

Buch Zusammenfassung

Lotte Hartmann-Kottek: „**GESTALT THERAPIE**“, Springer Heidelberg, 2004

Definitionen:

GESTALT

„Gestalt“ wird hier gleichbedeutend mit „**Ganzheit**“ verwendet. Die germanische Sprachverwandtschaft von whole, Heil und health verweist auf die Erlebnisqualität eines „Ganzen“. Mit Ausnahme der für Menschen unvorstellbaren, universellen Gesamtgestalt ist jeder abgrenzbare Teil immer auch gleichzeitig ein Ganzes. Die **Teil/Ganzes-** Auffassung hängt von der Perspektive ab. Ein Organ ist für seine Zellen ein Ganzes, für das menschliche Individuum ein Teil. Seine Familie empfindet ein Kind als ein umfassendes Ganzes, für den Staat mag sie eine winzige Teileinheit sein.

Wenn es darum geht, ob überhaupt etwas aufgrund seiner besonderen Qualität vom übrigen **Hintergrund** abgrenzbar erscheint und dadurch für den interessierten Betrachter existiert, wird „Gestalt“ auch synonym mit „**Vordergrundfigur**“ verwendet. (ek-sistere, lat.= hervor-stehen). Alles Unterscheidbare tritt als „Gestalt“ auf, sei es als Struktur oder als Schwingungsmuster. Die Polarität der Vorder-Hintergrunddynamik wird durch die wertende Bedeutungszuweisung geschaffen – und entsprechend auch wieder aufgehoben.

Das (existenz-)philosophische Hintergrundverständnis zum Gestaltbegriff in seiner Ganzheit (als Sein) einerseits und der konkreten Vielheit (als Seiendes) andererseits ist eine Lehre vom Sein (=Ontologie).

GESTALT theorie

Sie interessiert sich

- 1) für den Einfluß der **Gestaltgesetze** bei der angeborenen, präkognitiven Informationsverarbeitung der Reize und der am Überleben orientierten Übersetzung von Ausschnitten der uns umgebenden Realität in die erlebbare Wirklichkeit,
- 2) für die Relativierung der „Wirklichkeit“ durch **Bezugssysteme** und Erfahrungshorizonte, die als strukturierende Gestalten wirken,
- 3) für die entwicklungsbedingte Entfaltung von Antriebskräften, deren Motivationshierarchien im Sinne von konkurrierenden Unterganzen und ihrem überwiegend **selbstregulatorischen Kräftespiel**,
- 4) für das Verhältnis der **Polaritäten** zueinander und zu ihrer suprapolaren Ebene - wie für das Werden und Vergehen, also den **Wandel** von **Gestaltphänomenen**, den Wandel von Identität und für das potentielle **Konstanzerleben** innerhalb des Wandels,
- 5) mit dem kreativen, **bewußten Entscheidungs-** Spielraum im **Hier-und-Jetzt**, der, wenn er in **verantwortlicher Freiheit** und im **achtsamen Kontakt** nach innen und außen genutzt werden kann, die Chance zum Neubeginn bietet, speziell vor dem Hintergrund der **neuronalen Plastizität** – und
- 6) für die scheinbare Paradoxie der **Erkenntnismöglichkeiten**, die in dem berühmten, englisch mehrdeutigen Aufruf zum Ausdruck kommt: „Loose your mind and come to your senses“, in Deutsch etwa: Laß vom intellektualisierenden Geist ab und entdecke die sinnstiftende Kraft der sinnlich erfahrbaren Welt. – Schon Goethe mahnt im Faust einen beflissenen Schüler: „Grau, teurer Freund, ist alle Theorie,
und grün des Lebens goldener Baum.“

So entsteht ein herausfordernder Spannungsbogen zwischen einem hohen, philosophisch orientierten Abstraktionsniveau einerseits und einer erfahrbaren, verwandlungsfähigen und sinnfreundlichen **Erlebnistherapie** andererseits.

