

Lehrbuch der
GESTALT THERAPIE

Ein Weg in die Freude

zu “sein”

I N H A L T S V E R Z E I C H N I S

Einleitung und Vordialog

Quintalog 1

1.0.0.0. Was ist “Gestalttherapie”? Was ist “Gestalt”?

Quintalog 2

1.1.0.0. Schaubild zur Zeit- und Ideengeschichte

1.2.0.0 Definitionen

1.2.1.0 Zeitgeschichtliche Definition

1.2.2.0 Anwendungsbezogene Definition

1.2.3.0 Methodische Definition

1.2.4.0 Kurzdefinitionen

Quintalog 3

1.3.0.0 Abgrenzungen

1.3.1.0 Abgrenzungen aus methodischer Sicht

1.3.2.0 Abgrenzungen aus inhaltlicher Sicht

1.3.3.0 Abgrenzungen aus anwendungsbezogener Sicht

1.4.0.0 Gemeinsame Schnittmengen mit anderen Verfahren und ihre speziellen Abgrenzungen zu ihnen.

1.4.1.0 Allgemeine Gesichtspunkte

1.4.2.0 Gemeinsame Schnittmengen mit der Psychoanalyse

1.4.2.1. Gemeinsame Schnittmengen mit der “klassischen Psychoanalyse”

Quintalog 4

1.4.2.2. Gemeinsame Schnittmengen mit der Neoanalyse

1.4.2.3. Gemeinsame Schnittmenge mit der “Ungarischen Schule”

1.4.2.4. Gemeinsame Schnittmenge mit der Individualpsychologie

1.4.2.5. Gemeinsame Schnittmenge mit der Analytischen Psychologie

1.4.2.6. Gemeinsame Schnittmenge mit der Selbstpsychologie

1.4.3.0 Gemeinsame Schnittmenge mit der Bioenergetik

1.4.4.0 Gemeinsame Schnittmenge mit der Tiefenpsychologisch fundierten/
Psychodynamisch orientierten Psychotherapie

1.4.5.0 Gemeinsame Schnittmenge mit der Verhaltenstherapie

1.4.6.0 Gemeinsame Schnittmenge mit der Systemischen Therapie

1.4.7.0 Gemeinsame Schnittmenge mit der Traumatherapie

- 2.0.0.0. Geschichte der Gestalttherapie
- 2.1.0.0. Zusammenfassung der Haupteinflüsse

- 3.0.0.0. Gestaltpsychologie
- 3.1.0.0. Geschichte
- 3.2.0.0. Gestaltphänomenologisch automatisierte, präkognitive Leistungen
- 3.3.0.0. Beziehungsgestalten des Selbst- und Weltbildes –
Gestalttheoretische Assoziationsgesetze
- 3.4.0.0. Gestaltbildungsverschränkung zwischen Innen- u. Außenwelt
- 3.5.0.0. Holographisches Spiegelprinzip als besonders prägnantes Prinzip zwischen
Teil und Ganzem

- 4.0.0.0. Theoretische Grundlagen
- 4.1.0.0. Zusammenfassung der Kapitel 4.2 – 4.6
- 4.2.0.0. Ausflug in die Grundlagen der Neurobiologie
- 4.2.1.0. Historische Wurzeln zwischen Gestalttherapie und Neurobiologie
- 4.2.2.0. Neuronale Plastizität
- 4.2.3.0. Anatomisch- hirnpfysiologische Strukturen
- 4.2.3.1. Limbisches System als zentrales Bewertungssystem
- 4.2.3.2. Aufsteigendes Aktivierungssystem
- 4.2.3.3. Gehirn und Psychosomatik
- 4.2.3.4. Belohnungssystem als gegliedertes Subsystem
- 4.2.3.5. Bewußtseinstragende Strukturen
- 4.2.4.0. Modellvorstellungen der Gestalttherapie, die mit neurobiologischen Erkenntnissen
übereinzukommen scheinen

- 4.3.0.0. Ausflug in die Molekularbiologie und Physiologie
- 4.3.1.0. Bedeutungsgestiftete Bezugs- und Funktionskreise als Ganzheiten
- 4.3.2.0. Physiologische “Sprach- und Informations- Vielfalt”
- 4.3.3.0. Bio-Information auf Quantenebene

