



Humanistische Psychotherapien

Frank Rettweiler

PRAXIS FÜR SYSTEMISCHE PSYCHOTHERAPIE, HYPNOSE UND BERATUNG

Allerheiligenstraße 43
67346 Speyer-Altstadt, Kernstadt-Süd

<http://www.hypno-systemische-psychotherapie.de>



Michelangelo - Die Erschaffung Adams





Einführung

- Einflüsse - Philosophischer und psychologischer Hintergrund
- Charakteristische Merkmale

Zuordenbare Therapieschulen im Überblick

- „Steckbrief“ Personenzentrierte PT
- „Steckbrief“ Logotherapie
- „Steckbrief“ Psychodrama

■ Grundzüge der Gestaltherapie



Philosophie

Existenzphilosophie

- Kierkegaard
- Nietzsche
- Buber
- Jaspers

„Denn das Große ist nicht, dass einer dies oder jenes ist, sondern **dass er es selbst ist**; und das kann jeder Mensch sein, wenn er will. ...“
[Sören Kierkegaard,]

„Wenn man ein **Wozu** des Lebens hat, erträgt man jedes **Wie**“
[Friedrich Nietzsche]

"Alles wirkliche Leben ist **Begegnung**."

"Der Mensch wird **am Du zum Ich**."

"Liebe ist **Verantwortung eines Ich für ein Du**."
[Martin Buber]

Phänomenologie

- Husserl
- Scheler

Psychologie ist einerseits Wissenschaft der psychischen Natur und, folglich, des **Bewusstseins** als Natur oder als realer Fall in der spatiotemporalen*) Welt.
[Edmund Husserl]
*) raumzeitlich

Der Mensch ist also beides zugleich: eine Sackgasse und - ein **Ausweg**.
[Max Scheler]

Humanismus

- Herder
- Marx
- Sartre
- Camus

„Der Mensch ist **zur Freiheit verurteilt**.“

„Der Mensch ist nichts anderes, **als was er selbst aus sich macht**.“

"Die **Wahl** ist möglich ..., aber **was nicht möglich ist, ist nicht zu wählen**. ... ich muss mir bewusst sein, dass ich, wenn ich nicht wähle, trotzdem wähle.“
[Jean-Paul Sartre]

„Das echte Gespräch bedeutet: aus dem Ich heraustreten und **an die Tür des Du klopfen**.“

„Der Mensch ist nichts an sich. Er ist nur eine **grenzenlose Chance**. Aber er ist **der grenzenlos Verantwortliche** für diese Chance. [Albert Camus]

Psychologie

Humanistische Psychologie

- Wertheimer

„Es gibt Zusammenhänge, bei denen nicht, was im Ganzen geschieht, sich daraus herleitet, wie die einzelnen Stücke sind und sich zusammensetzen, sondern umgekehrt, wo - im prägnanten Fall - sich **das, was an einem Teil dieses Ganzen geschieht, bestimmt von inneren Strukturgesetzen dieses seines Ganzen**.“
[Max Wertheimer]

Spiritualität

Humanistische Psychotherapie



Humanistische Psychotherapie

- Eher **lockerer Verbund** von Therapieansätzen
- Mit hinreichend gleichartigem **Menschenbild**
- Und **holistischer Orientierung**
(ganzheitliches, dynamisches Geschehen, Emergenz, Interdependenz)

Menschenbild

- Das Wesentliche am Menschen ist, **wie er sich und seine Existenz versteht** und **wie er sich zur Welt und zu seinen Möglichkeiten verhält** (Sartre, Camus).
- Der Mensch als **reflexives Wesen**, das seine Existenz und sein Dasein in der Welt definieren muss (Kierkegaard)
- Suche nach dem „**wirklichen**“ Menschen in seiner „**nackten**“ Existenz (jenseits von Rollen, Normen ...) (Sartre)
- Der Mensch auf dem Weg zur **Selbstwerdung** (Kierkegaard)
- Der Mensch ist „**zur Freiheit verdammt**“/ „**verurteilt zum Sein**“ (Sartre)
-> **Verantwortung** und **Entscheidungsspielraum**
-> **Autonomie**, Identität, Würde
- Ich-Du-Beziehung als „**Begegnung**“ (Buber)
- Alle Erfahrung von Phänomenen ist letztlich auf **Selbsterfahrung** aufgebaut – damit **Überwindung der Subjekt-Objekt-Trennung** (Husserl)

Gestalttherapie

- Fritz Perls

Personenzentrierte Psychotherapie

- Carl Rogers

Logotherapie

- Victor Frankl

Psychodrama

- Iacov Levi Moreno

Bioenergetik

- Alexander Lowen

Transaktionsanalyse

- Eric Berne



■ „Gesprächspsychotherapie“:

Hauptaugenmerk auf dem Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte

■ Persönlichkeits- und Entwicklungstheorie:

Selbst:

entwickelt sich aus der Interaktion mit der Umwelt und organisiert und strukturiert Erfahrungen

■ Aktualisierungstendenz:

der Kern von Rogers Entwicklungstheorie,

Selbstorganisationsprozesse, also die Entfaltung einer dem gesamten Organismus inhärenten Ordnung

■ „Selbst“-Aktualisierung:

Auch das Selbst entwickelt sich beim Menschen als Teil der organismischen Aktualisierung – lässt sich aber analytisch als „Selbst“-Aktualisierung abgrenzen.

■ Inkongruenz:

Wenn Organismus und Selbst unterschiedliche Aspekte optimieren, kommt es zur Inkongruenz. Der Organismus steht dann im Spannungsfeld zwischen bestimmten Bedürfnissen oder Erfahrungen, die (noch) nicht symbolisiert wurden, und der Struktur des Selbst, die sich dazu im Widerspruch befindet. Bedeutsam für psychisches Wohlbefinden ist die Angemessenheit der Symbolisierungen sowohl zu den organismischen Prozessen als auch zur äußeren Umwelt.

