

Problemgeschichte der psychotherapeutischen Schulen

Integrative Gestalttherapie (IGWien)

Entwicklung der Gestalttherapie anhand der Biographie ihrer Begründer

- **Fritz Perls** (1893 in Berlin-1970 in Chicago)
- **Lore Perls geb. Posner** (1905 in Pforzheim-1990 ebendort)
- Beiliegender Artikel von Lotte Hartmann-Kottek aus „Gestalttherapie“ (Springer, Berlin Heidelberg 2004)

Theoretische Einflüsse auf die Gestalttherapie

- Psychoanalyse
- Humanistische Therapie
- Existentialistische Philosophie
- Phänomenologie
- Dialogisches Prinzip
- Gestaltpsychologie
- Salomo Friedlaender

Psychoanalyse

Gestalttherapie basiert auf der Psychoanalyse und ihren Grundannahmen:

- der Einfluss eines nicht-bewussten Bereichs der menschlichen Psyche auf das Verhalten und Denken
 - die Bedeutung der Kindheitserlebnisse für die menschliche Entwicklung
 - die Beschreibung der kindlichen Entwicklung in bestimmten besonders empfänglichen Entwicklungsphasen
 - das Verständnis von psychischer Krankheit als Ausdruck innerpsychischer Konflikte
 - die Tendenz zum Wiederholungszwang, d.h. der immer wiederkehrenden Aktualisierung ungelöster Konflikte, insbesondere die Neuinszenierung alter Beziehungserfahrungen und Beziehungskonstellationen mit gegenwärtigen Bezugspersonen (Übertragung)
 - die Konzepte über die Abwehrmechanismen des Ich gegenüber nicht-bewussten Anteilen
 - die Bedeutung der Bewusstmachung unbewusster Anteile für die therapeutische Behandlung

Die Gestalttherapie schöpft aus den Erkenntnissen Freuds, nicht aber ohne gleichzeitig fast alle theoretischen Konstruktionen Freuds sowie die klassische psychotherapeutische Behandlungspraxis radikal zu revidieren.

- Statt freiem Assoziieren > Konzentration auf die Erfahrung und die jeweilige Gestaltbildung in Bezug auf das Umwelt-Feld
- Statt Triebtheorie > Gestaltpsychologie als Theorie der Wahrnehmung, das prozesshafte Bilden und Schließen von Gestalten
- Statt dem Gegensatz von bewusst/unbewusst > Figur und Hintergrund als dynamischer Prozess im Organismus-Umwelt-Feld
- Statt einer kausalen Betrachtungsweise > Phänomenologie gesetzt: nicht warum, sondern wie fühlen Sie?
- Statt Konzentration auf die Vergangenheit > Untersuchung der Erfahrung im Hier und Jetzt
- Statt Deutung > Selbstwahrnehmung und Interpretation des Klienten
- Statt Wahrung der Abstinenz > Dialogische Beziehung, Betonung des Kontakts und der authentischen Begegnung mit dem Patienten
- Der Existentialismus als innere Haltung > Übernahme der Verantwortung für die eigene Existenz
- Feldtheorie als systemischer Ansatz
- Organismische Selbstregulierung als Gesundheits-/ Krankheits- Modell
- Intersubjektivität
- Einbeziehung des Körpers
- Behavioristische Elemente in der Betonung des Experiments

Untersucht man die Konzepte der psychoanalytischen Lehrer von Fritz und Laura Perls, so zeigt sich, dass diejenigen, die wesentlichen Einfluss auf sie hatten und zu denen Fritz Perls von Anfang an eine positive Beziehung entwickeln konnte, alle an Neukonzeptualisierungen klassischer psychoanalytischer Theorien arbeiteten und später auch eigene Richtungen der Psychoanalyse begründeten.

Karen Horney (1885-1952)

- „Neo-Psychoanalyse“ (Horney, Fromm, Sullivan)
- Bringen die Bedeutung der mitmenschlichen interpersonellen Beziehungen in das psychoanalytische Denken ein und betrachten vermehrt die dafür entscheidenden Persönlichkeitsbereiche (Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl).
- In der therapeutischen Praxis bedeuten sie ein Abgehen von der abstinente Rolle des Therapeuten hin zur Konzentration auf das Beziehungsgeschehen im „Hier und Jetzt“.
- Einfluss auf die Entwicklung der Selbstpsychologie (Kohut) und die intersubjektive Schule der Psychoanalyse
- Wesen des Selbst: Es ist etwas „das man nur aus der Erfahrung beschreiben kann, etwas in uns, das entscheiden, annehmen und verwerfen kann, spontane Gefühle haben und Willensmacht ausüben kann. Wir können es konstruktive Energie nennen - etwas, das uns zusammenhält.“ (Horney 1951)
- Selbstidealisation, als Lösungsversuch des neurotischen Konflikts entstanden, schiebt sich als Ideal-Bild vor den „autonomen Drang zur Selbstverwirklichung“, das in der Folge mit seinen „du sollst“-Anforderungen schließlich zur Selbstentfremdung führt. (vgl. Introjekte in der Gestalttherapie)

Wilhelm Reich (1891-1957)

- Widerstands- und Charakteranalyse
- unmittelbare Einbeziehung des Körpers und seines nonverbalen Ausdrucks in die psychoanalytische Behandlung
- Spur der frühkindlichen Konflikte lässt sich im Jetzt auffinden und wird als Charakterverhärtung deutlich
- Erforschung der Lebensenergie, als deren stärkster Ausdruck im Menschen er die sexuelle Energie betrachtete
- die Widerstände werden nicht versucht, auszuschalten, sondern als das eigentlich interessante Material betrachtet.
- „Wie und wann wehrt sich ein Patient gegen den Fortschritt der Behandlung?“
- „Es geht nicht allein darum, eine Schicht der Ich-Abwehr zu durchbrechen, um Unbewusstes ins Bewusstsein gelangen zu lassen; der Charakterpanzer muss vielmehr so verstanden werden, dass hier Triebwünsche und Ich-Abwehrfunktionen ineinander verwoben die gesamte seelische Struktur durchsetzen.“(Reich, 1977).
- funktionale Analogie oder funktionale Einheit von Körper und Seele
- In der Gestalttherapie wird Widerstand als kreative frühere Lösung der Person aufgefasst und wertgeschätzt, die damals eine wichtige Stütze dargestellt hat und nur inzwischen inadäquat geworden ist.

