

ANTJE ABRAM & DANIELA HIRZEL

Fühlen erwünscht



Praxishandbuch für alle sozialen Berufe

Mit 88 Übungen für verschiedene
Zielgruppen und Symptomatiken

Antje Abram & Daniela Hirzel

Fühlen erwünscht

Praxishandbuch für alle sozialen Berufe – mit 88 kreativen Übungen
für verschiedene Zielgruppen und Symptomatiken

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

Antje Abram & Daniela Hirzel

Fühlen erwünscht

**Praxishandbuch für alle sozialen Berufe –
mit 88 kreativen Übungen für verschiedene
Zielgruppen und Symptomatiken**



Junfermann Verlag • Paderborn
2007

© Junfermann Verlag, Paderborn 2007
Covergestaltung/Reihenentwurf: Christian Tschepp
Coverfoto © maigi FOTOLIA

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-175-7

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-653-8).

Inhalt

Vorwort	10
Teil I: THEORETISCHE GRUNDLAGEN von Daniela Hirzel.....	13
Abschnitt I: Die Basis unserer Arbeit	15
Abschnitt II: Was begegnet uns in unserer Arbeit?	21
1. Einstieg, Beziehungsbildung, Vertrauen herstellen.....	21
Übungen zu 1: Einstieg, Beziehungsbildung, Vertrauen herstellen	23
2. Kommunikation, Vertrauen schaffen, Öffnung ermöglichen	24
Übungen zu 2: Kommunikation, Vertrauen schaffen, Öffnung ermöglichen	27
3. Stress, Druck, Anspannung	28
Übungen zu 3: Stress, Druck, Anspannung	30
4. Rückzug, Gleichgültigkeit, Widerstand	32
Übungen zu 4: Rückzug, Gleichgültigkeit, Widerstand	36
5. Sucht und Grenzenlosigkeit	37
Übungen zu 5: Sucht und Grenzenlosigkeit	38
6. Energielosigkeit, Sinnlosigkeit, Depression	40
Übungen zu 6: Energielosigkeit, Sinnlosigkeit, Depression	42
7. Angst	43
Übungen zu 7: Angst	45
8. Aggression, Wut, Zerstörung	47
Übungen zu 8: Aggression, Wut, Zerstörung	49
9. Trauer	51
Übungen zu 9: Trauer	53
10. Selbstwert und Identität	55
Übungen zu 10: Selbstwert und Identität	57
11. Scham und Tabus	59
Übungen zu 11: Scham und Tabus	60

Teil II: PRAXIS von Antje Abram	61
Einleitung	63
I. Der Körper	65
I.1 Einleitung	65
I.2 Literatur	66
I.3 Übungen und Anregungen	67
I.3.1 Einstieg	67
I.3.1.1 Bewegungsübung zum Einstieg: Durchbewegen	67
I.3.1.2 Bewegungsübung zum Einstieg: Kreisen	68
I.3.1.3 Kennenlernen mit Körperteilen	69
I.3.1.4 Bewegungsentwicklung in der Gruppe, Übung in drei Teilen	70
I.3.1.5 Bewegungen und Kontakt im Kreis	73
I.3.2 Partnerübungen	75
I.3.2.1 Die Art des Wählens	75
I.3.2.2 Spielerische Wahl einer Partnerin	77
I.3.2.3 Mein Spiegelbild, mein Schatten	78
I.3.2.4 Berührung und Kontakt	79
I.3.2.5 Führen und geführt werden	80
I.3.3 Triadenarbeit	82
I.3.3.1 Bewegung zu dritt	82
I.3.3.2 Kontakt und Vertrauen	83
I.3.4 Gruppenarbeit	85
I.3.4.1 Bewegung in vielen Variationen	85
I.3.4.2 „Ja“ und „Nein“	87
I.3.4.3 Aggressionen und Bewegung	89
I.3.4.4 Gegensätze und Bewegung	91
I.3.5 Entspannung, Massage und Kontakt	93
I.3.5.1 Ganzkörpermassage alleine	93
I.3.5.2 Entspannungsübung zu zweit	95
I.3.5.3 Rückenmassage und Bewegung zu zweit	96
I.3.5.4 Wettermassage	98
I.3.5.5 Entspannung der Augen, eine Meditationsübung	100
I.3.6 Abschied nehmen	101
I.3.6.1 Verabschiedung im Kreis	101
I.3.6.2 Verabschiedung nach individueller Intuition	102
II. Malen, Zeichnen, Gestalten	104
II.1 Einleitung	104
II.2 Literatur	105
II.3 Übungen und Anregungen	106
II.3.1 Einstieg	106
II.3.1.1 Auf einer einsamen Insel	106