■ Werden und Wachstum:

die Entfaltung der Person und ihre Bedingungen in der Begegnung stehen im Zentrum des Ansatzes.



■ Grundhaltung des Therapeuten (Basisvariablen):

- 1. Unbedingten positiven Zuwendung**
(Bedingungslose positive Wertschätzung)
- 2. Echtheit**
(Kongruenz, Wahrhaftigkeit)
- 3. Einführendes Verstehen**
(Empathie)

■ Nichtdirektivität und Klientenzentrierung:

dem Klienten zu einer möglichst hohen Selbstwahrnehmung v. a. seiner Gefühle und Bewertungen verhelfen.

■ Der therapeutische Prozess:

- ermöglicht, dass bisher verleugnete Erfahrungen in die Selbststruktur integriert werden und dies auf Dauer zu einer größeren Flexibilität, Kreativität und Selbstakzeptanz führt.
- zielt darauf, dass die Beziehung des Klienten zu sich selbst der förderlichen Beziehung des Therapeuten zu ihm gleicht.



■ **Hauptthema: Frage nach dem Sinn**

Annahme, dass der Mensch existentiell auf Sinn ausgerichtet ist

und nicht erfülltes Sinnerleben zu psychischen Krankheiten führen kann

„Sinn kann nicht gegeben, sondern muss gefunden werden.“

„Sinn muss gefunden werden, kann nicht erzeugt werden.“

■ **Ziel**

den Menschen befähigen, mit innerer Zustimmung zum eigenen Handeln und Dasein zu leben;
zum freien Erleben, zu authentischen Stellungnahmen und verantwortlichem Umgang mit sich und
der Welt verhelfen.

■ **Wille zum Sinn:** dem Menschen inhärente primäre Motivationskraft

■ **Philosophie:** Menschen verfügen über drei Dimensionen:

1. **physische Dimension (Leib)**

2. **psychische Dimension (Psyche)**

3. **noetische Dimension (Geist)**

■ der Mensch kann sich aufgrund seiner geistigen Dimension über sein Psychophysikum (Leib/Psyche) erheben.

Nur das Psychophysikum kann demnach erkranken; die noetische Dimension bleibt gesund.



■ Sinnlosigkeitsgefühl

biologische Instinkte als auch kulturelle Traditionen bieten immer weniger verlässliche Orientierung
-> **existentielles Vakuum** -> **noogene Neurose**

■ Noogene Neurose

Kernpathologie der Logotherapie; psychogene Form der Neurose, die z. B. auf Gewissenskonflikte oder Wertkollisionen zurückgeht. Neurose, bei denen der Lebenssinn fehlt.

■ Therapie

Intervention zielt darauf ab, die persönliche Sinnsuche zu unterstützen. (u.a. sokratische Dialoge); unterstützt dabei, Lebenslagen sinnvoll auszufüllen oder umzubewerten. Individualität des Patienten im Vordergrund.

■ Dereflektion

Interventionsform, bei der der Patient aufgefordert wird, seine Aufmerksamkeit vom Symptom wegzulenken, und sie stattdessen auf einen möglichst sinnstiftenden Inhalt zu lenken

■ Paradoxe Intention

Die Erwartungsangst wird behandelt, indem der Patient auf möglichst humoristische Weise dazu angehalten wird, dieses gefürchtete Symptom aktiv herbeizuwünschen.



- **Das Psychodrama** entstand aus dem Stegreiftheater und war die erste Form der Gruppentherapie
- **Rolle:**
enthält **gesellschaftlich vorgefertigte Handlungsmuster** (analog zu Rollen im klassischen Theater), die Rolle als aktive Handlung hingegen beinhaltet die gegenwärtigen Aktionen des Ichs (analog zum Stegreiftheater).
Im Psychodrama soll die Erfahrung und Reflexion dieser Rollen gefördert werden.
- **Ziel:** Aktivierung und Integration von **Spontaneität und Kreativität..**
- **Kreativität:** „**allerhöchste nukleare Struktur des Universums**“
Kommt Kreativität durch verschüttete „Spontaneität“ nicht zum Einsatz, sind wir an festgefahrene Rollenbilder verhaftet.
Mit Hilfe der Gruppe soll sich der Protagonist von festen Rollenstrukturen befreien.
- **Katharsis** (heilsame Erschütterung):
Hauptziel des Psychodrama als Therapie



■ **Sechs Bestandteile** bilden zusammen das Psychodrama:

1. **die Bühne**
2. **der Protagonist**
3. **der Spielleiter**
4. **verschiedene Mitspieler** als Hilfs-Ichs oder Assistenten
5. **die übrigen Gruppenteilnehmer** und
6. **die vielfältigen Techniken** zur Verdeutlichung von Prozessen (z. B. der „leere Stuhl“).

■ **Drei Phasen:** die Initialphase, die Handlungsphase und die Abschlussphase.

■ **Acht zentrale Psychodramatechniken:**

1. Szenenaufbau
2. Doppeln
3. Szenische Aktion
4. Rollenspiel und Spiegeln
5. Rollentausch
6. Rollenfeedback und Interpretation
7. Szenenwechsel und szenische Interaktion
8. Sharing und Amplifikation

Sharing: die Gruppenmitglieder, Mitspieler wie Zuschauer berichten, welche eigenen Lebenserfahrungen vom miterlebten Spiel angesprochen und in Erinnerung gerufen worden sind („Teilen“ von Lebenserfahrungen).