Humanistische Therapie

Humanistisches Menschenbild :

- Einheit von Körper, Seele und Geist.
- Der Mensch ist mehr als die Summe seiner Teile
- Der Mensch lebt in zwischenmenschlichen Beziehungen
- Der Mensch lebt bewusst und kann seine Wahrnehmungen schärfen
- Der Mensch kann entscheiden und Verantwortung übernehmen
- Der Mensch ist intentional
- Der Mensch hat die Fähigkeit sich zu entwickeln, denn jedem Mensch ist ein Wachstumspotenzial zu eigen
- Der Mensch strebt nach Autonomie und Selbstverwirklichung

Wurzeln

- Humanismus
Vorbild ist Philosophie der griechischen Antike:
Idee von der Einheit und Gleichheit der Menschen
Vertrauen in kreative Leistungen des Menschen
Fähigkeit zur Selbstbestimmung
- Existentialismus (Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre)
- Phänomenologie (Edmund Husserl)
- Abraham Maslow - Bedürfnispyramide

Existentialistische Philosophie

Martin Heidegger (1889-1976)

Philosophie der Existenz, der erfahrende Mensch, die Erforschung des Wesens der Erfahrung, wird in den Mittelpunkt der Betrachtungen gestellt

- Das Sein ist nur in der Faktizität des konkreten Hier-und-Jetzt-Befindens erfahrbar
- Das Sein des Existierenden ist ein Sein-zum-Tode, d.h. es ist endlich, konkret, kostbar und verletzlich in seiner gegenwärtigen Existenz
- Das Da-Sein, ist ein In-die-Welt-Geworfen-Sein, an einen bestimmten Ort, in eine gegebene Situation
- Zugleich auch ist es die existentielle Möglichkeit, dieses Da-Sein zu erfassen und als Aufgabe zu übernehmen, das Sein zu ergreifen
- Das Wesentliche des Seins ist nicht die Ewigkeit sondern der Augenblick, die Dimension der Zeit, wo die Gegenwart einem Existierenden gegenwärtig wird.
- Betonung der Verantwortung des Menschen für sein Sein und Handeln

Einfluss auf die Gestalttherapie:

- Die Betonung des „Hier und Jetzt“ als dem einzigen Ort an dem Kontakt und Veränderung stattfinden können.
- Die Idee der Selbstverantwortlichkeit eines jeden Menschen.
- Die Idee des Akzeptierens des Daseins als solchem, wie es zu einem gegebenen Zeitpunkt ist.
- Paradoxe Theorie der Veränderung von Beisser (1970): „Veränderung geschieht dann, wenn jemand wird, was er ist, nicht dann, wenn er versucht zu werden, was er nicht ist“.
- Die Fähigkeit zu wacher Bewusstheit (awareness)
- Die Aufhebung der Leib-Seele-Dichotomie im „Körper-Sein“ sowie die Aufhebung der Spaltung zwischen innerer subjektiver und äußerer realer Welt.

Phänomenologie

- **Edmund Husserl (1859-1938)**
- Begriff des Phänomens: das dem Bewusstsein gegebene Korrelat der wahrgenommenen und auch gedachten Welt.
- Untersuchung der Phänomene und der Art und Weise, wie sie dem Bewusstsein gegeben sind
- Beschreibung, wie der intentionale Gegenstand des Bewusstseins beschaffen ist.
- Phänomenologische Epoché (Einklammerung): Sich-zurück-nehmen von Vorannahmen und vom gewohnten Gebrauchen der Dinge als Objekte, denen man sich vital und triebmäßig verbunden fühlt, und stattdessen einen nicht-wertenden, „des-interessiert“ wachen, rein beschreibenden Blick auf das gerade Erscheinende entwickeln.
- Jede Interpretation, die eine weitere, nicht im, sondern jenseits des Phänomens liegende Bedeutung sucht um sich dessen zu bemächtigen, zerstört das Erleben der Evidenz und trübt den klaren Blick auf die Untersuchung des Bewusstseinsphänomens.
- Es wird nicht kausal gefragt „warum?“, nach den außerhalb des Phänomens liegenden Ursachen, sondern „was“ erscheint und „wie“, in welchem Modus und Zusammenhang erscheint es.
- Die Erfahrung schöpft das Sein der Sache nicht aus. Es gibt immer noch unbegrenzte Möglichkeiten anderer Perspektiven, anderer Aspekte, anderer Entwürfe.
- Die Sache ist immer reicher als das, was ich von ihr in der Wahrnehmung erfasst habe, und doch besteht sie aus diesen Wahrnehmungen.
- Aus diesem folgt notwendig die Entwicklung eines dialogischen Weltverständnisses, da jedes Erkennen sich auf den subjektiv-individuellen Ausschnitt der Wirklichkeitserfahrung stützt, das der Antwort und Ergänzung bedarf, um sich dynamisch-prozesshaft zu entwickeln. Die Phänomenologie impliziert also das Konzept der Intersubjektivität.

Dialogisches Prinzip

- **Martin Buber** (1878 -1965)
- existenzphilosophische Grundlage
- „Das dialogische Prinzip“
- zwei „Grundworte“, die der Mensch im Verhältnis zu seiner umgebenden Welt sprechen kann
- Das Grundwort „Ich-Du“ und das Grundwort „Ich-Es“
- Ich-Es: Alle Kategorien des zweckorientierten Gebrauchs, Einordnens, Planens . Das Ich hat Objekte zum Gegenstand, die erfahren werden, ein „etwas“ grenzt an ein anderes „etwas“.
- Ich-Du: „... Wer Du spricht, hat kein Etwas zum Gegenstand ... hat nichts. Aber er steht in der Beziehung.“
- Der Andere, das Gegenüber existiert nicht mehr als jemand oder etwas, das ich von außen beschreiben kann oder das eine bestimmte Funktion für mich hat.
- Ich nehme den Anderen bedingungslos genau so an, wie er ist und lasse mich in einer offenen, wohlwollenden Haltung auf die gegenwärtige Begegnung mit dem Du ein.
- „Das Grundwort „Ich-Du“ kann nur mit dem ganzen Wesen gesprochen werden“, es „stiftet die Welt der Beziehung.“
- Stichworte: Empathie, Resonanz, Bedingungslosigkeit, Authentizität, Respekt, nicht-wertendes, nicht-interpretierendes sich Einlassen, Gleich-Würdigkeit.
- „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“
- „Ich“ werde am „Du“, „Ich“ werdend spreche ich „Du“ – der Mensch braucht zu seiner Entwicklung die Erfahrung der Ich-Du-Begegnung.
- Die Ich-Du-Begegnung kann sich auch auf Wesen der Natur oder geistige Wesenheiten beziehen.
- „Das einzelne Du *muss*, nach Ablauf des Beziehungsvorganges, zu einem Es werden. Das einzelne Es *kann*, durch Eintritt in den Beziehungsvorgang, zu einem Du werden. ...“
- „Ohne Es kann der Mensch nicht leben. Aber wer mit ihm allein lebt, ist nicht der Mensch.“
- Der Ich-Du Qualität wird der heilsame Faktor zugeschrieben, der zum Selbsterleben als ganzer Mensch in voller Lebendigkeit und Authentizität führt. Insofern gehört die Ermöglichung von Momenten, in denen sich eine Ich-Du Begegnung zwischen Patient und Therapeut ereignen kann, zu den impliziten Therapiezielen der Gestalttherapie.

