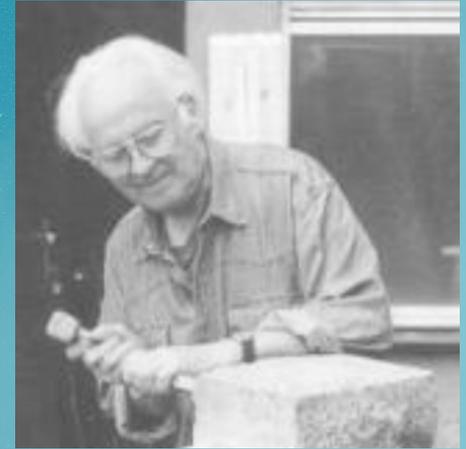
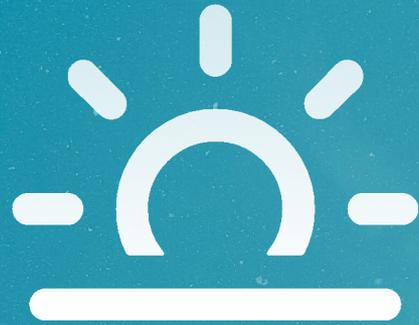


Vom Offensichtlichen ins Verborgene

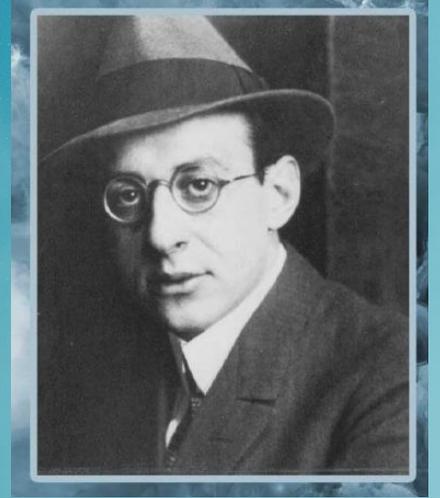
Eine Einführung in die Gestalttherapie

Mag. Petra Erasin | Oktober 2022



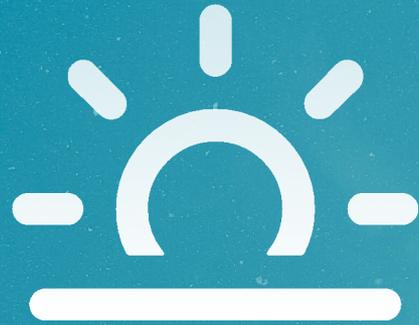
Bruno-Paul de Roeck

"Elefanten versuchen nicht Giraffen oder Schwalben zu werden, Radieschen versuchen nicht, Rote Beete zu werden. Aber wir versuchen zu sein, was wir nicht sind. Wir ersticken in Idealen, die unerreichbar sind oder die nur auf unsere eigenen Kosten erreicht werden können. Wir gehen auf Zehenspitzen, um nur ja nirgendwo anzustoßen, und werden schließlich ärgerlich auf unsere Zehen, wenn sie uns weh tun."



Fritz Perls

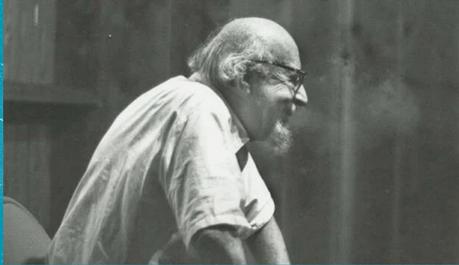
„Ich mache mein Ding und Du machst Dein Ding. Ich bin nicht in dieser Welt, um Deine Erwartungen zu erfüllen und Du bist nicht in dieser Welt, um meine zu erfüllen. Du bist Du und Ich bin ich und wenn wir uns treffen, ist es wunderschön. Wenn nicht, gibt es nichts zu tun.“



Laura Perls

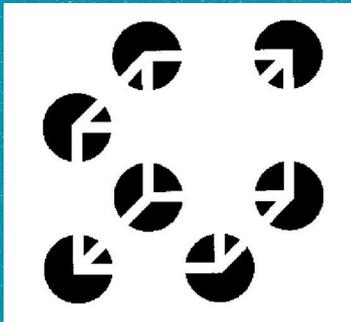
"Für mich ist es wichtig, keine therapeutische Rolle zu spielen. sondern dem Klienten so zu begegnen wie ich im Augenblick bin: mich mit meinem Hintergrund, mit allem was mir an Erfahrung, Wissen und Geschick zur Verfügung steht, in der gegebenen Situation in den Dienst des Dialoges, der Begegnung zu stellen."