GESTALT therapie

Die Gestalttherapie ist eine der **Anwendungen** des Gestalt-Ansatzes und zwar diejenige auf den Psychotherapie-Bereich. –

Kurzdefinition der Gestalttherapie nach Perls: „**Here and Now – I and Thou**“.

Zur besonderen Charakterisierung seien folgende Aspekte hervorgehoben:

- 1) Als Verfahren der **Humanistischen Psychologie** ist die Gestalttherapie **begegnungszentriert** und zwar im Sinne des empathischen **Ich-Du- Verständnisses** Martin Bubers. Zu dieser wertschätzenden „Wesenskern- **Begegnung**“ kommen in der therapeutischen Beziehung noch weitere Ebenen hinzu: die **Realbeziehungsebene** inklusive der Wahrnehmung von

- a) **Potentialen** und geglückter Lebensbewältigung,
- b) von **konflikt**bedingten, aktuellen Blockierungen und **Abwehrmannövern**,
- c) von alten Konfliktlösungs- und Überlebensstrategien einer in Not geratenen früheren Identität, meist die eines „**Kinder-Ichs**“, die zur **Übertragung** neigt,
- d) von antwortenden Gefühlen im Therapeuten auf die angeführten Aspekte im Sinne einer **Gegenübertragung**,

– sowie die **Expertenebene**, auf der vom Therapeuten ein technisches Können in dem Sinne erwartet wird, dass er den therapeutischen Prozeß durch technische Vorgaben wie **Inszenierungen der intrapsychischen Realität** mit lösungsorientierten Rollenspielen oder durch Übungen, bzw. „**Experimente**“ vertiefend strukturiert, evtl. **fokussierte Regressionen** in frühere Szenen einleitet und durchbegleitet - und die Verantwortung für das situationsgerechte Ausmaß von Regression und abschließender **Progression** übernimmt.

2) Das **Persönlichkeitsmodell** der Gestalttherapie basiert auf der Vorstellung eines energetischen **Fließgleichgewichts** zwischen hierarchisch gegliederten, **offenen Systemen** in seiner Innen- und Außenwelt. Das System „Mensch“ existiert nur partiell von seinem Umfeld abgegrenzt.

Ein zentrales Subsystem stellt das **Ich-Selbstsystem** dar. Es integriert in teilweise konkurrierendem Nebeneinander Bedürfnisse und Impulse, die im Organismus aufsteigen, Umweltanforderungen, mehr oder weniger stimmige, steuernde Muster und den autonomen Einfluß der assimilierten Substanz. Es hat keine festen Grenzen, sondern erstreckt sich variabel überall dorthin, wo es im Augenblick aufgrund des Interesses Resonanz findet und in Kontakt geht. Die „Pfeilspitze der **Aufmerksamkeitsenergie**“ wird mit dem Begriff „Ich“ belegt. Sie holt Einzelnes in den Vordergrund, erschafft damit „Gestalten“ und entlässt sie danach wieder in den Hintergrund. Die bewusste und/oder unbewusste Energetisierung und Bedeutungszuweisung von Teilbereichen dürfte den Ausschlag dafür geben, welches der Muster die ordnende Organisationsform vorgibt, zu der sich die restlichen arrangieren.

Entwicklung. Bei der Entfaltung des erbgenetisch vorgegebenen **Entwicklungs**programms entstehen, vor allem in den „vulnerablen Phasen“, erhebliche Spielräume zur prägenden Ausformung für die Umweltbedingungen und das Beziehungsangebot der Bezugspersonen.- Im Kleinstformat wiederholt sich diese Neuprägung in jedem intensiv erlebten Augenblick. Die Zukunft beginnt im gegenwärtigen Moment.

