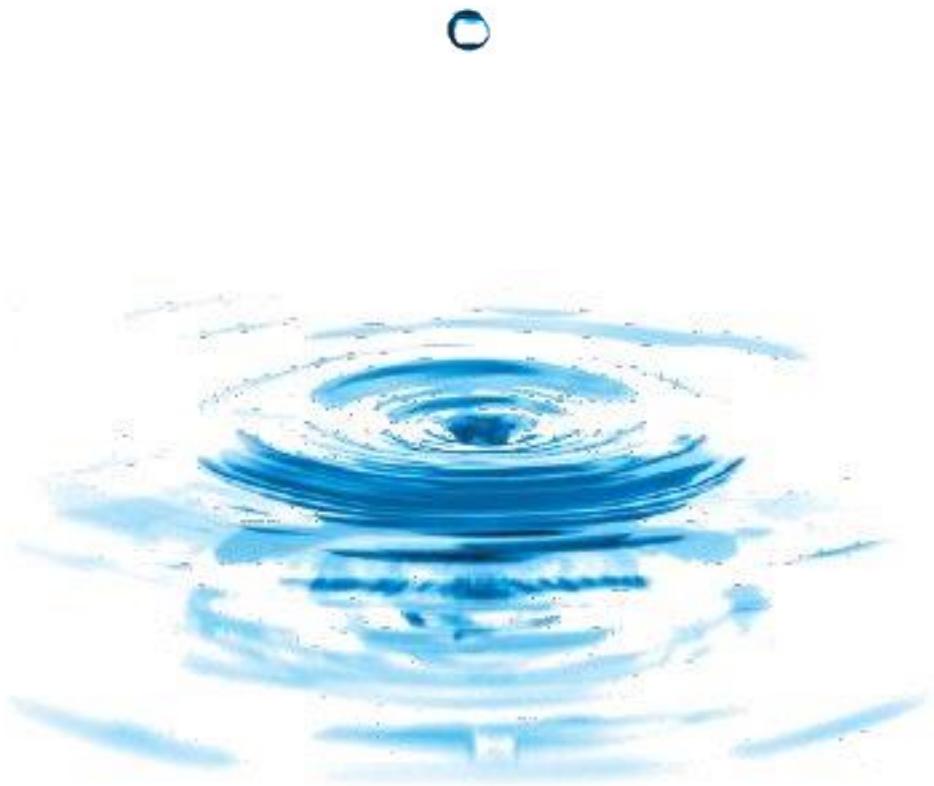


Die Gestalttherapie

und wie sie sich von der Psychoenergie-Therapie unterscheidet



1.	Einleitung	03
2.	Grundaussagen	03
3.	Die Gründer	03
3.1	Fritz Perls	03
3.2	Lore Perls-Posner	08
3.3	Paul Goodman	11
4.	Theoretischer Hintergrund und Bezug zur therapeutischen Praxis	13
4.1	Politik und Gesellschaft	13
4.2	Phänomenologie	13
4.3	Feldtheorie: Das Umweltfeld	14
4.4.1	Gestaltpsychologie: Die geschlossene Gestalt	14
4.4.2	Gestaltpsychologie: Figur und Grund	15
4.5	Gewahrsein: Hier und Jetzt	15
4.6	Kontakt / Grenzen	15
4.7	Kontaktstörungen / Kontaktwelle	16
4.8	Selbst	16
4.9	Existentialismus: Das Dialogische Prinzip	16
4.10	Neurosen	17
5.	Methoden / Techniken	17
5.1	Haltung	17
5.2	Awareness-Übungen	18
5.3	Das Monodrama	18
5.4	Der heiße Stuhl	18
5.5	Der leere Stuhl	18
5.6	Das körperliche Darstellen	19
5.7	Die Verstärkung	19
5.8	Sich körperliche ausdrücken	19
5.9	Traumarbeit	19
5.10	Organismus-Umwelt-Feld aufzeichnen	19
5.11	Arbeit mit kreativen Medien	19
5.12	Stille	19
6.	Wo sich die Psychoenergie-Therapie (PSE) und die Gestalttherapie treffen und unterscheiden	20
6.1	Das Herz als 3. Dimension	20
6.2	Der Leere Stuhl zum Disidentifizieren	20
6.3	Der Leere Stuhl für die Persönlichkeitsstrukturen	20
6.4	Das Individuum und die Gesellschaft	20
6.5	Die Therapeutische Haltung	21
6.6	Awareness und Bewusstsein	21
7.	Persönlicher Kommentar	21
8.	Zitate	22
7.1	Fritz Perls	22
7.2	Lore Perls	22
9.	Quellen	23
10.	Beilagen	
10.1	Umweltfeld Kurt Lewin	
10.2	Kontaktstörungen	

1. Einleitung

Wenn man zum ersten Mal den Begriff „Gestalttherapie“ hört, denkt man wohl an eine Therapieform, bei der man **gestaltet**, malt, modelliert, tanzt und sich kreativ ausdrückt.

All diese Ausdrucksformen haben tatsächlich ihren Platz in der Gestalttherapie. Doch der Ursprung des Begriffs ist ein anderer. Er stammt aus der Gestaltpsychologie, bei der man davon ausgeht, dass „eine Gestalt eine sinnvolle Ganzheit“ darstellt. (Schwaiger)

2. Grundaussagen

Fritz Perls, neben Lore Perls und Paul Goodman, Begründer der Gestalttherapie, erklärte dies in der Tonbandaufnahme aus dem Jahre 1969 wie folgt:

„Wird eine Gestalt in Stücke zerteilt, ist sie kein Ganzes mehr. Eine Gestalt will aber komplett sein. Ist sie dies nicht, sind wir mit un abgeschlossenen Situationen konfrontiert, die drängen und drängen, weil sie nach Vollständigkeit streben [...] So gibt es tausende von unvollständigen Gestalten.“

„Wie findet man diese Gestalten? Das ist ganz einfach. Diese Gestalten zeigen sich. Sie kommen an die Oberfläche. Die wichtigste Gestalt zeigt sich immer zuerst. Wir müssen nicht à la Freud im tiefsten Unbewussten wühlen, sondern uns des Offensichtlichen bewusst werden. Wenn wir das verstehen, dann ist das Offensichtliche überall. [...]“

„In der Gestalttherapie versuchen wir, das Jetzt, die Gegenwart und das Bewusstsein zu verstehen und zu schauen was passiert.“

„Es kann zwischen 4 Wochen und 20 Jahren dauern, das Jetzt zu verstehen.“ (Perls, Fritz 1969)

3. Die Gründer

Die Biographien der Gründer nehmen einen zentralen Platz in diesem Exposé ein. Denn um die Entstehung der Gestalttherapie verstehen zu können, ist es wichtig zu begreifen, wer diese Menschen waren und in welcher Welt sich Fritz, Lore und Paul damals bewegten. Der gestalttherapeutische Grundsatz, nach dem Körper, Geist und Seele ein Ganzes bilden und ein Ereignis immer an der Grenze [zur Umwelt] geschieht (Perls, Lore 1988), galt auch für die drei Gründer bei der Entwicklung der Gestalttherapie.

Für die Biographien stütze ich mich hauptsächlich auf die Angaben und Fakten in „Wachstum der Gestalttherapie und Jesu Saat im Acker der Welt. Psychotherapie als Selbsthilfe“ von Dr. phil. Dr. theol. Michael Lütge. Die in Klammern aufgeführten Ziffern beziehen sich auf seine Arbeit aus dem Jahre 1997, Seiten 5-46 und 321-346 und ist auf <http://homepage.ruhr-uni-bochum.de/michael.luetge/> zu finden.

3.1 Fritz Perls (1893 – 1970)

Frederick Solomon Perls wurde in Berlin 1893 als drittes Kind und einziger Junge in eine einfache jüdische Familie geboren. Der Vater arbeitete als Handelsreisender für die Firma Rothschild und war für Fritz eine zwiespältige Figur. Einerseits bewunderte dieser seinen ehrgeizigen, patriarchalen Vater für seine „eindrückliche Statur und seinen machtvollen Bart“ (8) andererseits verachtete er ihn dafür, dass er selber seinen eigenen moralischen Grundsätzen nicht folgte. Diese Erfahrungen waren mit ein Grund, weshalb Ehrlichkeit und Klarheit für Fritz zeitlebens sehr wichtig waren.