Wurzeln



- Mitte des 19. Jhdt von **Fritz Perls** entwickelt
- „dritter Weg“ neben der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie
- **Philosophie:** Martin Buber
- Feldtheorie und **Phänomenologie**
- Gestalt – Max Wertheimer, Kurt Goldstein, Kurt Lewin, Adhémair Gelb
- Existentialismus – Sartre, Husserl, Buber, Heidegger, Merleau-Ponty
- Zen **Buddhismus** und Taoismus
→ neues eigenes Ganzes

“Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.”



Entstehungsgeschichte

- Die Begründer der Gestalttherapie, **Fritz und Laura Perls** (damals noch Lore Posner) lernten sich 1926 bei einer Veranstaltung des Gestaltpsychologen Adh mar Gelb kennen.
- Fritz Perls war zu der Zeit Assistent von Goldstein und bereits in **psychoanalytischer Ausbildung**. Lore Posner war Gestaltpsychologin, Gelb ihr Doktorvater, und sie begann ihre **psychoanalytische Ausbildung** kurz darauf.
- 1933 mussten sie zusammen mit ihrer Tochter Renate vor den Nationalsozialisten **fliehen**. Nach einem kurzen Aufenthalt in den Niederlanden gingen sie endgültig nach Südafrika ins Exil. Hier begannen sie mit der gemeinsamen Arbeit an einem **Buch: Das Ich, der Hunger und die Aggression** (1944)



Entstehungsgeschichte

- Von Beginn an bildet Bewusstheit bzw. **Gewahrsein** (der englische Ausdruck lautet hier "awareness") ein grundlegendes Element
- Perls benutzt hier noch den Begriff „**Konzentration**“ in Ermangelung einer besseren Alternative zu dem Zeitpunkt, und spricht von „**Konzentrationstherapie**“, um der Bedeutung bewusster Wahrnehmung Rechnung zu tragen.
- Er setzt sich ausführlich mit dem Begriff „Konzentration“ auseinander und unterscheidet z. B. Interesse, Aufmerksamkeit und „**negative Konzentration**“, worunter er die Art der Konzentration versteht, die zu einem verengten, angestregten Blickwinkel führt.



Entstehungsgeschichte



- Von **Gestalttherapie** kann man seit dem Erscheinen des gleichnamigen Buches (Fritz Perls und Paul Goodman gemeinsam mit Ralph F. Hefferline) **1951** sprechen.
- Unterschiedliche therapeutische Arbeitsweise von Fritz und Laura
- Fritz Perls trennte sich von seiner Frau Laura und zog an die Westküste der USA, während Laura ihre therapeutische Arbeit an der Ostküste fortsetzte. Fritz Perls entwickelte einen auf den ersten Blick eher harten, oft konfrontativen „**Westküstenstil**“, während Laura Perls einen deutlich weicheren und integrativen „**Ostküstenstil**“ der Gestalttherapie praktizierte.
- Barry Stevens, die 1969 widmete sich als erste in der Gestalttherapie verstärkt dem **Körper-Aspekt**

Entstehungsgeschichte



- In Deutschland wurde die Gestalttherapie unter anderem durch Gerhard Heik Portele sowie durch **Hilarion Petzold** bekannt.
- Heute wird die Gestalttherapie sowohl von niedergelassenen Therapeuten als auch in Kliniken angewendet und weiterentwickelt.
- In Österreich eine anerkannte Therapierichtung, in D nicht
- In Österreich am bekanntesten das ÖAGG
- Integrative Gestalttherapie



Was ist Gestalttherapie

- Die Gestalttherapie hat sich vornehmlich aus der **therapeutischen Praxis** entwickelt.
- Sie orientiert sich an **humanistischen Grundprinzipien** und der Ansicht, dass der **Mensch seinem Wesen nach gut** sei, man müsse ihm nur ermöglichen, diese seine wahre Natur auszudrücken, sich seiner **Grundbedürfnisse** und Wünsche bewusst zu werden und sich auf seinen „Instinkt“ zu verlassen.
- Psychische Probleme haben ihren Ursprung in **Frustrationen** und **Verleugnungen** dieses angeborenen Guten.
- Im Gegensatz zur Klientenzentrierten Therapie setzt die Gestalttherapie sehr stark auf ein **aktives, direktives Vorgehen** und den Einsatz von Techniken.

