

## Die 10 Regeln der Gestalttherapie

- Ich bin ich und Du bist Du
- Lebe jetzt: Befasse Dich mit der Gegenwart, statt mit der Vergangenheit oder Zukunft
- Lebe hier: setze Dich mit den Anwesenden auseinander, statt mit Abwesenden
- Erfahre das Wirkliche: höre auf Deiner Einbildung zu folgen
- Stoppe unnötige Gedanken: öffne stattdessen Deine Sinne
- Drücke Dich aus: anstatt zu manipulieren, zu erklären, zu rechtfertigen und zu beurteilen
- Begrenze Dein Gewährsein nicht: lass Dich auf Unangenehmes und Schmerzen ebenso ein wie auf Angenehmes
- Alles ist wie es ist: akzeptiere kein „sollte, müsste“, außer es kommt von Dir selber
- Übernimm die volle Verantwortung: für Dein Tun, Dein Fühlen und Dein Denken
- Gib Dich, so wie Du bist, dem Sein hin

Quelle: Gestalttherapie "la fontana quinte".

## **Zusammenfassung des Workshops „Begne Dir selbst“**

Gestalttherapeutische Aspekte zur ganzheitlichen Wahrnehmung der persönlichen Situation, anlässlich der Plegefachtagung in der LWL-Klinik Herten am 22.05.2007. An den Workshop haben sechs Personen teilgenommen.

Zu Beginn erfolgte eine kurze Einführung in die Grundlagen und Arbeitsinhalte der Gestalttherapie. Diese beschäftigt sich unter anderem mit der Art und Weise wie wir mit uns und unserer Umwelt in Kontakt sind, ihr wichtigstes Instrument ist die Wahrnehmung. Bei suizidgefährdeten Patienten haben häufig bewährte Strategien versagt und den Menschen richtungslos gemacht, er fühlt sich nicht mehr in der Lage sich selbst einen Impuls zu geben. In diesem Ausnahmezustand ist es daher geboten, stabilisierend zu intervenieren hin zum expansiven Pol. Der Patient in der Krise, der den Kontakt zu sich selbst und seiner Umwelt als problematisch erlebt, hat häufig das Gefühl, dass niemand imstande ist, seine Situation zu verstehen oder nachzuempfinden. Hier liegt der Focus auf einer tragfähigen Beziehung, also Kontakt aufzubauen bevor zu anderen Inhalten übergegangen wird.

Es folgte eine Meditation mit dem Thema „Ankommen“.

Im Anschluss haben sich die Teilnehmer vorgestellt und dabei ein aktuelles Körpergefühl, eine Emotion und einen Gedanken geäußert, um gleich die drei Ebenen der Gestalttherapie zu verinnerlichen, ich spüre, ich, fühle, ich denke.

Die Teilnehmer haben sich dann in Zweiergruppen aufgeteilt und eine Körperübung vorgenommen, mit Hilfe einer Anleitung haben sich die Partner die Hände des Gegenübers genau angeschaut und berührt. In einer anschließenden Runde wurde mitgeteilt, was gesehen, gespürt und empfunden wurde.

Danach gingen die Teilnehmer auf eine Phantasiereise mit dem Thema „Gepäck ablegen“. Diese Reise erfolgte im Liegen mit geschlossenen Augen. Bei dieser Übung merken die Teilnehmer oft, dass sie ihr Gepäck zwar als Last empfinden und sich dennoch –

noch- nicht davon befreien können. Für Menschen, gerade im Pflegeberuf, die ständig gefordert werden, ist es notwendig sich auch einmal zu erlauben, das was sie mit sich herumschleppen, abzulegen. In einer anschließenden Runde wurde der Raum dafür geöffnet.

Zum Abschluß wurde ein Energiekreis im Stehen gebildet, in dem jeder seine eigene Energie zu sich zurück zog und sich aus der Gruppe mit einem Händedruck verabschiedete.

Die Teilnehmer erhielten zum Abschied ein Skript mit den 10 Regeln der Gestalttherapie.

Für die hervorragende Organisation und Betreuung möchte ich mich bei allen Verantwortlichen und Ausführenden nochmals bedanken.

Mit herzlichen Grüßen  
Ulli Becker- Körbi