Steuerung im Freiraum. Der besondere Wert des bewussten „**Hier-und-Jetzt**-Erlebens“ besteht in der Chance, frei, individuell und autonom, das heißt aus der verantwortlichen Rückbindung an 1) überprüfte, integrierte Werte und an 2) die persönliche, „assimilierte“ Erfahrungssubstanz heraus, die auch das Organ der Intuition zu sein scheint, Entscheidungen zu fällen, die nicht vergangenheits- oder umgebungskonform sind. Wenn dieser Prozeß der inneren **Wahrheitsfindung** auf Resonanz stößt, kann er ein bestehendes Ordnungsmuster im Innen oder Außen zum Kippen bringen. In diesem Freiraum steckt ein Faszinosum und das (r)evolutionäre Potential der Gestalttherapie.

Steuerung durch bewertende Festlegungen. Obiger aufwändiger Entscheidungsbereitschaft steht ein Gegenpol aus beharrenden Erfahrungsmustern und Verhaltensweisen entgegen, die sich früher einmal in einer ähnlichen Situation bewährten, die dadurch Erfolg versprechen und die auch eher den persönlichen, familiären und sozialen Erwartungswerten zu entsprechen scheinen. Dieser bewertende Gegenpol, der vor allem der konflikt-reduzierenden oder nutzbringenden Außen- und Innenanpassung dient, ist kein einheitliches System, sondern komplex und meist biographisch geschichtet.

Bei einer gesunden Entwicklung wird stets neu überprüft, was von den alten Bewertungen, Mustern, Normen, Überzeugungen, Leitbildern, Überlebensstrategien, etc weiterhin taugt und situationsangemessen scheint, was modifiziert werden oder als (inzwischen) Befremdendes lieber ganz losgelassen werden kann. Ein großer Teil der Psychotherapie widmet sich der Verabschiedung fixierter, überkommener Muster, die für die übrige Persönlichkeit nicht (mehr) stimmig sind und deren weiteres differenzierendes Wachstum behindern, die aber im allgemeinen aus unbewussten Gründen mit Bedeutung und Aufmerksamkeitsenergie überfrachtet sind und festgehalten werden.

3) Ziel ist **differenziertes Wachstum**, Wandlungsbereitschaft bezüglich peripherer Aspekte, ein geklärtes, möglichst versöhntes, inneres und äußeres **Beziehungsnetz** und eine reiche assimilierte Substanz, die innere **Autonomie** ermöglicht.

4) Bei der *Identitätsfindung* hilft ein auch nur ansatzweises Teilhabeerleben an einem Ganzen gegen die Existenzangst, die aufkommt, wenn Fixierungen an Details gelöst werden, bzw. Teilaspekte „sterben“. Der Umgang mit solchen **identitätsverwandelnden „Toden“ im Dienste des Lebens** ist ein typisches Anliegen der Gestalttherapie.

5) *Gesundheit und Krankheit*. Als **gesund** gilt ein ausgewogener, integrierter Zustand, in dem zu allen persönlichen Teilaspekten, wie auch zum Um- und Bezugsfeld, bewusster oder unbewusster Kontakt besteht. Im Zustand des **Krankseins** übersteigen die aus der bewussten Identität ausgegrenzten psychischen Aspekte die Toleranzgrenze und verursachen ein Diskrepanzerleben. Man geht davon aus, dass das menschliche Gesamtsystem, der materielle und energetische Organismus, ein Vielfaches von dem registriert, was die Bewusstseinschwelle erreicht, dies integrierend hochrechnet und so über seine innere Wahrheit und sein inneres Wissen mit einem gewissen Selbstheilungs-potential verfügt.