Gestaltpsychologie

- Wahrnehmungslehre
- Die „Gestalt“ ist eine erkennbare Ganzheit
- erscheint in sich geschlossen
- organisiert sich beim Wahrnehmungsvorgang spontan
- Wahrnehmungsphänomene müssen als organisiertes Ganzes aufgefasst werden und können nicht verstanden werden, wenn sie in ihre Elemente zerlegt werden

Christian von Ehrenfels (1859-1932)

- Eine Gestalt lässt sich nicht aus der Summe ihrer Einzelteile erklären, sie ist etwas *anderes* und *sie ist mehr* als die Summe ihrer Teile und entsteht „durch die Gesamtheit der Bedingungen der Elemente zueinander, der Teilganzen zum Ganzen und umgekehrt“
- Der Wahrnehmungsprozess strukturiert das Wahrnehmungsfeld in **Figur und Hintergrund**
- Figuren werden als bedeutungsvolle Ganzheiten gebildet.
- Diese haben eine aktive organisierende dynamische Kraft in sich, die zur Bildung einer klaren Gestalt drängt (Prägnanztendenz) und dem Erleben Kraft und Bedeutung verleiht
- Der Prozess der Gestaltbildung hin zu einer klaren „guten Gestalt“ hat eine in sich integrierende, heilsame Funktion.
- Es ist das tiefe inhärente Bestreben des Organismus nach Wachstum und Entfaltung Vervollständigung unabgeschlossener Gestalten. Unabgeschlossene Gestalten drängen den Organismus unablässig zur Vervollständigung und Abschluss. (Wiederholungszwang als wiederkehrender Versuch, die Gestalt zu schließen, d.h. ein Bedürfnis zu befriedigen, bzw. Erleben und Bedeutung in Einklang zu bringen)

Berliner Schule der Gestaltpsychologie

- **Max Wertheimer** (1880-1943), **Kurt Koffka** (1886-1941), **Wolfgang Köhler** (1887-1967)
- Aktivität des Subjekts beim Wahrnehmungsakt
- unsere Erfahrungen hängen von den Mustern ab, die von Reizen gebildet werden und davon, wie unsere Erfahrungen organisiert sind.
- Das Ganze besteht nicht nur aus Teilen, sondern aus Teilen und deren Beziehung zueinander

Gestaltgesetze

Figur-Hintergrundprozesse und deren Gesetzmäßigkeiten

- Das Gesetz der „guten Gestalt“, auch Prägnanzgesetz genannt: übergeordnetes Gesetz zur Wahrnehmung von Gegenständen
- Einzelelemente werden zu Gestalten zusammengeschlossen
- optische Eindrücke werden aufgrund prägnanter Eigenschaften, wie Einfachheit, Symmetrie oder Geschlossenheit, zu Gebilden, den „Gestalten“, zusammenführt.

Frankfurter-Berliner Schule

- **Kurt Lewin** (1890-1947)
- Feldtheorie: Wahrnehmungsobjekte werden je nach Situation und Bedürfnis des Individuums in eine orientierende mentale Landkarte gesetzt, in der es die seiner Situation und seinen Zielen entsprechend wichtigen Dinge hervorhebt und in bestimmter Weise bewertet und zueinander in Beziehung setzt.
- Das Feld selbst wird zu einem organisierten Wahrnehmungshintergrund, in Bezug auf den die Vordergrundfiguren ausgewertet werden
- „Das Bedürfnis organisiert das Feld“ (Lewin 1926)
- Das Feld impliziert die einzelne Person und ihre erlebte, phänomenal wahrnehmbare Umwelt als eine in allen Aspekten voneinander abhängige Gesamtheit
- Die Veränderung eines Teiles im Feld führt zu einer Umstrukturierung im Ganzen
- Die Wahrnehmung der Ressourcen des Feldes geschieht auf Grund der aktuellen Motivationen und Bedürfnisse der Person.
- Im Hintergrund bleiben alle Informationen die gleichzeitig für das Individuum verfügbar sind, aber nicht ins Zentrum der Aufmerksamkeit treten.

- **Kurt Goldstein (1878-1965)**
Konzept der Selbstorganisation des Organismus im Feld
- Figur/Grund-Prinzip besteht nicht nur in den Wahrnehmungsprozessen, sondern jede Aktivität des Organismus ist nach diesem Prinzip organisiert
- Geist und Körper sind nicht voneinander zu trennen, sondern sind zwei mögliche Ausdrucksformen einer einzigen ganzheitlichen Realität
- Grundlegend ist das Bedürfnis des Organismus, seine Potentiale zu verwirklichen. Diese umfassen neben den der Lebenserhaltung dienenden Bedürfnissen wie Hunger und Sexualität auch die sozialen, emotionalen und geistigen Entwicklungspotentiale einer Person, die in kreativen Prozessen laufend neue Anpassungen und Ausdrucksformen hervorzubringen bestrebt ist.
- Wachstum und Bedürfnisbefriedigung geschehen durch Kontaktinteraktionen zwischen Organismus und Umwelt.
- Alle Erfahrungen und Erlebnisse sind Kontakterfahrungen, die sich an der Grenze zwischen Organismus und Umwelt ereignen.
- Die figurbildenden Bedürfnisse dienen dem Organismus bei der Verwirklichung seiner ihm wesenhaft zukommenden Wachstumsmöglichkeiten
- Sie können in Wahrnehmungen, Triebbedürfnissen, kognitiven Erkenntnissen, Emotionen oder äußeren Anforderungen und Reizen bestehen.
- Pathologische Symptome sieht Goldstein als Antwort des Organismus auf ganz bestimmte an ihn gestellte Probleme, die auf die Frage hin untersucht werden müssen, welche Bedeutung das jeweilige Symptom für die Funktion des Organismus als Ganzes hat, einerseits im Hinblick auf seine Erhaltung und andererseits im Hinblick auf die möglichst optimale Verwirklichung des individuellen Wesens der Person

Salomo Friedlaender/Mynona (1871-1946)