Grundannahmen

- Therapie braucht **Beziehung** als sichere Basis
- Alles geschieht im **Hier und Jetzt**. Auch was wir früher nicht abschließen konnten zeigt sich nach wie vor und wirkt im Kontakt zur Außenwelt.
- Veränderung geschieht durch **Erfahrung und Erleben** – nicht durch Nachdenken. Dazu verwendet die GT Übungen und lebendige Experimente und Altes zu erforschen und neues zu probieren.
- Es gibt **weder richtig noch falsch**. Wertfreies Schauen.
- **Alles ist im Fluss**. Wir helfen der Wahrnehmung in Fluss zu kommen.

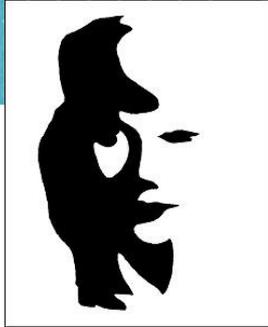
Anwendungsbereiche

- depressive Episoden
- Burn-Outs und Erschöpfungszustände
- akute Belastungsreaktionen
- Anpassungsstörungen
- rezidivierende depressive Episoden
- agitierte Depression mit Nervosität, Schlafstörungen und Bewegungsdrang
- Angstbewältigung bei Angst vor Nähe, Angst vor Männern, Angst vor der Dunkelheit, Angst vor ansteckenden Krankheiten u. v. m.
- Neurosen (Zwangsstörungen)
- Psychosen
- psychosomatische Beschwerden

Anwendungsbereiche

- Coachings
- Selbsterfahrung
- Supervisionen
- Pädagogik
- Weiterbildung
- Soziale Gruppenarbeit
- Organisationsentwicklung und
- Entwicklung der Mitarbeiterkommunikation

Zentrale Begriffe



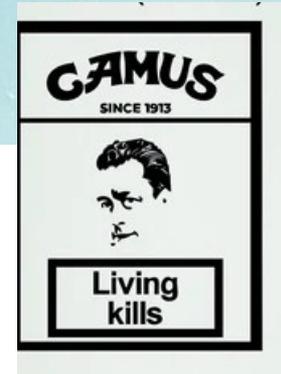
Gestalt

Kontakt und Feld



Konzentration

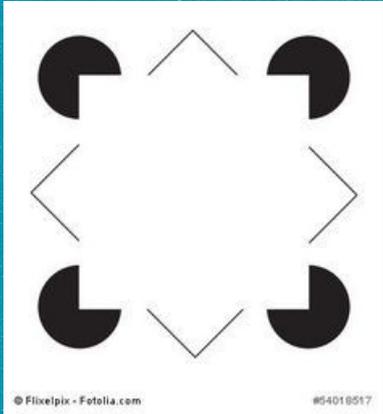
Gewahrsein und Achtsamkeit



Existenzialismus

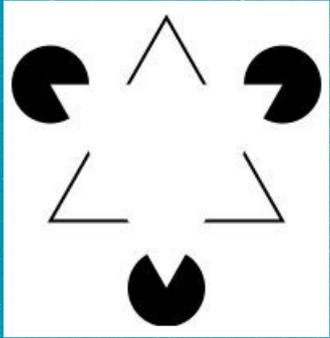
Dialog und Ich-Du-Beziehung

Gestalt kommt von gestalten



- Das Bild kann nur in Kontrast zum Untergrund sichtbar werden
- Einzelelemente werden in der Wahrnehmung als möglichst sinnvolle Ganzheiten („Gestalten“) verbunden
- Es rückt das wichtigste Bedürfnis in den Vordergrund des Bewusstseins.

Gestalt kommt von gestalten



- Mit dem entstehenden Bedürfnis tritt eine offene Gestalt aus dem (Hinter-)Grund auf und wird im Vordergrund zur Figur, und zwar solange, wie sie nicht geschlossen ist.
- Die abgeschlossene Gestalt kann wieder in den Grund eintauchen und einer neuen Gestalt Platz machen. Dies versteht die Gestalttherapie als Fähigkeit des Organismus zur Selbstregulierung.