Fritz' starkes Selbstbewusstsein hatte er seiner Mutter zu verdanken. Sie hatte ein grosses Zutrauen in ihren Sohn und sparte jeden Groschen, damit sie ihren Kindern trotz kleinem Budget Schwimmunterricht, musische Förderung und Theaterbesuche ermöglichen konnte. Für Geigenunterricht reichte das Geld jedoch nicht.

In der Schule war Fritz ein starker Schüler, bis er ins Gymnasium kam, wo er unter dem antisemitischen Klima litt, zweimal sitzenblieb und schliesslich rausflog. Er wurde zum „enfant terrible“, rebellierte unter den bürgerlichen Tabus, die ihn an einer unbeschwernten körperlichen Entwicklung hinderten, was dazu führte, dass er sich lebenslang „zwanghaft geil“ (18) fühlte. Nach der Entlassung als Tuchhändler-Lehrling landete Fritz auf dem humanistisch orientierten Askanischen Gymnasium, wo er sein Abitur glanzvoll bestand.

Fritz studiert Medizin und arbeitet als Statist am expressionistischen Deutschen Theater bei Max Reinhardt, um Taschengeld zu verdienen, wobei er aber auch seiner Liebe zum Theater frönen konnte. Er durfte auch kleinere Rollen übernehmen und seine Schwester Margarete sagte später über ihn: „Fritz loved the theatre.....He took a lot from the theatre for his workshops later.“ (21)

Fritz verkehrte auch in der links-intellektuellen Künstlerbohème und Kreisen des Bauhauses, bis er 1914 vom Kriegsgeschehen eingeholt wurde. Aus seiner Autobiographie „Verworfenes und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne“: „Ich hatte bereits einen gewissen Grad an Härte und Gefühllosigkeit erreicht, aber es gab [...] Formen des Todes, die ich kaum ertragen konnte.“ „Da waren die Kommandos nach den Angriffen. Nachdem die Gas-Wolke über die feindlichen Linien gezogen war, kletterten sie aus ihren Gräben. Sie waren mit einem langen, biegsamen Hammer bewaffnet, mit dem sie jeden, der noch ein Lebenszeichen von sich gab, erschlugen. Ich habe nie herausgefunden, ob sie dies taten, um Munition zu sparen, oder um keine Aufmerksamkeit zu erregen, oder aber aus reinem sadistischen Vergnügen.“ Fritz diente anfänglich als Soldat beim Roten Kreuz, wo er zwischendurch auch sein Studium fortsetzen konnte, war aber ab 1916 im Fronteinsatz, wo er im Bombenhagel 1917 Verwundete versorgte und das Eiserne Kreuz dafür verliehen bekam.

Fritz kam politisiert aus dem Krieg zurück. Er führte sein Medizinstudium in Freiburg weiter und engagierte sich dort beim Arbeiter- und Soldatenrat, der sich für die Belange der Arbeiter einsetzte. Wegen seiner linken Aktivitäten musste er Freiburg verlassen und ging nach Berlin zurück, wo er sein Medizinstudium abschloss.

Perls war fasziniert von Marx, der russischen Revolution, aber am meisten von den Ideen Gustav Landauers, nach denen die „soziale Initiative nicht von oben als staatliche Weisung oder als Marktgesetz kommt, sondern als beständigen Gruppenprozess der Gütergemeinschaft und Genossenschaft“. (Lütge, 1997, 1.1.2) Dieser anarchistische Grundgedanke, nach dem das Individuum Selbstverantwortung und gleichzeitig die Mitverantwortung für das Ganze haben soll und die Herrschaft von Menschen über Menschen abgelehnt wird, hat die Gestalttherapie stark geprägt.

Fritz Perls eröffnete eine eigene Praxis in Berlin, verliess aber 2 Jahre später Deutschland in Richtung USA, da die politischen Verhältnisse durch Mord- und Putschversuche der Rechtsextremen immer schwieriger wurden. Er fühlte sich in Amerika aber nicht wohl und ging zurück nach Berlin, wo er wieder eine eigene Praxis führte.

1925 begann Fritz Perls eine Psychoanalyse bei Karen Horney, die er nach einem Jahr bei ihrer Schülerin Clara Happel in Frankfurt weiterführte. Dort kam er mit der Gestaltpsychologie in Kontakt, da er als Assistenzarzt am Institut von Kurt Goldstein Soldaten mit Hirnverletzungen aus dem 1. Weltkrieg unter dem Gesichtspunkt der Gestaltpsychologie untersuchte.

Der Gestaltansatz faszinierte ihn: „Zum ersten Mal kam man ab von dieser Zergliederung und bekam eine Perspektive.“ (45)

1927 lernte Fritz die Psychologiestudentin Lore Posner kennen. Scheinbar war er ein begehrter Junggeselle, der aber versuchte „den Fängen des drohenden Ehe-Kraken zu entkommen.“ (62) Fritz ging nach Beendigung seiner Analyse nach Wien in die Hochburg der Psychoanalyse zur Supervision. Er verliebte sich dort in eine junge Assistenzärztin, blieb aber erfolglos, da sie katholisch war.

Nach einem Assistenzjahr an der Nervenlinik ging Fritz zurück nach Berlin und unterzog sich einer streng asketischen Couch-Therapie mit fünf Sitzungen pro Woche bei Jenö Harnik. Dies sollte für Fritz ein Schlüsselerebnis werden, wie eine Psychotherapie auf keinen Fall ablaufen sollte. Weder bei der Begrüssung noch bei der Verabschiedung gab ihm der Analytiker die Hand und sprach pro Woche höchstens einen Satz.

Lore schien Fritz immer wieder einzuholen und drängte auf Heirat. Obwohl Fritz nie richtig in sie verliebt war, „verstanden sie sich oft sehr gut“ (71) und die beiden heirateten 1930. Fritz wurde von Lores Familie nicht richtig ernstgenommen und er sagte darüber: „Wissen Sie, ihre Familie betrachtete mich als schwarzes Schaf.“ (77)

1931 wurde die Tochter Renate geboren und Fritz war immer noch sehr stark in der Berliner Linken engagiert. „Es war eine wunderbare Atmosphäre. Auch wir glaubten wirklich daran, dass wir die Welt erneuern könnten. Nicht wahr, das Bauhaus, der 'Blaue Reiter', die 'Brücke' und der Dadaismus. Alles hatte dort seinen Ursprung und ich verkehrte in diesen Kreisen. Darüber hinaus war ich politisch etwas engagiert bei dem Versuch, einen Zusammenschluss von Sozialdemokraten und Kommunisten zustande zu bringen. Wir hätten dazu beitragen können, Hitler aufzuhalten.“(79) Die Geschichte lehrt uns, dass sie es nicht geschafft haben.....

1932 begann Fritz eine Analyse bei Wilhelm Reich, bei dem er das Konzept des „Muskelpanzers“ und dessen Bedeutung der körperlichen Reaktionen als Ausdruck der Seele kennenlernte. Dabei versucht der Mensch sich durch Verkrampfung von Muskeln vor inneren und äusseren Verletzungen zu schützen.

Hitler zerschlug die linke Opposition, was nach dem Reichstagsbrand und der beginnenden Judenverfolgung dazu führte, dass Fritz nach Amsterdam fliehen musste. Lore und Renate folgten ihm einige Monate später. Doch Amsterdam war für beide die schlimmste Zeit ihres Lebens, da sie auf der schwarzen Liste standen, nicht nur als Juden sondern auch als Kommunisten. Sie lebten von der Wohlfahrt, Lore musste putzen gehen, hatte eine Abtreibung und bekam Depressionen. Zudem machte eine junge Frau, mit der Fritz ein Verhältnis hatte, Schwierigkeiten. In dieser schwierigen Situation bekam Fritz die Möglichkeit in Südafrika als Lehranalytiker zu arbeiten, worauf die kleine Familie nach Johannesburg auswanderte. Auf der Schiffsreise lernte Fritz Englisch.

Fritz Perls bekam in Johannesburg ein Darlehen, eröffnete damit eine Praxis und gründete das „South African Institute for Psychoanalysis“. Auch Lore arbeitete als Therapeutin und Sohn Stephan wurde geboren. Schon bald lebten die beiden in guten Verhältnissen, in einer pikfeinen Gegend mit Tennisplatz, Swimmingpool, Kindermädchen, Haushälterin, Hausmeister und zwei Eingeborenen als Hausangestellte. „Perls macht einen Flugschein, liebt den einsamen Flug ohne Motor, spielt Tennis, geht eislaufen, fährt schwimmen an den indischen Ozean, filmt Tiere im Safari-Ausflug, führt Regie in Laienspielgruppen, interessiert sich für eingeborene afrikanische Medizin, hat eine imposante Briefmarkensammlung, lernt Viola spielen, hat wieder einige Liebesabenteuer. Seine analytische Arbeit ist streng freudianisch. Lore nennt ihn Prophet und Herumtreiber.“ (Lütge, 1997, 1.1.2)

1936 bei einem Kongress in Marienbad erfuhr Fritz Perls heftige Ablehnung wegen seines Vortrags über orale Widerstände, da er über Freuds Theorie hinausging. Dies hinterliess bei ihm eine Wunde, die nie mehr verheilen sollte und die bei einer Begegnung mit Freud weiter vertieft wurde, als dieser ihn nach vier Minuten vor seiner Haustüre in Wien schroff abwies.