- Hintergrund Berlin der 20er Jahre, Nietzsche, Auseinandersetzung mit dem philosophischen Nichts
- Konzept der Schöpferischen Indifferenz
- Denken in Polaritäten
- „Das allgemeinste Merkmal jedes irgend möglichen Phänomens ist der Unterschied, die Differenz, welche bis ins Extreme gehen kann“ (Friedlaender 1926)
- Die Differenz der Phänomene wird durch das Gestaltungsprinzip der Polarität, des Gegensatzes strukturiert.
- „Auch die allerkomplizierteste Realität lässt sich in korrelative Paare auflösen, die spiegelhaft einander entgegengesetzt sind“.
- Die zugrundeliegende Einheit, Ganzheit der beiden Pole ist nicht als Phänomen wahrnehmbar, da sie nicht unterscheidbar ist.
- Diese Einheit ist die Mitte, die Indifferenz.
- „Seit Alters her hat man beim Polarisieren mehr auf die Pole als auf deren Indifferenz geachtet. In dieser aber steckt das eigentliche Geheimnis, der schöpferische Wille, der Polarisierende selber, der objektiv eben gar nichts ist. Ohne ihn aber gäbe es keine Welt.“
- „Gerade das objektive Nichts ist das subjektive Herz der Welt.“
- „Man meint, das sei ein Gegensatz, hie Wesen, dort Erscheinung, hie Jenseits, dort Diesseits. Aber der Gegensatz besteht allein in der Erscheinung, im Diesseits. Das Wesen dagegen ist kein Jenseits, es ist das Inmitten, es ist der schöpferische Bezugspunkt der unterschiedenen, vereinzeltten Erscheinungen.“
- Das Selbst offenbart sich, in dem es gestaltet und zu kreativer Entwicklung drängt. „Schöpferische Indifferenz“ ist kein isolierter gleichmäßiger Zustand, sondern drängt ins gestaltende Werden der polaren Erscheinungswelt
- Wo ein Pol ist, ist immer auch der andere vorhanden. Wird der eine betont, ist der andere im Hintergrund. Ist der eine überbewertet, ist der andere der Schatten, der seine Wirkung entfaltet. Ein Pol kränkt immer den anderen, wenn sie nicht beide gesehen werden.

Die Persönlichkeitstheorie der Gestalttherapie

Selbstbegriff

- „Der Organismus erhält sich nur, indem er wächst“.
- Das Wachsen des Organismus geschieht durch Kontaktnahme mit der Umwelt.
- Das Selbst ist das komplexe System der zur Anpassung in einem schwierigen Feld nötigen Kontakte.
- „In Kontaktsituationen ist das Selbst die Kraft, die die Gestalt im Feld bildet“.
- „Das Selbst ist spontan, im mittleren Modus, zugleich aktiv und passiv, beide Pole integrierend“
- „Es ist sich seiner selbst nicht in abstrakter Form bewusst, sondern ist sich seiner selbst gewahr, wie es mit etwas in Kontakt ist“. (PHG)
- „Funktionen des Selbst sind das Ich, das Es und die Persönlichkeit“.

Es-Funktionen

- „Das Es ist der gegebene Hintergrund, der sich in seine Möglichkeiten auflöst;
- er umfasst organische Erregungen,
- unerledigte frühere Situationen, deren wir gewahr werden,
- die unbestimmt wahrgenommene Umwelt und
- die unausgegorenen Gefühle, die den Organismus mit der Umwelt verbinden“. (PHG)

Ich-Funktionen

- „Das Ich ist das fortwährende Sich-Identifizieren mit und Sich-Entfremden von Möglichkeiten,
- das Vermehren und Vermindern des gegenwärtigen Kontaktes;“
- „es umfasst motorisches Verhalten, Orientierung, Realitätszugriff,
- es ist absichtsvoll, im aktiven Modus, sensorisch in Bereitschaft“. (PHG)

Persönlichkeitsfunktionen

- „Die Persönlichkeit ist die geschaffene Figur, zu der das Selbst wird und die es an den Organismus assimiliert und vereinigt mit den Ergebnissen früheren Wachstums“.
- „Es ist autonom, verantwortlich und sich selbst vertraut
- das System dessen, was erkannt worden ist,
- eine Art Einstellungsskizze, so wie man sich selbst versteht, deren man sich für zwischenmenschliches Tun bedienen kann“. (PHG)

Erregung/Energie/Excitement/Gefühle

- Zwischen Figur und Grund besteht ein dynamisches Spannungsverhältnis
- Die Aktualisierungstendenz in der Gestaltbildung ist getragen von Erregung und Energie
- Physiologisch: im Stoffwechsel
- Psychologisch: im Gefühl lebendig zu sein, Elan vital, Libido
- Fließt Erregung in eine auftauchende Gestalt, entsteht ein Gefühl
- Die Unterbrechung des freien Erregungsflusses wird als Angst oder Langeweile erlebt
- Gefühle sind die erlebte Energie, die sich um eine auftauchende Gestalt organisiert, fokussierte Energie
- Die Gefühle sind Mittel des Erkennens, sie sind ein integratives Gewahrsein eines Verhältnisses zwischen Organismus und Umwelt und Träger von Informationen über den Zustand des Organismus/Umwelt-Feldes.

Kontakt

- Kontakt ist der Prozess, durch den ein Organismus mit seiner Umwelt in Austausch tritt.
- Die Kontakt-Grenze befindet sich dort, wo der Organismus mit der Umgebung in Berührung kommt.
- Sie ist flexibel, kein fixer Ort, sondern der jeweilige Berührungspunkt. Dieser kann sich verengen, z.B. in der Neurose, erweitern, z.B. wenn man etwas wahrnimmt, was sich weit weg befindet, oder z.B. bei Schmerzen auch tief im Inneren des Lebewesens verlaufen.
- An der Kontakt-Grenze, in der Berührung mit dem Anderen, wird das Selbst seiner gewahr.
- Ohne eine klare Grenze wird auch keine Figur klar.
- Wird der Kontakt vermieden, bleibt das Erleben und Erkennen diffus und verschwommen.
- Im Zuge des Entstehens und Vergehens von Wahrnehmungsgestalten in den Kontaktvorgängen kommt es an der Kontaktgrenze zwischen Organismus und Umwelt zu ständigen gegenseitigen Austauschprozessen. Diese Grenze ist der flexible Ort der Berührung und Trennung, an dem im Kontakt die Hinwendung zu assimilierbarem Neuen und die Zurückweisung von nicht-assimilierbarem Neuen vollzogen wird.
- Kontakt ist kein Zustand, in dem oder außerhalb dessen man stehen kann, nichts, was man „hat“. „Wenn wir zu lange in Berührung bleiben, geraten wir in Konfluenz, wenn wir uns zu weit zurückziehen, geraten wir in Isolation. Kontakt ist eine Aktivität mit einem bestimmten Rhythmus des Berührens und Loslassens.“ (L. Perls 1989)

Kontaktzyklus

- **Vorkontakt**
- Die Kontaktgrenze ist noch unscharf und schwach
- ein Bedürfnis oder Umweltreiz tritt als Figur vor dem Hintergrund des Körpers ins Gewahrsein
- Mit Hilfe der **Es-Funktion** des Selbst nimmt der Organismus jetzt die gegenwärtige Konstellation seiner Bedürfnisse im Feld wahr
- Das Selbst ist noch eher passiv, nimmt etwas Auftauchendes immer mehr wahr
- Es entsteht eine gewisse Unruhe
- Ein Bedürfnis ist ins Gewahrsein getreten und als solches erkannt worden

