



JÖRG KIRSCHBAUM
COACHING UND BERATUNG

Gestalt-Ansatz

Kurzer Überblick für Coaching-Kunden

Offene Gestalten

Alles geschieht im Hier-und-Jetzt

- Was wir früher nicht abschließen konnten, wirkt in dem gegenwärtigen Augenblick nach und zeigt sich im Kontakt zu sich selbst, anderen Menschen und zur Welt.
- Unabgeschlossene Erlebnisse der Vergangenheit (sog. „offene Gestalten“) hemmen die Kontaktfähigkeit, aber sie können durch neue Erfahrungen im „Jetzt“ assimiliert, integriert und geschlossen werden.

Erfahrungsbasiert

Veränderung geschieht durch Erfahren, nicht durch Nachdenken

- Die Gestaltarbeit bietet Methoden und Experimente, um Altes zu erforschen und Neues zu erproben.
- Vergangene Erlebnisse werden im Körper gespeichert und sind über den körperlichen und gestalterischen Ausdruck der bewussten Erfahrung zugänglich.
- Miteinander Reden und systemische Fragen gehören dazu, um Erfahrungen richtig einzuordnen und zu integrieren.

Paradoxon der Veränderung

Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist

- Veränderung ist nicht durch Bemühen, Zwang, Überzeugung, Einsicht, Interpretation oder ähnliche Mittel zu bewirken. Vielmehr entsteht Veränderung, wenn der Klient - zumindest für einen Moment - aufgibt, anders werden zu wollen, und stattdessen versucht zu sein, was er ist.
- Der Klient bewegt sich häufig zwischen dem, wie er meint, sein zu sollen, und dem, wie er glaubt zu sein. Dabei identifiziert er sich nie ganz mit einer der beiden Seiten. Der Coach hilft ihm wahrzunehmen was im Moment ist.

Das Dialogische Prinzip

Veränderung und Wachstum braucht Beziehung

- Der Dialog zwischen Menschen ist eine wesentliche Basis für Wachstum und Veränderung. „*Der Mensch wird am Du zum Ich*“ (Martin Buber)
- Der Coach entwickelt die Fähigkeit in einer Situation oder Begegnung vollständig präsent zu sein und stellt dem Klienten seine ganze Wahrnehmung unterstützend zur Verfügung.

Gestalt als Lebensstil

Kernaussagen der Gestaltphilosophie nach C.Naranjo:

- 1 Lebe jetzt: Befasse dich mit der Gegenwart, statt mit der Vergangenheit oder der Zukunft.
- 2 Lebe hier: Setze dich mit dem Gegenwärtigen, statt mit dem Abwesenden auseinander.
- 3 Hör auf, deiner Einbildung zu folgen: Erfahre das Wirkliche.
- 4 Stoppe unnötiges Denken. Öffne stattdessen deine Sinne zum fühlen, schmecken und sehen.
- 5 Drück dich aus, statt zu manipulieren, zu erklären, zu rechtfertigen und zu beurteilen.
- 6 Lass dich auf Unangenehmes und Schmerzen ebenso ein wie auf Angenehmes. Begrenze nicht dein Gewahrsein.
- 7 Akzeptiere kein "Sollte" oder "Müsste", wenn es nicht von dir selbst kommt. Verehere keine Götzen.
- 8 Übernimm die volle Verantwortung für dein Tun, dein Fühlen und dein Denken.
- 9 Gib den Widerstand dagegen auf so zu sein wie du bist.

Quellen

- Beisser, A. R. (1997): Wozu brauche ich Flügel?
- http://claudionaranjo.net/pdf_files/gestalt/present_centeredness_in_gestalt_therapy_english.pdf
- Fuhr, R. & Gremmler-Fuhr, M. (1995) Gestalt-Ansatz
- Perls, F.S. u.a. (1951): Gestaltherapie, Zur Praxis der Wiederbelebung des Selbst.
- Polster, E.&M. (1973): Gestalttherapie
- Staemmler, F.M. (2009): Was ist Gestalttherapie ?

Kontakt

Jörg Kirschbaum

Coaching und Beratung

mail@joergkirschbaum.de

<http://www.joergkirschbaum.de>

© Copyright Jörg Kirschbaum, 2017