„Dir werde ich's zeigen“, soll er gesagt haben. (Traber) Auch deshalb wurde Fritz der Freudschen Libidotheorie gegenüber immer kritischer und verfasste zusammen mit Lore 1941 sein eigenes Werk „Ego, Hunger and Aggression“, das 1949 in veränderter Neuauflage nochmals erschien.

Fritz und Lore waren weiterhin therapeutisch tätig, bis der 2. Weltkrieg auch auf dem afrikanischen Kontinent ankam. Von 1942 bis 1946 diente Fritz als Sanitätsoffizier im 134. Militärhospital als Psychiater.

Nach dem Rücktritt von Christian Smuts als Premier von Südafrika eskalierte der Rassismus immer brutaler. Zudem wurde Perls Lehranalytiker-Status, der nur in Europa anerkannt wurde, zurückgezogen. Der Gedanke reifte, Südafrika zu verlassen und als Fritz ein Artikel von Paul Goodman in die Hände fiel, reiste die Familie via Kanada nach Amerika. Sie liess sich schliesslich in New York nieder, wo Fritz wieder Kontakte mit Künstlerkreisen pflegte und eine gutgehende Praxis führte. Lore und er lernten Paul Goodman kennen und schrieben gemeinsam das Buch „Gestalt Therapy“. In dieser Zeit begegnete Fritz auch Jakob Moreno, den Begründer des Psychodramas und übernahm von ihm die Technik des „leeren Stuhls“ und das Inszenieren von Traumfragmenten.

Fritz fühlte sich nie richtig wohl in New York und vermisste das Leben in der Natur, das er in Südafrika genossen hatte. Zudem wurde die Beziehung mit Lore immer angespannter: „Vor allem aber fühlte ich mich immer unbehaglicher mit Lore, die mich ständig übervorteilte und die damals nie ein gutes Wort über mich zu sagen wusste.“ (110) Das trieb Perls zwangsläufig in weitere Liebesabenteuer, worauf Lore mit Eifersucht reagierte.(111) Die Beziehung kriselte immer mehr. „Ich fühle mich unwohl, wenn ich über Lore schreibe. Ich spüre immer eine Mischung aus Abwehr und Aggression. Als Renate, unser erstes Kind, geboren wurde, hatte ich sie sehr gern... Doch als ich später für alles, was schief ging, verantwortlich gemacht wurde, zog ich mich immer mehr aus meiner Rolle als pater familias zurück.“(112) Fritz versuchte „mehrmals, von Lore wegzukommen, aber sie holte mich immer wieder ein.“(113)

1950 zog Fritz ohne Lore nach Los Angeles, wo er die Ehrendoktorwürde verliehen bekam und anfang Workshops zu leiten.

1952 gründeten beide Perls mit Paul Goodman und andern das „New York Institute for Gestalt Therapy“ und 1954 das Gestalt Institute of Cleveland.

Um 1956 zog Perls weiter nach Miami, wo er die Liebe seines Lebens, Marty, kennenlernte. Die Beziehung zerbrach letztendlich jedoch an Fritzes Eifersucht und Misstrauen.

Nach gesundheitlichen Problemen, einem Zwischenstopp in Columbus, wo er als Ausbilder in einem Spital tätig war, ging Fritz schliesslich nach San Francisco. In dieser Zeit fing er auch an mit LSD und Psilocybin zu experimentieren, reagierte aber paranoisch darauf, (was eigentlich auch nicht verwunderlich war, angesichts seiner Kriegserfahrungen. Anm. ak)

Er lernte den Psychologen Wilson van Dusen kennen und durch ihn die Theorie der „Löcher“: „Es gibt Unvollständigkeiten in der Persönlichkeitsstruktur. Während alle anderen Fähigkeiten voll entwickelt sind, sind bestimmte sinnliche, motorische, affektive oder kognitive Funktionen quasi ausgefallen oder verküppelt. Therapeutisch effizient ist, diese Leere nicht auszufüllen, sondern bewusst zu machen, sodass an dieser Stelle Wachstum eintreten kann.“(135)

1960 zog Fritz Perls weiter nach Los Angeles, wo er wieder eine neue Praxis aufbaute. Seine Bitterkeit und paranoiden Reaktionen hatten die Freundschaft zu van Dusen belastet. „Das Interesse an meiner Arbeit nahm zu, doch ich fühlte mich nicht anerkannt. Selbst Kollegen, die erfolgreich mit mir arbeiteten, waren darauf bedacht, sich nicht mit Gestalttherapie oder diesem verrückten Kerl Fritz Perls zu identifizieren.“(139)

Trotz erfolgreicher Vorträge, litt Fritz unter einer Sinnkrise. Seine Gesundheit und auch die zu häufigen LSD-Trips, die zur Trennung von Marty führte, machte ihm zu schaffen. Zudem hatte er „das Psychiatrie-Geschäft“ (141) satt. Ruth C. Cohn beschrieb ihn damals so: „Fritz' Arbeit erlebte ich als genial. Er selbst jedoch war deprimiert, unwirsch, ablehnend allen Therapien gegenüber - auch der eigenen. Er sagte, dass er nur noch eines wolle in seinem Leben: auf Reisen gehen nach Indien oder nach Israel, um eine geeignete Grabstätte für sich zu finden. Wir, einige Freunde, versuchten vergeblich, ihn aus seiner verbitterten Resignation herauszuholen.“(142)

Fritz machte dann aber eine 15-monatige Weltreise mit der ersten Hauptstation in Japan, wo er sich intensiv dem Zen-Buddhismus widmete und mit 70 Jahren noch das Sitzen und Atmen lernte, und auch Israel, wo er am Strand von Ein Hod Hippies kennenlernte. Die Nichtstuer waren glücklich ohne Ziel und Erfolg und zeigten ihm ein Leben in der vollen Gegenwärtigkeit des Hier und Jetzt, wie er es als Grundprinzip in seiner psychologischen Tätigkeit immer deutlicher betont hatte.

1963 kehrte Perls nach Amerika zurück, hatte aber immer noch Zweifel an der Wirksamkeit seiner Therapieform. Er erlitt einen Herzanfall an einem Kongress und sein Herzleiden wurde immer unerträglicher. Er folgte einer Einladung nach Esalen, das inmitten einer wunderbaren Landschaft über dem Pazifik liegt und für seine Schwefelquellen berühmt war. Hier fand der Umgetriebene Fritz mit 70 Jahren seine Heimat. (154)

In dieser Zeit traf Fritz Ida Rolf, die ihm durch ihre neue Technik, dem „Rolfing“ (ein Begriff, der Perls geprägt hat), in ca. 50 Sitzungen von seinen Herzbeschwerden befreite.

Ruth Cohn schildert Perls, wie er 1964 auf einem Kongress in Chicago auf sie gewirkt hat, nachdem er von Ida Rolfs Methode und ihrem Erfolg bei sich selbst erzählt hatte: „Nun strahlte Fritz Weisheit, Lebensmut, Zärtlichkeit aus. Er war ein Verwandelter.“(169)

In Esalen entwickelte Perls die Methode „Einzeltherapie in der Gruppe“ weiter, bei der sich jemand auf den „hot seat“ setzte und die Gruppe zu einer Art Publikum wurde. Dabei konnte er auch seine „Primadonna-Allüren“ (174) befriedigen. Seine Methode hielt einen Siegeszug durch die USA und machte Perls vom verbitterten Aussenseiter zum gefragten Mann. Fritz Perls wurde durch seine Arbeit in Esalen, die Zuwendung zum Zen und seine Drogenerfahrungen plötzlich zum Guru des Mittelstandes und der New Age-Bewegung. Perls selber hatte diese Entwicklung nicht geschätzt.