Gestalt - Beispiele

- Oma verstirbt im Urlaub – es kann keine Verabschiedung erfolgen
- Partner steht plötzlich mit gepackten Koffern da und verlässt die Familie
- Einsatzkräfte besprechen einen Einsatz nach um die Gestalt abzurunden

Gewahrsein

- „awareness“ aller gerade vorhandenen und zugänglichen Gefühle, Empfindungen und Verhaltensweisen
- Kontaktstörungen, die daran hindern, mit seiner Umwelt in einen befriedigenden Austausch zu treten erkennen und zu erleben
- absichtslose, aktive, innere Haltung der Aufmerksamkeit/ Achtsamkeit auf alle Phänomene der Wahrnehmung und des Erlebens.
- Prinzip des Hier-und-Jetzt: Die gegenwärtige Situation, wird „Ort“ betrachtet, wo Veränderung geschieht.



Ziel der Gestalttherapie

- Ziel der Gestalttherapie ist die Förderung des **Gewahrseins**
- Indem du mehr Gewahrsein entwickelst (Gewahrsein deines **Körpers**, deines **Geistes** und deiner **Umgebung**), steigerst du deine Fähigkeit, intensive, für dich **bedeutsame Erlebnisse** und Erfahrungen zu kreieren, und erhöhst so deine Lebensqualität – dies ermöglicht dir letztendlich, zufriedenstellende Entscheidungen in deinem Leben zu treffen.

→ passt zum aktuellen **Achtsamkeitstrend**



Beispiel – Druck auf Brust



- Die Hand liegt auf der Brust einer Klientin, während sie spricht. Sie macht unbewusst kreisförmige Bewegungen auf ihrer Brust. Wir **machen diese Bewegungen** bewusst und verstärken die dazu passenden Gefühle.
- Die Klientin wird traurig und berichtet von einer tiefen Sehnsucht.
- Ich bitte sie ein Wort dafür zu finden.
- Sie klopft auf ihre Brust und sagt „Tom“, das ist Tom.
- Tom war ihre erste große Liebe mit der sie eine Beziehung geführt hat, der sie bis heute nachtrauert.
- Die Klientin entscheidet im weiteren Verlauf ihre, schon seit Jahren nicht mehr erfüllende, Ehe zu beenden.

Beispiel – Druck auf Brust



Drei Aspekte des Gewahrseins:

- **Körperempfindungen**
- **Gefühle**
- **Gedanken** (oder andere mentale Prozesse wie Phantasien, Bilder, Erinnerungen, etc.).
- Fortschritte passieren, wenn ein Klient Körperempfindungen, Gefühle und mentale Prozesse **integrieren** kann. Das heißt, es ist notwendig, unserer Empfindungen gewahr zu sein, um die mit ihnen verbundenen Gefühle zu identifizieren und beide (Körperempfindung und Gefühl) mit einem mentalen Prozess zu verbinden → dafür auch kreative Techniken.

Gewahrsein - Übung

- Welche **Gefühle, Gedanken und Bilder** tauchen in dir auf?
→ Integrieren dieser drei Ebenen:
Emotionen, Körperempfindungen und Gedanken
- Schritt 1: Schreibe die deutlichste körperliche Empfindung
Schritt 2: Ordne dieser Körperempfindung das Gefühl zu, das zu ihr passt
Schritt 3: Lass all das, was diese Körperempfindung und dieses Gefühl auslösen, in dir aufsteigen, sei es ein Gedanke, eine Erinnerung, ein Bild, eine Phantasie, ...

Körperübungen

- Helfen beim Gewährwerden
- Atemübungen:
- Setze dich bequem hin, Wirbelsäule aufrecht, aber nicht steif, Augen geschlossen. Achte auf deinen Atem und auf die Gefühle, die mit ihm verbunden sind.
- Geh' hin und her und achte auf das Wie und Was – auf deinen Stil, dein Tempo, deine Energie, deine Körperhaltungen und deine Manöver im Raum und auch darauf, wie viel Raum du für dich einnimmst

Das dialogische Prinzip

- direkte und konkrete Arbeit an aktuellen Situationen und an der Beziehung zwischen Klient und Therapeut
- Überwindung von **Kontaktstörungen**
- **Selbtheilungskräfte** des Patienten werden freigelegt und neue Einsichten, Erfahrungen und Verhaltensmöglichkeiten erschlossen
- Die Gestalttherapie betrachtet die Selbstheilungskräfte als Teil der organismischen Selbstregulation, also der Fähigkeit des Organismus, sich in seiner Umgebung zu erhalten.