Rollenfeedback: die Mitspieler berichten, was sie in den Rollen erlebt haben -> Ablegen der Rolle, Distanzierung

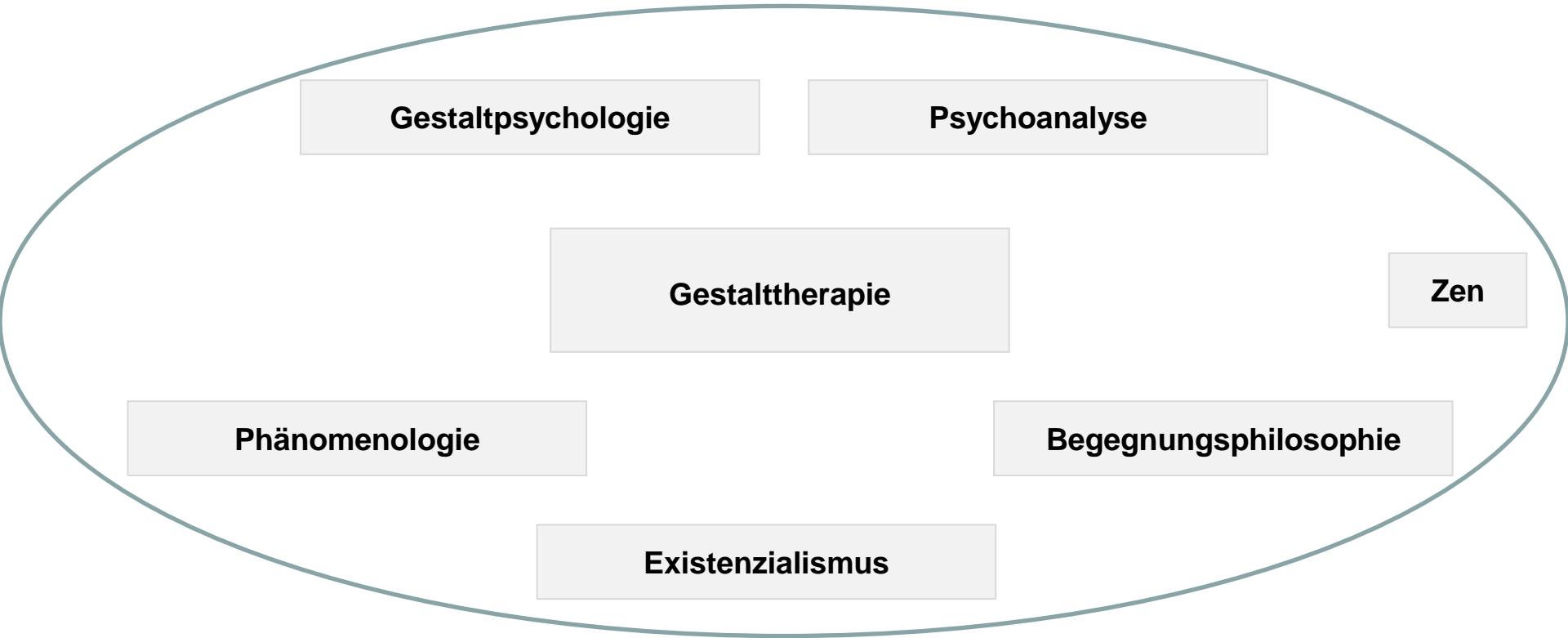
Identifikationsfeedback: die Zuschauer berichten, mit welchen Rollen des Spiels sie sich wie identifiziert haben



- Entstehung und Einflüsse
 - Begründer
 - Einfluss der Gestaltpsychologie
 - Einfluss der Psychoanalyse

- Grundkonzepte
 - Begriff „Gestalttherapie“
 - „Leben“
 - Kerngebote
 - Zentrale Annahmen
 - Beziehung
 - Axiome
 - Zentrale Begriffe
 - Gestaltzyklus
 - Kennzeichen der Therapie
 - Vermeidungsmechanismen
 - Kontaktstörungen
 - Bearbeitung von Vermeidungsmechanismen und Kontaktstörungen
 - Bearbeitung psychischer Störungen
 - Therapieablauf und –formen
 - Fallstudien






Begründer

- Fritz Perls
- Laura Perls
- Paul Goodman

Namensgebung

- 
- **Gestalttherapie:**
Gestalt – Kontakt und Feld
 - **Konzentrationstherapie:**
Konzentration – Gewahrsein und Achtsamkeit
 - **Existentialtherapie:**
Existentialismus – Dialog und Ich-Du Beziehung



Zentrale Konzepte

■ Gestaltpsychologie

So wird eine Richtung innerhalb der Psychologie bezeichnet, **die das Erleben (vor allem in der Wahrnehmung) als eine Ganzheit betrachtet**, die auf einer bestimmten Anordnung der ihr zugrunde liegenden Gegebenheiten beruht, wobei diese Gegebenheiten als Glieder mit dem Ganzen in der Beziehung **wechselseitiger Bedingtheit** stehen.

■ Gestalttheorie

„Es gibt Zusammenhänge, bei denen nicht, was im Ganzen geschieht, sich daraus herleitet, wie die einzelnen Stücke sind und sich zusammensetzen, sondern umgekehrt, wo – im prägnanten Fall – sich das, was an einem Teil dieses Ganzen geschieht, bestimmt von den inneren Strukturgesetzen dieses Ganzen.“
(Max Wertheimer)

■ Gestalt

Der Gestaltbegriff kommt aus dem deutschen Verb „gestalten“ und meint das Formen eines sinnvollen Ganzen:
eine in sich strukturierte „Ganzheit“ , die sich von der Umgebung abhebt