Zuletzt schwor Perls, nachdem er die Einzeltherapie als veraltet anschaute, auch der Gruppentherapie ab und postulierte eine Form der Zusammenarbeit, wie sie in Kibbuzen geschah. Alle Arbeiten würden auf die Seminarleiter und -teilnehmer verteilt und der Hauptakzent würde auf der Entwicklung und Reifung der Menschen liegen.

Am 14. März 1970 starb Fritz Perls an Magenkrebs. Lore Perls verbrachte die letzten Tage bei ihm und meinte später in einem Interview: „Fritz rauchte zwei, drei, vier Päckchen am Tag. Er hätte vielleicht zehn Jahre länger leben können, wenn er nicht geraucht hätte.“

Fritz Perls: Einflüsse auf die Gestalttherapie (Westküsten Stil)



- **Jüdische Wurzeln**
- **Antisemitismus:** Flucht aus Deutschland, Holland, Einreiseschwierigkeiten nach Amerika, **Vater:** Zwiespältiges Verhältnis, daraus resultiert Bedürfnis nach Ehrlichkeit und Klarheit
- **Mutter:** Vertrauen der Mutter führt zu starkem Selbstbewusstsein, fördert Liebe zum Theater
- **Bürgerliche Tabus um Jahrhundertwende**
- **Expressionistisches Theater:** Träume szenisch darstellen und sie dadurch in der Realität fassbar machen, „Fritzes circus“ (24)
- **Kriegserfahrungen:** Traumatisierung und Politisierung
- **Anarchismus:** Eigenverantwortung-Gruppenverantwortung, keine Hierarchien
- **Gestaltpsychologie:** Grundgedanke der offenen Gestalten, die geschlossen werden möchten
- **Psychoanalyse**
- **Psychoanalyse bei Jöne Harnik:** So sicher nicht!
- **Willhelm Reich:** Muskelpanzer
- **Jakob Moreno:** Psychodrama, Leerer Stuhl, Rollenspiele
- **Willem van Dusen:** Unvollständigkeiten in der Persönlichkeitsstruktur nicht ausfüllen, sondern bewusst machen und dadurch Wachstum ermöglichen
- **Zen-Buddhismus**
- **Israel:** Erfahrung im Kibbuz
- **Israel:** Hippies am Strand leben im Hier und Jetzt
- **Esalen:** Gemeinnütziges Zentrum in Kalifornien, wo sich Psychologen, Philosophen, Künstler und Interessierte zusammenfanden und ihre Ideen weiterentwickelten.

3.2 Lore Perls-Posner (In den USA: Laura Perls) (1906 – 1990)

Lore Perls wurde 1906 in Pforzheim geboren und wuchs in gutbürgerlichen Verhältnissen auf. Ihre Eltern waren ein Musterbeispiel für gut assimilierte Juden. Die Mutter stammte aus einer wohlhabenden jüdischen Familie und der Vater war als Schmuckfabrikant erfolgreich, so dass er seiner Frau und den drei Kinder ein Leben ohne finanzielle Sorgen bieten konnte. Lore hatte ein grosses künstlerisch-kreatives Potential, das von ihren Eltern sehr gefördert wurde. Lore bekam vom 5. Lebensjahr an von ihrer Mutter Klavierunterricht und erreichte schliesslich

Konzertreihe. Sie lernte modernen Ausdruckstanz, Eurythmie nach Rudolf Steiner, Bewegungsarbeit nach Elsa Gindler und Moshe Feldenkrais und interessierte sich für Literatur. All dieses Wissen und Bewusstsein für den körpersprachlichen Ausdruck brachte sie später in ihre therapeutische Arbeit ein, sorgte aber auch für Spannungen und Rivalitäten mit Fritz, der schichtbedingt als Kind nicht die gleichen Möglichkeiten hatte wie sie. (52)

Dank ihrer grossen Begabung durfte sie als zunächst einziges Mädchen das Reuchlin-Gymnasium besuchen. Ihre Eltern rieten ihr jedoch, sich nicht vorzudrängen, da dies für Juden gefährlich sein könnte. Diese Haltung behielt sie ihr Leben lang an bei, weshalb sie immer im Schatten ihres Mannes Fritz blieb und erst nach seinem Tod vermehrt an die Öffentlichkeit trat. (An der Grenze, 2005)

Wegen der Freundschaft mit einem Jungen hatte sie grosse Auseinandersetzungen zu Hause, die zu einem nervlichen Zusammenbruch führten, so dass sie mit 16 Jahren einige Zeit in einer Klinik verbringen musste. Dort lernte sie die Schriften von Freud kennen, die sie begeistert las. Gleichzeitig begann sie sich für soziale und politische Belange zu interessieren. (Traber, Script)

Mit 20 Jahren studierte sie in Frankfurt Psychologie und Philosophie und interessierte sich besonders für die Gestaltpsychologie.

Im Jahre 1927 lernte sie dort Fritz Perls kennen. In einem Interview im Film „An der Grenze“ sagt sie dazu: „Er war mein Typ.“ Er sei 12 Jahre älter gewesen als sie und er habe das typisch Jüdisch-Intellektuelle im Gesicht gehabt. Er sei witzig und geistreich und jemand Besonderes gewesen. (An der Grenze, 2005)

Sie begann ihre Lehranalyse, wie sie sagte, „um mitreden zu können“. (Traber, Script) 1930 heirateten Fritz und Lore. Ein Jahr später wurde ihre Tochter Renate geboren und 1932 promovierte Lore bei einem bekannten Gestaltpsychologen. Dies bedeutete, dass Lore in Gestaltpsychologie ein grösseres Wissen hatte als Fritz. Sie sagte dazu: „Ich war erst ein Gestaltist und dann wurde ich Analytikerin. Fritz war zuerst Analytiker und dann kam er zur Gestalt, aber ist dort nie richtig angekommen.“ (Perls, Lore, 1977)

Nachdem Hitler 1932 Reichskanzler wurde, überstürzten sich die Ereignisse für die Familie Perls. Sie erfuhren aus zuverlässiger Quelle, dass sie auf der schwarzen Liste der Nazis standen und beschlossen Hals über Kopf zu fliehen. Lore und Renate gingen zuerst nach Pforzheim zurück und folgten Fritz einige Monate später nach Amsterdam und danach weiter nach Südafrika. Fritz eröffnete seine Praxis und Lore die ihrige drei Monate später. Lore beschrieb ihr Leben in Südafrika in einem Interview wie folgt: „Es war während des Krieges. Ich arbeitete zehn bis dreizehn Stunden am Tag, sechs Tage in der Woche, manchmal auch sonntags. Ich war Ende dreißig, Anfang vierzig und sehr energiegeladen.“ [...]“Schon damals, Ende der 1930er Jahre, widmete ich nicht nur der Aufmerksamkeit, was die Leute sagten und meinten, sondern auch, wie sie atmeten und ihre Bewegungen koordinierten. Ich fing mit der Körperarbeit an und setzte mich den Klienten gegenüber. Fritz war damals noch süchtig nach der Couch und ist diese Sucht auch nie richtig losgeworden. Aber ich habe sie nie wieder benutzt. Wenn ich wollte, dass sich jemand hinlegt, ließ ich ihn sich auf den Fußboden hinlegen, weil das mehr Unterstützung gibt und wir bestimmte Koordinations- und Streck-Übungen machen konnten.“ (Perls, Lore, Interview, Aus dem Schatten treten)

1935 wurde Stephen geboren. Fritz war nicht glücklich darüber, doch für Lore wäre eine weitere Abtreibung nicht mehr in Frage gekommen. Stephen Pearls, ebenfalls ein Psychotherapeut, erzählte aus seiner Kindheit in einem Vortrag am 23. April 1993 in Montreal wie folgt: „Das meiste, was ich über Fritz aus den ersten zehn Jahren meines Lebens weiss, habe ich in Büchern gelesen. Laura war viel mehr da. Sie arbeitete zu Hause. Die meisten Leute haben Erinnerungen an das gemeinsame Abendessen in der Familie, oder sie erinnern sich, dass es keine gemeinsamen Mahlzeiten gab; ich kann mich nicht erinnern, ob ich mit

meiner Schwester und meinen Eltern zusammen gegessen habe. Ich kann mich überhaupt an vieles nicht erinnern.“ [...] „Ich habe den Eindruck, dass ich wie Topsy aufwuchs [Topsy ist der Name eines Sklavenmädchens in Harriet Beacher Stowes "Uncle Tom's Cabin". Während es heranwuchs, wurden seine geistigen und emotionalen Bedürfnisse einfach vernachlässigt]. Laura hat mir erzählt, dass ich sehr an John, unserem Hausmann, hing. Als ich klein war, war ich immer in seiner Nähe.“ (Perls, Stephen, 1993)

„Mit zunehmendem Alter wurde mir klar, dass Fritz' Abwesenheit in meinem Leben nicht mit dem Krieg oder der Armee zu tun hatte, sondern damit, was ihm in seinem Leben wichtig war. Er war nicht da, weil sein Hauptinteresse der Beschäftigung mit seinen Kollegen und sonstigen Freunden galt. Wie ich schon vorher erwähnte, sagte er von Anfang an, dass er an anderen Dingen interessiert sei und kein zweites Kind wollte, und so sei es nun mal.“ (Perls, Stephen, 1993)

Lore steuerte maßgeblich zu Fritz Perls erstem Buch „Ego, Hunger and Aggression“ bei, wurde aber nicht als Mitautorin erwähnt. Es war ihr „egal“ und sie sagte dazu, sie brauche diese Anerkennung nicht, die für Fritz so lebenswichtig war. (An der Grenze, 2005)

1947 folgten Lore und die Kinder Fritz nach New York, wo sie sich in zwei weiteren Büchern von der Freud'schen Analyse entfernten und so die Gestalttherapie gründeten. Lore hätte den Begriff „existential therapy“ bevorzugt, konnte sich aber damit nicht durchsetzen.