- **Kontaktnahme**
- die vorherige Figur des Verlangens wird zum Hintergrund, vor dem die Möglichkeiten zur Befriedigung des Bedürfnisses als Figur auftauchen.
- Der Organismus beginnt mit Hilfe der Ich-Funktion aktiv nach Möglichkeiten zu ihrer Verwirklichung zu suchen und dabei Hindernisse zu überwinden.
- Dabei identifiziert er sich mit Möglichkeiten oder weist andere, störende Elemente zurück.
- Das Ich wählt aus, geht auf etwas zu, greift an.
- Dieser Prozess ist begleitet von wachsender Erregung, die als Gefühl wahrgenommen wird.
- Die Kontaktgrenze bildet sich immer stärker aus; die Figuren erhalten eine immer stärkere Prägnanz
- **Kontaktvollzug**
- Der Kontaktvollzug besteht in der Aneignung und schöpferischen Umgestaltung des Neuen und ist gekennzeichnet von Spontaneität. „Das Gewahrsein besitzt am meisten Leuchtkraft in der Figur des Du“ (PHG).
- Im Moment des Kontaktvollzuges löst sich die Kontaktgrenze wieder auf. Es geschieht ein Loslassen, sich Verbinden, Austausch mit dem Anderen (Nahrung, Orgasmus, schöpferischer Akt, Erkenntnis)
- Aktivität und Passivität (Tun und Erfahren) zugleich
- **Nachkontakt**
- Im Nachkontakt, den das Gefühl der Entspannung begleitet, kommt es zur Assimilation des Neuen.
- Mit Hilfe der Persönlichkeitsfunktion integriert das Individuum die neue Erfahrung in sein Selbstbild, seine Identität.
- Dieser Prozess geschieht ohne besondere Aktivität. Es muss ihm jedoch Raum gegeben werden. Ausklingen. Bewerten der erlebten Erfahrung.
- Rückkehr zur Ruhe und Ausgeglichenheit

Gesundheits- und Krankheitsmodell der Gestalttherapie

- „Gesund ist ein Organismus dann zu nennen, wenn eine ungehinderte Funktion der organismischen Selbstregulation möglich ist.
- Dies beinhaltet eine elastische Anpassung des Organismus an die von Moment zu Moment sich ändernde Situation,
- die Fähigkeit zu adäquater Reizverarbeitung, die zur Gestaltung der Welt sowie der mitmenschlichen Beziehungen und zum Wachstum des Organismus führt.“ (Süss/Martin 1978)
- Der vollständige Kontaktzyklus kann von Bedürfnisgestalt zu Bedürfnisgestalt ungehindert fließen, Figuren sind klar und prägnant
- Dynamischer Prozess, der immer in Bewegung, Balance und Ausgleich gehalten werden muss
- Kontakt ist nur in dem Maße möglich, indem **Stütze** vorhanden ist.
- Jede Erfahrung, alles Gelernte wird zum organismischen Hintergrund, welcher der jeweiligen Gestaltbildung im Vordergrund Bedeutung und der Erregung bei der Kontaktaufnahme mit Neuem Stütze verleiht.
- Auch spätere Hemmungen und Blockaden wurden ursprünglich als Stützfunktionen gebildet, als Unterstützung für Nicht-Kontakt in bedrohlichen oder konflikthafter Situationen.
- Stütze geben sowohl die ungestörte Funktion physiologischer Prozesse (z.B. Atmung, Kreislauf) als auch die Entwicklung von Fähigkeiten wie z.B. aufrechter Gang, Beweglichkeit, Sensitivität, logisches und phantasievolles Denken und Sprache sowie die Ausbildung von Gewohnheiten und Sitten. Kontaktfunktionen werden, wenn sie wiederholt erfolgreich waren, zu Stützfunktionen, die den persönlichen Stil der Person bei der Wahrnehmung und Verarbeitung von Neuem, Fremdem prägen.

Psychische Störungen

- Die Gestalttherapie versteht psychische Störungen als **Entfremdungserscheinungen**. Diese treten auf, wenn es dem Individuum durch chronische, oft konflikthafte Störungen im Feld nicht möglich ist, sein Bedürfnis zu befriedigen, so dass es immer wieder zur **Unterbrechung** des Kontaktzyklus kommt.
- Fixierte Gestalten > unbefriedigend > Wiederholung des Versuchs
- Dem Versuch, dieser frustrierenden, schmerzlichen Erfahrung zu entgehen, folgt die **Kontaktvermeidung**. Das Individuum unterbricht in bestimmten Bereichen des Kontaktes mit der äußeren Welt und dem eigenen Körper sein Awareness-Continuum.
- Dadurch wird die Empfindung und der ungehinderte Ausdruck von Bedürfnissen und Emotionen blockiert.
- Eine Spannungsminderung ist nicht möglich.

- Die unerledigte Gestalt tritt in Interferenz mit neuen Bedürfnissen und Emotionen und verhindert die Formation neuer Gestalten.
- Physische Korrelate von Emotionen werden als chronische muskuläre Spannungszustände oder autonom ablaufende Bewegungen abgespalten und aus dem Awareness-Continuum ausgeblendet und führen zu inkongruentem Verhalten.
- Es kommt zu **Abspaltungen** von Teilen des Selbst und zur **Selbstentfremdung**. Durch Vermeidungsverhalten versucht das Individuum den Gefühlen zu entrinnen, die gefühlt werden müssen, um die offene Situation (unfinished business) abzuschließen.
- Diese bedeutungsvollen emotionalen Situationen haben die Tendenz, sich immer wieder zu aktualisieren und zur Vollendung zu drängen.

Kontakt-Modi

- Jede Kontaktepisode spielt sich in verschiedenen, je nach Situation und individuellem Bedürfnis variierenden Ausprägungen zwischen den Polen Konfluenz und Isolation ab.
- Die therapeutische Frage lautet also immer, wie sich ein Prozess innerhalb der Pole bewegt, wie adäquat ein Individuum oder eine soziale Gruppe seine Kontaktfunktionen entsprechend seines Zieles und der Gesamtsituation einsetzt.
- Nur wenn sich die Kontaktfunktionen aufgrund chronischer Konflikte einseitig fixieren und dem Individuum Spielräume und Verhaltensmöglichkeiten wegnehmen, führen sie zu pathologischen Störungen und Krankheitszuständen, die sich entsprechend der holistischen Sichtweise auf somatischer, emotionaler und sozialer Ebene äußern können.

Kontakt- Unterbrechungen (sie entsprechen den Abwehrmechanismen)

- **Konfluenz**
- Konfluenz bedeutet die Aufhebung der Grenze zwischen sich und der Umwelt.
- Sie hat in besonderen Situationen eine wichtige Funktion (z.B. Hingabe im Orgasmus, Ekstase, und auch in den schöpferischen Augenblicken des Kontaktvollzuges)
- In der Konfluenz erlebt man ein Gefühl der Einheit, Ungetrenntheit.
- Als pathologischer Zustand führt sie dazu, dass Unterschiede zwischen Individuum und Umwelt nicht existieren dürfen und als bedrohlich erlebt werden.
- Dies und kann zu großer Verwirrung führen. Alles bleibt diffus und verschwommen.
- Um sein Sicherheitsbedürfnis zu erfüllen, achtet die Person darauf, dass nichts Neues eintritt.
- Sie verhindert das Entstehen und Erkennen eigener Bedürfnisse und Figuren und der diesen Prozess begleitenden Erregung.