■ **Gestaltbildungsprozess**

Offene Gestalt: entsteht in Folge von Veränderung
= **erlebtes Bedürfnis**

hat die Tendenz zur **Bedürfnisbefriedigung**
⇒ **Geschlossene Gestalt**

■ **Vordergrund / Hintergrund / Figur-Grund-Bildung**

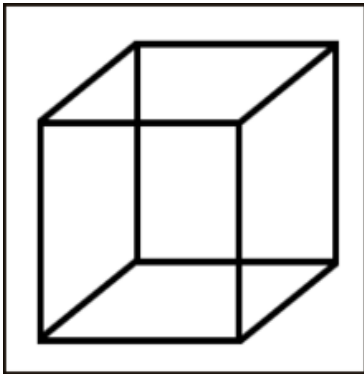
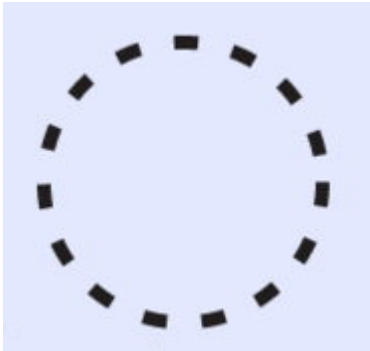
Nach Bedürfnislage tritt eine Figur (eine, Wahrnehmung, ein Bedürfniseine Kognition eine Emotion) in den Vordergrund und drängt nach Schließung

■ **Organismische Selbstregulation / Selbstaktualisierung:**

funktionale Umstrukturierung des Selbst (Ich, Es, Persönlichkeit)

■ **Zeigarnik-Effekt**

Phänomen, dass unerledigte Handlungen im Gedächtnis besser behalten werden als erledigte Handlungen.



- Erleben (vor allem in der Wahrnehmung) als eine **Ganzheit**
Beziehung **wechselseitiger Bedingtheit**
- Beim **Gestaltgesetz der Geschlossenheit** werden Linien, welche eine Fläche umschließen, unter sonst gleichen Umständen leichter als eine Einheit aufgefasst als diejenigen, welche sich nicht zusammenschließen.
- Der Mensch hat eine Neigung, eine Gruppe von Einzelelementen als eine **geschlossene Form** wahrzunehmen. Dies zeigt das Beispiel, wo Sie sicherlich schnell einen Kreis erkennen werden, obwohl eigentlich ein Bild mit einzelnen Strichen gezeigt wird.
- Die Kanten des Würfels sind imaginär; sie werden von unserem Gehirn nach dem **Gesetz der guten Fortsetzung** erzeugt.
- Nach längerer Betrachtung „kippt“ der Würfel. Man hat dieses Kippen als **Gestaltwechsel** bezeichnet.



„Wir verstanden uns als **Revisoren der Psychoanalyse**.

Aber dann dachten wir an die **Erneuerung der freien Assoziation** durch eine Art der Konzentration. Das brachte uns zu der Idee, von **existenzieller Therapie** zu sprechen, denn schließlich spielte für uns die **Gegenwart** eine größere Rolle als die Vergangenheit (wie bei Freud) oder die Zukunft (wie bei Adler).

Wir kamen dann auf **Gestalttherapie**, weil uns das die angemessene Beschreibung dessen zu sein schien, was wir in der Therapie erreichen oder ermöglichen wollen, nämlich einen fortwährenden **Gestaltbildungsprozess**.“

(Lore Perls)

- Freud: Libido als Hauptmotor aller psychischen Prozesse und Aktivitäten
Perls: Hungertrieb statt Libido als primärer Antrieb
- Freud: Selbst = Ich + Es + Ich-Ideal + Über-Ich
Perls: Persönlichkeit = Ich-Ideal + Über-Ich; das Selbst ist das System kreativer Anpassungen
- Freud: Unbewusstes
Perls: „blinder Fleck“ (Abspaltung)
- Freud: 11 Abwehrmechanismen
Perls: i.W. 4 Vermeidungsmechanismen (Introjektion, Projektion, Retrofektion, Konfluenz)
- Freud: freie Assoziation (Vergangenheit, Zukunft)
Perls: Gewahrsein (Erleben, Gefühle Gedanken im Hier und Jetzt)
- Freud: Traumdeutung (Analyse, Deutung von Triebwünschen und –konflikten)
Perls: Traum als offene Gestalt (Traum als Projektion abgespaltener, die integriert werden können)

„Ich bezeichnet einen Zustand. ... Es hat keine Beständigkeit.“
(F. Perls)



Psychotherapeutische Richtung

1. die den **Menschen**
als integralen Bestandteil des „**Organismus / Umwelt-Feldes**“ sieht
2. für deren **Menschenbild**
eine enge **Verflechtung von Körper, Seele und Geist** wesentlich ist
3. die in der **Therapie**
das **ganzheitliche Wahrnehmen und Erleben** fördert
4. die den **therapeutischen Verlauf**
als **Reihe von Veränderungsprozessen** begreift



Gestalttherapie ...

- ... stellt die Bearbeitung der **Störungen der Selbstregulation** im Organismus/Umwelt-Feld in den Mittelpunkt
- ... arbeitet **phänomenologisch**
- ... arbeitet **existentiell**
- ... will freilegen, was da ist: *)
„Werde, der du bist!“
- ... arbeitet **dialogisch**
- ... geht von der **Selbstverantwortung** des Klienten aus

„Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht, wenn er versucht zu werden, was er nicht ist.“
(Beisser)

„Der Mensch ist ... eine grenzenlose Chance. Aber er ist der grenzenlos Verantwortliche für diese Chance.
(Albert Camus)

***) paradoxe Theorie der Veränderung - Herzstück der Gestalttherapie (Yontef)**

dadurch, dass man akzeptiert, was, wer, wie man wirklich ist, wird Veränderung möglich

„Es ist, was es ist. Es gibt nichts außer dem, was da ist.“

Bewusstheit integriert die entgegengesetzten Tendenzen von Impuls und Widerstand



Grundgedanken der gestalttherapeutischen Lebensphilosophie

■ „Lebe jetzt!“

■ „Lebe hier!“

■ „Höre auf, dir etwas vorzustellen, erfahre die Realität!“

■ „Höre auf, unnötig zu denken. Besser: Probier und schau!“

■ „Drücke dich jetzt aus, anstatt zu manipulieren, zu erklären, zu rechtfertigen und zu urteilen!“