- 4.4.0.0. Ausflug in die Welt von Chaos und Selbstorganisation
- 4.4.1.0. Spontan emergierende Ordnungsmuster
- 4.4.2.0. Freiheit im Chaos versus Festlegung in der Ordnung
- 4.4.2.1. Radikaler Konstruktivismus
- 4.4.2.2. Fraktale Geometrie und Selbstähnlichkeit
- 4.4.3.0. Selbstorganisatorischer Gestalt- Dialog zwischen Frequenzfeldern und materiellen
Raum- Strukturen
- 4.4.4.0. Selbstorganisatorischer Dialog im Rahmen der Zeit
- 4.4.5.0. Stabilität, Dialog und Wandel
- 4.4.6.0. Definitiver Exkurs: Kohärenz als Merkmal eines Gestalt-Feldes
- 4.4.6.1. Kohärenz im Ansatz der Salutogenese
- 4.4.6.2. Kohärenz in der Psychiatrie
- 4.4.6.3. Kohärenz in der Traumatherapie
- 4.4.6.4. Kohärenz in der Neurophysiologie

- 4.5.0.0. Ausflug in die Theoretische Physik
- 4.5.1.0. Historischer Paradigmenwechsel
- 4.5.2.0. Quantenphysik: die freie Welt der Einzelereignisse

- 4.5.3.0. "Schrödingers Katze"- oder: das Sowohl-als-auch-Phänomen als Superposition über den Polen
- 4.5.4.0. Kohärenz in der Physik
- 4.5.5.0. Das abstrahlende Frequenzspektrum
- 4.5.6.0. Die eine Welt als Super-String-Tanz

Quintalog 6

- 4.6.0.0. Zwischenbilanz zu den „Hintergrundkulissen“

Quintalog 7

- 4.7.0.0. Ausflug in die Philosophie
- 4.7.1.0. Strukturen der Wirklichkeit
- 4.7.2.0. Zugangswege zur Wirklichkeit
- 4.7.3.0. Komplexe Zugangsversuche

Quintalog 8

- 4.8.0.0. Die Dimensionen des Bewusstseins
- 4.8.1.0. Fokussierte Aufmerksamkeit versus Weite des Bewusstseins
- 4.8.2.0. Mittlerer Bewußtheits-Modus
- 4.8.3.0. Zuordnung zu anderen Klassifikationssystemen

- 4.9.0.0. Die Wachstums- Dimension
- 4.9.1.0. Wachstum, Differenzierung und Reifung als lebenslange Verlaufsgestalt
- 4.9.2.0. Motivationssysteme
- 4.9.3.0. Prägung durch Bindungserfahrungen und Lebensereignisse
- 4.9.4.0. Erlebnisverarbeitung
- 4.9.5.0. Peripherer Beobachter im Zeugenstand
- 4.10.0.0. Die Dimension von Kontakt, Beziehung und Begegnung
- 4.10.1.0. Kontakt- Definitionen
- 4.10.2.0. Kontakt-Unterbrechungen, Kontakt- Modifizierungen
- 4.10.3.0. Konfluenz und Isolation
- 4.10.4.0. Historischer Kontaktkreis

- 4.1.1.0.0 Wachstum und Entfaltung
- 4.12.0.0. Der Wachstumskreis- als weitergeführter Kontaktkreis
- 4.13.0.0. Krisen und Verwandlung
- 4.13.1.0. Historisches Krisen- und Neurosenmodell
- 4.13.2.0. Wandlungskreis- als weitergeführtes Krisenmodell
- 4.14.0.0. Persönlichkeitsmodell
- 4.14.1.0. Vorüberlegungen
- 4.14.1.1. Das Grundverständnis der Doppelnatur
- 4.14.1.2. Freiheit versus Festgelegtsein
- 4.14.1.3. Hierarchie- Verdoppelung
- 4.14.1.4. Polaritäten und suprapolare Ebenen
- 4.14.2.0. Das Selbst
- 4.14.2.1. Fließgleichgewicht
- 4.14.2.2. Das Selbst als Feld
- 4.14.2.3. Das Ich in der Gestalttherapie
- 4.14.2.4. Selbst- Allianzen
- 4.14.3.0. Der verstandesmäßig geordnete Gedächtnisspeicher
- 4.14.4.0. Die assimilierte Substanz
- 5.0.0.0. Krankheits- und Störungslehre
- 5.1.0.0. Gesundheits- und Krankheitslehre
- 5.2.0.0. Phänomenologie und Diagnose