II.3.1.2 Malen und Kontakt zu zweit.	108
II.3.1.3 Kollektives Malen und Zeichnen	110
II.3.2 Einzelarbeit	111
II.3.2.1 Gefühle in Linien und Formen	111
II.3.2.2 Blindes Malen mit beiden Händen	112
II.3.2.3 Gefühlsstern	114
II.3.2.4 Rahmenbild	117
II.3.2.5 Weitere Anregungen für Einzelbilder	118
II.3.2.6 Mandala legen zum Thema „Tod“	120
II.3.3 Partnerübungen.	122
II.3.3.1 Beziehungsbild	122
II.3.4 Gruppenübungen	124
II.3.4.1 Ein Dorf bauen.	124
II.3.4.2 Gruppenbild mit Musik	125
II.3.4.3 „Jedem Ende wohnt ein Anfang inne“	126
II.3.4.4 Postkarten und Kontakt	128
II.3.5 Übergreifende Übungen für Körperarbeit und Malen	131
II.3.5.1 Das Körperbild.	131
II.3.5.2 Bewegungen und Malen	134
III. Ton, Salzteig, Knete – etwas „formen“	136
III.1 Einleitung	136
III.2 Literatur	136
III.3 Übungen und Anregungen	137
III.3.1 Vertraut werden mit dem Material (Ton, Salzteig oder Knete)	137
III.3.2 Mithilfe von Ton mit einer Person in Kontakt gehen	139
III.3.3 Ton oder Salzteig und der Umgang mit Gefühlen	141
III.3.4 Das Körpergefühl formen.	144
III.3.5 Ton in der Einzelarbeit mit Kindern	146
III.3.6 Weitere Anregungen zur Arbeit mit Ton, Salzteig oder Knete	148
IV. Stühle und Personen – etwas „stellen“	149
IV.1 Einleitung	149
IV.2 Literatur	150
IV.3 Übungen und Anregungen	150
IV.3.1 Der Einsatz des „Leeren Stuhls“ in der Einzelarbeit	150
IV.3.2 Der Einsatz des „Leeren Stuhls“ in der Arbeit mit Paaren	153
IV.3.3 Personen stellen	155
V. Statuenarbeit und Rollenspiel – etwas darstellen	158
V.1 Einleitung.	158
V.2 Literatur	159
V.3 Übungen und Anregungen	160

V.3.1 Einstieg	160
V.3.1.1 Die Dirigentenübung	160
V.3.1.2 Die Zauberkiste	161
V.3.2 Statuenarbeit	162
V.3.2.1 Statuenarbeit in Einzelsitzungen	162
V.3.2.2 Statuenarbeit mit Paaren	163
V.3.2.3 Statuenarbeit in der Gruppe	164
V.3.3 Das Rollenspiel	166
V.3.3.1 Geben und Nehmen	166
V.3.3.2 Rollenspiel mit Puppen oder Figuren	168
VI. Sprache	170
VI.1 Einleitung	170
VI.2 Literatur	171
VI.3 Übungen und Anregungen	172
VI.3.1 Einstieg	172
VI.3.1.1 Kennenlernen mit Namen und Adjektiven	172
VI.3.1.2 Kennenlernen der Namen mit Rhythmus	172
VI.3.1.3 Kennenlernen im Doppelkreis	173
VI.3.1.4 Kennenlernen mit Intuition und Fantasie	174
VI.3.2 Partnerübungen	176
VI.3.2.1 Wahrheit und Lüge	176
VI.3.2.2 Langsamer werden	177
VI.3.3 Gruppenübungen	178
VI.3.3.1 Fragen an die Leitung	178
VI.3.3.2 Die Vielfalt von Erlebnissen	179
VI.3.3.3 Reflexion der Gruppenarbeit	180
VII. Geschichten	182
VII.1 Einstieg	182
VII.2 Literatur	183
VII.3 Übungen und Anregungen	185
VII.3.1 Bereits vorhandene Geschichten verwenden	185
VII.3.1.1 Erzählen oder Vorlesen von Geschichten	185
VII.3.1.2 Die Weiterarbeit mit Geschichten: Malen, Bewegung, Rollenspiel, Stimme	186
VII.3.1.3 Märchen	187
VII.3.1.4 Eine Geschichte mit „offenem Ende“	189
VII.3.2 Geschichten erfinden	190
VII.3.2.1 Sätze finden	190
VII.3.2.2 Gegenstände werden zu einer Geschichte	191

VIII. Fantasiereisen	192
VIII.1 Einleitung	192
VIII.2 Literatur	193
VIII.3 Übungen und Anregungen	194
VIII.3.1 Begegnung am Meer	194
VIII.3.2 Die Quelle der Kraft	197
VIII.3.3 Das innere Kind	200
VIII.3.4 Der beladene Rucksack	202
VIII.3.5 Das Samenkorn	206
IX. Strukturhilfen	209
IX.1 Einleitung	209
IX.2 Literatur	209
IX.3 Übungen und Anregungen	210
IX.3.1 Listen als Strukturhilfen	210
IX.3.1.1 Übung „Listen“	210
IX.3.2 Fragebögen als Strukturhilfen	212
IX.3.2.1 Fragebogen zur Bearbeitung von Angst	212
IX.3.2.2 Fragebogen zum Selbstwertgefühl	213
IX.3.2.3 Fragebogen zu den eigenen Ressourcen	214
IX.3.3 Sätze als Strukturhilfen	215
IX.3.3.1 Übung „Sätze“	215
IX.3.4 Hausaufgaben als Strukturhilfen	216
IX.3.4.1 Beispiel für Übungen mit „Hausaufgaben als Strukturhilfe“	216
X. Rituale	218
X.1 Einleitung	218
X.2 Literatur	219
X.3 Übungen und Anregungen	220
X.3.1 Abgrenzungsritual	220
X.3.2 Aggressionsritual	221
X.3.3 Schutzritual	222
X.3.4 Trauerritual	224
X.3.5 Abschiedsritual in der Gruppe	226
X.3.6 Abschied von einer Einzelklientin	227
Literatur	228
Die Autorinnen	230

Vorwort

„Gefühle sind Mittel des Erkennens und keine Denkhindernisse.“
– Fritz Perls (Mitbegründer der Gestalttherapie)

Dieses Buch entstand ursprünglich aus unserem eigenen Bedarf heraus, ein möglichst breit gefächertes Nachschlag-Ideenbuch zu schaffen, möglichst übersichtlich, und dennoch vernetzt mit nötigen Hinweisen auf verschiedene Symptomatiken und Zielgruppen. Wie sich herausstellte, war es ein sehr komplexes Ansinnen, das in seiner Umsetzung dann auch einige Korrekturen erfahren musste.

Aus einer sehr großen Menge von Übungen, die wir in unserer Arbeit als Gestalttherapeutinnen anwenden, haben wir nur diejenigen ausgewählt, die sich mehrfach in der praktischen Arbeit gut bewährt haben.