■ „Lass dich auf Unerfreuliches und Schmerz ebenso ein, wie auf Freude. Schränke deine Bewusstheit (awareness) nicht ein!“

■ „Akzeptiere kein sollte oder müsste außer deinen eigenen. Bete keine Götzenbilder an!“

■ „Übernimm die volle Verantwortung für deine Handlungen, Gefühle, Gedanken!“

■ „Akzeptiere dich (und die anderen) wie du jetzt bist (wie sie jetzt sind)!“

Querverweise – ZEN

■ „Alles ist ein absolutes **Hier** und **Jetzt**.“
Zensho

■ Wenn du die **unmittelbare Erfahrung** des Zen wünschst, so suche sie vor allem nicht. Was durch Suchen erlangt wird, ist schon durch das Denken verunreinigt.
Yüan-wu

■ „Es geht im Zen niemals darum, das Denken aufzugeben, sondern einzig und alleine darum, **sich zu befreien von dem verselbständigten, unterscheidenden begrifflichen Denken**, dem Denkwang.“
Zensho

■ "Ein verbreiteter Irrtum in der Zen-Lehre ist der, dass wir «loslassen» müssten. Wir können uns nicht zwingen «loszulassen». Wir müssen die zugrundeliegende Angst **wahrnehmen**.“
Charlotte Joko Beck,

■ Ein Zen-Meister sagte zu seinem Schüler: **«Wenn du dem Buddha begegnest, töte ihn!»** Er meinte damit, dass der Schüler den Begriff «Buddha» töten müsse, damit er den wirklichen Buddha direkt erfahren könne.
Thich Nhat Hanh



„Das Psychische ist reiner Prozess in der Zeit“
(F. Perls)

- Menschliches **Leben ist ein fortwährender Prozess**, ein Gleiten von Situation zu Situation
- Jede Situation ist gekennzeichnet durch **innere Bedürfnisse, Gefühle, Erfahrungen, äußere Wahrnehmungen, Kontakte, Dialoge, Begegnungen**.
- All dies ist **komplex und ganzheitlich** miteinander verwoben, auch wenn das Bewusstsein bzw. die Aufmerksamkeit entsprechend den Bedürfnissen jeweils einzelne „Figuren“ herausgreift.
- Leben ist in jedem Augenblick ein **Experiment mit den eigenen Möglichkeiten und Erfahrungen**.
- Jede **Leugnung** von Bedürfnissen, **Einengung** von Erlebens- und Verhaltensmöglichkeiten, **Vermeidung** von Kontakt zu sich und/oder zur Umwelt, ist Ausdruck einer **Störung** und erhält diese gleichzeitig aufrecht.
- Der Mensch hat ein im weitesten Sinne **erotisches Verhältnis zur Welt**:
„Die Verbindung zur Welt, das Angezogenensein wie das Angetriebensein, Neugierde, ... das Zugangverschaffen des Menschen, Gedanken, Werken, das sind erotische Akte ...
Ein erotisches Verhältnis zur Welt ist ein Verhältnis der **Wachheit, der Konzentration und Aufmerksamkeit**.“

„Die Grundannahme der Gestaltpsychologie ist, dass die menschliche Natur in Strukturen und Ganzheiten organisiert ist.“
(F. Perls)



Annahmen

- Der Mensch als **Leib-Seele-Geist-Einheit**
- Der Mensch als **selbstregulierender Organismus** im Kontakt mit seinem Umwelt-Feld (physisch, sozial)
- **Störungen** sind Blockierungen der Selbstregulation
- **Gestalttherapie** ist eine Methode, die bei der Auflösung dieser Blockierungen hilft
- **Gestalttherapie** konzentriert sich auf das, was im Hier und Jetzt im Kontakt mit der Welt im Vordergrund des Gewahrseins ist

Ziel

- Die lebendigen **Potenziale** der Persönlichkeit **freilegen**
- Die **Persönlichkeitsentfaltung** gesunder Menschen sinnvoll fördern

Methoden

- Zielen auf die Intensivierung des **Gewahrseins im Hier und Jetzt**
- Die **Klarheit** der Wahrnehmung
- Die Förderung des **Gefühlslebens und des Gefühlsausdrucks**

„Das Jetzt... Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht.“
(F. Perls)



Bezogenheit

- Menschen sind vom Anfang ihres Lebens immer auf andere Menschen **bezogen** und leben **im ständigen Austausch** mit ihnen.
- Es sind unsere **Beziehungen**, die uns zu dem werden lassen, was wir sind.
- „**Die Krankheiten der Seele sind Krankheiten der Beziehung**“ (Buber)
- Menschen passen sich an ihre Umwelt kreativ an.

Grundsätze

- „**Der Mensch wird am Du zum Ich**“ (Buber)
- „Nur das, was erst einmal **ohne negative Bewertungen** und mit **freundlicher Aufmerksamkeit** betrachtet, erspürt und erforscht wird, kann sich im Weiteren auch ändern.“

Die therapeutische Beziehung

- Die therapeutische **Beziehung** hat zentrale Bedeutung
- Gestalttherapeuten lassen sich auf eine **Begegnung** mit ihren Klienten ein
 - > persönliche Präsenz (Therapeut)
 - > emotionales Mitschwingen, Anteilnahme (Therapeut)
 - > sich verstanden wissen (Klient)
- „**Dialogische Haltung**“: von Respekt vor der Einzigartigkeit und Andersartigkeit des Klienten geprägt, dessen Würde achtend
- Die Stellung einer **Diagnose** ist ein gemeinsamer Klärungsprozess zwischen Therapeut und Klient
 - Wahrnehmen, Spüren und Erleben von Gefühlen, Stimmungen, Körperempfindungen und Bedeutungen
- **Mitteilungen** sind i.d.R. bezogen auf die aktuelle Situation des Klienten

