

ANTJE ABRAM

Gestalttherapie



»Therapeutische Skills kompakt«

V e r l a g

Junfermann

Antje Abram
Gestalttherapie

Reihe
Therapeutische Skills kompakt
Band 5

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

GESTALT THERAPIE

Junfermann Verlag
Paderborn
2013



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2013
Coverfoto © jock+scott – photocase.com
Coverentwurf/Reihengestaltung Christian Tschepp

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

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.

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 978-3-95571-199-3

*Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe
(ISBN 978-3-87387-952-2).*

Für alle, denen Gestalttherapie auf ihrem Weg geholfen hat
oder noch helfen wird.

Inhalt

Vorwort.....	9
TEIL I: DIE THEORETISCHEN GRUNDLAGEN DER GESTALT THERAPIE	11
1. Geschichtlicher Hintergrund	12
2. Definition und Einflussgrößen	17
2.1 Was ist Gestalttherapie?	17
2.2 Welche Einflüsse haben die Gestalttherapie wesentlich geprägt?	18
2.3 Krankheit aus Sicht der Gestalttherapie	22
2.4 Grenzen gestalttherapeutischer Arbeit und ein Blick auf psychische Störungen.....	24
3. Zentrale Konzepte.....	29
3.1 Die Figur-Grund-Formation.....	29
3.2 Kontakt.....	32
3.3 Phänomenologie.....	42
3.4 Gewahrsein und Bewusstheit	44
3.5 Offene Situationen und Experimente	48
3.6 Widerstand	50
3.7 Selbstverantwortlichkeit der Klienten.....	52
3.8 Respekt und Würdigung	56
4. Was macht eine gute Therapie aus?	58
4.1 Die innere Haltung des Therapeuten.....	58
4.2 Fokus auf das „Hier und Jetzt“	60
4.3 Mit dem „gehen“, was gerade ist.....	62
4.4 Ressourcenorientiertes Arbeiten	64
4.5 Die Relevanz sprachlicher Formulierungen	66
5. Integration anderer Therapierichtungen	69
5.1 Psychodrama	69
5.2 Systemische Therapie	72
5.3 Verhaltenstherapie und kognitive Verhaltenstherapie.....	74

5.4	Klientenzentrierte Gesprächstherapie nach Carl R. Rogers	80
5.5	Hypnotherapie und hypnotische Kommunikation	82
5.6	Neurolinguistisches Programmieren	84
5.7	Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)	87
5.8	Entspannungsverfahren.....	89
5.9	Bewegungstherapien	92

TEIL II: DIE PRAKTISCHEN GRUNDLAGEN DER GESTALT THERAPIE.. 97

6.	Struktur – gibt es so etwas in der Gestalt überhaupt?	98
6.1	Gefühle geben Orientierung.....	98
6.2	Therapie im Einzelsetting.....	100
7.	Techniken der Gestalttherapie	106
7.1	Das Gespräch und therapeutische Gesprächstechniken	106
7.2	Der „Hot Seat“ und die Stuhlarbeit.....	118
7.3	In verschiedene Rollen schlüpfen.....	121
7.4	Inszenierung von Übertreibungen, Variationen und Gegenteilten	134
7.5	Themen „verraumen“	141
7.6	Kreative Medien nutzen.....	143
7.7	Funktion der einzelnen Mitglieder in der Gruppenarbeit .	149
8.	Der gestalttherapeutische Prozess	157
9.	Gestalttherapeutische Sequenz aus der Paartherapie	161
10.	„Experimente“ für die Leserinnen und Leser	167
10.1	Spüren, was gerade ist	167
10.2	Eine Gewährseinsübung.....	170
10.3	Wenn der Körper sprechen könnte.....	172
10.4	Spüren von Widerständen und Bedürfnissen	174
10.5	Anziehung und Hingabe	178
	Ein kurzes Schlusswort	183
	Weiterführende Literatur und hilfreiche Ressourcen	184
	Literatur.....	187
	Index	189
	Über die Autorin.....	192

Vorwort

Es ist ein interessantes Unterfangen, sich nach 14 Jahren als selbstständig arbeitende Gestalttherapeutin nochmals intensiv, in Form dieses Buches, mit der „Gestalt“ zu befassen.

Einige Zeit habe ich darüber nachgedacht, was mich zu Beginn meiner Arbeit zur Gestalttherapie hingezogen hat, denn als sehr neugieriger Mensch hatte ich schon so einiges „Therapiezeugs“ ausprobiert. Letztendlich war – und ist – der entscheidende Punkt, dass Gestalttherapeuten *nicht* mit dem „weisen Rat“ um die Ecke kommen oder dem Klienten eigene Vorstellungen oder Interpretationen als Tatsachen mitteilen, dass sie aber dennoch als Person in oftmals intensivem Kontakt und in Beziehung zum Klienten stehen.