Dieses Buch verbindet vor allem zwei wesentliche Elemente:

Erstens werden in Teil II viele praktische Übungen beschrieben, die für alle Menschen geeignet sind, die im sozialen Bereich arbeiten, oder für Menschen, die Übungen für sich selbst ausprobieren möchten. Zu Beginn jeder beschriebenen Übung wird aufgelistet, für welches Klientel die Übung genau geeignet ist, welches Material oder welche Raumbeschaffenheit benötigt wird und welchen emotionalen Tiefungsgrad die Übung voraussichtlich erreicht.

Beim Klientel wird eine Mindestalter-Empfehlung angegeben, wobei Übungen ab drei Jahren benannt sind. Weiterhin wird unterschieden zwischen Einzelpersonen, Paaren und Gruppen.

Die Benennung des Tiefungsgrades in „wenig“, „mittel“, „stark“ und „sehr stark“ erleichtert es der leitenden Person, für sich zu entscheiden, ob und zu welchem Zeitpunkt (zum Einstieg, zum Abschluss oder zum Intensivieren der Arbeit) sie die Übung durchführen möchte oder nicht.

Die Übungen sind, nach kreativen Medien geordnet, in folgende Kapitel unterteilt:

1. Der Körper
2. Malen, zeichnen und gestalten
3. Ton, Salzteig, Knete – etwas formen
4. Stühle und Personen – etwas stellen

5. Statuenarbeit und Rollenspiel – etwas darstellen
6. Sprache
7. Geschichten
8. Fantasiereisen
9. Strukturhilfen
10. Rituale

Bei einigen Übungen ist der genaue Wortlaut der Leiterin wiedergegeben, sodass die Anleitung auch vorgelesen werden kann.

Zweitens werden einige Symptomatiken oder Phänomene benannt, die in der sozialen Arbeit mit Menschen immer wieder auftauchen:

1. Einstieg, Beziehungsbildung, Vertrauen herstellen
2. Kommunikation, Vertrauen schaffen, Öffnung ermöglichen
3. Stress, Druck, Anspannung
4. Rückzug, Gleichgültigkeit, Widerstand
5. Sucht und Grenzenlosigkeit
6. Energielosigkeit, Sinnlosigkeit, Depression
7. Angst
8. Aggression, Wut, Zerstörung
9. Trauer
10. Selbstwert und Identität
11. Scham und Tabuthemen

Diese jeweils kurz erläuterten Phänomene und Themen werden in Tabellenform mit geeigneten Übungen in Verbindung gesetzt, sodass eine Übung ausgewählt werden kann, die dem Klientel, dem Material- und Raumangebot und den Möglichkeiten der Übungsleiterin entspricht.

Selbstverständlich ist auch die umgekehrte Herangehensweise möglich: Die Übungsleiterin schaut, welches kreative Medium sie einsetzen möchte, z.B. Malen oder eine Geschichte, und sucht sich dementsprechend eine Übung heraus.

Für bestimmte Berufsgruppen sind natürlich manche Themen sehr viel mehr im Vordergrund als für andere: Ein Lehrer wird mit seiner Klasse vielleicht eher Übungen zum Umgang mit Aggressionen machen, ein Sozialarbeiter in einer Suchtklinik wird schwerpunktmäßig die Erfahrung von Grenzen für sein Klientel ermöglichen wollen, eine Ärztin oder Therapeutin in einer psychosomatischen Klinik dagegen sich mehr Ideen für die Aktivierung von depressiven Menschen wünschen.

Ganz zu Beginn dieses Buches werden einige Aspekte der Gestalttherapie angerissen, die den Hintergrund für unsere Arbeit darstellt. Wichtig ist uns vor allem, dass verschiedene Verhaltensweisen, die oft sofort in eine unumstößliche Diagnose gepackt werden, auch von anderen Seiten angeschaut und bearbeitet werden können. Ist beispielsweise einmal ein Kind als „hyperaktiv“ oder „depressiv“ oder „verhaltensgestört“ eingestuft, werden häufig entsprechende Maßnahmen ergriffen, ohne die Diagnose

weiterhin oder im Laufe der Zeit zu hinterfragen. Oder die Diagnose wird vom so Diagnostizierten zum Anlass oder als Alibi genommen, weiterhin ein bestimmtes Verhalten zu zeigen.

Deshalb ist u. a. ein Ziel der Gestalttherapie, möglichst wertfrei und „phänomenologisch“ mit einem Menschen in Kontakt zu treten und seine Entwicklung zu fördern.

Wir möchten weiterhin darauf hinweisen, dass wir die aufgelisteten Übungen, auch „Arbeit mit kreativen Medien“ genannt, als ein *Hilfsmittel* im zwischenmenschlichen Kontakt sehen. Wesentlich ist aber *die Beziehung*, die sich zwischen der anleitenden Person und dem Klientel entwickelt.

Noch ein Wort zum Sprachgebrauch: Wir werden im gesamten nachfolgenden Text die Begriffe „Therapeutin“ oder „Übungsleiterin“ und „Klientin“ oder „Teilnehmerin“ verwenden.

Wir benutzen die weibliche Form der Begriffe, da wir selbst Frauen sind und oft persönliche Erfahrungen mit einfügen werden. Außerdem besteht unser Klientel zu wesentlich mehr Anteilen aus Frauen. In unseren Gruppen – und auch in Gruppen von Kolleginnen und Kollegen – haben wir durchschnittlich einen Männeranteil von nur ca. 20 % beobachtet, was wir sehr schade finden.

Wir bitten an dieser Stelle alle männlichen Leser, sich trotz der weiblichen Sprachform voll und ganz angesprochen zu fühlen.

Ebenso meint der Begriff der „Therapeutin“ oder auch „Übungsleiterin“ natürlich auch alle anderen Berufsgruppen, die unsere Übungen und Anregungen nutzen möchten.