- 5.3.0.0. Das offene Buch der Phänomene – am Zeitfenster des Hier und Jetzt
- 6.0.0.0. Methodik der Gestalttherapie
- 6.1.0.0. Allgemeine Rahmenvorgaben
- 6.1.1.0. Zielgruppe und Behandlungsstil
- 6.1.2.0. Basis-Setting
- 6.2.0.0. Spezielle Rahmenvorgaben/ Zusammenfassung
- 6.2.1.0. Phänomenologisch geprägte Spurenaufnahme
- 6.2.1.1. Einstieg über Fremdwahrnehmung
- 6.2.1.2. Einstieg über Selbstwahrnehmung
- 6.2.1.3. Einstieg über kreative Ausdrucksmöglichkeiten
- 6.2.2.0. Die Ein-Stuhl-Technik
- 6.2.3.0. Ein-Stuhl-Technik mit imaginiertem Hilfskollektiv
- 6.2.4.0. Ein-Stuhl-Technik mit ausgewählten, realen Statthaltern
- 6.2.5.0. Ein-Stuhl-Technik mit spontaner Solidaritätsgruppe
- 6.2.6.0. Verdoppelte Ein-Stuhl-Technik bei hochambivalentem Gegenüber
- 6.2.7.0. Rollentausch- mit und ohne Widerstand
- 6.2.8.0. Rollen-Rücktausch: Integration beider Sichtweisen
- 6.2.9.0. Die Zwei-Stuhl-Technik
- 6.2.9.1. Modifikationen der Zwei-Stuhl-Technik
- 6.2.9.2. Szenenverdoppelung

- 6.3.0.0. Traumarbeit

- 6.4.0.0. Einsatz von Kreativen Medien
- 6.4.1.0. Allgemeine Gesichtspunkte
- 6.4.2.0. Gestaltende Techniken
- 6.4.3.0. Märchenarbeit
- 6.4.4.0. Pantomime und Stegreiftheater
- 6.4.5.0. Poesie und dichterischer Ausdruck
- 6.4.6.0. Klangerzeugung und musikalische Kommunikation
- 6.4.7.0. Atmung und Stimme

- 6.5.0.0. Körperarbeit

- 6.6.0.0. Der kreative Umgang mit der Zeit-Dimension
- 6.6.1.0. Allgemeine Gesichtspunkte
- 6.6.2.0. Panoramatechnik
- 6.6.3.0. Themenfokussiertes Panorama (z.B. berufl. Werdegang)
- 6.6.4.0. Panorama zu Gesundheit und Krankheit
- 6.6.5.0. Körper- und Organbezogene Verläufe
- 6.6.6.0. Lebensfluß als Sinnbild für Energiefluß
- 6.6.7.0. Lebensweg zwischen “Drinne” und “Draußen”
- 6.6.8.0. Imaginäre Flugreise zu den inneren Polen und Brennpunkten des Lebens
- 6.6.9.0. Der sprechende Lebensfries
- 6.6.10.0. Sternstunden- Patenschaften
- 6.6.11.0. Lebensfilm im Scheinwerfer des Herzens

- 6.7.0.0. Der kreativ-spielerische Umgang mit dem Raum
- 6.7.1.0. Dialog mit Raumqualitäten
- 6.7.2.0. Distanz und Nähe

- 6.8.0.0. Die resonanzgesteuerte Zeitregression
- 6.8.1.0. Allgemeine Gesichtspunkte
- 6.8.2.0. Die Arbeit mit dem “inneren Kind”

- 6.9.0.0. Die Arbeit an den steuernden, fixierten Mustern
- 6.9.1.0. Allgemeines
- 6.9.2.0. Identifikation und Zuordnung
- 6.9.3.0. Innere Autonomie

- 6.10.0.0. Der kreativ-spielerische Umgang mit Bezugssystemen
- 6.10.1.0. Allgemeine Gesichtspunkte
- 6.10.2.0. Wachstumsbehinderung durch fixierte Bezugssysteme
- 6.10.3.0. Imaginative Experimente zur Bezug-System-Variabilität
- 6.10.3.1. Wunsch- Familie
- 6.10.3.2. Fremde Kulturen und/oder ferne Zeiten
- 6.10.3.3. Umwertung im gleichen Kontext
- 6.10.3.4. Nachholen von Verankerung im subjektiv akzeptierten Kontext

- 7.0.0.0. Die therapeutische Beziehung in der Gestalttherapie
- 7.1.0.0. Die fünf Ebenen in der gestalttherapeutischen Beziehung
- 7.1.1.0. Ich- Du-Beziehung
- 7.1.2.0. Die Realbeziehungsebene
- 7.1.3.0. Übertragungs- und gegenübertragungsebene
- 7.1.4.0. Expertenebene
- 7.1.5.1. Allgemeines Arbeitsbündnis
- 7.1.5.2. Spezielles Arbeitsbündnis
- 7.2.0.0. Die sokratische Haltung und die spezielle Deutungsabstinenz
- 7.3.0.0. Die Balance zwischen Führen und Geführtwerden
- 7.4.0.0. Die entwicklungsorientierte Beziehungsanpassung
- 7.4.5.0. Prophylaxe des Therapeuten gegen “burn out”

- 8.0.0.0. Gestalttherapie mit psychosenahen Menschen (strukturell aufbauende, therapeutische Arbeit bei instabiler Basiskohärenz.)

