

# Gewahrsein Begegnung Veränderung

## Gestaltarbeit für Frauen mit und ohne Behinderung

**Tanja Leschzensky bietet als Gestalttherapeutin mit eigener Behinderung Beratung und Begleitung nach dem Gestaltansatz.**

„Wie findest du den Text?“, frage ich die Programmiererin, die meine Website ins Netz stellen soll. „Naja ... das bist halt Du!“.

Ich weiß, es ist gut, wenn ich wiederzufinden bin in dem, was ich schreibe. Aber ein Teil von mir ist verunsichert, und ich bitte eine Freundin und Gestalt-Kollegin, meine Texte gegenzulesen. Als sie ihr gefallen, bin ich froh - und ermuntert, mich hier vorzustellen!

Der Begriff „Gestalt“ stammt aus der Psychologie. Ein sinnvolles Ganzes, etwas, das mehr ist, als die Summe seiner Teile, bildet eine Gestalt.

Auch „Gestalt“ als Ansatz in Beratung, Therapie, Supervision, Pädagogik ist mehr, als die Summe seiner Teile. Sie ist eine Haltung, eine Liebe.

Nicht die Methodik steht in der Gestaltarbeit im Vordergrund, sondern das Gewährsein, der Kontakt, die Begegnung von Menschen - von Frauen in ihrem Sein, mit all ihrem Wissen, mit allen Wunden und aller Kraft - und der Prozess des immer wieder neu Werdens.

Wenn ich etwas darüber sagen will, was Gestalt ist, so muss ich herausfinden, was sie *für mich* ist. Im zweiten Jahr meiner Ausbildung in körperorientierter Gestalttherapie hat eine meiner Ausbilderinnen uns die Aufgabe gestellt, zum Ausdruck zu bringen, was Gestalt für jede von uns ist. Ich schrieb damals ein Gedicht. Da ich auch hier gerade den Versuch unternehme, Gestalt zu verdichten, kommt mein altes Gedicht nun also noch einmal „offiziell“ ins Leben:



### *Gestalt*

*Wahrnehmen und erleben was ist was sich mir als Ganzes zeigt - im Hier und Jetzt vor meinem Hintergrund im Kontakt mit mir und zwischen uns*

*Von hier aus bringe ich mich in die Welt und hole was mich nährt zu mir herein  
Von hier aus wachse ich und gieße in Lebendigkeit und Selbstverantwortung*

*Von hier aus geh' ich wieder an die Grenze und lass' mich mutig bleiben, wollen, spür'n bin offen für die Wurzeln und den Weg für die Veränderung und den Moment*

*Von hier aus schaue ich mit allen Sinnen und mit Liebe auf die, die ich bin die ich wurde die ich war*

*und wie immer ich sein werde bin ich genug bin ich Gestalt*

Meine Erfahrung dessen, was Gestaltarbeit ist, was sie mir selbst bedeutet und welche verschiedenen Wege sie Frauen eröffnen kann, hat inzwischen viele neue Facetten.

Tiefe, auch Tiefen und Schmerz, und der wachsende Schatz gelungener „Gestaltmomente“ - mit ihrer sanften, klaren Unmittelbarkeit, ihrer Leichtigkeit, ihrem Annehmen und Angenommen Sein und mit groß gewordenen Wünschen und Veränderungen - sind mir Boden geworden. Und meine Art von Affidamento.

Das Erleben von Fülle, Echtheit, Lust, Aufregung, Getragensein, Entspannung, Wandel, mein Gefühl von Glück über die Gestalt in meinem Leben, sind immer noch und immer wieder ein Geschenk.

Als Gestalttherapeutin und Lesbe mit eigener Behinderung möchte ich Frauen mit und ohne Behinderung unterstützen, auf ihre ganz eigene Weise (wieder) in Kontakt zu kommen mit ihrem Empfinden und Erleben, mit Erfahrenem und Vermiedenem, mit ihren Grenzen, mit Wachstum und Lebendigkeit.

In einzelnen Beratungsstunden, in Beratungsreihen oder längerfristiger Prozessbegleitung wird es immer wieder darum gehen zu spüren, was ist; den Boden zu erkunden, auf dem ich stehe und von dem aus ich weiter gehen kann.

Der Gestaltansatz ermutigt, sich einzulassen auf das Hier und Jetzt, auf das Ich und Du. **So geschieht Veränderung.**

Tanja Leschzensky

Dipl. Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin (FGI)  
Kontakt über: Tel: 030 – 46 60 58 68

[www.gestalt-begegnung.de](http://www.gestalt-begegnung.de)