An dieser Stelle möchten wir uns beim Junfermann Verlag für die freundliche und unterstützende Begleitung bei der Entstehung dieses Buches bedanken.

Außerdem gilt unser Dank unseren Eltern, die uns auf unserem nicht immer sehr geradlinigen Weg unterstützt haben. Und wir danken Marc Friedrich, dem Ehemann von Antje Abram, der am Grundkonzept mitwirkte und den Glauben an etwas nie verloren hat, wovon er als Ingenieur nicht das Geringste versteht.

Teil I

THEORETISCHE GRUNDLAGEN

von Daniela Hirzel



Abschnitt I: Die Basis unserer Arbeit

Der Begriff „Gestalt“ stammt aus der Gestaltpsychologie, die sich mit der Wahrnehmung von Mustern, „Gestalten“ dessen, was mehr ist als die Summe seiner Teile, beschäftigt. Der Begriff „Gestalt“ umfasst sowohl die äußere Form von etwas, aber auch das Kreieren einer Form, das Gestalten. Er ist nicht festgelegt auf eine bestimmte Struktur: Wenn etwas „Gestalt annimmt“, können das sowohl eine materielle Form sein als auch ein Gedanke, eine Idee.

Aus der Gestaltpsychologie stammt auch die Erkenntnis, dass wir Wahrgenommenes auf eine für uns sinnvolle Weise strukturieren, also unsere Wahrnehmung selbst „gestalten“, um unsere komplexe Umwelt schneller einordnen und verstehen zu können. Ein Beispiel: Wenn wir einmal einen Baum als Muster definiert haben (in etwa so: „brauner Strich unten, grüne Kugel oben“), können wir auch andere Bäume, die diesem Muster unter Umständen nur noch entfernt entsprechen, als solche einordnen. In unserer Arbeit als Gestalttherapeutinnen machen wir uns gemeinsam mit unseren Klientinnen auf die Suche nach solchen Mustern, die zu einem bestimmten Zeitpunkt im Leben entwickelt wurden und damals auch das Überleben sicherten, aber möglicherweise heute ein Hindernis sind, weil sie nicht den momentanen Bedürfnissen und Ansprüchen entsprechen.

Dabei geht es darum, etwas ins Bewusstsein zu holen, unter dessen Wirkung wir bisher gelitten, dessen Ursprung wir aber nicht erkannt haben. Wenn dieser Ursprung, also das zugrunde liegende Muster, einmal gefunden ist, dann können wir anfangen, nach alternativen Umgangsweisen zu suchen. Das Ziel dabei ist, irgendwann dahin zu kommen, die Wahl zu haben zwischen verschiedenen möglichen Verhaltensweisen und damit frei entscheiden zu können, welche jetzt und hier angemessen erscheint.

Wie ich als Gestalttherapeutin mit meiner Klientin Wege suche, die zu solchen alternativen Umgangsweisen führen können, hängt einerseits sehr stark von meinem eigenen Hintergrund ab, da ich in meiner Arbeit alles heranziehe, was mir einen Zugang zu meiner Klientin ermöglicht. Hierzu zählen z.B. auch solche Ansätze und Übungen, wie sie in diesem Buch beschrieben sind. Zum anderen wird meine Arbeit deutlich von der inneren Haltung, dem Menschenbild oder der Philosophie der Gestalttherapie geprägt, in der es von grundlegender Bedeutung ist, dass ich mich als Therapeutin meinem Gegenüber als wirkliche Person zur Verfügung stelle und so die Begegnung zwischen uns der zentrale Inhalt wird. Bei dieser Herangehensweise kann beispielhaft

erfahren werden, was uns in unseren Beziehungen im Alltag möglicherweise beeinträchtigt.

Entscheidend ist dabei die Wahrnehmung dessen, was ist. Dazu gehört das viel zitierte Konzept vom „Hier und Jetzt“, also die Vorstellung, dass die einzige Zeit, zu der wir wirklich Zugang haben, die Gegenwart ist. Zukunft und Vergangenheit sind Blickrichtungen, die wir in der Gegenwart auf Ideen, Fantasien und Erinnerungen werfen und die individuell ganz verschieden sind. Um meiner Klientin nun einen Weg zu weisen, der ihr ermöglicht zu lernen, dass sie Einfluss nehmen kann auf ihr Leben, muss ich ihr diese Sicht der Zeit vermitteln und das tue ich am Besten dadurch, dass ich mit ihr an den Dingen ansetze, die jetzt gerade *sind*. Es ist natürlich möglich, dass wir dabei an Bereiche geraten, die vergangen sind, aber auch da ist eben der entscheidende Punkt, dass es ja nicht die Vergangenheit ist, die wir dann ändern können, sondern die persönliche *Sicht* der Vergangenheit.

Um die Fülle dessen, was jetzt gerade ist, sicht- und fühlbar zu machen, muss ich als Gestalttherapeutin nicht nur die Wahrnehmungsfähigkeit meines Gegenübers für sich und seine Umgebung fördern, sondern auch meine eigene Wahrnehmung heranziehen. Und um mich darauf als ein zuverlässiges Instrument verlassen zu können, muss ich selbst immer wieder meine Wahrnehmung schulen, schärfen und überprüfen. Nur dann kann ich einigermaßen sicher sein, dass ich unterscheiden kann, was zu mir selbst und was zu meiner Klientin gehört. Und natürlich muss ich dafür meine „dunklen Ecken“ erkennen, um an Stellen, wo wir uns meinen eigenen Themen nähern, besonders achtsam zu sein, wie ich interveniere, ob ich dabei gut genug „Ihres und Meins“ auseinanderhalte.