Sehr positiv überrascht war ich auch von der Vorgehensweise, mir als Klientin meine inneren Widerstände – und davon gab es jede Menge! – zu *lassen*. Stattdessen wurde erforscht, wozu diese Widerstände, mein „Aufruhr“, meine Wut, meine „Macken“, wohl *gut* wären – mit für mich oftmals überraschenden Ergebnissen und interessanten Aha-Effekten!

Gestalttherapie: eine Therapieform, bei der es *nicht* um „Macht“ geht, *nicht* um das Spielchen „Wer ist jetzt gerade schlauer?“ oder „Wer führt wen gerade an der Nase herum?“, sondern eine Vorgehensweise, die vor allen Dingen eine Beziehung zwischen Klient und Therapeut mit gegenseitiger Würdigung aufbaut mit dem Ziel, den Klienten zu unterstützen, seinen eigenen Weg zu finden, mit allen Entwicklungsmöglichkeiten und Ressourcen.

Ein weiteres, mir persönlich äußerst angenehmes Phänomen ist die große Flexibilität der Gestalttherapie, was die Integration verschiedenster Techniken und Medien angeht. Ich persönlich arbeite gerne mit Körperübungen, Tanz, kunsttherapeutischen Elementen, Rollenspielen und systemischen Ansätzen. Mit der inneren Haltung einer Gestalttherapeutin kann ich alles von mir Gelernte integrieren und anbieten, was mir für die jeweilige Situation und Befindlichkeit des Klienten sinnvoll erscheint und natürlich was der Klient selbst ausprobieren möchte.

Es würde mich außerordentlich freuen, wenn die eine oder andere Leserin und der eine oder andere Leser durch dieses Buch dazu inspiriert wird,

einmal hineinzuschnuppern in die Gestalttherapie, und Mut fasst, ein bisschen zu experimentieren und mehr über sich selbst zu erfahren.

Gute Reise!

Antje Abram

Köln, im Herbst 2013

Teil I

Die theoretischen
Grundlagen der
Gestalttherapie

1. | Geschichtlicher Hintergrund

Alle heutigen Formen der Psychotherapie gehen letztendlich auf die Theorien und Einsichten Sigmund Freuds zurück. Er behauptete als Erster, dass der Mensch durch Impulse getrieben werde, die weder rational noch bewusst gesteuert seien. Dieses Konzept schockte die damalige Gesellschaft, die auf rationalem Denken und Verhalten aufgebaut war, und implizierte, dass „Heilung“ nicht unbedingt geistiger Selbsterkenntnis entspringt. Freud entwickelte die Psychoanalyse, bei der die Patienten auf der berühmten Couch lagen und ihre Gedanken so weit wie möglich ungehindert fließen lassen sollten, möglichst frei von Absicht oder Logik.

Friedrich und Lore Perls, beide ursprünglich Psychoanalytiker, sind als Begründer der Gestalttherapie zu nennen, obwohl in vielen Kurzbeschreibungen der Gestalt einzig Friedrich Perls angegeben wird. Um die Relevanz beider Gründer hervorzuheben, möchte ich an dieser Stelle die beiden Lebensläufe weitgehend getrennt beschreiben.

Friedrich Salomon Perls

In Berlin wird Friedrich Salomon Perls am 8.7.1893 geboren, als drittes Kind einer jüdischen Kaufmannsfamilie. Er wählt das Medizinstudium und wird im Ersten Weltkrieg als Rotkreuzhelfer eingesetzt. Nach Abschluss des Studiums entscheidet sich Perls, genannt Frederick oder Fritz, für den Berufsweg des Psychiaters. Er lernt in den 20er-Jahren die Psychoanalyse kennen und begibt sich bei Karen Horney in Behandlung. Stark beeinflusst wird Perls auch von Wilhelm Reich, der sich zunehmend für den Körper als Mittel des Ausdrucks interessiert. Im Gegensatz zu Freud, der sich primär mit den Körperzonen Mund, Anus und Genitalien beschäftigt, bezieht Wilhelm Reich den ganzen Körper mit ein und erforscht die Verbindung von „Körperpanzer“ und „Charakterpanzer“. Fritz Perls geht bei Reich in psychoanalytische Behandlung und entwickelt später dessen Ansätze der Körperlichkeit weiter.

