



Die spirituelle Dimension der Gestalttherapie

von Peter Seidel

Gestalttherapie, als ganzheitliche experimentelle Psychotherapie, ist im Grunde genommen ein **Üben der Fähigkeit in „Hier-und-Jetzt-Wahrnehmung“**. Sie schärft die „Hier-und-Jetzt-Erfahrung“ des Menschen und fördert den direkten Ausdruck des Wahrgenommenen.

„Wie bin ich?“ - im Hier und Jetzt (Wahrnehmung und Ausdruck)

Das, was ich jetzt bin, was ich	jetzt	erfahre
	jetzt	fühle
		glaube, denke, sehe,
	jetzt	tue
was ich	jetzt	phantasiere

ist von entscheidender Bedeutung für mich, weil es in Wirklichkeit nichts gibt, außer die Hier-und-Jetzt-Realität des Lebens...

...nichts gibt, außer die Gegenwart an diesem Ort.

Wenn die Buddhisten von GEWAHRSEIN sprechen, meinen sie eine hochgradig bewußte Präsenz und Wachheit in bezug auf das, was - im Hier und Jetzt - IST. Wir können nur dann die WIRKLICHKEIT allen Lebens erfahren, wenn unsere Gegenwarts-Wahrnehmung uneingeschränkt in völliger Präsenz aufrechterhalten bleibt.

Die Gestaltphilosophie stellt für mich ein spirituelles Axiom auf, wenn sie sagt, daß „...auf der psychologischen Ebene Vergangenheit und Zukunft zu Unterfunktionen des gegenwärtigen Erlebens werden...“ und dies dabei nicht nur theoretisch meint, sondern sich tatsächlich im praktischen Vollzug der Gestalttherapie erfüllt.

Wenn ich mich an Vergangenes erinnere und darüber nachdenke, dann erinnere ich mich **jetzt** daran. Die Vergangenheit bezieht ihre Realität also ausschließlich daraus, das sie im Hier und Jetzt des psychischen Prozesses eingebunden ist. Sie ist offen oder verschlüsselt **gegenwärtig**.

Ebenso die Zukunft. Wenn ich Pläne für die Zukunft schmiede, geschieht das **jetzt**. Angstbesetzte Bilder oder Gedanken an mögliche zukünftige Ereignisse treiben **jetzt** meinen Blutdruck in die Höhe, lassen meine Muskeln **jetzt** zusammenkrampfen.

Das gestalttherapeutische Setting unterstützt die Entwicklung dieser Fähigkeit von „Wahrnehmung und Ausdruck dessen was ist“. Durch entsprechende Übungen und Interventionen werden die verschiedenen Seins-ebenen des Menschen in diesen Prozeß mit einbezogen: der Körper, die Sinne, Emotionen, Gedanken, Träume, Phantasien, Kommunikation und das soziale Umfeld. Eine bewußtere Wahrnehmung und der Ausdruck derselben - mit all ihren differenzierten Facetten und Zwischentönen von Freude, Schmerz, Trauer, Wut, Liebe oder Ekstase ist der Schlüssel zu einer vertieften Einsicht in die eigene Lebensgestaltung und damit auch gleichzeitig der Schlüssel für entwicklungsadäquate Veränderungen dieser Lebensgestaltung mit einem größeren Reichtum an Kreativität und dem erweiterten Gefühl von freier Wahl der Lebensmöglichkeiten.



Peter Seidel, Astrologe, Gestalttherapeut und Meditationslehrer.

Autor des Buches „Astrologie, Psychotherapie und Spiritualität“. ISBN 3-935 111-02-9

ASTROLOGIE-SCHULE und Praxis für Bewußtseinsarbeit im KAIROS

Große Str. 37, 24937 Flensburg, Tel. 0461-38332 · Internet: <http://www.astrologieschule-seidel.de>