In diesem Jahr trafen die Perls Paul Goodman. Paul wurde bald als Lektor für das überarbeitete Manuskript von „Ego, Hunger and Aggression“ angeheuert. Doch schon bald waren seine Beiträge so wertvoll, dass er zum Mitautor wurde. Das Buch wurde dann unter dem neuen Titel „Gestalt Therapy“ herausgegeben.

Zu ihrem Beitrag an der Gestalttherapie sagte Lore: „Sein (Fritzes) Genius beruhte auf seinem intuitiven Scharfblick und nachtwandlerischen Sicherheit [...] Das hätte aber empirisch und theoretisch unterfüttert werden müssen. Fritz hatte keine Geduld dafür. Er war kein Entwickler oder Organisator. Ohne meine Unterstützung oder der seiner Freunde hätte er keine Zeile geschrieben oder etwas gegründet. Doch er war eine charismatische Persönlichkeit, die begeistern konnte und Leute dazu bringen, die Details zu regeln, um die er sich nicht kümmern wollte.“ (An der Grenze, 2005)

1957 trennten sich Fritz und Lore. Während Fritz in Kalifornien den Westküstenstil der Gestalttherapie weiterentwickelte, blieb Lore in New York, wo sie mit Paul Goodman den sogenannten Ostküstenstil in Einzel- und Gruppensitzungen pflegte und in „sehr stiller Weise den Gründerkreis der Gestalttherapeuten zusammengehalten und gefördert“ hatte. (Bongers, Zur politischen Geschichte der Gestaltpsychotherapie) Ihr persönlicher Stil stand für liebevolle Aufmerksamkeit, Wohlwollen, Einfühlungsvermögen und eine bodenständige Unterstützung der Klienten. Eben für die „mütterliche“ Dimension der Gestalttherapie. (Perls, Lore, 1977). ...“her version of Gestalt therapy is closer to philosophy and the arts and emphasises a more „feminine“ support than Fritz Perls' emphasis on action and confrontation.“ (Serlin, 1992: 57)

Lore selber hat wenig geschrieben und lediglich ein Buch unter ihrem Namen veröffentlicht. „Leben an der Grenze“.

1990 starb Lore Perls in Pforzheim. Ihre letzte Ruhe fand sie dort auf dem jüdischen Friedhof, wo sie durchsetzen konnte, dass sie neben Fritz „dem Mann ihres Lebens“ begraben wurde. (Synopsis des Films: An der Grenze, 2005)

Lore Perls: Einflüsse auf die Gestalttherapie (Ostküsten Stil)



- **Jüdische Wurzeln**
- **Antisemitismus:** Zurückhaltung, um nicht zu provozieren, Verlust von Familienmitgliedern durch Holocaust
- **Musik:** begabte Pianistin
- **Moderner Tanz:** praktizierte ihn seit sie 8 Jahre alt war
- **Eurythmie:** nach Rudolf Steiner
- **Bewegungsarbeit:** nach Elsa Gindler und Moshe Feldenkrais
- **Literatur**
- **Freudsche Psychoanalyse**
- **Politik:** Sozialistische Gesinnung
- **Studium:** Gestaltpsychologie, Philosophie und Soziologie
- **Erfahrungen im Wochenbett:** Methoden des Nährens
- **Paul Goodman**

3.3 Paul Goodman (1911 – 1972)

Paul Goodman wurde 1911 in Greenwich Village, dem Bohème Viertel von New York geboren. Er war das vierte Kind seiner wohlhabenden, jüdischen Eltern. Der Vater, ein erfolgreicher Antiquitätenhändler und Auktionär, verliess seine schwangere Frau und wanderte mit seiner Geliebten nach Argentinien aus. Das hatte zur Folge, dass Paul ohne Vater aufwuchs, was ihn ein Leben lang beschäftigte: „Ich bin ein vaterloser Junge, der nicht die normalen Wege gehen kann.... Ich bin den normalen Wegen gegenüber empfindlich.“ (Bongers, 2000)

Diese Lebenshaltung brachte ihn immer wieder in Schwierigkeiten, wegen seiner politischen Gesinnung, aber vor allem wegen seiner offen gelebten Homosexualität.

Paul interessierte sich für Religion (Thora, Taoismus) und Philosophie (Humanismus, Marxismus, Aristoteles, Kant), studierte aber auch amerikanische Autoren der Politik und Philosophie. Er promovierte an der Universität von Chicago in Literaturwissenschaften und versuchte sich immer wieder als Lehrer oder Lektor, schrieb Theaterstücke und Bücher. Paul eckte aber immer wieder an, z.B. wurde er an der Universität von Chicago, wegen seiner homosexuellen Eskapaden, fristlos entlassen.

1938 heiratete er Virginia Mela, die scheinbar seine Neigung akzeptieren konnte, und ein Jahr später bekamen sie ihre Tochter Susan. Nach der Trennung von Virginia lebte Paul 28 Jahre lang mit Sally zusammen und hatte zwei weitere Kinder mit ihr. Tragischerweise verstarb der Sohn bei einem Bergunfall. Paul erzählte in einem Interview, dass er gerne Neues ausprobierete und er deshalb für seine Affären diskret sein musste, weil Sally sehr eifersüchtig war. Die Familie bedeutete ihm jedoch sehr viel und im gleichen Interview sagte er: „Abgesehen viel-

leicht vom Schreiben wüsste ich nicht, was der Befriedigung, die ein Familienleben mit sich bringt, gleichkäme.“ (Goodman, 1971)

Pauls Haltung war: „Die Menschen haben ein Recht darauf, verrückt, dumm oder anmassend zu sein, darin besteht ja gerade unsere Eigenart, wir machen nur den Fehler, jeden mit kollektiver Macht auszustatten. Anarchie ist die einzig sichere Politik.“ (Bongers, 2000) Paul lebte „bewusst an der Armutsgrenze und engagierte sich gegen den Konsumzwang und entwickelte Bürgerinitiativen als Form der politischen Auseinandersetzung (Lütge, 1997, 1.3.2).“ Während des 2. Weltkriegs engagierte er sich als Pazifist und stiess damit auch auf Ablehnung bei der Linken, die sich für einen gerechten Krieg gegen den Faschismus und für die Verteidigung der sozialistischen Sowjetunion einsetzten. Doch für Paul war jeglicher bewaffneter Kampf, also erst recht ein Krieg, mit welcher Motivation auch immer, unvereinbar mit seiner Weltanschauung. (Bongers, 2000). Als er dann zum Kriegsverweigern aufrief, verlor er seine letzten Freunde aus den Künstlerkreisen, so dass auch seine Arbeiten in avantgarde-anarchistischen Zeitschriften nicht mehr publiziert wurden.