1926 wird Perls in Frankfurt der Assistent von Kurt Goldstein, einem Neurologen, der sich eingehend mit Gestaltpsychologie beschäftigt. Frankfurt wird ein wichtiger Ort für Fritz Perls, denn dort lernt er neben den Existenzialisten Paul Tillich und Edmund Husserl auch den Philosophen

Martin Buber kennen, dessen Ansichten das Konzept der Gestalttherapie wesentlich mitprägen sollten. Vor allen Dingen aber traf Fritz in Frankfurt auf Lore Posner, die er schätzen und lieben lernt und die er ein paar Jahre später, im Jahr 1929, heiratet. Das Paar zieht nach Berlin, 1931 wird die gemeinsame Tochter Renate geboren. 1933 muss die Familie vor den Nationalsozialisten in die Niederlande fliehen, 1934 geht die Flucht weiter, dieses Mal weit weg, nach Johannesburg/Südafrika. Dort gründen Fritz und Lore gemeinsam das erste südafrikanische Institut für Psychoanalyse und beginnen mit einem Ausbildungsprogramm. Außerdem wird 1935 ihr zweites Kind, Steve, geboren.

1936 reist Fritz Perls zu einem Psychoanalyse-Kongress nach Marienbad, um dort sein Konzept über den „oralen Widerstand“ darzulegen. Zu Perls großer Enttäuschung reagiert Sigmund Freud auf dieses Konzept sehr ablehnend, was mit großer Wahrscheinlichkeit der Grund dafür ist, dass Fritz danach beginnt, eine eigene Therapieform zu entwickeln, nun losgelöst von Freud, dem „Vater der Psychoanalyse“. Und so entsteht 1942 in Südafrika, mit maßgeblicher Unterstützung durch seine Frau Lore, das Werk *Das Ich, der Hunger und die Aggression* – mit dem Untertitel: *Eine Revision der Freud'schen Analyse*, der später in *Die Anfänge der Gestalttherapie* umgeändert wird.

1947 emigriert das Ehepaar Perls nach New York, eröffnet dort eine Praxis, und die therapeutische Arbeit folgt immer mehr den Strömungen der Gestaltpsychologie.

1951 erfolgt die Erstveröffentlichung des Buches *Gestalttherapie*. Es erscheint in zwei Bänden, unterteilt in „Grundlagen“ und „Praxis“, und damit erhält die neue Therapieform auch ihren Namen. Als Co-Autoren wirken der Psychologe Ralph F. Hefferline und der Philosoph und politisch sehr aktive Paul Goodman mit.

1952 entsteht das Gestalt-Institut in New York inklusive einem Ausbildungsprogramm für Gestalttherapeuten, 1953 auch ein Institut in Cleveland. Bei Fritz und Lore kommt es zunehmend zu Streit und Auseinandersetzungen. Zuletzt trennen sich ihre Wege: Fritz geht nach Kalifornien, während Lore in New York bleibt.

Fritz Perls hält sich in den 50er-Jahren längere Zeit in Japan auf, lernt dort den Zen-Buddhismus kennen und integriert einige Ansätze wie Gewahrsein und Achtsamkeit stärker in seine therapeutische Arbeit.

Berühmt wird Fritz Perls mit seinen recht exzentrisch geleiteten Gestalt-Workshops ab 1963 in Esalen, an der kalifornischen Westküste, die gut im Buch *Gestalttherapie in Aktion* (1969) beschrieben werden.

1969 schließlich gründet er mit einigen treuen Anhängern eine Art „Gestalt-Kibbuz“ in Vancouver Island, Kanada. 1970 verstirbt Fritz Perls im Krankenhaus in Chicago an einem Herzanfall.

Lore Perls

Lore Perls, geborene Posner, wird am 15.8.1905 in Pforzheim geboren. Sie ist Tochter einer wohlhabenden Juweliersfamilie. Von frühester Kindheit an liebt Lore Rhythmik und Musik und erhält ab ihrem fünften Lebensjahr Klavierunterricht. Bis ins hohe Alter wird Lore diese Leidenschaft begleiten. Ab 1913 nimmt das Mädchen am Tanz- und Bewegungsunterricht teil, ebenso an Dalcroze-Kursen (rhythmische Gymnastik nach Émile Jaques-Dalcroze), was später auch in ihrer therapeutischen Arbeit Raum finden wird. Nachhaltig beeindruckt hat sie dort ein Lehrer, der ihr die Botschaft mitgibt, niemanden zu imitieren in den Bewegungen, sondern stattdessen zu *fühlen*, wie sich der eigene Körper bewegen will (Doubrawa & Doubrawa, 2005, S. 57).

