird auf den Thron gesetzt. Der Neurotiker ist jemand, der das Offensichtliche nicht sieht.

1940 - Ich bringe mir das Blindschreiben bei. Langsam langweilt es mich. Warum nicht die Gedanken einfach aufs Papier fließen lassen? Dabei habe ich eine Idee nach der anderen. Kapitel für Kapitel ganz von alleine. Konzepte, die ich übernommen hatte, Einwände, die ich verworfen hatte. Es entstand ein neuer Ansatz über den Menschen in seiner Gesundheit und seiner Not. Ich bin kein Analytiker mehr. Ich verstand, daß Aggression keine mystische Energie ist, die aus dem Thanatos geboren wird, sondern ein Überlebenswerkzeug. Konzepte wie z.B. Reflexe (Reiz-Reaktion) und Instinkte als stabile Eigenschaften waren veraltet, sie stürzten zusammen und machten den Platz frei für neue Perspektiven, obwohl sie auch heute noch dominieren. Das mechanistisch-kausale Denken des letzten Jahrhunderts mußte dem Prozeß, der Struktur und der Funktion eines Denkens weichen, das dem Zeitalter der Elektronik entspricht. Das "wie" ersetzt das "warum". Perspektive und Orientierung ersetzen Rationalisierung und Vermutung. Selbst das "Ich" (und für Freud ist das Ego das "Ich", und kein Konzept des Selbst) wird zur Funktion der Identifizierung. (Teil II, Kapitel 7)

1941 - Das Buch ist fertig. Überarbeiten und editieren, oder es lassen wie es ist? Nein, es lassen. Es hat viele Fehler, mein Englisch ist oftmals ungeschickt, die Beispiele schlecht gewählt, aber das bin "ich". Meine Verwirrung lichtet sich, aber dennoch bin ich häufig deprimiert und verwirrt, bis eine Idee als klar und fest erscheint.

Das Thema von "Das Ich, der Hunger und die Aggression" muß für Freud inakzeptabel sein, weil es zur Assimilation führt. Fremdes wird zu einem Teil des Selbst und führt zu seinem Wachstum. Freuds Ego-Begriff ist die Akkumulation der Teile: Introjektionen (Teil II, Kapitel 5 und 7). Nachvollziehbar, analysierbar. Aber Assimilation ist Integration. Zu wenig gelebte Aggression in der Aufnahmephase (Hunger) und Destrukturierung (zerstören, zermahlen, vorbereiten für die Einverleibung) von äußerer physischer und geistiger Nahrung behindert den Reifungs- und "Selbstwerdungsprozeß". Die Idee der Assimilation unterwandert Freuds Modell der Struktur des Menschen, vor allem das instinktive Verhältnis von

Über-Ich und Ich und seine einseitige Auffassung vom Leben als eines Kampfes zwischen Eros und Thanatos. Die Psychoanalyse gebärdet sich immer mehr als geschlossenes, unverändertes und unveränderbares System voller Erklärungen, aber ohne Selbst-verständnis. Psychoanalyse ist eine Krankheit, die so tut als sei sie die Heilung. Erfolgreiche Behandlungen zwischen drei Jahren und zwanzig Jahren oder mehr wiegen schwerer als der dürftige Erfolg. Ich bin nicht mehr so verwirrt. Ich fange an, zu sehen. Doch es bleiben viele Probleme.

1942 - Erste Veröffentlichung des Buches in Durban, Südafrika. Gute Besprechungen, aber keine hohen Verkaufszahlen. Zeige das Buch Maria Bonaparte, einer Freundin Freuds. Ergebnis: "Wenn Sie nicht mehr an die Libidotheorie glauben (!!!), reichen Sie besser die Kündigung ein." Libidotheorie als eine Glaubensfrage? Ich traue meinen Ohren kaum. Doch einem solchen dummen und unwissenschaftlichen Urteil begegne ich mit selbstgefälligem Spott. Ich akzeptiere den Bruch und mache mich davon.

Trete als Psychiater in die Armee ein. Hier ist die Psychoanalyse völlig nutzlos. Trotzdem hat die Psychotherapie noch ihren Platz. Am Anfang sagen die Internisten: "Hinter jeder Neurose steckt ein Magengeschwür.", aber am Ende sagen sie: "Perls, Sie haben recht. Hinter dem Magengeschwür steckt die Neurose."

1946 - Aus der Armee entlassen. Ich gehe in die Vereinigten Staaten. Allen & Unwin bringen das Buch heraus. Wieder verfrüht: keine starke Reaktion.

1950 - Die Awareness-Theorie kristallisiert sich heraus. Präge den Begriff Gestalttherapie. Erfinde Experimente zur Topologie des Gewahrseins und dem Durcheinander von Selbst- und Umweltgewahrsein. Gestalttherapie erscheint als Buch; R.Hefferline und P.Goodman sind Koautoren. Die akademischen Gestaltpsychologen spotten darüber. Aber Gestalttherapie ist nicht ohne. Jahr für Jahr werden mehr Exemplare verkauft.