Kontaktstörungen

- Verleugnen: sein Selbst von Gefühlen entfernen oder Wünsche nur sehr zaghaft und zögerlich auszudrücken.
- Wenn Gefühle geleugnet werden, hören wir Sätze wie
 - „Die Wut ist bedingt durch ...“
 - „Es gab mir ein schlechtes Gefühl, als er ...“
 - „Da war Traurigkeit, als er...“.
- Keiner dieser Sätze drückt Gefühle direkt aus, wie etwa „Ich bin wütend über ...“, „Ich fühlte mich schlecht, als er ...“ oder „Ich war traurig, als er...“. „Ich würde diesen Apfel wohl essen, wenn niemand anders ihn möchte.“ oder „Ich denke, ich werde eine Runde spazieren gehen.“

Kontaktstörungen

- Wir haben oft eine Distanz, die zwischen dem Wunsch und unserer Aussage und meinen damit letztlich nicht uns selbst
- Viel direkter wären Aussagen wie „Ich werde jetzt duschen gehen.“ oder „Ich möchte diesen Apfel essen, will ihn sonst noch jemand?“ und „Ich gehe eine Runde spazieren.“

→ Üben dieser neuen Sätze und Gewährsein

Introjektion

- Konzepte zu akzeptieren, ohne sie vorher wirklich geprüft zu haben.
- Fritz Perls hat dazu Metaphern aus dem Bereich des Essens: Er spricht über das Hinunterschlucken von Dingen, ohne sie vorher zu kauen. Dann liegen sie unverdaulich in uns, d.h., es sind Introjekte.
- In der Sprache äußern sich Introjekte am häufigsten durch Wörter wie „sollte“ und „müsste“, oft auch indem man sie auf andere anwendet: „Ich müsste heute rasenmähen.“ oder „Väter sollten für die Erziehung ihrer Kinder aufkommen.“ oder auch „Der Platz einer Frau ist im Haus“ im Sinne von „sollte im Haus sein.“

Behandlungskonzept

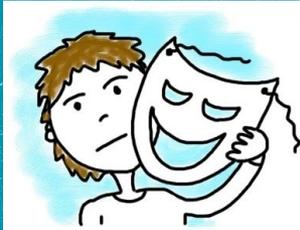
- Entsprechend der starken psychoanalytischen Grundausrichtung ist Gestalttherapie im Kern eine Widerstandsanalyse.
- Im Gegensatz zur Psychoanalyse wird der **Widerstand** aber nicht gedeutet, sondern dem Klienten **erfahrbar** gemacht.
- In der Therapie geht es demnach v.a. darum, dem Klienten zu helfen, dass ihm unerwünschte Gefühle bewusst werden und er die Fähigkeit entwickelt, diese zu ertragen.

Behandlungskonzept

- Welche Funktion hat der Widerstand
- Übung: Sonden setzen:
 - Stell dir vor jemand kommt auf der Straße zu dir und sagt dir...
 - *Du bist schön.*
 - *Du bist wertvoll.*
 - *Du darfst dich entspannen.*
 - *Alles wird gut.*
 - *Lass einfach los.*

*: Glitzer
im Kopf*

Ziele



- Bewusstheit entwickeln für das „**Hier und Jetzt**“
- Erleben der selbst-frustrierenden Aspekte des eigenen Verhaltens
- **Verantwortung** für sich selbst übernehmen
- **Akzeptanz** für sich selbst entwickeln
- **Aufgeben der Fassadenhaftigkeit** und Kontaktvermeidung.