Zu Goodmans Grundhaltung schreibt Bongers (2000): „Seine Position handelt immer wieder vom „Selbst“ und vom „Grossen Wir“. Das Wesen einer Gemeinschaft soll demnach, vom Wesen der Natur des Menschen und seiner Einbettung in ein soziales Feld, bestimmt werden.“

1947 nahmen die Perls Kontakt zu Paul auf, womit eine fruchtbare Beziehung begann. Lore beschrieb Fritz und Paul als „komplementär genial“. (Bongers, 2000). Dadurch, dass Fritzes Englisch immer noch sehr rudimentär war, kam ihm Paul, der „man of letters“, der Wortkünstler mit ähnlichen Werten und Ansichten, wie gerufen. Paul „als reputierter Sozialphilosoph gab dem Buch als Ausformulierender die sprachliche Prägnanz und systematische Klarheit.“ (Lütge, 1997, 1.3.2) Lore sagte Folgendes: „Ohne ihn (Paul) gäbe es keine kohärente Theorie der Gestalttherapie.“ (Perls, Lore, 1977)

Es folgte eine produktive Phase für die drei, in der sie auch das New York Gestalt Institute gründeten. Paul praktizierte zeitweise am Institut als Therapeut und führte so den Ostküstenstil der Gestalttherapie in New York weiter, während Fritz an der Westküste tätig war. Als er 1972 starb, betrauerte Lore den Tod ihres Freundes mehr, als den von Fritz 1969. (Lütge, 1997, 1.3.2)

Paul Goodman: Einflüsse auf die Gestalttherapie (Ostküsten Stil)



- **Jüdische Wurzeln**
- **Lebensthema:** Aufgewachsen ohne Vater
- **Religion:** Thora, Taoismus
- **Philosophie:** Humanismus, Marxismus, Aristoteles, Kant
- **Politik:** Sozialismus / Anarchismus
- **Freudsche Psychoanalyse**

4. Theoretischer Hintergrund und Bezug zur therapeutischen Praxis

Da beide Perls ausgebildete Psychoanalytiker waren, war die Psychoanalyse für sie der Ausgangspunkt für die Entwicklung der Gestalttherapie. Einiges haben sie übernommen (z.B. Konzept der Widerstände), vieles aber verändert (z.B. Umgang damit) oder weggelassen, (z.B. das Konzept des Egos, „das bei Freud keine positive, schöpferische Kraft“ hat). (Doubrawa, 2010: 71)

Nachfolgend sind die wichtigsten Grundlagen beschrieben, auf denen die Theorie der Gestalttherapie basiert und was sie in der Praxis bedeuten. (Es werden nur die Aspekte der verschiedenen Theorien erwähnt, die für die Gestalttherapie relevant sind.)

4.1 Politik und Gesellschaft

Lore Perls wurde in einem Interview gefragt, weshalb sie sich politisch nicht mehr engagiert habe. Sie antwortete darauf: „Gestalttherapie ist immer politisch“. (An der Grenze, 2005) Denn sie war überzeugt davon, dass die Arbeit mit dem Individuum immer auch einen Einfluss auf die Gesellschaft und die Umwelt hätte und verstand dies als direkte politische Arbeit.

Fritz Perls sagt dazu folgendes: „Die Idee der Gestalttherapie ist, Papiermenschen in richtige Menschen zu verwandeln. [...] Und den ausgehöhlten Menschen unserer Zeit, zum Leben zu erwecken und ihn zu lehren, sein ihm innewohnendes Potential und Sein zu nützen. Ein Führer, aber nicht ein Rebell zu sein, zentriert zu sein und nicht Schlagseite zu haben. All diese Ideen sind anspruchsvoll. Aber ich glaube, dass es jetzt möglich ist und wir es tun können.“ (Perls, Fritz, 1969)

Die Vergangenheit beschreibt er so: „In den vergangenen Jahrzehnten lebte man dafür, was „richtig“ war. Man verrichtete seine Arbeit ungeachtet davon, ob man sie mochte oder ob sie zu einem passte. Die ganze Gesellschaft wurde vom Sollen und Puritanismus geregelt. Man tat, was es zu tun gab!“ (Perls, Fritz, 1969)

In der Gestalttherapie geht es also nicht darum, aus „kranken“ brave, angepasste Menschen zu machen, sondern „ein Feld zu schaffen, in welchem die Menschen die Probleme durch eigenes, selbstbestimmtes Handeln in ihrem Sinne (selbst!) beseitigen können.“ (Doubrawa, 2010: 73)

4.2 Phänomenologie (Edmund Husserl)

Die Phänomenologie ist ein erkenntnistheoretisches Programm. Das heißt, es geht darum herauszufinden, wie Wissen und andere Formen der Überzeugung zustande kommen. (Wikipedia) Dabei bezweifelt man alles, was man als „objektive“ Dinge bezeichnet, denn der Sinn kann täuschen. Sicher ist nur die Wahrnehmung, denn die stimmt auch, wenn die objektive Handlung nicht mit den tatsächlichen Ereignissen übereinstimmt.

In der Therapie bedeutet dies, dass die Kindheitserinnerung eines Klienten nicht auf deren Objektivität geprüft wird, sondern dass der Fokus auf der Wahrnehmung dieser Erinnerung ist. Dabei soll der Therapeut nicht einfach alles glauben, sondern sich mehr auf das „Wie“ statt auf das „Was“ konzentrieren. Z.B. Der Klient sagt: „Ich war traurig.“ Die Stimme aber ist anklagend. Das heißt, der Therapeut nimmt sie als anklagend wahr, denn auch er unterliegt dem phänomenologischen Programm. Der Therapeut kann jedoch seine Wahrnehmung dem Klienten zur Verfügung stellen, was sich ganz entscheidend auf die Beziehung zwischen

Therapeut und Klient auswirkt. (Blankertz, 2004) Im Gegensatz zur Freud'schen Analyse, wo der Therapeut sich als Projektionsfläche zur Verfügung stellt, findet in der Gestalttherapie ein Austausch der Wahrnehmungen statt.

4.3 Feldtheorie: Das Umweltfeld (Kurt Lewin),

Der Begriff des „Feldes“ wurde ursprünglich in der Physik im Zusammenhang mit Magnetfeldern, Gravitationsfeldern etc. verwendet. Kurt Lewin, einer der einflussreichsten Pioniere der Sozialpsychologie, beschreibt seine Feldtheorie in einer Arbeit aus dem Jahre 1917 wie folgt: Die gleiche Landschaft mit einem Apfelbaum bedeutet für einen Bauern etwas ganz Anderes als für einen Soldaten. Für den Bauern ist der Apfelbaum eine Einnahmequelle, für den Soldaten Deckung. Das bedeutet 1., dass die phänomenale (siehe 4.1) Umwelt das Verhalten entscheidet und nicht etwa die physikalische. 2. kann sich die phänomenale Umwelt verändern, auch wenn die physikalische gleich bleibt. Nach dem Krieg wird der Soldat wieder Bauer und der Baum wird zur Einnahmequelle statt zur Deckung. 3. besteht eine wechselseitige Abhängigkeit zwischen der Person und der Umwelt. Im Krieg hat der Soldat das Bedürfnis nach Schutz und der Baum bietet ihm diese Sicherheit. Für den Bauern ist diese Interdependenz ganz anders. Der Bauer braucht Nahrung oder ein Einkommen und der Baum liefert ihm das.

Für diese Theorie hat Lewin diese berühmte Formel geschaffen:

$V = f(L)$ V= Verhalten, f=Funktion, L=Lebenswelt

„Die Handlung eines Menschen hängt direkt von der Art ab, in der er die Situation auffasst.“ (Lewin, 1953)

Da die Lebenswelt sich zusammensetzt aus Person (P) und Umwelt (U), wird die Formel auch häufig so geschrieben:

$V = f(PU)$ (Lewin, 1953)

In der Gestalttherapie bedeutet dies, dass der Mensch als untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele, als Ganzheit im Feld betrachtet wird. Das heisst, dass das Individuum nie isoliert von seiner Umgebung betrachtet werden kann. Dieses Konzept bezeichnet man als „Organismus-Umwelt-Feld“.

4.4.1 Gestaltpsychologie: Die geschlossene Gestalt (Kurt Goldstein)

Die Gestaltpsychologie ist eine Wahrnehmungstheorie. Das bedeutet, dass das Auge einzelne Reize wahrnimmt und zu einem ganzen Bild zusammenfügt, das heisst die Gestalt (das Ganze) so abschliesst. (Wikipedia)



<http://www.google.ch/search?q=Gestaltpsychologie&client=safari&rls=en&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=VvLsUYveK-qK4gTRuoGQDA&ved=0CDkQsAQ&biw=1600&bih=777>

In der Gestalttherapie schliesst man aus dieser wissenschaftlichen Tatsache darauf, dass es auch ein seelisches Bedürfnis ist, offene Gestalten oder wie Fritz Perls sie nannte: „unerledigte Geschäfte“ abzuschliessen.

