

Gestalttherapie

GESTALTHERAPIE

Die Gestalttherapie ist ebenfalls eine tiefenpsychologisch orientierte Therapie und wurde durch Fritz Perls und dessen Frau Laura begründet. Auch sie hat ihren Ausgangspunkt in einem ganzheitlichen Verständnis des Menschen und sieht eine Chance für den Heilungsprozess in dem Vertrauen auf die Selbstregulation des Organismus.

Wenn der natürliche Selbstregulationsprozess durch unverarbeitete Konflikte gestört ist, wird der Kontakt zwischen Mensch, Umwelt und Natur unterbrochen, und es können sich psychische und psychosomatische Krankheitsbilder entwickeln.

Durch ein erneutes Erleben vergangener Blockaden und Traumata jetzt in der Gegenwart, werden die verdrängten Bestandteile der Persönlichkeit bewusst und es besteht die Chance, diese zuvor abgespaltenen Anteile wieder in das Bewusstsein zu integrieren. Der Prozess stärkt durch die Förderung des Kontaktes zwischen Individuum und Umwelt die Fähigkeit, die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Es ist somit das Ziel der Gestalttherapie, den Prozess der natürlichen Selbstregulation wiederherzustellen.