Herangehensweise

- Im Gegensatz zu anderen Therapieverfahren wird in der Gestalttherapie der **Konfrontation und Frustration** des Klienten eine große Bedeutung beigemessen.
- Dahinter steckt die Überzeugung, dass der Klient eine starke **Tendenz hat, problematische Inhalte und Gefühle zu vermeiden** und auf diese Weise seine Neurose aufrechterhält.
- Konfrontationen sollten allerdings auch in der Gestalttherapie nur auf der Basis einer tragfähigen **Therapeut-Klient-Beziehung** stattfinden, die gleichzeitig durch **Unterstützung** gekennzeichnet ist

Bedeutung von Übungen

- Gestalttherapeuten regen vielfältig zu Experimenten an, die dem Klienten neue Erfahrungen ermöglichen sollen.
- Sehr oft kreative Aspekte
- Prinzip der Erlebbarkeit
- Integration des neu Erlebten



Störungskonzept

- Nach Auffassung der Gestalttherapie leidet der neurotische Mensch v.a. daran, dass er vermeintlich **kritische Ereignisse und Regungen vermeidet**.
- Er blendet seine Wahrnehmung aus und **vermeidet es, Gedanken oder Handlungen zu Ende zu führen**.
- Das führt allmählich dazu, dass er den **Kontakt zur Umwelt und auch zu sich selbst verliert**, dass sein Erleben verarmt, dass sein Verhalten oft richtungslos wird.
- Perls spricht von „growth disorder“ oder „disturbance of development“.

Grundsätze

- Lebe jetzt! Kümmere dich um die Gegenwart statt um die Vergangenheit und die Zukunft!
- Lebe hier! Beschäftige dich mit dem Anwesenden statt mit dem Abwesenden! Höre auf, dir etwas vorzustellen.
- Erfahre die Realität! Höre auf, unnötig zu denken!
- Probier und schau! Experimentiere mit dir!
- Drücke dich lieber aus, anstatt zu manipulieren, zu erklären, zu rechtfertigen und zu urteilen!
- Lass dich auf Unerfreuliches und Schmerz ebenso ein wie auf Freude!

Grundsätze

- Schränke dein Bewusstsein nicht ein!
- Vermeide nichts! Akzeptiere keine „sollte“ oder „müsste“ außer deinen eigenen.
- Übernimm die volle Verantwortung für deine Handlungen, Gefühle, Gedanken!
- Akzeptiere dich (und die anderen), wie du jetzt bist (wie sie jetzt sind)!

Kritik

- **Positives**: Die Gestalttherapie hat eine sehr große Vielfalt an therapeutischen Techniken entwickelt, hat v.a. viel zum Baustein „erlebnisaktivierende Methoden“ beigetragen.
- **Kritik**: Die theoretische Basis ist wenig elaboriert. Empirische Wirksamkeitsnachweise fehlen bislang weitgehend!
Gestalttherapeutische Konfrontations-Techniken können in der Hand von unzureichend ausgebildeten Therapeuten dem Klienten schaden zu fügen.

Übungen

- Rollenspiel
- analytische Traumarbeit
- kreativen Techniken.

Zu den kreativen Techniken zählen

- die Arbeit mit Bildern und Plastiken
- gegenständliche Aufstellungen
- Bewegungstherapie
- Musik- und Kunsttherapie

Übungen

- Awarenessübungen
- Imaginationsübungen
- Sprachspiele
- spezifische Aufstellungen, etwa mit Hot Seats, Topdog und Underdog
- Märchentherapie und Stationenreisen wie die Heldenreise
- Experimente und
- Hausaufgaben

Awareness Übungen

- Eine typische Gestalt-Methode sind die Awarenessübungen. Der Klient wird im Laufe des Gesprächs auf innere oder äußere Themen stoßen, die ihn belasten.
- Sein Behandler fordert ihn dann dazu auf, sich intensiv, eventuell im Liegen, in das Phänomen seines Problems einzufühlen. Eventuell wird er/sie auch aufgefordert, sich dieses noch extremer auszumalen, als es für ihn/sie ist (Konfrontationstherapie).

Awareness Übungen

- Er/sie hält dies in Absprache mit dem Behandler so lang aus, wie es geht, und bespricht anschließend die daraus zutage getretenen Gefühle und Gedanken.
- Awareness geschieht nur nach Rücksprache mit dem Klienten und in der Absicht, das Erlebte freiwillig zu verarbeiten.
- Wird in der Supervision ebenso eingesetzt wie in Coachings oder bei Ausbildern.
- Themen: Persönliche Schwachstellen, fehlgeleitete Identifikationen oder tiefsitzende Ängste.

Imaginationsübungen



- Zu den Imaginationstechniken zählen Fantasiereisen, meditative Entspannungsübungen nach Musik und erzählten Bildern sowie Open-End-Geschichten, die die Teilnehmer weitererzählen sollen, um sie zu besprechen. Ebenso kann der Therapeut die „Was wäre, wenn?“-Frage stellen und die Teilnehmer sich ihre wunschgemäße Zukunft vorstellen lassen.
- Imagination kann auch durch Musik, Tanztherapie, Malen oder Modellieren ihren Ausdruck finden. Durch die hierbei gefundenen Themen werden neue Anknüpfungspunkte für die Therapie gewonnen.