4.4.2 Gestaltpsychologie: Figur und Grund (Kurt Goldstein)

Damit sich eine Gestalt überhaupt abheben kann, braucht es einen Hintergrund. Das heisst ein weisser Fleck braucht einen dunkleren Grund, damit man ihn überhaupt erkennen kann. In der Gestaltpsychologie und auch der Gestalttherapie geht man davon aus, dass es keine einzelne Sinnesqualitäten gibt, die man isoliert wahrnehmen kann, sondern immer die Summe von Wahrnehmung, Eigenexistenz und sozialem Leben. Dabei ist zu berücksichtigen, dass dieses „Ganze“ mehr ergibt als die Summe seiner Einzelemente. (Wikipedia)

Wie Fritz Perls auf der Tonbandaufnahme erklärte, rückt immer die wichtigste offene Gestalt zuerst ins Bewusstsein und tritt somit vom Hintergrund in den Vordergrund und wird somit Figur und zwar so lange, bis sie geschlossen wird. Die abgeschlossene Gestalt kann wieder in den Grund eintauchen und einer neuen Gestalt Platz machen. (Wikipedia)

4.5 Gewährsein: Hier und Jetzt

Das Gewährsein, in English „awareness“, spielt eine zentrale Rolle in der Gestalttherapie. Durch die Entwicklung und Verfeinerung der Wahrnehmung soll der Klient lernen, wo und in welcher Form er Kontaktstörungen hat, das heisst was ihn daran hindert in einen befriedigenden Austausch mit seiner Umwelt zu treten. Dazu arbeitet der Therapeut im „Hier und Jetzt“, was bedeutet, dass die gegenwärtige Situation, auch die zwischen Klient und Therapeut, als entscheidender Ort betrachtet wird, wo Veränderung passiert. (Wikipedia)

Fritz Perls sagt dazu: Die Vergangenheit ist vorbei, und doch tragen wir im Jetzt unseres Seins vieles aus der Vergangenheit mit uns, doch nur soweit wir „unerledigte Situationen“ haben. Was in der Vergangenheit geschah, wurde entweder assimiliert und zu einem Teil von uns, oder wir tragen es als „unerledigte Situation“ als „unvollendete Gestalt“ mit uns herum. (Perls, Fritz, 1969)

4.6 Kontakt / Grenzen

„Kontakt findet an der Grenze statt“. (An der Grenze, Film) Diese Grenze befindet sich zwischen dem Menschen (Organismus) und seiner Umwelt. Sie trennt nicht nur, sondern verbindet auch. Das heisst, alles was im „Hier und Jetzt“ passiert ist eine Form von Kontakt. Die Kontaktgrenze ist der Ort, wo Wachstum geschieht und „der Mensch sich als selbständiger Organismus behauptet und die eigenen Bedürfnisse zur Geltung bringt.“ (Doubrawa, 2010: 50)

Die Idee des Kontakts lässt sich anhand des Beispiels der Nahrungsaufnahme beschreiben. Zuerst wird etwas als zuträglich wahrgenommen und erkannt, dann wird es „aggressiv“ zerstört, das heisst gekaut, dann angepasst, assimiliert, verdaut und zuletzt integriert und in Kreativität und Wachstum umgesetzt. (Doubrawa, 2010: 50)

„Das „Feld“ des Lebens ist gekennzeichnet von der Spannung zwischen dem, was dem Organismus gleicht, und, was ihm nicht gleicht. ...Der Prozess des Lebens besteht darin, das jeweils „Ungleiche“ oder „Neue“ zu verdauen und anzupassen, um den Organismus zu erhalten, wachsen zu lassen und fortzupflanzen.“ (Doubrawa, 2010: 50) Fritz Perls nennt dies den Kontaktzyklus, der aus folgenden Schritten besteht:

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1. Unruhe | 4. Essen beschaffen, kauen |
| 2. Hunger | 5. Verdauen |
| 3. Wo ist etwas Essbares? | 6. Befriedigung |

4.7 Kontaktstörungen / Kontaktwelle

Der Grund für Kontaktstörungen, in der Psychoanalyse werden sie Widerstände genannt, liegen in der sozial erzwungenen Unterdrückung der Aggression, die dazu führt, dass der Mensch nicht mehr auf seinen Körper hört. Aggression in der Gestalttherapie wird nicht als etwas Negatives begriffen, sondern als Funktion des Handelns, Eingreifens, Zerkleinern. Es ist ein „positiver Begriff für die Fähigkeit die Umwelt an sich selbst anzupassen.“ (Doubrawa, 2010: 47)

Zu den sogenannten Kontaktstörungen gehören:

Introjektionen (Glaubenssätze)
Retrofektionen (Autoaggression)
Projektionen (Übertragungen, Unterstellungen)
Konfluenz (fehlende Grenzen, verschmelzen mit der Umwelt)
Deflektion (Ausweichen)

Beispiele, wie sich die Kontaktstörungen in der Kontaktwelle äussern, sind auf der Beilage „Kontaktstörungen“ ersichtlich.

4.8 Selbst

Das Selbst in der Gestalttherapie bedeutet, „der handelnde Mensch“ (Doubrawa, 2010: 65) und „das Bewusstsein vom Kontakt zwischen einem Organismus und dessen Umwelt. Dieses Bewusstsein wird dann aktiviert, wenn der Kontakt schwierig wird. [...]. Solange der Austausch oder Kontakt zwischen Umwelt und Organismus unproblematisch ist, bedarf der Organismus nicht eines Bewusstseins davon.“ (Doubrawa, 2010: 68)

4.9 Existentialismus, Das Dialogische Prinzip (Martin Buber)

„Die therapeutische Beziehung in der Gestalttherapie, verstanden als Dialogische Gestalttherapie, orientiert sich an den Grundsätzen der existentiellen Beziehungsphilosophie Martin Bubers, der ‚dialogischen Haltung‘. Buber unterscheidet zwischen dem Handeln aus einer sog. Ich-Es-Haltung („sachlich“, auf ein Objekt bezogen, auch wenn das Gegenüber ein Mensch ist) und dem Handeln aus einer sog. Ich-Du-Haltung heraus, einer Hinwendung zum anderen Menschen auf gleicher Ebene, bei der die Person in ihrer Einzigartigkeit wertgeschätzt wird, ohne einen Zweck zu verfolgen. Beide Haltungen stehen in einem Wechselverhältnis zueinander und werden je nach Erfordernis der Situation gewählt. Diese Haltung, in der die Therapiesituation als eine besondere Begegnung im Sinne Bubers verstanden wird, die ein hohes Maß an Authentizität und Wahrhaftigkeit erfordert, ist grundlegend für die Gestalttherapie.“ (Wikipedia)

„Durch die direkte und konkrete Arbeit an aktuellen Situationen und an der Beziehung zwischen Klient und Therapeut soll der Kontakt des Patienten zu sich selbst und zu seiner Umwelt gefördert und unterstützt, sollen bestehende Kontaktstörungen überwunden werden. Auf diese Weise werden die Selbstheilungskräfte des Patienten 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. Durch verschiedene Übungen und methodische Grundhaltungen soll die Selbstregulation gefördert werden.“ (Wikipedia)

4.10 Neurosen

Eine Neurose ist eine fixierte offene Gestalt, die aus dem Konflikt zwischen dem Organismus (dem Menschen) und seiner Umwelt entsteht, das heisst zum Beispiel aus unbefriedigten Bedürfnissen und verdrängten Wünschen. Der Neurotiker kann sein Feld nicht organisieren. (Schwaiger)

5. Methoden/Techniken

Obwohl es einige für die Gestalttherapie typische Techniken gibt, arbeitet man in erster Linie existentiell, experimentell und erlebnisorientiert. „Existentielles Leben“ nach Martin Buber bedeutet in der Gestalttherapie „sich voller Verantwortung für das, was man in jedem Augenblick tut zu entscheiden und das mit ganzer Kraft und Hingabe zu tun.“ (Bongers, 2000) Lore war es ein Anliegen, dass der Therapeut auf die Bedürfnisse des Einzelnen eingeht, Experimente wagt und dass so eine massgeschneiderte Therapie entstehen kann. Lore hat ihre Schüler ermutigt, ihren eigenen Stil zu finden und hat gesagt: „ Es gibt so viele Arten von Gestalttherapien, wie es Therapeuten gibt.“ Ein guter Gestalttherapeut war für sie ein Künstler. (An der Grenze, 2005)

Der Westküstenstil war im Gegensatz zu Lore und Pauls integrativem Ostküstenstil ganz anders, denn er war stark geprägt von Fritzes Charisma. Er war der Boss und seine Gruppenworkshops waren eher Einzeltherapien vor Publikum. Dabei nutzte er Provokation und seinen untrüglichen Radar, um die dringlichsten Probleme heraus zu spüren. Der Westküstenstil war bekannt dafür, dass er schnelle und heftige Durchbrüche erzielte, was aber auch die Gefahr eines Zusammenbruchs in sich barg. (An der Grenze, 2005)

Fritz habe zwar gesagt: „ Don't push the river.“ Gemacht habe es aber Lore Perls. (An der Grenze, 2005)

Der erlebnisorientierte Aspekt kommt in dieser Aussage von Lore gut zum Ausdruck: „Instead of „have a body“, „be a body“. When you are a body, you are „somebody“. Wenn dem nicht so ist, ist man „nobody“. (An der Grenze, 2005)

5.1 Haltung

Allen nachstehend erwähnten Techniken unterliegt immer die gestalttherapeutische Haltung als Grundvoraussetzung. Sie beruht darauf, dass der Therapeut sich als Entdeckungshelfer für den Klienten zu sich selbst sieht. Das heisst er schafft einen Raum, bei dem der Klient sich selber entdecken kann. Das soll keine Strategie sein, sondern durch wertschätzende Präsenz aus dem Innersten des Therapeuten kommen.