Querverweise

Existenzphilosophie

Existenzphilosophie

Zen, Achtsamkeitspraxis

„Gestalttherapie ist Lernen in Beziehung.“
(F. Perls)

Humanismus



■ Gestalt

„**eine in sich strukturierte „Ganzheit“** , die sich von der Umgebung abhebt, nach innen hin in Teile differenziert ist und zugleich über eine „Gestaltqualität“ verfügt, die sich nicht aus den einzelnen Teilen ableiten lässt.“

„**Eine Gestalt ist ein Muster, eine Figur, die besondere Art, wie die vorhandenen Einzel-Elemente organisiert sind.**

Die Grundannahme der Gestaltpsychologie ist, dass die menschliche Natur in Strukturen und Ganzheiten organisiert ist, dass sie ... nur als eine Funktion dieser Strukturen oder Ganzheiten verstanden werden kann.“

(F. Perls)

■ Gestaltqualitäten

Eigenschaften des Ganzen, die nicht aus seinen Einzelteilen abgeleitet werden können

■ Kontakt

mit der Umwelt und der Innenwelt



- **Begegnung:**
„Ich und du“ im Hier und Jetzt

- **Gewahrsein / Bewusstheit**
„flow of consciousness“
„awareness continuum“

- **Awareness**
„Zustand des lebendigen Organismus, der mit sich und der Umwelt in Kontakt ist, ohne dass Blockierungen, wie z.B. neurotische Mechanismen, die bewusste Wahrnehmung seiner selbst und des anderen trüben oder einschränken“ (F. Perls)

- **Wachstum**
Entfaltung inhärenter Strukturmöglichkeiten (Aktualisierung) eines Organismus bzw. Systems in Relation zu den Rand- oder Umgebungsbedingungen; eine flexible Anpassung an Veränderungen der Umgebung

- **Selbstaktualisierung**
die selbstorganisierte Realisierung inhärenter Potentiale und Entfaltung;



Unterbrechung der Homöostase

Differenzierung

des Organismus / Umweltfeldes

Rückzug

Nachkontakt

Sättigung

Kontakt

Konfluenz

Retroflektion

Introjektion

Projektion

Bewusstwerdung

des Bedürfnisses

Energie / Emotion

Mobilisierung zur Kontaktaufnahme

Deflektion

Handlung

Gestaltzyklus:

Prozess der Selbstregulation des Organismus in der Interaktion mit seiner Umwelt

Offene Gestalt:

entsteht durch Unterbrechung der Homöostase in Folge von Veränderung
(-> Ungleichgewicht)
= erlebtes Bedürfnis
hat die Tendenz zur Bedürfnisbefriedigung
= Schließen der Gestalt

Störungen des Gestaltzyklus:

Vermeidungsmechanismen
Kontaktstörungen

Störungen



■ **Desensibilisierung**

Fähigkeit, die Intensität von Empfindungen zu reduzieren

■ **Introjektion**

unkritische Übernahme von Anforderungen aus der Außenwelt
Wünsche <-> Außenwelt

■ **Projektion**

Eigens wird bei anderen gesehen
Funktion: die eigenen Schattenseiten nicht sehen müssen

■ **Deflektion**

Ablenkung zur Vermeidung von Kontakt
vgl. Übersprungshandlung

■ **Retroflektion**

Rückwendung der auf die Umwelt gerichteten aggressiven Energie auf die eigene Person
-> Hemmung, Anspannung, Zwanghaftigkeit, ständiges Reflektieren und Grübeln, im Extrem Suizid

■ **Konfluenz**

Grenzauflösung; Ich und Nicht-Ich fließen zusammen
Man und Wir statt Ich und Du
Ziel: Konfliktvermeidung
≠ „unio mystica“ (Spiritualität)

■ **Abspaltung** („blinder Fleck“)

Abspaltung aus dem Gewahrsein (Skotomisierungen)
zur Vermeidung von belastenden Eindrücken

■ **Verhindern das Schließen der Gestalt**

■ **Verhindern Bedürfnisbefriedigung**

■ **Nicht befriedigte Bedürfnisse bleiben als offene Gestalten bestehen**

■ **Offene Gestalten ziehen Energie ab**

■ **Offene Gestalten haben die Tendenz, immer dann wieder ins Bewusstsein zu treten, wenn gerade keine Gestalt die Aufmerksamkeit auf sich zieht**

■ **Aufgabe der Gestalttherapie ist die Bearbeitung offener Gestalten und der Vermeidungsmechanismen**





- **Erlebnisaktivierung**
unter Einbindung möglichst vieler Ebenen des lebendigen Prozesses

- **Erlebniszentrierung**
und Arbeit mit „Experimenten“ (Probieren, Rollenspiel)

- **Gewahrsein** offener Gestalten im Hier und Jetzt

- Umsetzung **kreativer Lösungen**
zur Schließung der Gestalt

- **Mit dem Prozess des Klienten gehen**
„Don't push the river, it flows by itself“,
nichts für ihn wissen,
nichts für ihn tun,
aufmerksamer Begleiter und authentisches Gegenüber sein

- **Unterstützung**
 - nur in dem Maß, dem sie unabdingbar zur Unterstützung der Selbstunterstützung ist
 - auf der Körperebene durch Anleitung, auf den Atem zu achten, auf seine Haltung, seinen Sitz oder Sand, auf gesunde Lebensführung (Aktivierung der körperlichen Selbstunterstützungssysteme)
 - auf der Beziehungsebene durch offene, zugewandte, nicht kritisch-fixierende Aufmerksamkeit und Fokussierung auf die Ressourcen



■ **Selbstunterstützung**

als Verbesserung des Gewahrseins, der Atmung, Haltung und Selbstfürsorge

■ **Aktivierung von Gefühlen,**

die Schaltstelle für Motivation und Handeln sind

erst, wenn ein Mensch im Gefühl ist, ist er offen für die Selbstregulation)