Sprachspiele

- Typisch für Gestalt sind auch die Sprachspiele. Sie folgen dem Gedanken, dass sich hinter jeder Floskel und Formulierung innere Deutungsmuster verbergen. Diese können aufgedeckt und situationsangemessen neu formuliert werden. So können sich negative Gedanken in positive umwandeln.
- Übung: Giftsätze:
- Satzanfänge:
 - Ich muss
 - Ich darf nicht
 - Ich kann nicht

Sprachspiele



- Statt „ich muss“ – „ich entscheide mich“
- Statt „ich darf nicht“ – „ich erlaube mir“
- Statt „ich kann nicht“ – „ich will nicht“

- Sprachliche Muster werden im Sprachspiel spontan enttarnt. Der Gestalttherapeut oder die Teilnehmer fordern die betreffende Person auf, alternative Ausdrucksformen zu finden. Abschließend wird die Neuformulierung ausgesprochen und vorgeführt. Dabei werden die sie begleitenden Gefühle wahrgenommen.

Rollenspiele - Psychodrama

- Das klassische Gestalt-Rollenspiel verzichtet auf Mitspieler – nicht wie bei klassischer Aufstellungsarbeit.
- Deren Agieren wird als Störung betrachtet, sodass der Klient selbst mit einem oder mehreren Stühlen agiert.
- Diese nimmt er ein, um sich in die Position seiner Antagonisten oder Dialogpartner hineinzusetzen. Er/sie imitiert dabei ihre Stimme und fühlt sich in sie ein (Identifikation).



Rollenspiele - Psychodrama

- Beim Psychodrama nach Moreno, das in Gruppen-Gestalttherapien Anwendung findet, stellen sich dagegen mehrere Teilnehmer auf.
- Komplexe Themen eines Menschen sind in der Therapiegruppe anonym und sicher darstellbar. Im Rollenspiel-Dialog um das von ihm benannte Problem kann sich eine Entwicklung vollziehen, die über die Interaktion im Therapieraum hinaus geht. Einmal aufgestellt, ob einzeln oder in der Gruppe, ist aus Alltags- oder Familienkonflikten die Luft gewichen.

Aufstellungen mit Hot Seat



- Auf dem Hot Seat (Heißen Stuhl) fühlt sich der Klient, ähnlich wie bei der Awareness, intensiv in seine Problem ein und agiert dieses durch Reden und Gefühlsäußerungen aus. Seine Widersprüche und Blockaden äußern sich so spontan und werden wahrgenommen.
- Erweiternd kann bei solchen Gestalttherapie Übungen auch ein Empty Chair (leerer Stuhl) aufgestellt werden.

Aufstellungen mit Hot Seat

- Auf diesem sitzt die imaginäre Konfliktpartei des Klienten. Im Zwiegespräch spricht er/sie diese an und vollzieht anschließend mehrere Stuhlwechsel. Der so vollzogene Dialog, bei dem auch die Gefühle und Widersprüche der anderen aufgestellt werden, macht Konflikte bildhaft sichtbar und skizziert Lösungen.
- Da der Klient in beide Seiten voll involviert ist, wirken Hot Seat-Aufstellungen nachhaltig und sind, mental wie körperlich, lange nachspürbar.

Top Dog und Underdog

- Fritz Perls wurde auch durch sein Topdog-Underdog-Modell bekannt.
- Der Topdog ist das Über-Ich, die Kontrollinstanz des Menschen.
- Der Underdog steht für das unterdrückte Lustprinzip, das das Über-Ich heimlich boykottiert.
- Die hieraus resultierenden, häufig selbstquälerischen Zwänge werden auf zwei Stühlen aufgestellt, enttarnt und besprochen, um beide Charakterseiten langfristig zu integrieren.