Als einziges Mädchen besucht Lore das Gymnasium, danach studiert sie 1923 Rechtswissenschaften in Frankfurt. 1926 wechselt sie das Studienfach, weil sie merkt, wie sehr sie sich für den Menschen und dessen Psyche interessiert, und widmet sich der Psychologie und der Philosophie. Zu ihren Lehrern gehören die Gestaltpsychologen Kurt Goldstein und Max Wertheimer ebenso wie die Philosophen Edmund Husserl und Martin Buber. Lore Posner beteiligt sich politisch aktiv in der „Frankfurter Schule“, die kritisch marxistisch eingestellt ist, und sie intensiviert ebenfalls ihr Studium von Ausdruckstanz und rhythmischer Bewegungsarbeit. 1927 beginnt Lore mit ihrer psychoanalytischen Ausbildung, bei Adhemar Gelb promoviert sie.

Zwei Jahre nach ihrer Heirat wird 1931 die Tochter Renate geboren und Lore beginnt, intensiv das Verhalten ihrer Tochter zu beobachten, vor allem in Bezug auf orale Bedürfnisse und Widerstände bei der Nahrungsaufnahme. Auf diese Beobachtungen wird sich Fritz später berufen, wenn er 1936 in Marienbad seinen Vortrag über „orale Widerstände“ hält.

Während Lore und Fritz vor den Nationalsozialisten erst nach Amsterdam, dann nach Johannesburg flüchten, sterben sowohl die Mutter als auch die Schwester von Lore im Konzentrationslager.

1935 wird Sohn Steve in Johannesburg geboren. 1937 entzieht die Internationale Psychoanalytische Vereinigung Lore und Fritz die Ausbildungsbezugnis mit der fadenscheinigen Begründung, dass sie beide nicht in Europa als Trainer gearbeitet hätten. Lore Perls, die mittlerweile Laura genannt wird, sagt später, dass die soziale und professionelle Isolierung und Beschränkung in Südafrika dazu geführt habe, aus sich selbst zu schöpfen, und so sei auch mit viel Reflektion und Arbeit das erste Buch entstanden: *Ego, Hunger und Aggression*. Als wichtige Kommunikationspartner in Südafrika für die Entstehung des Buches nennt Laura den deutschen Maler Hans Katz, dessen gesamtes Werk im Krieg zerstört wurde, und den Pädagogen Karl Wilker, der als Erneuerer und Experimentator des pädagogischen Systems und im Strafvollzug in Südafrika gilt.

Laura arbeitet maßgeblich an diesem Buch mit, schreibt einige Kapitel sogar ganz ohne Fritz (s. a. Doubrawa & Doubrawa, S. 82). Dennoch wird sie nicht als Mitautorin erwähnt. Zumindest gibt es im Vorwort der ersten Ausgabe eine Würdigung von Lauras Beitrag.

Mit der Emigration in die USA 1947 und der Eröffnung einer Praxis in New York kommen auch neue Schüler zu Laura, wie beispielsweise Paul Goodman, Isadore From und Daniel Rosenblatt.

Auch bei den beiden 1951 veröffentlichten Bänden der *Gestalttherapie* ist Laura stark am Entstehungsprozess beteiligt, bleibt aber wiederum als Autorin unerwähnt.

1953, in dem Jahr, in dem Fritz Perls eigene Wege geht, erscheint von Laura der Artikel „Über die Psychologie des Gebens und Nehmens“ („Notes on the Psychology of Give and Take“, 1956 „Zwei Beispiele für Gestalttherapie“ („Two Instances of Gestalt Therapy“).

Zum ersten Mal nach ihrer Flucht reisen Laura und Fritz dann gemeinsam 1957 nach Deutschland und treffen sich dort mit einigen Vertretern der „Frankfurter Schule“.

1970 verstirbt Fritz Perls.

Von 1969 bis 1989 reist Laura jeden Sommer nach Europa, um Workshops in England, Belgien, den Niederlanden und später auch in Deutschland zu leiten, was dazu beiträgt, die Gestalttherapie in Europa bekannter zu machen.

1982 wird Laura die goldene Doktorwürde zum 50-jährigen Jubiläum ihrer Promotion an der Universität in Frankfurt/Main verliehen.

1989 wird Laura Ehrenbürgerin der Stadt Pforzheim, zeitgleich erscheint ihr Buch *Leben an der Grenze*.

1990 verstirbt sie. Ihre Urne wird zusammen mit der von Fritz in Pforzheim im Familiengrab der Posners beigesetzt.