Deshalb ist es auch so wichtig, dass ich mir als Therapeutin meiner Verantwortung bewusst bin, mich permanent weiter in Supervision zu begeben. Dieser Prozess der Selbstbeobachtung hört in meiner Arbeit niemals auf, und ich werde immer wieder an Punkte geraten, wo es für das Gelingen *meiner* Arbeit mit *meinen* Klienten wichtig ist, dass ich jemanden habe, der darauf einen kritischen Blick als Außenstehender wirft, also eine Supervisorin oder Lehrtherapeutin.

Zum Beispiel die Arbeit mit dem „Widerstand“: Es gibt in der Gestalttherapie eine Tradition, dieses Phänomen grundsätzlich als „Beistand“, also als Muster zur Selbstunterstützung der Klientin, zu betrachten, auf jeden Fall etwas, *mit* dem ich arbeite und nicht *dagegen*. Es kann beispielsweise sein, dass ich einen Vorschlag mache, etwas auszuprobieren, oder eine andere Sicht der Dinge einbringe und mein Klient sagt ganz klar: „*Das will ich nicht.*“ Wenn der Widerstand weniger deutlich ist, merke ich zum Beispiel ab einer bestimmten Stelle, dass ich müde werde oder meine Aufmerksamkeit weggeht. Und wiederum nach der Überprüfung meiner eigenen Anteile (vielleicht hab ich wirklich zu wenig geschlafen oder es beschäftigt mich noch etwas, was nicht hierher gehört) kann ich erfragen, ob meine Klientin vielleicht ähnliche Symptome hat, und wir können dann gemeinsam erforschen, an welcher Stelle sie aufgetreten sind, und anschließend herausfinden, was an dieser Stelle zu vermeiden versucht wird.

Für mich als Gestalttherapeutin sind diese Erscheinungen von großer Bedeutung, denn sie zeigen mir, dass hier eine Grenze ist, die gewahrt sein will. Ganz nach Lore Perls Auffassung von „Widerstand als Beistand“ hat mein Klient hier Zugang zu einer Form des Selbstschutzes, die ernst genommen, beachtet und gewürdigt werden muss. Zum einen bedeutet die Achtung dessen eine Verstärkung der Selbstunterstützung, die mein Klient aufweist, und kann daher nur von positiver Wirkung sein. Zum anderen verschafft die Beachtung dieses Hinweises auf eine Grenze auch immer Erleichterung und Vertrauen. Ich habe in meiner Arbeit schon oft erlebt, dass jemand Tränen der Erleichterung und Rührung darüber vergossen hat, dass etwas einfach so sein durfte, wie es ist.

Die Arbeit am Phänomen

In der Gestalttherapie wird also Wert darauf legt, mit dem zu arbeiten, was die Klientin mitbringt, und nicht einem Konzept zu folgen, was abzuarbeiten wäre. Das hieße, die Vielfalt und Einzigartigkeit der Menschen zu ignorieren. Für viele ist allerdings diese Vorstellung der Absichtslosigkeit seitens der Therapeutin zuerst sehr verwirrend. Oft wird in den ersten Sitzungen einer Therapie danach gefragt, was denn die Therapeutin für einen Eindruck habe, woran man noch arbeiten müsse, als eine Art „Checkliste“. Diese Vorstellung widerspricht aber dem prozesshaften Ansatz der Gestalttherapie, bei dem eines der obersten Ziele ist, den Klientinnen wieder zu vermitteln, dass sie, und nur sie, die Spezialisten für ihre Verfassung sein können. Die Therapeutin hilft nur insoweit, als sie auf mögliche Wege hinweist, dieses Spezialistentum wieder umzusetzen. In dieser Hinsicht hat sie natürlich schon eine Vorstellung davon, was es den Klienten zu vermitteln gäbe – aber eher auf einer sehr übergeordneten Ebene, nicht in Form von abzuarbeitenden Stichpunkten.

Und hier kann die Therapeutin sich wiederum auf die Phänomenologie beziehen, also darauf, dass das, was jetzt gerade für die Klientin in ihrer Entwicklung wichtig ist, sich in irgendeiner Weise auch bemerkbar machen wird. Um das Vertrauen auf diese Prozesse wieder zu stärken, braucht die Klientin erst mal als Vorbild die Vorgehensweise der Therapeutin in ihrer gemeinsamen Arbeit. Die Therapeutin muss ihre Wahrnehmung für solche Zeichen schärfen und jede Ebene berücksichtigen, auf der sie sich zeigen können.

Da ist zum einen der Körper, der uns sehr viel mehr über unseren Zustand mitteilt, als wir ihm gewöhnlich zugestehen wollen. Für die Gestalttherapeutin ist die Wahrnehmung der Körpersymptome eines der wichtigsten Arbeitsmittel. Das kann eine kleine Geste sein oder eine minimale Veränderung der Mimik bei ihrem Gegenüber, aber auch Änderungen im Grundzustand, die Hinweis auf ein Ungleichgewicht sind. Grundsätzlich ist der Körper bestrebt, ein dynamisches Gleichgewicht im Austausch mit seiner Umwelt zu erhalten, und solange dies gelingt, ist alles im Lot. Wenn aber an einer Stelle der Austausch nicht gelingt – und das kann sich auf allen Ebenen zeigen –, dann ist es auch immer sinnvoll, nach einer möglicherweise tieferen Bedeutung zu fra-

gen. Unabhängig davon sollten physiologische Störungen selbstverständlich immer auch auf ihre organischen Ursachen hin untersucht werden. Aber unter Umständen ist es aufschlussreich, auch den anderen Blickwinkel einmal einzunehmen und zum Beispiel nach dem möglichen Gewinn einer Krankheit zu forschen – und sei der Gedanke zuerst noch so abwegig.

