

Integrative Gestalttherapie

Meine psychotherapeutische Fachrichtung ist die der Integrativen Gestalttherapie, welche zu den humanistischen Therapierichtungen zählt und eine tiefenpsychologische Verwurzelung aufweist. Der therapeutische Zugang ist demnach ein phänomenologischer, der sich an Beziehung, Erleben im Hier und Jetzt und am Gewordensein orientiert.

Der Mensch wird als eine untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele wahrgenommen und immer in seinem jeweiligen Umfeld betrachtet. Für die therapeutische Arbeit bedeutet dies, dass ich bemüht bin, mit Ihnen gemeinsam ein tiefgehendes Verständnis über Ihre Situation zu entwickeln, um im Hier und Jetzt eine Verbesserung Ihrer Lebensqualität zu erreichen.

Hierzu kann ich neben dem Gespräch aus einem breiten Repertoire kreativer Methoden und körperorientierter Techniken schöpfen. Dazu gehört beispielsweise das Malen, das Arbeiten mit Symbolen, Bildern, Träumen, Geschichten und Texten, Stühlen, Ton oder Klängen sowie die Bewegung im Raum. Diese Herangehensweise erleichtert es, belastenden oder unbewussten Themen und Gefühlen sowie verdeckten Ressourcen Ausdruck zu verleihen, um diese dann weiter zu bearbeiten.

Herzlichst

Irene Kaiser, BA, MA