2. | Definition und Einflussgrößen

2.1 Was ist Gestalttherapie?

Eine klare Definition für die Gestalttherapie zu finden ist aufgrund der Vielschichtigkeit der Therapieform schwierig. Viele Fachbücher umgehen eine Definition, indem sie sich direkt den verschiedenen Strömungen und Wurzeln zuwenden. Ich möchte Ihnen dennoch einige „Versuche“ der Definition von verschiedenen Autorinnen und Autoren anbieten:

- „Gestalttherapie beruht auf der grundlegenden Theorie, dass Reifen ein kontinuierlicher Wachstumsprozeß ist, in dem eine Umweltabhängigkeit (*environment support*) in Selbständigkeit (*self-support*) verwandelt wird.“ (Perls, 1980a, S. 178)
- „Die Gestalttherapie befasst sich mit nicht angemessenem Verhalten. Als ‚nicht angemessen‘ wird Verhalten betrachtet, mit dem der Handelnde nicht erreicht, was er erreichen will (bzw. das ihn nicht befriedigt). Als Ursache für nicht angemessenes Verhalten gilt ein gestörter Kontakt mit der Wirklichkeit.“ (Blankertz & Doubrawa, 2005, S.119)
- „Nach Perls ist der Mensch der verantwortliche Akteur seines Handelns und fähig, sein positives Potential zu aktualisieren. Im therapeutischen Prozess werden unabgeschlossene emotionale Erlebnisse der Gegenwart – oft in Bezug zur Vergangenheit – durchgearbeitet: Vollendung der Gestalt.“ (Arnold, Eysenck & Meili, 1993, S. 766)
- „Indem wir Gestalten bilden, erschaffen wir in einem fort unsere Erfahrungen und verleihen dem, was uns geschieht, große Bedeutung. Dieser Prozeß ist es, der in der Therapie so genau betrachtet wird.“ (Rosenblatt, 1995, S. 32)
- „Die Gestalttherapie will nicht verändern, sondern freilegen, was da ist: Werde, der du bist!“ (Boeckh, 2006, S. 32)

2.2 Welche Einflüsse haben die Gestalttherapie wesentlich geprägt?

Die „Wurzeln“ der Gestalttherapie ergeben sich größtenteils aus dem im 1. Kapitel beschriebenen beruflichen und persönlichen Werdegang von Fritz und Laura Perls, die sich beide als Psychoanalytiker ausbilden ließen und sich mit den zentralen Themen dieser Therapieform auseinandersetzten.

Hierzu zählen das Strukturmodell des Selbst, die Triebtheorie, die freie Assoziation, Abwehrmechanismen, die Traumdeutung und auch das Phänomen von Übertragungen.

Während Themen wie die Abwehrmechanismen oder das Konzept von Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomenen aufgegriffen und stetig von dem Ehepaar Perls weiterentwickelt wurden, übte Fritz Perls an der Triebtheorie von Freud grundlegende Kritik. Seiner Meinung nach ist nicht die Libido, also der Sexualtrieb, die treibende Kraft von wichtigen psychischen Prozessen, sondern der „Hunger“, denn Perls sieht die Nahrungsaufnahme als elementare Grundlage für einen Kontakt zur Außenwelt an. Ausgelöst auch durch die Beobachtungen von Laura Perls an der gemeinsamen Tochter Renate, unterscheidet Perls drei Phasen der Kontaktaufnahme: Zuerst nimmt der Mensch als Säugling die Muttermilch in sich auf und geht eine symbiotische Beziehung zur Mutter ein. In der zweiten Phase steht das Beißen im Mittelpunkt, das Kleinkind ist mithilfe seiner ersten kleinen Zähne in der Lage, etwas abzubeißen, und kann somit auch auswählen, was es abbeißen will, sodass sich bereits eine Trennung von „Ich“ und „Nicht-Ich“ abzeichnet. Schließlich, in Phase drei, lernt das Kind mit seinen zahlreichen Zähnen gründlich zu kauen und zu prüfen, ob es diese Nahrung auch verdaulich machen und herunterschlucken kann.

Fritz Perls sah in der Nahrungsaufnahme eine äußerst wichtige Kontaktfunktion zur Umwelt, die durchaus auch auf aggressivem Verhalten, dem Abbeißen und Kauen, beruht. Diese Erkenntnisse, in klarer Abgrenzung zur Psychoanalyse, verarbeitete Fritz Perls mithilfe seiner Frau in seinem ersten Buch *Das Ich, der Hunger und die Aggression* und legte damit die Grundlage für weiteres Forschen darüber, wie relevant Kontaktaufnahme generell ist und in welcher Weise der Kontakt auch zwischen Therapeut und Klient eine grundlegende Rolle spielt.