5) **Methodische Schnittmengen**. a) Die Gestalttherapie **umfasst** genuin den Umgang mit dem konflikthaften, **psychodynamischen Kräftefeld**, das sie unmittelbar erleb- und korrigierbar werden lässt. Die Konfrontationen werden im allgemeinen an der imaginierten, ehemals pathogenen Person, also an der originalen Quelle, abgearbeitet. Wenn die Integrationsleistung im Ich-Selbst-Subsystem, das dem Einfluß des Bewertungssystems unterliegt, überfordert ist, kommt es zur vermutlich selbstorganisatorischen Ausgrenzung oder Unterdrückung von Informationen, die im Umfeld sehr wohl weiter registriert werden. Für die **Abwehr** bieten sich als Instrumente diejenigen Fähigkeiten an, die bei der neurophysiologischen Reifung der Reihe nach entwickelt werden.

b) Ferner verfügt die Gestalttherapie über ein genuines **lerntheoretisches Verständnis**. Letzteres leitet sich hier aus einem a) präkognitiven, angeborenen Muster (Roth), dem Gestaltgesetz der „zeitlichen Nähe“ ab (Metzger), das eine gemeinsame Gestaltbildung aus zeitnahen Impulsen veranlasst.- b) In der Gestalttherapie wird auf der Beziehungsebene sehr stark mit Belohnung gearbeitet, vor allem wenn Stabilisierung, struktureller Aufbau und Potentialentfaltung angesagt ist. c) Von Anfang an werden Übungen und Aufgaben prozeßorientiert zur Vertiefung und Ergebnisstabilisierung eingesetzt.

c) Dem empathischen Basisverhalten in der **Gesprächstherapie** entspricht das nicht minder empathische Begegnungskonzept der Buberschen Ich-Du-Ebene.

Die **Geschichte** der Gestalttherapie und die Biographie ihrer Begründer wird im Buch ausführlich geschildert.

Praktisches Vorgehen

Leser, die vor allem an der Praxis interessiert sind, finden neben anschaulichen Beispielen im Standard- und in zahlreichen, modifizierten Behandlungsverfahren, als ausdrückliche **Behandlungs-Instrumente** im Detail beschrieben:

- 1) die mehrstufige **Therapeutische Beziehung**, die aus einem Sokratischen Interventionsverständnis stammt, das zur systemimmanenten **Selbstdeutung** anregt;
- 2) Anleitungen zur **Spurenaufnahme** im verbalen und nonverbalen Bereich, die direkt zum aktualisierten Konfliktfeld führen,
- 3) die Vielfalt der therapeutischen **Projektionsmethoden**, wobei Detailspekte typischerweise auf leere Stühle oder auch auf andere Orte (unter Beachtung der erlebten Raumsymbolik) projiziert werden, anschließend erhalten diese - und zwar auch die ausgegrenzten und abgelehnten- über Rollenwechsel und **Identifikation**, , Daseinberechtigung, Leben und Stimme und die Chance, in einer direkten, klärenden, **dialogischen** Auseinandersetzung und **Kontaktaufnahme** mit ihren „Kontrahenten“ einen neuen, angemesseneren Platz im Gesamt des betreffenden Wahrnehmungshorizontes, bzw. des inneren oder äußeren Beziehungskosmos zu finden,
- 4) die **Distanzierungstechniken**, die vor traumatisierender emot. Überflutung schützen,
- 5) die Schrittfolgen der modifizierten Kontakt- und Krisenmodelle, die hier **Wachstums-** und **Wandlungszyklen** heißen und die in 9 Schritten differenziert dargestellt werden (die Schritte des Wandlungszyklus stellen exakt das „Geländer“ des therapeutischen

Vorgehens dar !). Die praktische Vorgehensweise der konfliktlösenden Therapieform ist den präzisen Schrittfolgen einer Operation vergleichbar.

Die Neurobiologie geht davon aus, dass niedergelegte Erlebnisspuren, wenn sie in einer lebendigen und ganzheitlichen Weise aufgegriffen und imaginativ weiterentwickelt werden, eine substantielle Veränderung erfahren, als wäre das ursprüngliche Erleben im Sinne der Therapie weitergegangen. Somit wird **erlebnisorientierte Therapie** für belastende Erfahrungen zur potentiell kausal wirksamen Therapie. Sie ermöglicht einen Neuaufbau der Identität in neuer Selbstakzeptanz.