Dann sind da die Wahrnehmungen des Klienten von seiner Umwelt und sich selbst. Hier spielt die Trennung von Konzepten und Gefühlen eine besondere Rolle, denn nur Letztere gehören zum Feld der Phänomenologie und können als solche die Selbstwahrnehmung fördern. Die Konzepte und Vorstellungen, die wir in uns tragen, sind zwar auch ein Teil von uns, aber sie dürfen uns nicht beherrschen, uns also automatisch zum Handeln zwingen. Sie können unter Umständen eine durchaus angemessene Reaktion beinhalten, wichtig ist aber, dass jemand zwischen den Konzepten und Ideen *wählen* kann und nicht blindlings einem folgen muss.

Die Rolle der Phänomenologie in der gestalttherapeutischen Diagnostik

Diagnosen zu erstellen, ist für mich als Therapeutin ein wichtiges Hilfsmittel. Wie bei jeder Kategorisierung ist es auch hier so, dass mir die Suche nach wiedererkennbaren Mustern hilft, mein Erleben zu ordnen und auch schneller und leichter zu überblicken. Aber genau darin liegt auch die Gefahr, nämlich dass ich über der Suche nach Mustern die Wahrnehmung dessen, was ist, übergehe. Und damit würde ich mich von der Basis der gestalttherapeutischen Arbeit entfernen.

Die Diagnostik in der Gestalttherapie orientiert sich an dem, was ist. Das heißt: Die Diagnosen, die Gestalttherapeuten erstellen, sind immer auf das bezogen, was sie gerade an ihrem Gegenüber wahrnehmen. Damit wird auch klar, dass es in der Gestalttherapie nur eine prozessorientierte Diagnostik geben kann. Das heißt, dass ich zwar über ein Spektrum diagnostischer Mittel verfüge, die ich in meiner Arbeit auch permanent abrufe, um bestimmte Ereignisse in der Arbeit mit meinem Klienten besser verstehen und einordnen zu können. Das erleichtert es mir übrigens auch, meine Eigenübertragung zu reduzieren, da ich besser erkenne, ob ich persönlich gemeint bin oder nicht. Und ich kann mich leichter vor einer „Ansteckung“ mit z.B. depressiven Verstimmungen schützen.

Diagnosen sollen nur Orientierungspunkte sein. Ich darf mich nicht dazu verleiten lassen, mit diesen Diagnosen mein Gegenüber auf ein bestimmtes „Krankheitsbild“ festzuschreiben. Das heißt auch, dass ich in einer einzigen Sitzung möglicherweise eine ganze Reihe verschiedener „Diagnosen“ feststelle, wenn wir darunter eine Benennung bestimmter Muster verstehen wollen, die ich bei meinem Gegenüber erkenne. Mit diesem Erkennen kann ich wiederum angemessener auf meine Klientin reagieren, was letztlich die Hauptaufgabe und meines Erachtens die einzige Berechtigung für „Diagnosen“ ist.

Meine Klientin muss von der in mir ablaufenden permanenten Überprüfung meiner Wahrnehmungen und wie ich diese dann sortiere gar nichts mitbekommen. Das bedeutet hinsichtlich der Diagnosen: Es kann sein, dass ich bei einer Klientin in einer Sitzung deutlich depressive Anteile wahrnehme. Dann geht es aber nicht darum, ihr dies mitzuteilen und sie damit in die Schublade „depressiv“ mit allen damit verbundenen Implikationen zu stecken, sondern es geht dann darum, auf diese depressiven Anteile angemessen zu reagieren, z.B. indem ich ihr eine der hier aufgeführten Übungen zu „Energielosigkeit, Sinnlosigkeit, Depression“ vorschlage.

Indem ich vermeide, meiner Klientin irgendwelche Diagnosen überzustülpen, bleiben wir beide auch offen für unseren tatsächlichen Kontakt und umgehen zumindest ein Stück weit die in der therapeutischen Situation immer innewohnende Problematik des Gefalles zwischen Heilung Suchendem und Heilendem und die Klientin wird dadurch automatisch stärker in ihre Eigenverantwortlichkeit geholt.

Wir sehen also: Die Vermeidung einer festschreibenden Diagnostik ist von elementarer Bedeutung für ein gelungenes Zurückführen unseres Gegenübers in ein selbstbestimmtes und von Kompetenz für die eigenen Bedürfnisse geprägtes Leben. Erleichtert wird diese Haltung dadurch, dass ich als Therapeutin in „Support“, also Unterstützung, denke statt in Problemen; mich darauf konzentriere, Menschen im Aufbau zu helfen, statt mich auf den Abbau zu fixieren. Wir ziehen alle Fähigkeiten und Fertigkeiten der Klienten heran und lenken damit den Blick auf die Ressourcen statt auf die Defizite.

Zum Gebrauch dieses Buches

Dieses Buch entstand, wie bereits erwähnt, aus dem Bedarf heraus, ein möglichst breit gefächertes, in den Übungsbeschreibungen detailliertes und dennoch übersichtliches Nachschlag-Ideen-Werk zu schaffen, nach dessen Gliederung der Einzelne auch leicht die eigenen Erfahrungen unterbringen und so das Basiswerk erweitern kann.

Der „theoretische“ Teil, mit den Symptommatiken, die uns in unserer Arbeit begegnen können, sollte kurz und prägnant sein. Die Idee war dabei, vor allem den Blickwinkel der Gestalttherapie auf dieses ganze Feld kurz wiederzugeben – für diejenigen, die diesen Blickwinkel noch nicht kennen, als grobe Orientierung, in welche Richtung die Gestalttherapie bei einem bestimmten Erscheinungsfeld schaut. Und für diejenigen, die damit bereits vertraut sind, noch mal als kurzer Überblick und vielleicht als „Aufhänger“ für eigene Ergänzungen mit weiterer Literatur oder auch für eigene Gedanken.

