

Im November 2009 erreichte mich über ein Internetforum folgende Anfrage:

Liebe/-r Experte/-in,

während meiner Ausbildung in einem analytisch orientierten Psychotherapieverfahren wurde mir (40 plus) immer klarer, dass ich kaum echte Gefühle zulasse, einige Gefühle gar nicht merke und statt dessen Ersatzgefühle zeige.

Die Methode, in der ich mich in Ausbildung befinde, betrachte ich als hervorragend dazu geeignet, um Probleme zu analysieren und kognitiv zu lösen. Beim Entdecken meiner Gefühle ist sie mir jedoch nicht so hilfreich.

Gestalttherapie scheint mir da der geeignetere Ansatz für mich zu sein.

1. Was können Sie mir empfehlen, um meine gut versteckten Gefühle freizulegen?
2. Haben Sie vielleicht sogar konkrete Empfehlungen oder Anregungen: z.B. Übungen, Gruppe, Buch, Seminar, Therapeut?

Für meine persönliche Entwicklung und mein Wohlbefinden verspreche ich mir durch diesen Schritt viel.

Danke im Voraus für Ihre Unterstützung!

Andreas N.

Meine Antwort:

Lieber Andreas N.,

Ich denke, für Ihr Anliegen, mehr Zugang zu Ihren eigenen Gefühlen zu bekommen, diese besser ausdrücken zu können und vor allem kennen zu lernen, sind Sie bei der Gestalttherapie sozusagen an der richtigen Adresse.

Gestalttherapeutisches Arbeiten zielt u. a. darauf ab, unterdrückte Gefühle sozusagen frei zu legen, um sie wieder zugänglich zu machen. Nicht der Gefühle an sich wegen, sondern weil Gefühle für Lebensenergie stehen, und blockierte Gefühle blockierte Lebensenergie ist. Ich sage deshalb *wieder* zugänglich zu machen, weil wir, als wir geboren wurden, alle unmittelbaren Zugang zu unseren Gefühlen hatten, ja, sie unmittelbar und konkret gelebt haben, wir waren vor allem Gefühl. Im Laufe der weiteren Entwicklung, unserer Sozialisation, haben wir jedoch infolge der erlebten und erlittenen Erfahrungen in unserem sozialen Umfeld gelernt, Gefühle zu kontrollieren bis dahin, dass wir uns oft gar nicht mehr bewusst spüren und fühlen. So haben wir z. B. als Kind Gefühle gezeigt, für die wir ausgelacht oder bestraft worden sind. Die Folge ist in aller Regel, zu lernen, Gefühle zu unterdrücken. Alle Menschen machen im Laufe ihrer Entwicklung schmerzhaft Erfahrungen, die sie nicht gerne wiederholen wollen. Ein Weg dahin ist die Vermeidung von unmittelbarem Erleben im Hier und Jetzt und stattdessen die Verlagerung unserer Aufmerksamkeit auf Vergangenheit und Zukunft, wobei wir uns von dem unmittelbaren Erleben des Hier und Jetzt immer mehr entfernen.

Gestalttherapie ist nach meiner Kenntnis die Psychotherapiemethode, die am entschiedensten auf das Hier und Jetzt fokussiert und Menschen zu Erfahrungen verhelfen kann, sich selbst wieder im Hier und Jetzt unmittelbar zu spüren und die dabei frei werdenden Gefühle zu durchleben. Emotionale Blockaden zu lösen setzt neue Lebensenergie frei, die wir dringend benötigen zur Bewältigung der Aufgaben, die das Leben für uns bereit hält. Voraussetzung dafür, dass die Erfahrungen mit den eigenen Gefühlen positiv verarbeitet werden und nicht zu erneuter Traumatisierung führen, ist die Begleitung durch erfahrene und umfassend ausgebildete Gestalttherapeuten (dies gilt für alle Formen von Psychotherapie!), welche die Gestaltpsychotherapie nach professionell anerkannten Standards leiten und entsprechende Kontaktangebote machen.

Sie können sicher Bücher zu Hilfe nehmen, um sich besser zu orientieren und sich kundig zu machen. Wenn Sie eine wirkliche Entwicklung Ihres Gefühlslebens wünschen, so führt nach meiner Erfahrung der Weg in gestalttherapeutische Selbsterfahrung als Einzel- oder

Gruppentherapie. Gerade wenn Sie sehr wenig Zugang zu Ihren Gefühlen haben, empfehle ich Ihnen eher, sich einen Gestalttherapeuten oder eine Gestalttherapeutin zu suchen, bei der Sie sich vorstellen können, sich mit ihm bzw. ihr auf Gestalttherapeutisches Arbeiten einlassen zu können. Vielleicht bietet sich die Möglichkeit, an qualifizierten Praxen oder Instituten an einem Einführungsworkshop oder einer Gestalttherapie Gruppe teilnehmen zu können. Veranstaltungsinformationen finden Sie auf den homepages namhafter Gestalttherapie Institute. Sie können Gestalttherapie-Angebote über Suchmaschinen im Internet finden. Scheuen Sie sich nicht, nach Art und Umfang der absolvierten Ausbildungen der TherapeutInnen, auf die Sie treffen, zu fragen.

Als Informationsquelle empfehle ich Ihnen die homepage der Deutschen Vereinigung für Gestalttherapie DVG, [www.dvg-gestalt.de](http://www.dvg-gestalt.de). Dort finden Sie u. a. eine Therapeutenliste und vermutlich auch Angaben zu Gestalttherapeuten in Ihrer Nähe.

Auch wenn ich Ihnen empfehle, erst mal Erfahrungen zu sammeln, hier noch ein paar Buchtitel:

Bruno Paul de Roeck, Gras unter meinen Füßen, ISBN 978-3-499-17944-0

Dgl., Dein eigener Freund werden, ISBN: 3499180979 (EAN: 9783499180972 / 978-3499180972)

Frank-Matthias Staemmler, Was ist eigentlich Gestalttherapie? ISBN-13: 9783897970625

Ich hoffe, Ihnen hiermit etwas weiter geholfen zu haben.

Gisela Steinecke