- **Introjektion**

- Wachstum sieht Perls als einen Prozess der zunehmenden Fähigkeit zu unterscheiden, was von der Umwelt aufgenommen werden kann oder zurückgewiesen werden muss. Diese Fähigkeit ist eine Funktion der Ich-Umwelt-Grenze. Was aufgenommen werden soll, muss gründlich verarbeitet, d.h. durchgekaut und verdaut werden, bevor es assimiliert werden kann.
- Werden die aggressiven Impulse, die dazu notwendig sind, unterdrückt, so kommt es zur Einverleibung von unverdauten Fremdkörpern (im übertragenen Sinne Theorien, Verhaltensnormen, Werte), sogenannten Introjekten, die im Organismus ein Eigenleben führen und zu chronischen inneren Konflikten und Entfremdung führen können.
- Man schluckt brav, was einem vorgesetzt wird oder saugt gierig vieles in sich auf, ohne es wirklich zu prüfen und auseinander zu nehmen.
- Nein-Sagen und kritisches Hinterfragen als wichtige Grenz- und Kontakt-Funktion wird begrüßt und gestärkt
- Ohne die Fähigkeit, auch einmal mit Hilfe der Introjektion etwas Neues zunächst aufzunehmen und zu erproben, würde unser Lernen starr, zwanghaft misstrauisch und stockend, und z.B. die Orientierung in fremden Gruppen und deren Regeln und Werten sehr mühsam. Das Kauen, besonders geistiger Inhalte, ist oft ein Prozess, der über lange Zeiträume vor sich geht, und die zunächst einmal aufgenommen werden mussten, um sie dann zu überprüfen.

- **Projektion**

- In der Projektion verlagert das Individuum Teile seines Selbst, z.B. Gefühle oder Wünsche in die Außenwelt, um sie dort zu bekämpfen.
- Es übernimmt keine Verantwortung für seine Impulse und erlebt sich in der Folge als Opfer äußerer Umstände.
- In der therapeutischen Arbeit wird der Patient beispielsweise dazu aufgefordert, die Projektion als sein eigenes Verhalten auszuprobieren oder sich mit Teilen der Außenwelt zu identifizieren und sie auf diese Weise zu re-integrieren.
- Introjektion und Projektion können miteinander interferieren. Introjekte, die Gefühle der Selbstverachtung und Entfremdung auslösen, münden häufig in Projektionen.
- Ohne eine gewisse Fähigkeit zur Projektion, könnten wir uns nicht auf fremde Personen vorbereiten, oder etwa in der Vorstellung Situationen vorwegnehmen.

- **Retroflexion**
- Impulse und Bedürfnisse werden nicht nach außen hin ausgedrückt, sondern durch zusätzliche gegengerichtete sensomotorische Spannung gegen sich selbst gerichtet. Es kommt nicht zur Interaktion mit der Außenwelt sondern zu einer Ich-Ich-Interaktion. Als somatisches Korrelat entstehen häufig Muskelverspannungen. Oft drücken sich darin introjizierte Aggressionsverbote aus, die zu Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen führen.
- **Deflexion**
- von Polster und Polster 1975 hinzugefügt
- Deflektion ist eine Form den Kontakt abzuschwächen, um nichts an sich herankommen zu lassen.
- Durch mannigfaltige, meist verbale Manöver reduziert das Individuum Erregung und Gefühle im Kontakt mit der Umwelt auf ein Minimum. Handlungen sind wenig effektiv und verfehlen ihr Ziel.
- Retroflektion und Deflektion ermöglichen uns, bei der Verwirklichung eines Bedürfnisses auszuwählen, Prioritäten zu setzen und nachgeordnete Impulse hintanzustellen.
- **Egotismus**
- Egotismus bedeutet die Angst vor Autonomieverlust, das Bremsen der Spontaneität und das Festhalten an Kontrolle im Augenblick des Kontaktvollzuges, der dadurch nicht zu Ende geführt werden kann.
- Das Interesse des Individuums richtet sich auf die eigenen Grenzen und nicht auf den Gegenstand des Kontaktes, das „Du“.
- Befriedigung, Loslassen, Wachstum und Assimilation finden nicht statt, die Umwelt versiegt als Quelle neuer, nährender Erfahrung.
- Gefühle der Einsamkeit, Langeweile, Isolation, ausgesprochene wechselnde Selbst- und Fremdadwertung und starke Idealisierungen liegen hinter einer oft sehr angepassten glatten Oberfläche.
- Der Ich-Du-Kontakt der therapeutischen Beziehung bei gleichzeitiger Bearbeitung von angsterregenden Scham- und Schuldgefühlen im Kontakt sind die notwendige Basis der Arbeit
- Ohne jeglichen Egotismus würden wir uns selbst in jedem Kontakt verlieren, während der Gegenpol der Konfluenz uns die Einfühlung in andere Wesen und die Erfüllung in der Hingabe an einen Anderen oder an eine Aufgabe, ein Interesse erst ermöglicht.

Theorie und Praxis

- Die oben dargestellten theoretischen Grundlagen sind in der praktischen therapeutischen Anwendung unmittelbar aufzufinden und bestimmen die Haltung des Therapeuten in Bezug auf den Patienten, seine Symptome, die Art der Interventionen und die Konzepte über die Veränderung von Verhalten.

Organismische Selbstregulation

- Vom idealtypischen Konzept der „Selbstregulation des Organismus“ ausgehend, achtet der Therapeut auf Störungen des Gestaltbildungsprozesses; diese zeigen sich als Unterbrechungen, Vermeidung, manipulatives Verhalten, Inkongruenzen zwischen verbalem und nonverbalem Ausdruck sowie an vielfältigen nonverbalen körperlichen Indikatoren.
- Hier hat auch die postulierte Einheit von Körper/Seele und Geist ihre Bedeutung.
- Alle Erlebnisprozesse bewegen sich gleichzeitig auf allen Ebenen mit jeweils unterschiedlichen Ausdrucksformen. So ist es möglich von einer Ebene auf die andere zu wechseln.