Diese kurzen Überblicke müssen sich dabei auf ein Minimum beschränken. Und auch hier haben wir uns der Einfachheit halber überwiegend darauf beschränkt, den Blickwinkel der Therapeutin in ihrer Arbeit mit Einzelklienten darzustellen. Andererseits ist unser Buch durch den umfassenden praktischen Teil für viele Berufsgruppen interessant. Und als Therapeutin arbeite ich ja noch in anderen Zusammenhängen als nur

dem Einzel-Setting. In der Arbeit mit Gruppen oder Paaren gilt für das Erkennen eines Symptoms und das Anwenden bestimmter Umgehensmöglichkeiten darauf prinzipiell dasselbe wie im Einzel-Setting. Das heißt: Ob nun bei einem Einzelnen, bei einem Paar oder einer Gruppe, immer erkenne ich ein zugrunde liegendes Thema – oder auch dessen Vermeidung. Und genau darauf baut meine Intervention auf – wobei ich die Übungen dann entsprechend für Einzelne, Paare oder Gruppen auswähle.

Für den schnellen Überblick sind deshalb im ersten Teil die Übungen nicht nur nach „Symptomen“ geordnet, sondern auch noch unterteilt in: „Vor allem für die Arbeit mit Einzelklienten geeignet“ bzw. „Für Paare“ oder „Für Gruppen geeignet“.

In der Anwendung heißt das: Wenn ich mit einer Gruppe eine Einstiegsrunde gemacht habe und dabei feststelle, dass zum Beispiel das Thema „Angst“ im Raum steht, kann ich mir unter dem Stichwort einen schnellen Überblick über die für Gruppenarbeit geeigneten Übungen verschaffen und dann entscheiden, wie ich mit der Gruppe weiterarbeiten will. Dabei ist für meine Entscheidung natürlich wichtig, welche Materialien mir zur Verfügung stehen und welche Tiefung ich erreichen will, was wiederum davon abhängt, wie gut sich die Gruppe bereits kennt, wie vertraut die Teilnehmer untereinander und mit mir sind und wie tief ich arbeiten will.

Ich kann aber auch gezielt Übungen auswählen, die ein bestimmtes Thema in die Arbeit einbringen, also zum Beispiel „Tabus“ in allen Settings oder die Arbeit am „Selbstwert“, was in dieser Klarheit ja nur selten formuliert wird, letztlich aber den meisten Situationen zugrunde liegt.

Es erfordert vielleicht ein wenig Übung, die Themen in dieser Klarheit zu erkennen, aber mit Hilfe der Kurzbeschreibungen der Symptome kann ich mir schnell noch mal in Erinnerung rufen, was zum Beispiel wichtig ist im Umgang mit einem depressiven Menschen.

Oder ich habe die Möglichkeit mit einer Gruppe Interessierter einfach mit verschiedenen Medien zu arbeiten und den daraus entstehenden Themen offen zu begegnen, wozu ja die Gliederung im Praxisteil einlädt.

Deshalb soll dieses Buch auch als Arbeitsbuch oder Grundlage verstanden werden. Es ist nicht allumfassend, aber doch breit genug gefächert, dass alle, die mit Menschen arbeiten, hier Anregungen und auch detaillierte und ausführliche Anleitungen finden, um den ersten Schritt zu wagen, sich ein neues Übungsfeld zu erobern oder auch Alternativen zu den bewährten eigenen Vorgehensweisen zu finden.

Abschnitt II: Was begegnet uns in unserer Arbeit?

1. Einstieg, Beziehungsbildung, Vertrauen herstellen

Der erste Kontakt ist bekanntlich von grundlegender Bedeutung: Wie wirken wir aufeinander, „stimmt die Chemie“, können wir miteinander arbeiten? Es ist wichtig, diese erste miteinander verbrachte Zeit gut zu gestalten, sodass Vertrauen aufgebaut und Beziehungen entwickelt werden können. Hierzu eignen sich besonders die in der nachfolgenden Tabelle aufgeführten Übungen, wobei zu beachten ist, welcher Art und Tiefe ein neu aufzubauender Kontakt sein soll. Dementsprechend sollten intensivierende Einstiege nur für Settings gewählt werden, in denen die möglicherweise auftauchenden Themen auch bearbeitet werden können, sowohl vom Zeitrahmen als auch vom Arbeitsauftrag her.

Diese Herangehensweise ist nicht nur aus technischen Gründen notwendig, um den äußeren Rahmen zu schaffen, sondern auch, damit für beide Seiten das „Commitment“ (freiwillige Selbstverpflichtung) an die gemeinsame Arbeit deutlich wird und kein Raum entsteht für Spekulationen und Fantasien. Dies wiederum bewirkt, dass weniger Übertragungen in der Arbeit entstehen, weil die Grenzen gleich zu Beginn abgesteckt und benannt werden – eine vor allem in der therapeutischen Arbeit nicht zu unterschätzende Erleichterung für beide Seiten, da dadurch die Beziehung klar als Arbeitsbeziehung definiert wird. Unabhängig davon kann und soll eine tiefe Beziehung aufgebaut werden, damit entsprechend intensiv gearbeitet werden kann. Dafür ist auch wichtig, dass sich die Klientin am Schluss jeder Stunde aus dieser Beziehung wieder lösen und in ihren Alltag zurückkehren kann. Dabei wird sie durch den äußeren Rahmen, der bereits in der ersten Stunde angelegt wird, unterstützt.

Die klare Absprache, das Festlegen der Regeln zu Beginn kann dann auch als Modell dienen, wie man allgemein mit solchen Situationen der Zusammenarbeit, ob beruflich oder privat, umgehen kann. Es geht um eine gute Mischung aus Freiraum für den Einzelnen und gleichzeitigem Commitment an die gemeinsame Arbeit. Und natürlich spielt die Kommunikation in der gemeinsamen Arbeit eine ganz grundlegende Rolle als Modell für den Alltag, sowohl hinsichtlich dessen, wie die Regeln vermittelt werden, als auch wie deren Einhaltung kommuniziert wird.