(⇔ Vermeidungsmechanismen dienen der Unterdrückung von Gefühlen)

■ **Primäre Gefühle**

sind authentische emotionale Spontanreaktion;

Sekundäre Gefühle

stellen eine Reaktion auf die spontanen Gefühle dar;

daneben gibt es Emotionen, die gezeigt werden, um etwas zu erreichen

- **Existenzieller Ausdruck:** Entscheidend ist nicht, welche Art von Gefühlen da sind, sondern dass das Gefühl in seiner Ganzheit da ist, erlebt wird und zum Ausdruck kommen kann (tiefes Erleben)

■ **Emotionale Schemata:**

Veränderungen sind nur bei der Fokussierung auf die emotionalen Wurzeln des Erlebens und Verhaltens möglich (Leslie Greenberg); die Schemata umfassen Erinnerungen aus verschiedenen Sinnesbereichen; bei Erinnerungen an tiefgreifenden traumatischen Situationen **genügt schon ein geringer auslösender Reiz, das Schema wieder zu aktivieren**; das Erleben aller Aspekte dieser Schemata fördert die Auflösung



■ Therapie als ein Prozess der „Tiefung“

mit dem Ziel zu einer von authentischen Gefühlen getragenen Welt- und Selbstbegegnung zu gelangen;

Schichten der Neurose werden wie Zwiebelschalen geöffnet

Schichten

■ Schicht des „als ob“

oberflächliche Kontaktaufnahme ohne wirkliches Interesse (Alltagsfloskeln „Hallo, wie geht's?“)

■ Schicht des „Rollenspiels“

soziale Rolle, soziale Konventionen, gegenseitige Erwartungen

„Persona“ (C.G. Jung): Maske der sozialen Rolle

diese Schicht zu verlassen macht Angst, da sie Sicherheit bietet

■ „Todesschicht“ der Lähmung

der Ausweg, in die alten Rollenspiele zu gehen ist durch die Interventionen des Therapeuten und die Förderung des Gewahrseins versperrt:

der Weg nach vorne ist durch die Angst vor den eigenen Gefühlen noch nicht möglich

⇒ Sackgasse, Lähmung



- **„Implosion“**
die Person bricht zusammen, gibt alte Identifikationen auf und wird bereit, sich authentischen Gefühlen zu überlassen
- **„Explosion“**
heftiger Ausbruch zurückgehaltener authentischer Gefühle mit sich eins werden und in wirklichen Kontakt gehen
⇒ Katharsis, danach Integration in den Alltag

Therapiestile

- **„Westküstenstil“** (Fritz Perls):
Parallele zur antiken Dramatik; Freilegung der wahren Gefühle und Bedürfnisse, Auflösung der Vermeidungsmechanismen, Forcieren emotioneller Durchbrüche
- **„Ostküstenstil“** (Laura Perls)
Dialog, Qualität der Beziehung, Verbesserung des Kontakts
- **Kombination:** Drama und Katharsis in die Erfahrung einer guten Ich-Du-Beziehung



Awareness

- Im Grunde geht es in der Gestalttherapie um die Förderung des Gewahrseins, der Awareness (Fritz Perls)
- **Awareness:**
Form von Bewusstsein, bei der ein leibhaftiges Innesein von Empfindungen, Gefühlen, Bildern, Gedanken und Impulsen die Einheit der Gestalt im Vordergrund bildet, die auf die Vollendung im Austausch mit der Umwelt zielt

Vier Grundfragen in der Gestalttherapie

- Was erlebst du?
- Was brauchst du?
- Was tust du?
- Was vermeidest du?

≈ **Achtsamkeit**

„Gestalttherapie ist ein ... Ansatz, der seine Bedeutung von dem erhält, **was ist**, nicht von dem, was sein sollte.“
(L. Perls)

„**Und was wir in der Gestalttherapie tun, ist** das fixierte Verhalten, die fixierten Muskelspannungen, die fixierten Ideen, Prinzipien und Ideale zu **entautomatisieren.**“
(F. Perls)



■ Desensibilisierung

Förderung des **Gewahrseins** auf allen Ebenen der Empfindungen,
der Gefühle,
des Denkens und
der Impulse

Übung: Gewährseinskontinuum
„Jetzt erlebe ich ...“

■ Introjektion

Introjekte **identifizieren** und mit ihnen in Kontakt treten
Übung: Was will muss ich tun? Was will ich tun? Was tue ich?

■ Projektion

Schaffung eines klaren **Gewahrseins** seiner selbst und der Umwelt,
Unterscheidung zwischen dem Ich und dem Selbst (umfassende Einheit der Psyche)

Übung: Verurteilungen und Idealisierungen in Ich-Aussagen verwandeln und nachspüren



■ Deflektion

mich auf das **konzentrieren**, was ich bin,
Achtsamkeit, Gewahrsein, bewusster Kontakt, Einschränkung der Aktivitäten, Meditation

■ Retroflektion

Umkehr der Energierichtung

■ Konfluenz

auf sprachlicher Ebene Man und Wir durch **Ich und Du** ersetzen
Thematisierung der zugrundeliegenden Ängste und Konflikte

■ Abspaltung („blinder Fleck“)

Feedback durch den Therapeuten oder andere,
Selbstgewahrsein



■ **Kontakt**

findet an der Grenze statt;
heißt Berührung;
in Kontakt sein meint in Berührung sein,
(an)gerührt sein;
ohne Kontakt zu anderen kann ich mich nicht spüren

■ **"Der Mensch wird am Du zum Ich."**

(Buber)

■ **„Heilung durch Begegnung“**

■ **„Die Kontaktgrenze**

ist die Linie, an dem man ‚ich‘ in Beziehung zum dem, was ‚nicht ich‘ ist, erfährt.“
„...die Grenzen, die Stellen des Kontakts, konstituieren das Ego.
Nur, wo und wenn das Selbst das Fremde trifft, beginnt das Ego zu funktionieren, wird existent ...“