Konzentration auf das Gewahrsein

- Achten auf den Fluss der Figurbildungen und der Wahrnehmungen und Gefühle, die diese begleiten
- Erhöhung der Bewusstheit für das, was im Hier und jetzt der aktuellen Situation geschieht, so dass die Wahrnehmung vorherrschender Bedürfnisse ermöglicht wird.
- Erhöhen der Awareness des Patienten
- Zonen der Awareness:
- interne Awareness, der aktuelle sensorische Kontakt mit inneren Ereignissen der Person;
- externe Awareness, der aktuelle sensorische Kontakt mit Objekten und Ereignissen der äußeren Welt und die
- intermediäre Zone der Awareness, die alle mentalen Prozesse einschließt
- Indem der Therapeut den Patienten dazu anregt in Momenten der Störung des Figurbildungsprozesses seine Awareness in eine andere Richtung zu lenken, kann er den Patienten zu neuen Erfahrungen und zum Gewahrwerden seiner „offenen Gestalten“ führen. Dadurch kann der erstarrte Prozess der Gestaltbildung wieder in Fluss kommen und sich im Sinne der Feldtheorie eine Umgestaltung sowohl des seelischen als auch des Umwelt-Erlebens vollziehen.
- Awarenessübungen, Achtsamkeitsübungen, Bewusstheit der eigenen inneren Prozesse und Verhaltensweisen, Awareness-Kontinuum

Paradoxe Theorie der Veränderung

- Der bekannte Satz von Perls: „Don't push the river, it flows by itself“, kennzeichnet das Vertrauen des Gestalttherapeuten in die autonomen Wachstumskräfte des Organismus und spiegelt seine Haltung gegenüber dem Entwicklungsprozess des Patienten.
- Der Gestalttherapeut versteht sich nicht als Veränderer des Klienten, auch wenn dieser häufig versucht, ihn in diese Rolle zu drängen und sich selbst zum Objekt dieser Veränderung zu verdinglichen.
- Vielmehr ermutigt er den Klienten, alle wahrnehmbaren Aspekte seiner Persönlichkeit, wie sie sich im gegebenen Moment des Hier-und-Jetzt zeigen, anzunehmen, sich mit ihnen zu identifizieren, statt nur spekulativ zwischen den widerstrebenden Polen eines Ist- und eines Soll-Zustandes stehen zu bleiben.
- „Veränderung passiert nicht durch angestrengte Versuche des Individuums oder einer anderen Person, sich zu ändern, sondern sie geschieht, wenn man sich die Zeit nimmt und dafür einsetzt, zu sein, was man ist – sich voll auf sein gegenwärtigen Sein und dessen Positionen einzulassen.
- In dem der Gestalttherapeut die Rolle des Veränderers zurückweist, ermöglicht er bedeutungsvolle und geordnete Veränderung. ...
- Er glaubt, dass Veränderung nicht durch angestrenktes Bemühen, Zwang oder Überredung, durch Einsicht oder Interpretation oder andere solcher Mittel entsteht. Sondern Veränderung kann eher dann auftauchen, wenn der Patient - wenigstens für einen Moment - das aufgibt, was er gerne anderes werden möchte und stattdessen versucht, zu sein, was er ist. Die Prämisse ist, dass man, um sich zu bewegen, auf einem eigenen Platz stehen muss, um festen Boden unter die Füße zu bekommen und dass es schwierig oder unmöglich ist, sich ohne diesen festen Boden fortzubewegen.“ (A. Beisser, 1970)

Identifikation mit dem Körper

- Der Körper als Träger der Lebensenergie und als Kontaktmedium wird als untrennbarer Teil der ganzen Person gesehen
- Körperliche Prozesse spiegeln und symbolisieren psychische Prozesse und umgekehrt
- Das Individuum wird als aktiver Verursacher von physischen und psychischen Prozessen und Störungen gesehen (z.B. körperliche Verspannungen)
- Gewahrsein für körperliche Prozesse und die Identifikation mit diesen gibt dem Individuum die Möglichkeit, Verantwortung für sein ganzes So-Sein zu übernehmen und eigene Handlungsspielräume zu entdecken.

Phänomenologische Haltung

- Die Art und Weise, in der ein Individuum die Wahrnehmungen seiner Erfahrungswelt erlebt und welche Bedeutung es ihnen gibt, ist für jeden Menschen einzigartig. Die Therapeutin geht davon aus, dass sie nicht wissen kann, wie die Patientin die Wirklichkeit erlebt. Sie anerkennt die Patientin als eine eigenständige Persönlichkeit, die ihm in der Begegnung von ihrer Erfahrung Mitteilung machen kann.
- Deshalb wird sie das Verhalten der Klientin nicht interpretieren oder deuten, sondern sie in einer Haltung des Interesses und der Beschreibung darin unterstützen, eigene Bedeutungen zu finden und ihr so ein Werkzeug zum selbständigen Verstehen ihrer inneren und äußeren Welt zur Verfügung zu stellen.
- Nicht-Wertende, genaue Beschreibung dessen, was erfahren, wahrgenommen wird Die Phänomenologie als Methode, die Dinge und Wesen in ihrer Erscheinungsweise ernst zu nehmen, führt dazu, dass Gestalttherapie immer beim „Offensichtlichen“ ansetzt.
- Sie geht davon aus, dass alle Störungen und relevanten Informationen sich zum geeigneten Zeitpunkt auf den verschiedenen Ebenen an der Oberfläche erkennen lassen.
- Die Therapie beginnt immer an der Oberfläche, an dem, „was der Wahrnehmung sowohl des Therapeuten, als auch des Klienten unmittelbar zur Verfügung steht, und von dort gehen wir weiter in kleinen Schritten, die unmittelbar erfahrbar und deshalb leichter assimilierbar sind“ (L. Perls).
- Die adäquate Annäherung an Phänomene ist das genaue Beschreiben des Wie und Was. Während das historisch-kausale Vorgehen und Interpretieren die kognitiven Prozesse in den Vordergrund bringt, führt die Betonung auf dem Wie gegenwärtigen Erlebens zu unmittelbarer Erfahrung unter Einschluss körperlicher, emotionaler und kognitiver Modalitäten.

Gestaltbildung

- Ziel ist es, das der Patient seine Eigenwahrnehmung mit seiner eigenen Deutung in Deckungsgleichheit bringt. Das bedeutet, dass plötzlich eine Gestalt, die vorher verborgen war, z.B. als nicht-bewusster Anteil, klar, kraftvoll und bedeutungsvoll erlebt wird.
- Dies wird als subjektive Evidenz im Gewahrwerden des Phänomens erlebt.
- Gestaltbildungen lassen sich weder absichtsvoll herstellen noch von außen beeinflussen, deshalb ist die gestalttherapeutische Arbeit auf die Feinabstimmung der Begegnung in der therapeutischen Beziehung und dem Arbeiten dicht entlang des Kontaktprozesses angewiesen.
- Man arbeitet entlang der auftauchenden Phänomene, bis sie klar werden. Leitfaden ist die Energie, die in dieser Gestaltbildung spürbar ist.
- „Was steht für dich gerade im Vordergrund?“