Als wichtigste methodische **Behandlungs- Modifikation** der Gestalttherapie ist die für **psychosenahe** Menschen zu nennen. Sie zielt darauf ab, die Innen-Außen-Grenze zu stärken, eine integrierende, steuernde Mitte mit einem angemessenem Selbstbewußtsein aufzubauen, Basisvertrauen zu stärken und die emotionalen Pole zugunsten von Zwischentönen zu verlassen. Es geht um Nachholen von Entwicklungsschritten, Förderung von Potentialen, Sichererwerden im Umgang mit sich, mit der Wirklichkeit der Außenwelt sowie der zwischenmenschlichen Umgangswelt. Spezifische, weitgehend strukturierte Übungsangebote und Rollenspiele sowie überschaubare oder ritualisierte, nonverbale Arbeitsweisen sind von größerer Bedeutung als auf der Neurosenbene. Die Therapeutische Beziehung wird bei emotionaler Achtsamkeit fast vollauthentisch gestaltet, sodaß kein Raum für Projektionen und Phantasien bleibt. Die Stichworte zu dieser Form könnten heißen: achtsame Liebe – zentrierende Struktur.

Forschung:

In einem ausführlichen Forschungsteil belegt Uwe Strümpfel, ein ausgewiesener Spezialist auf dem Sektor der Humanistischen Effektivitätsforschung, die unübertroffene **Wirksamkeit** der Gestalttherapie. Sie steht den offiziellen Regelverfahren nicht nach, eher im Gegenteil, summa summarum, hält sie mit der Verhaltenstherapie Schritt und erweist sich wirksamer als die übrigen drei wissenschaftlich zugelassenen Verfahren (PA, TP, GT).

Theoretischer Teil:

Unter dem Denkansatz vom „Ganzen und seinen Teilen“ treffen sich Physik und Philosophie und eine ganze Reihe davon abgeleiteter Verfahren. Die **Geburt der Vielfalt** und ihr ständiger Wandel lässt sich aus verschiedenen Perspektiven her beleuchten, z.B. aus der Holografie, der fraktalen Geometrie, dem Konstruktivismus, der physikalischen Wellenlehre mit all ihren überlagernden Brechungs-, Potenzierungs- und Lösungsphänomenen,- aus der Chaostheorie mit ihren selbstorganisatorischen Ordnungsmustern – und nicht zuletzt aus der offenbar alles fundierenden Super-String-Theorie. Diese liefert dem Menschen eine Vorstellungshilfe für die Überbrückung zwischen dem energetisch ausbalancierten, „in sich ruhenden“ Ursubstrat, seiner phänomenalen Vielheit – und dem ewigen **Verwandlungsspiel** zwischen diesen beiden Seinszuständen, das die universelle **Gesamtgestalt** ausmacht.

Interessant ist das Zusammenwirken verschiedener Arbeitsweisen im **Gehirn**. Wir kennen die primären Rindenfelder als streng **lokalisierte** Projektionsfelder zwischen Peri-pherie und der Zentrale, - wir kennen ausgedehnte **neuronale Netze**, z.B. in den Assoziationsfeldern,- wir hören von selbstorganisatorischen, **energetischen Feldphänomenen** über der Großhirnrinde, wie Synchronisationen und Wirbelbildungen und wir erfahren, dass wir, wie alle Lebewesen, **Quantenstrahler** sind und dadurch –zumindest subtil – auch in Teilhabe mit der **allgemeinen Potentialität** leben.

Die **Philosophie**, speziell die der Antike und der philosophia perennis, wies immer schon eine Ganzheitsorientierung auf. –

Interessant sind auch religionsphilosophische Vergleiche zum Teil-Ganzen-Konzept und deren Vorder- Hintergrund- Verständnis. - Allerdings verhält sich die Gestalttherapie diesbezüglich bewusst abstrakt, neutral und inhaltlich nicht festgelegt.