

## **Integrative Gestalttherapie Spezifische Methodik und Techniken**

### **Offene Fragen:**

Offene Fragen erhöhen das Gewahrsein für innere Vorgänge, unterstützen emotionale Prozesse und verbessern das Spürbewusstsein.

Wahrnehmen – Spüren - Fühlen

z.B.:

- Was nehmen Sie gerade wahr?
- Was spüren Sie im Moment?
- Wie fühlt sich das an wovon Sie gerade sprechen?
- Wo / Wie nehmen Sie das in Ihrem Körper wahr?
- Was brauchen Sie jetzt?
- Was vermeiden Sie?

### **Der leere Stuhl:**

Bekanntestes Gestaltexperiment, der Klient „setzt“ einen eigenen Anteil oder einen Konfliktpartner auf den leeren Stuhl und tritt mit ihm in einen Dialog ein, Rollentausch

- Bietet die Möglichkeit, das zu verdeutlichen, was sich am Rande des Gewahrseins befindet, um es ins Bewusstsein zu bringen
- Erkundung von Polaritäten, Projektionen, Introjektionen und anderen inneren Anteilen
- Innere Klärung von Konflikten mit anderen Menschen

### **Zwei- und Mehrstuhltechnik:**

- Erweitertes Verfahren des „leeren Stuhls“ in der Arbeit mit mehreren Persönlichkeitsanteilen, insbesondere von Polaritäten, um komplexere innere Konfliktsituationen zu erkennen, zu klären und Lösungsansätze zu finden.
- Klärung von Ambivalenzen
- Klärung von Familiensituationen und anderen systemischen Fragestellungen

### **Arbeit mit Träumen:**

Perls: „Königlicher Weg zur Integration“

Träume können eine existenzielle Botschaft beinhalten.

Die verschiedenen Aspekte eines Traumes stellen „Selbst-Aspekte“ des Träumenden dar, die exploriert werden können.

- Den Traum erzählen lassen und das Gewahrsein auf die Gefühle, Empfindungen, Assoziationen richten
- Den Traum in der Gegenwart erzählen lassen
- Den Traum nonverbal darstellen lassen
- Den Traum aus der Sicht verschiedener Personen/Aspekte neu erzählen lassen (nicht nur aus der Sicht des Traum-Ichs)
- Zwiegespräch zwischen verschiedenen Aspekten des Traums
- Den Traum ein neues Ende finden lassen

### **Arbeit mit Körperhaltung, Bewegung und Stimme:**

Unbewusstes und Zurückgehaltenes wird deutlicher wahrgenommen, rückt dadurch mehr ins Bewusstsein, kann sich ausformen und ausdrücken und wird dadurch besser integriert.

- Körperhaltung verstärken, „hineinspüren“, ins Gegenteil gehen lassen – Polaritäten, welcher Pol wird vermieden bzw. unterdrückt?
- Eine Bewegung zum Gesagten entstehen lassen
- Kleine Bewegungen aufgreifen und verstärken
- Förderung von Ausdruck – körperlich und stimmlich (Töne, Worte, Sätze)

### **Körperarbeit:**

Intensive Gefühle wie Schmerz, Liebe, Trauer, Wut, Lust und Freude durften oft nicht ausgedrückt werden, sind aber trotzdem in unserem Körper gespeichert (Leibarchive, Leibgedächtnis). Durch Körperinterventionen werden die physischen und psychischen Kräfte dem Organismus wieder zur Verfügung gestellt. Lebendigkeit, Kreativität und Spontaneität können wieder in Fluss kommen und neue Lebensperspektiven sich eröffnen.

Tiefungsebenen:

- bewusstes Wahrnehmen von Körperempfindungen und Körperreaktionen
- das Fokussieren und das Verstärken von Körperausdruck und nonverbalen Signalen
- die Arbeit mit Spannungsfeldern im Körper durch katalytische (konfliktzentrierte) und nährenden (stützenden) Interventionen (direkte Berührung)
- die Begleitung tiefgreifender Körperprozesse und autonomer Körperreaktionen

### **Imagination / Phantasie-Reisen:**

KlientInnen werden gebeten, die Augen zu schließen und innere Bilder auftauchen zu lassen. Es werden wenige Vorgaben gemacht, Ziel ist es den inneren Prozess zu unterstützen und Unbewusstes ins Gewahrsein zu bringen.

- Arbeit mit Symbolen und inneren Bildern
- „Reise“ in die Kindheit, „Reise“ in die Zukunft, an andere Orte etc.
- Arbeit mit inneren Anteilen, insbesondere mit „jüngeren“ Anteilen

### **Voice Dialogue:**

Inneren Anteilen eine Stimme geben.

- Anteile miteinander sprechen lassen
- Körperteile sprechen lassen (z.B. auch erkrankte Teile) – welche Botschaften?

### **Rollenspiel und Aufstellungsarbeit:**

Insbesondere in der Arbeit mit Gruppen bzw. mittels Mehrstuhl-Technik. Bewusstmachen von inneren Konfliktsituationen und systemischen Aspekten.

### **Kreative Medien:**

*Einige Ziele:*

- Externalisierung innerpsychischer Vorgänge, dadurch wird Bewusstwerdung unterstützt
- Diagnostischer Wert, Diffuses wird klarer, „bildhafter“, „angreifbarer“
- Förderung von Ausdruck
- Wechsel von verbaler auf nonverbale Ebene – unterstützt sinnliche und leibliche Erfahrung
- Förderung von Sensibilität, Expressivität und Kreativität
- Unaussprechliches wird möglich auszudrücken

*Arten von Medien:*

- Technische Medien: Fotos, Video, Musik etc.
- Handlungsmedien: Sprache, Texte, Gedichte, Puppen, Masken, Pantomime, Skulptur, Bewegung
- Materialmedien: Farbe, Papier, Malen, zeichnen, Collage, Arbeit mit Ton
- Gestaltungsmedien: können geformt, kreativ entfaltet werden
- Vorgefertigte Medien: Bilder, Figuren, Karten, etc.

### **Experiment:**

Grundsätzlich sind alle gestalttherapeutischen Techniken als Experiment zu sehen. Es geht immer darum, WAS dabei passiert und WIE es passiert, nie um „Erfüllung“ einer Aufgabe. Insbesondere beim Erproben neuen Verhaltens bewähren sich frei erfundene Experimente, welche „Probe-Handeln“ ermöglichen, um für die Bewährung im Alltag vorzubereiten.