1960 - Die Psychoanalyse geht zurück. Zu viele Enttäuschungen. Aus Europa kommt eine Welle der Existentiellen Psychiatrie herübergeschwappt. Auch die Gestalttherapie erfährt mehr Anerkennung. Wilson van Dusen schreibt: "Die Gestalttherapie vervollständigt die Phänomenologie, indem sie ihr eine praktische Basis verleiht." Auch die existentielle Psychiatrie entpuppt sich als Enttäuschung. Zuviel Gerede und zu viele Konzepte.

1961 - Existenz: Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose. Das erlebte Phänomen als die Gestalt schlechthin!! Nicht religiös orientiert wie Buber, Tillich und Marcel; nicht sprachlich orientiert wie Heidegger; nicht kommunistisch orientiert wie Sartre; nicht psychoanalytisch orientiert wie Binswanger. Wo ist das Non-verbale? Studiere Zen in Japan. Ebenfalls enttäuschend.

1964 - Ich gehe ans Esalen-Institute. So wie das Bauhaus in Deutschland für die Entwicklung eines neuen Stils in der Architektur und der Kunst wegweisend war, ist Esalen ein Praxiszentrum für die dritte Welle der humanistischen Psychologie.

1964: Perls' Angina Pectoris wird zunehmend schmerzhafter und er denkt an Selbstmord. Zu diesem Zeitpunkt ist er persönlich so unleidlich, dass er allgemein als „Fritz, the Terrible“ bezeichnet wird. Er geht zu **Ida Rolf** in die Therapie. Er braucht 50 Sitzungen. Dort ist er „durch“ seine Schmerzen hindurchgegangen und hat eine entscheidende persönliche Wandlung durchgemacht.
R. Cohn : „Nun strahlte er Weisheit, Lebensmut und Zärtlichkeit aus. Er war wie ein Verwandelter“.

1966 - Die Gestalttherapie wird in den Vereinigten Staaten immer bekannter. Füllen wir die Leere, die Psychoanalyse und Existentielle Psychiatrie hinterlassen haben? Werden wir es schaffen?

„Meine Gelassenheit, mein Humor und meine therapeutische Fähigkeit nehmen zu und ich fühle mich immer glücklicher. Es ist interessant, dass ich mich in den letzten Jahren nicht zum Leben verdammt fühle, sondern mit dem Leben gesegnet.“



Im Text z.T. enthalten :
„Autobiographische
Stichworte“
© The Gestalt Journal
Press. 1998

Kontakt

„Kontakt“ ist in der Gestalttherapie sowohl ein wichtiges Medium, als auch ein Zustand, den es zu erreichen gilt.

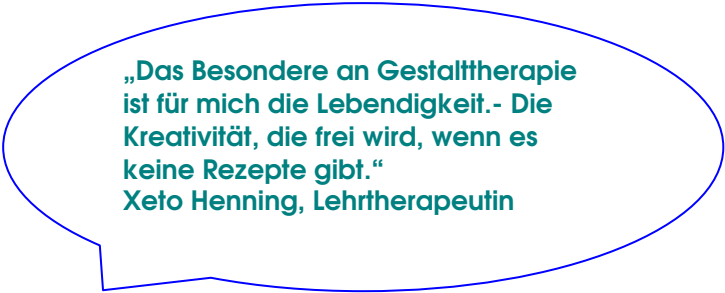
Kontakt ist die unmittelbare, nichtgefilterte Begegnung.

Diese Begegnung kann mit sich selbst oder mit anderen Menschen stattfinden.

Kontakt findet immer in der Gegenwart statt, selbst wenn es sich um Gefühle handelt, welche ihren Ursprung in der Vergangenheit haben.

Auch dann findet der Kontakt „jetzt“ statt, mit jetzt fühlbaren Reaktionen.

Die Vergangenheit und die Zukunft gibt es im Kontakt nicht, es sei denn in jetzt fühlbaren Reaktionen auf unsere Konzepte über sie.



„Das Besondere an Gestalttherapie ist für mich die Lebendigkeit.- Die Kreativität, die frei wird, wenn es keine Rezepte gibt.“
Xeto Henning, Lehrtherapeutin

Übung:

Zwei Partner sitzen sich gegenüber;

- 1.: Augen schließen und Atem wahrnehmen
- 2.: sie sprechen über das Wetter (wahlweise Politik)
- 3.: nach 4 Minuten Augen schließen, Atem wahrnehmen
- 4.: sie schauen sich in die Augen und achten dabei auf ihren Atem

Gibt es während und nach den einzelnen Phasen Unterschiede in der Befindlichkeit ?

Wenn ja, welche ?