■ **Kontaktstörungen:**

Vermeidungsmechanismen, die auf der Beziehungsebene auftreten
(sowohl hinsichtlich aktueller als auch früherer Beziehungen)



■ Therapie

ist eine Situation mit beidseitigem menschlichem Engagement

■ Therapeutischer, heilender Kontakt:

meint berührendes Zuhören,

meint berührenden Blickkontakt

■ Qualität der therapeutischen Beziehung

als Haupt -Wirkfaktor erfolgreicher Therapie

■ Arbeit an Kontaktstörungen

im Hier und Jetzt: „Ich und Du im Hier und Jetzt“

■ Dialogische Gestalttherapie:

Ich-Du-Beziehung im Zentrum der Gestalttherapie

■ Merkmale (Therapeut) :

Präsenz: sich aufrichtig in die Interaktion einbringen und doch eine eigene Perspektive wahren

Umfassung: das Geschehen aus der Perspektive des Gegenübers erleben

Bestätigung: akzeptieren anerkennen, bekräftigen, feedback geben

Hüten des Dialogischen: sich für Dialog und Offenheit verantwortlich fühlen

■ Zentrale Methode:

der „leere Stuhl“



■ **Unterstützung (support) und Frustration (skillful frustration)**

support:

Empathie, Ermutigung, Halt geben

frustration:

Spiegeln von Inkonsistenzen, Konfrontation, Provokation

■ **Analyse von Widerständen**

■ **Awareness für Abwehrverhalten herstellen**

■ **„Gestalt-Dialog“: Leerer Stuhl**

Technik, bei der ein Klient auf einem Stuhl sitzt und einen anderen Stuhl vor sich hat.

Auf diesen anderen Stuhl soll der Klient sich eine wichtige Person vorstellen, mit der er „noch etwas zu klären hat“.

In der Gestalttherapie spricht der Klient zu der imaginären Person, um mit der Situation abzuschließen.

Dadurch nimmt der Klient in der Vorstellung direkten Kontakt auf, um sich mit einer vergangenen Situation auseinander zusetzen, seine blockierten Gefühle von damals zu erleben und dadurch eine unvollendete Situation abzuschließen.

■ **Arbeit mit Träumen**

„Die Bewusstmachung unerwünschter Gefühle und die Fähigkeit, sie zu ertragen, sind die *conditio sine qua non* für eine erfolgreiche Behandlung“
F. Perls



■ **Verständnis psychischer Störungen:**

misslungener Versuch, offenen Gestalten zu schließen

■ **Haltung des Therapeuten:**

zentrale Bedeutung der Qualität der therapeutischen Beziehung
der Therapeut als persönliches Gegenüber
Präsenz, Umfassung, Bestätigung
authentische Beziehung, Vertrauen,
Arbeiten an dem, was im Hier und Jetzt im Vordergrund ist

■ **Therapeutische Arbeit soll pädagogisch wirken:**

Etablierung von Strukturen, (Welt-)Wissen, Schutzmechanismen, Impulskontrolle
Vermittlung einer kreativen Anpassung:
Nicht so sehr Ausdruck von Gefühlen und Durchsetzung versus soziale Anpassung
als vielmehr das Folgen innerer Zwänge versus der freien Entscheidung



■ Psychosen und Frühstörungen

Versuch der Gestaltbildung durch Regression auf eine Entwicklungsstufe vor der Etablierung der Ich-Strukturen

keine klare Grenze von Ich und Nicht-Ich, von Phantasie und Realität

■ Borderline und Narzissmus

Frühstörungen, bei denen die Ich-Entwicklung und die Beziehungsfähigkeit nicht stabil abgeschlossen ist

Borderline: Changieren an der Grenzlinie zwischen neurotischen und psychotischen Symptomen

Narzissmus: ausschließlicher Selbstbezug als Versuch Stabilität zu gewinnen



Neurotische Störungen

- Störungen, die auf der Selbstblockierung durch intensive Vermeidungsmechanismen beruhen
 - Depressionen
 - neurotische Angststörungen;
 - Zwangsneurosen
- Experimentelles konfrontatives Vorgehen zur Auflösung erstarrter, vermeidenden Ich-Strukturen (im Rahmen der allgemeinen Grundsätze zur Haltung des Therapeuten)
- These: die Kräfte der Selbstregulation bewirken – wenn man sie von Vermeidungsmechanismen befreit – ein angemessenes und befriedigendes Handeln

Depressionen

- Folge einer Kombination von Vermeidungsmechanismen
- Gewährsein für eigene Gefühle überdeckt durch Orientierung an äußeren Geboten
- Keine klare Unterscheidung von sich selbst und anderen (Konfluenz: fehlende Kontaktgrenzen gegenüber der Umwelt)
- Teufelskreis aus Selbstabwertung und Lähmung/Autoaggression

- **Therapie:**
 - tragfähige Beziehung
 - Bearbeitung von Vermeidungen (Förderung von Gewährsein, Umsetzung von Kontakt)



Therapieverlauf

1. Phase der Vertrauensbildung

Etablierung der therapeutischen Beziehung

Therapievertrag (i.W. Festlegung zu bearbeitender Themen)

2. Hauptphase

Arbeiten, an Vermeidungsmechanismen, Kontaktstörungen

Schließung der Gestalten

3. Abschlussphase

Resümee zum therapeutischen Prozess und zur Zielerreichung

Therapiesitzung

Formen

- Einzelarbeit in der Gruppe (klassische Form)
- Gestalt-Gruppentherapie
- Gestalt-Einzeltherapie

Ablauf der Therapiesitzung nach dem Schema des Kontaktzyklus

1. Vorkontaktphase
 2. Gestalt-Öffnung
 3. Kontaktphase
 4. Nachkontaktphase
- Hausaufgaben