Heldenreise

- Das 1995 von Gestalttherapeut Paul Rebillot geprägte Konzept der „Heldenreise“ ist ein Angebot der Gestalt-Kurzzeitgruppenintervention. Die „Heldenreise“ ist als mehrtägiger Prozess angelegt, bei dem die Teilnehmer Aufgaben meistern, jeder für sich und alle gemeinsam, und diese nachbesprechen. Dadurch erschließen sie sich ihre Ressourcen und entwickeln Visionen für ihren weiteren Lebensweg.
- Psychosomatische Kliniken wenden die Heldenreise häufig an, auch, um das Zusammengehörigkeitsgefühl der Klienten zu festigen.

Arbeit mit Märchen

- Regine Lückel prägte 1979 die Arbeit mit Märchen als Gestalttherapie-Methode. Märchen dienen dabei als Vorlage für persönliche Biografien. Sie werden vom Klienten benannt und besprochen, um individuelle Probleme zu illustrieren und Lösungswege zu erkunden. Dies kann beim Vorlesen ebenso geschehen wie durch darstellendes Spiel oder therapeutisches Malen.
- Auch das Schreiben des persönlichen Märchens z.B. wenn therapeutische Meilensteine erreicht werden.

Experimente

- Die Experimente sind eine sehr ursprüngliche, schon von Fritz und Laura Perls eingesetzte Methode der Gestalt. Heute werden sie nur noch selten und nach Absprache eingesetzt. Dabei fordert der Therapeut den Klienten auf, seine Rolle zu illustrieren, indem er/sie wie ein Kleinkind schreit, sich einem anderen Teilnehmer auf den Schoß setzt oder die Gruppe bewusst anschreit.
- Das Experiment muss der Situation und den Wünschen aller Anwesenden angemessen sein.

Hausaufgaben

- Ähnlich wie in anderen Therapien erhalten Klienten vom Therapeuten Hausaufgaben zwischen den Sitzungen.
- Angstpatienten können zum Beispiel selbst gewählte Parcours ablaufen, Eltern neue Verhaltensformen ihren Kindern gegenüber erproben, essgestörte Patienten Diät- oder Kochpläne umsetzen, die sie selbst entwickelt haben.
- Angemessen begleitet tragen diese Übungen zur Festigung neuer, therapeutisch erworbener Skills bei. Sie sollten allerdings genau abgesprochen werden und die Klienten nicht überlasten, um nicht Blockaden auszulösen.

Fallbeispiel

- Sandra P. ist 26 Jahre alt
- Leidet unter Panikattacken und diffusen Ängsten
- Sehr belastende Alpträume
- Beruflich sehr erfolgreich
- Intakter Freundeskreis
- Guter Kontakt zu getrennten Eltern
- Finanziell gut abgesichert
- Sehr diszipliniert und streng mit sich selbst
- Perfektes Auftreten (gut gekleidet, High Heels, geschminkt etc.)

Fallbeispiel

- Bruder ist vor 13 Jahren gewaltsam verstorben
 - Wurde erst einige Wochen nach dem Tod aufgefunden
 - Vater erleidet eine Krebserkrankung
 - Eltern trennen sich
 - Muss in der Familie „die Starke“ sein
 - Darf nicht trauern, weil die Eltern die Armen sind
- Tod des Bruders nicht integriert
- Abspaltung aller Gefühle

Fallbeispiel

- Alpträume: Meistens wird ein Teil von ihr böse
- Jüngerer Ich – unbewusst wird versucht die Gestalt zu schließen – Integration ist aber nicht möglich
- Arbeit mit Imaginationsübungen – inneres Kind – inneres Haus
 - Erkenntnis, dass sie beruflich so erfolgreich ist um es den Tätern irgendwann heimzahlen zu können
- Kennenlernen und Gewahrwerden der emotionalen Basis
 - Wut, Trauer, Enttäuschung, Verlust

Fallbeispiel

- Großer Druck auf der Brust
- Körperübungen, Atemübungen, Bauchatmung
- Kreative Übungen:
 - Spiegel mit Klemmbrett vor der Brust
 - Kreiden um den Druck malen zu können
 - Was machen wir damit? - verbrennen
 - Im Freien verbrannt. Was machen wir mir dem freien Platz? Gänseblümchen.
- Ritualarbeit um Emotionen zuzulassen.



Fallbeispiel

- Mit Hausübungen Strategien zur Verringerung der Panik gefunden
- Gewährseinübungen helfen dabei
- Mittlerweile gute Beziehung, hat kürzlich geheiratet
- Erwartet erstes Kind
- Keine PA mehr



Vielen Dank

Offene
Fragen?