Vermeidung von Kontakt

Introjektion	Projektion	Konfluenz	Deflektion	Retrofektion
Verinnerlichte Regeln	eigene, nicht erlaubte od. nicht gefühlte Anteile an anderen wahrgenommen	„Verfließen“ „wir“-Identifikation ohne Unterschiede wahrzunehmen	„aneinander vorbei“	eigene Impulse gegen sich selbst gerichtet
„man muß“ „man darf nicht“	„Du“ statt „ich“	„Wir“ – Aussagen, Haltungs- bzw. Stimmangleichung	Kein inhaltlicher Bezug, bzw. keine direkte Antwort, keine Kontaktaussage, Redefluß, „Darüberreden“	„ich...mich“-Aussagen Selbst-Verletzung Selbst-Befriedigung
Erkennen, prüfen und möglicherweise ablegen oder verändern	„Projektion reinholen“, d.h. versuchsweise „ich“ sagen Platz des Projizierten einnehmen	Unterschiede feststellen und würdigen	Kontaktaussagen machen „was ist jetzt“ möglicherweise Körperempfindungen erfragen	Impulse nach außen richten Ausdruck
individuelle Verantwortung übernehmen	Opferhaltung aufgeben	Vielfalt leben lernen, sich zeigen	Einflussmöglichkeiten auf Nähe / Distanz in Kontakt wahrnehmen	Befreiung aus dem inneren Gefängnis, Bedürfnisse befriedigen

„Völlig verblüffend bei meiner ersten Erfahrung mit Gestalttherapie war für mich die Entdeckung, dass ich etwas anderes fühlte, als ich dachte, dass „man“ es in so einer Situation fühle. Daß meine innere Situation anders war, als meine Vorstellung davon. Ich war vollkommen identifiziert mit angelernten Meinungen“

V. F. T. Gestalttherapie

Übungen :

Morgenseiten schreiben –

Direkt nach dem Aufwachen 3 Din-a-4-Seiten voll schreiben, alles was in den Vordergrund des Bewusstseins kommt, aufschreiben, ohne Zensur.

3 Seiten bis zum Schluß voll schreiben.

Diese Übung bringt Unvermutetes an´s Tageslicht, bringt einen „in den Fluß“ und entlastet von mentalen Belastungen, verändert deutlich wahrnehmbar den persönlichen Prozeß mit den aufgetauchten Themen.

Möglichst täglich.

Kontaktübung Projektion –

2 Partner setzen sich einander gegenüber

1.: 1 beginnt reine Außenwahrnehmungen mitzuteilen, beschreibt 2.

4 Minuten, dann Wechsel.

2.: 1 beginnt mit einer Wahrnehmung „ich sehe... und interpretiere, dass Du...“

Immer im schnellen Wechsel

5 Minuten

Co-Counseln –

Übung zu zweit

1 spricht 20 Minuten über alles, was in seinen / ihren Wahrnehmungsvordergrund gerät, möglichst ohne Zensur, wenn Zensur, dann :“Ich zensiere gerade.“

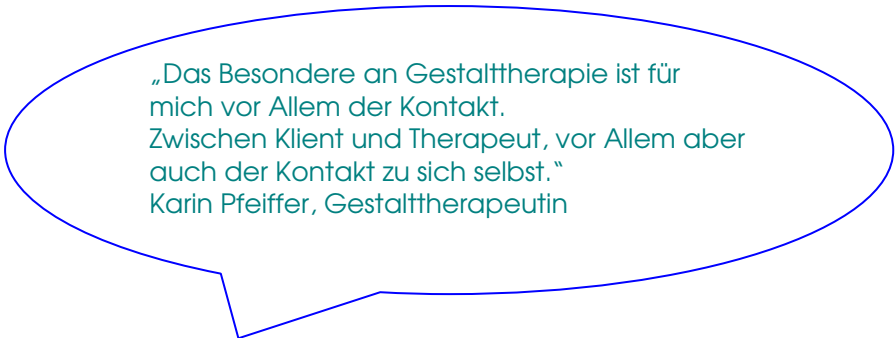
2 hört mit der vollen Aufmerksamkeit zu, stellt keine Fragen, nimmt keinen Bezug.

Energieübung : Verschiedenartigkeit –

2 Partner setzen sich gegenüber

1 läßt in Zeitlupe die eine Handfläche auf eine beliebige Handfläche von 2 sinken, beide tauschen sich unentwegt über auftauchende Empfindungen und Assoziationen aus, danach senkt 2 die zuvor unten wartende Hand auf die Handfläche von 1, Austausch wie zuvor.

Alle Handflächen und oben/ unten- Kombinationen werden durchprobiert, danach mind. 2x Partnerwechsel



„Das Besondere an Gestalttherapie ist für mich vor Allem der Kontakt. Zwischen Klient und Therapeut, vor Allem aber auch der Kontakt zu sich selbst.“
Karin Pfeiffer, Gestalttherapeutin