Ich-Du-Beziehung

- Konzentration auf die direkte Interaktion von Therapeutin und Patientin in einer Ich-Du-Beziehung auf Augenhöhe
- Patientin wird nicht nur als „Symptomträger“ wahrgenommen und Therapeutin bringt sich in „Selektiver Authentizität“ (R.Cohn) selbst mit ein.
- Psychische Störungen entwickeln sich im Austausch zwischen Person und Umwelt und sind nur in Beziehung wahrnehmbar und veränderbar.
- G. Yontef: „ Wir wachsen durch das, was zwischen Menschen geschieht, nicht durch Innenschau.“
- Stichworte: Unmittelbarkeit, Gegenseitigkeit, statt Vorwissen und Phantasie über den Anderen, Offenheit, echtes Interesse, Phänomenologischer Zugang (Beschreibung statt Bewertung), Respekt der Grenzen, Wertschätzung für das Anders-Sein, Empathie, Authentizität
- Treten Störungen des Kontaktes und in der therapeutischen Beziehung auf, und seien sie noch so subtil, geht die Gestalttherapeutin nicht in die Macht-Position des Experten oder in die Rechtfertigung, sondern versucht, das Erleben der Patientin im Hier und Jetzt wertzuschätzen und gemeinsam zu erforschen, welches Erleben dahinter steht, und zu einem Verstehen zu kommen, wie es zu der Reaktion kam (Kompetenz-Orientierung).
- Dadurch kann im intersubjektiven Feld des Kontaktes, abhängig von der Qualität der Beziehung, auch neue Gefühle und Wahrnehmungen zugelassen werden, die vorher abgespalten, verdrängt, schamhaft (auch vor sich selbst) verborgen werden mussten.

Konzentration auf das Hier und Jetzt

- Als phänomenologisches Therapiesystem geht die Gestalttherapie von der Beschreibung des in einer jeweiligen Situation Wahrnehmbaren aus. Wahrnehmbar ist nur, was sich in der Gegenwart, im Hier und Jetzt ereignet.
- Die Betonung auf dem Hier und Jetzt heißt, dass das Therapieschehen von dem geleitet wird, was sich an der Kontaktgrenze zwischen Organismus und Umwelt in der momentanen Begegnung zwischen Therapeut und Patient ereignet und erfahren werden kann.
- Das Erleben im Hier und Jetzt zählt, nicht das Reden über Gefühle.
- Vorgänge des Erinnerns und Planen sind gegenwärtige Funktionen und damit Ausdruck des gegenwärtigen Erlebens und in der Welt Seins.
- Man fragt, wie jemand seine Wahrnehmung, seine Gedanken und Schlussfolgerungen **jetzt** hervorbringt, nach seiner gegenwärtigen Aktivität dabei.
- Die Bearbeitung erfolgt mit den Ressourcen der Gegenwart

- Auch Übertragung wird als unabgeschlossene Gestalt gesehen und behandelt.
Ziel ist es, (wieder) einen realen Kontakt herzustellen

Konzentration auf die eigene Erfahrung

- Da der Therapeut über kein objektives Wissen zu den inneren Prozessen d. Patienten beanspruchen kann, begibt er sich auf die gemeinsame Erforschung der Erfahrungen d. Patienten (Phänomenologie, Hermeneutik).
- Gestaltarbeit ist **experientell** : der dialogische Erforschungsprozess bezieht sich auf das unmittelbare Erleben und nicht auf abstraktes Denken über die Welt und sich selbst
- Verhaltensweisen, Gedanken und Emotionen werden im konkreten Geschehen ins Bewußtsein, d.h. in den Vordergrund geholt.
- Es geht um Erweiterung der Bewußtheit (Awareness), nicht ums Verändern der Verhaltensweise.

Existentieller Ansatz

- Es wird immer die ganze Person in ihrer Lebenssituation und die Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Umfeld einbezogen.
- Was bedeutet das gegenwärtige Erleben, die Probleme, die Art der Beziehungen usw. für die Person existenziell, d.h. in ihrem In der Welt Stehen.
- Was existiert, ist Manifestation des Seins: „Es ist was es ist“, d.h. diese Haltung ist der einzige Zugang. Es wird nicht von außen bewertet, wie es zu sein hat oder ob es gut ist, dass es so ist.

Experiment

- die Entwicklung des Lebendigen ist nicht vorbestimmt und vorhersagbar,
- alles, was ausprobiert wird, ist im gegenwärtigen Kontext etwas Neues und jeder Mensch reagiert darauf individuell
- Experiment als therapeutische Methode
- Etwas Neues ausprobieren, im Tun erlebbar machen, eigene Erfahrung ermöglichen
- statt nur planendes Darüber - Reden, Konzepte erstellen etc.
- Ziel: Erweitern der Handlungsmöglichkeiten und -fähigkeiten, Erfahren von Alternativen, Erleben von Selbstwirksamkeit in eigenen Entscheidungen

Methoden und Techniken

- kreative Medien, Rollenspiel, Körperhaltungen und -Bewegungen, Phantasie Reisen, neue Verhaltensweisen, Ausdruck fördern, Übersetzung in verschiedene Ebenen, vom Verbalen ins Non-Verbale, vom Körperlichen ins Symbol, szenisches Gestalten, Verstärken des Ausdrucks kleiner Bewegungen, das Gegenteil ausprobieren, in die Rolle anderer schlüpfen, leerer Stuhl, Zwei-Stuhl-Technik, Traum-Arbeit uvm.
- Gestalttherapie zeichnet sich durch ihre therapeutische Grundhaltung und nicht durch ihre Techniken aus. „Fast jede technische Modalität ist innerhalb des Rahmens der Gestalttherapie anwendbar, solange sie daseins- und erfahrungsgemäß ist“. „Ein guter Therapeut verlässt sich nicht auf Kunstgriffe, sondern auf sich selbst.“ (L. Perls).

Verwendete Literatur

Beisser, A.: The paradoxical theory of change. In: Fagan u. Shepherd 1970

Buber, M.: Ich und Du. Heidelberg 1977

Ehrenfels, Chr.v.: Über Gestaltqualitäten (1890) In: Weinhandl Hg. 1974

Frambach, L.: Salomon Friedlaender/Mynona in: Gestalttherapie 1996/1

Grillmeier-Rehder, U.: Die Philosophien und Theorien im Hintergrund der Gestalttherapie, Schriftenreihe des IGWien, 2001

Hartmann-Kottek, L.: Gestalttherapie, Springer, Berlin Heidelberg 2004

Perls, L.: Leben an der Grenze. Köln 1989

Perls, S.F./ Hefferline, R.F./ Goodman, P.: Gestalttherapie, Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung. Stuttgart 1979 (1951 New York) (PHG)

Perls, S.F./ Hefferline, R.F./ Goodman, P.: Wiederbelebung des Selbst. Stuttgart 1979 (1951 New York) (PHG)

Süss H.J./ Martin K.: Gestalttherapie. In: Pongratz I.:(Hrsg.):Handbuch der Psychologie, Bd 8/2, Göttingen, Jahresszahl 1978 4.Kap. S.2725 -2742