- 9.0.0.0. Setting-Varianten und Anwendungsbereiche
- 9.1.0.0. Einzeltherapie, Möglichkeiten und Grenzen
- 9.2.0.0. Paar- und Familientherapie
- 9.3.0.0. Gestalttherapeutische Gruppentherapie und ihre Varianten
- 9.4.0.0. Weitere Anwendungsbereiche

- 10.0.1. Verbreitung, Ausbildung und berufspolitische Situation
- 10.1.0.0. Verbreitung des **offiziell “Gestalttherapie”** genannten Verfahrens
- 10.2.0.0. Verbreitung von Weiterentwicklungen, Abwandlungen, gedanklichen und methodischen Teilaspekten
- 10.2.1.0. Verbreitung **innerhalb der “Regelverfahren”** in Deutschland
(Verhaltenstherapie nach der “emotionalen Wende”,
Tiefenpsychologie,- Psychoanalyse (interaktionelle Therapie)
- 10.2.2.0. Verbreitung **außerhalb der “Regelverfahren”** ohne Quellenangabe ((NLP,
Dialogue Voice, Traumatherapie, Systemische Therapie, Psychodrama-
Einzelarbeit)

10.3.0. Ausbildung an offiziellen Instituten mit Dachverband-Standard.
Zugangsvoraussetzungen.

- 11.0.0.1.1. Forschungsstand in der Gestalttherapie
(Autor dieses Kapitels: Dr. phil. Uwe Strümpfel, Berlin)
- 11.1.0.0. Datenmaterial und Aufbau dieses Kapitels
- 11.2.0.0. „Experiential Confrontation“
- 11.3.0.0. Analyse zu den Prozeßdaten der York-Universität
- 11.4.0.0. Zusammenfassung der Prozessforschung an der York-Universität
- 11.5.0.0. Zusammenfassung der Befunde zur Modellentwicklung der York-Universität
- 11.6.0.0. Weitere ausgewählte Ergebnisse der Prozessforschung
- 11.6.1.0. Fokuswechsel Vordergrund- Hintergrund
- 11.6.2.0. Emotionaler Ausdruck
- 11.6.3.0. Spontaneität und Authentizität
- 11.6.4.0. Arbeit mit Träumen, Fantasien, Metaphern
- 11.7.0.0. Effektstärkenvergleich innerhalb der humanistischen Verfahren
- 11.8.0.0. Vergleiche humanistischer Therapieformen mit behavioraler Therapie
- 11.9.0.0. Vergleich behaviorale Therapie und Gestalttherapie
- 11.10.0.0. Wissenschaftliche Weiterentwicklungen in Theorie und Praxis
erfahrungsorientierter Therapie
- 11.10.1.0. Die Entwicklung einer empirisch fundierten integrativen Theorie
- 11.10.2.0. Die Entwicklung forschungsbasierter, integrativer Therapieverfahren am
Beispiel der Prozeß-erfahrungs-orientierten Therapie
- 11.10.3.0. Einschätzung erfahrungsorientierter Therapien
- 11.11.0.0. Stand der Effektivitätsforschung zur Gestalttherapie
- 11.11.1.0. Übersicht der Forschungsstudien zum Therapieergebnis
- 11.11.2.0. Inhaltliche Darstellung der klinischen Studien zur Gestalttherapie
- 11.11.3.0. Affektive Störungen
- 11.11.4.0. Psychiatrische und Persönlichkeitsstörungen
- 11.11.5.0. Substanzmissbrauch
- 11.11.6.0. Psychosomatische und funktionelle Störungen
- 11.11.7.0. Andere Populationen
- 11.11.8.0. Katamnestische Studien
- 11.12.0.0. Schlußfolgerungen
- 11.13.0.0. Literatur zum Forschungskapitel

- 12.0.0.0. Anhang:
- 12.1.0.1.1. Ausbildungsstätten in Deutschland
- 12.2.0.0. Ausgewählte Adressen von Ausbildungsstätten im Ausland
- 12.3.0.1.1. Dachverband (Adresse)
- 12.4.0.0. Korrespondenzadresse

Quintessenz-Quintalog

- 13.0.0. Literaturverzeichnis (zitierte und weiterführende Literatur)

„Gestalttherapie“ Hartmann-Kottek, Lotte
Mit einem Beitrag von U. Strümpfel, 2004, XII, 393 S. 39 Abb., Geb.
Springer Verlag, ISBN: 3-540-20163-7