In der Einzelarbeit ist es wichtig, eine klare Vereinbarung mit den Klienten zu treffen bezüglich Terminen, Absagen von Terminen, Geld, gegenseitiger Verpflichtung, Zielen die erreicht werden sollen, dem Zeitrahmen, in welchem die Ziele erreicht werden sollen. Dabei ist wichtig, dass die Therapeutin gegebenenfalls die Vorstellungen der Klienten korrigiert im Hinblick darauf, wie lang etwas dauern kann. Solche Absprachen schaffen Vertrauen und geben beiden Partnern eine Orientierung für den Ablauf der gemeinsamen Arbeit.

Dazu gehört auch, dass ich als Therapeutin immer wieder auf die Metaebene gehe, d.h. mit meiner Klientin *über* das Geschehen in der Sitzung spreche. Denn für die Klientin ist es oft das erste Mal im Leben, dass eine derart tief gehende Beziehung aufgebaut wird. Umso wichtiger ist es, dass nicht nur ich als Therapeutin im Auge behalte, dass die therapeutische Situation eine „künstliche“ ist, da sie überwiegend auf dem einseitigen Engagement der Therapeutin beruht, sondern dass ich auch meine Klientin immer wieder darauf hinweise Die Klientin kommt ja meistens, weil ihr Beziehungen im Alltag nicht gelingen. Um hier eine Lernmöglichkeit zu schaffen, muss ich als Therapeutin der Klientin den Weg weisen. Es herrscht also ein Ungleichgewicht, indem die Therapeutin auch die Verantwortung für die Gestaltung der Beziehung hat, und dieser Verantwortung muss sie sich durch die ganze Arbeit hindurch bewusst sein (was u.a. einer der Hauptgründe ist, weshalb jeder therapeutisch Tätige sich kontinuierlicher Supervision unterziehen sollte – um immer wieder die nötige Distanz zu finden, um die Beziehung zu gestalten).

Für den Einstieg in die Gruppenarbeit gelten im Prinzip dieselben Grundregeln: einen festen Rahmen geben, in welchem sich die einzelnen Teilnehmerinnen auch aufgehoben fühlen und der ihnen auch ermöglichen soll, sich zu öffnen und Vertrauen in die Arbeit zu entwickeln. Dafür ist es hilfreich, wenn die Therapeutin eine Atmosphäre schaffen kann, in der jede Einzelne sich erst mal grundsätzlich angenommen fühlt und in der Gruppe ankommen kann. Der nächste Schritt wäre dann, dem Bedürfnis der Teilnehmerinnen nach Austausch und Information in einem Ausmaß Raum zu geben, das dem dahinter verborgenen Wunsch nach Sicherheit Genüge tut, aber den eigentlichen Fokus der Gruppe nicht verdrängt.

Von grundlegender Bedeutung in diesem Zusammenhang ist es außerdem, den Umgang der Teilnehmer untereinander in bestimmte Bahnen zu lenken. Dabei sollte der freie Ausdruck der Einzelnen nicht zu sehr eingeschränkt werden – denn es geht ja in solchen Gruppen meist darum, neue Erfahrungen im Umgang mit anderen zu machen – und dennoch soll auch der Schutzraum für jede gewährleistet sein, sodass genügend Sicherheit da ist, um sich auf den Prozess einlassen zu können.

Hierfür kann ausreichend sein, eine einfache Regel aufzustellen, wie es der bekannte Gestalttherapeut Dan Rosenblatt zu Beginn seiner Gruppenarbeiten zu tun pflegte: „No blood, no broken bones!“ Manchem mag das genügen, aber es kann darüber hinaus auch sinnvoll sein, zum Beispiel das Ausscheiden aus der Gruppe ebenso zu regeln, wie das bei Einzelsettings üblich ist. Also entweder: Bevor jemand wegbleibt, soll

zumindest die Therapeutin davon in Kenntnis gesetzt werden. Oder: Wenn jemand ausscheiden will, soll dem Abschied zumindest ein Teil der letzten gemeinsamen Sitzung gewidmet sein, sodass die Gruppe als Ganzes sich auf die veränderte Situation einstellen kann.

Übungen zu 1: Einstieg, Beziehungsbildung, Vertrauen herstellen

(1): Mindestalter/ohne Angabe: für Erwachsene

Kapitel	Name der Übung	Einsetzbar bei				Seite
		Einzel	Paare	Gruppe	Alter(1)	
I.3.1.1	Bewegungsübung zum Einstieg: Durchbewegen	E	P	G	4	67
I.3.1.2	Bewegungsübung zum Einstieg: Kreisen	E	P	G	5	68
I.3.1.3	Kennenlernen mit Körperteilen		P	G	2+	69
I.3.1.4	Bewegungsentwicklung in der Gruppe, Übung in drei Teilen			G	6–8	70
I.3.1.5	Bewegungen und Kontakt im Kreis			G	4	73
II.3.1.1	Auf einer einsamen Insel		P	G	6	106
II.3.1.2	Malen und Kontakt zu zweit	(E)	P	G	4	108
II.3.4.4	Postkarten und Kontakt			G	8	128
V.3.1.1	Die Dirigentenübung	E	P	G	8	160
V.3.1.2	Die Zauberkiste	E	P	G	6	161
VI.3.1.1	Kennenlernen mit Namen und Adjektiven			G	6	172
VI.3.1.2	Kennenlernen der Namen mit Rhythmus			G	4	172
VI.3.1.3	Kennenlernen im Doppelkreis			G	6	173
VI.3.1.4	Kennenlernen mit Intuition und Fantasie			G	12	174
VII.3.2.2	Gegenstände werden zu einer Geschichte			G	10	191