Die Gestalt-Haltung beinhaltet:

- Präsenz, wenn der Therapeut seinem Klienten begegnet
- Zugewandtheit zum Klienten
- Authentizität in der eigenen Offenheit und Verslossenheit
- seelisches Berührtsein
- inneres Erleben
- Demut in der Arbeit
(Blankertz, 2004)

Diese Haltung folgt aus der Einsicht, dass die Wahrheit nur in der Wahrnehmung zu finden ist. Darum muss der Therapeut als wahrnehmende Person in der Therapie anwesend sein, also präsent. (Blankertz, 2004)

5.2 Awareness-Übungen

Gewahrsein ist die „vollständige Bewusstheit in der Gegenwart, Aufmerksamkeit für alle Innenreize (körperlich, emotional), Aussenreize, Gedanken und Fantasien. (Schwaiger)

Vier von F. Perls empfohlenen Schlüsselfragen:

- Was machst du gerade?
- Was vermeidest du gerade?
- Was fühlst du gerade?
- Was willst du, was erwartest du von mir?
(Schwaiger)

Wer sich für Wahrnehmungsübungen interessiert, dem sei das Handbuch „Die Kunst der Wahrnehmung, Übungen der Gestalttherapie“ von John O. Stevens empfohlen. Es enthält Übungen zu Themen wie: Zonen der Wahrnehmung, Wohlgefühl-Unbehagen, Identifikation mit einem Gegenstand, Horchen auf sich selbst, Wahrnehmung des eigenen Gesichts, Dialog der Hände, Der Stimme lauschen, Anerkennung-Wertschätzung, Fantasiereisen, Ja-Nein-Dialog, Sich zu Hause fühlen, Das Herz aus Händen gebildet, Zeichnen mit beiden Händen, Atmen, Zentrieren, Kokon, Wachsen, Gesang und viele mehr.

5.3 Das Monodrama

Als Variante des Psychodramas (J.L. Moreno), spielt der Klient verschiedene Rollen der von ihm angesprochenen Situation. (Personen, Elemente aus Träumen, Körperteile) Dadurch werden die eigenen Gefühle dargestellt oder die eigenen Vorstellungen von der abwesenden Person entwirrt. (Schwaiger)

5.4 Der heisse Stuhl

Damit ist der Stuhl gemeint, auf dem ein Klient sich vor der Gruppe auf die Arbeit mit dem Therapeuten einlässt. (Schwaiger)

5.5 Der leere Stuhl

Der Leere Stuhl ist ein wichtiges Werkzeug in der Gestalttherapie. Dabei wird der leere Stuhl als Platzhalter für Menschen, Gefühle, eigene innere Anteile, Symbole und Gegenstände, die Teil des Konfliktes sind, aber auch für Aspekte aus Träumen eingesetzt. Der Klient stellt sich zum Beispiel die Anwesenheit eines Menschen auf dem leeren Stuhl vor oder setzt sich selber darauf und drückt sich als diese Person aus. Dies ermöglicht dem Klienten in Kontakt mit

dieser Person zu treten, einen Dialog aufzubauen und sich unbewusste Zusammenhänge zu vergegenwärtigen und neue Erkenntnisse zu gewinnen. (Diplomarbeit ak, AHP-10)

5.6 Das körperlich Darstellen

Dabei wird vom Therapeuten eine sichtbare körperliche Handlung vorgeschlagen. Indem der Klient sie ausführt, wird „das Gefühl verstärkt und mobilisiert, so dass er verschwommene, vergessene, verdrängte und unbekannte Gefühle empfinden und erforschen“ kann. (Schwaiger)

5.7 Die Verstärkung

Eines der Hauptthemen der Gestalttherapie ist, das Implizite explizit zu machen, indem das, was sich im Inneren abspielt, aussen sichtbar gemacht wird, damit im Hier und Jetzt, an der Kontaktgrenze zwischen einer Person und ihrer Umgebung, die Art zu reagieren deutlich bewusst wird. Der Gestalttherapeut ist aufmerksam für alle latenten emotionalen Reaktionen, spricht diese an bzw. lässt diese durch den Klienten verstärken, damit sie bewusst wahrgenommen werden könnten. (Schwaiger)

5.8 Sich körperlich ausdrücken

Die Angst tanzend darstellen oder die Gefühle singend ausdrücken, statt zu sprechen. (Schwaiger)

5.9 Traumarbeit

Der Träumer erzählt seinen Traum (in der Gegenwart) und verkörpert und erlebt die einzelnen Elemente. Dies wird oft mit der Stuhltechnik verbunden. Gemäss Fritz Perls ist jedes Traumelement eine offene Gestalt, ein Aspekt oder eine Projektion des Träumers. (Schwaiger)

5.10 Organismus-Umwelt-Feld aufzeichnen

Am Anfang einer Beratung ist die Arbeit mit dem Organismus-Umwelt-Feld ein nützliches Werkzeug. Sie passt zum ganzheitlichen Ansatz der Gestalttherapie, der nicht nur darin besteht, „den Menschen als untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele zu betrachten, sondern sich auch auf die Ganzheit des Organismus im Feld bezieht; das heisst, dass das Individuum nie isoliert von seiner Umgebung gesehen und verstanden werden kann.“ (Wikipedia)

Das bedeutet, dass das Aufzeichnen des Organismus-Umwelt-Feldes in Form eines Ovals und den darin enthaltenen Regionen für Aktivitäten, Zustände oder örtliche Bereiche, ein Beschreiben und Beobachten des gegenwärtigen Lebensraumes (Person + Umwelt) ermöglicht. Was beantwortet werden möchte, wird so „Figur“ auf dem „Grund“ der Lebensumwelt. (Beispiel: Siehe Beilage 2)

5.11 Arbeit mit kreativen Medien

Neben Verbalisierung und Körperausdruck arbeitet die Gestalttherapie auch mit Bildern und Metaphern. Dabei kommen künstlerische Ausdrucksformen zum Einsatz: zeichnen, malen, mit Ton arbeiten, bildhauen, musizieren, tanzen, dichten etc. (Schwaiger)

5.12 Stille

Auch die Stille hat einen wichtigen Platz in der Therapie. Lore hat einmal in einem Workshop gesagt: „ Wenn Stille herrscht, schweben Engel durch den Raum“.

6. Wo sich die PSE Psychoenergie-Therapie und die Gestalttherapie treffen und unterscheiden

Der wohl grundlegendste Unterschied ist, dass die PSE eine transpersonale Therapie ist, bei der Mensch als Individuum, als Mitglied der Gesellschaft, aber auch als Teil eines höheren Ganzen verstanden wird. Während dieser Aspekt bei der Gestalttherapie nicht negiert wird, hat er keinen festen Platz in der ursprünglichen Theorie der Gründer. Dies wirkt sich in der Arbeit mit den beiden Therapierichtungen direkt aus.

6.1 Das Herz als 3. Dimension

Bei der PSE-Therapie wird durch das Erkennen, Benennen und Akzeptieren von Gegebenheiten und Persönlichkeitsstrukturen durch das Herz als direkter Ausdruck der Seele, ein Zugang zu einer überkonfessionellen Metaebene gefunden. Für den Klienten eröffnet sich so ein Tor zu einer inneren Weisheit, die eine tiefere Qualität hat oder eine 3. Dimension bekommt. Dies wird spürbar, wenn man eine gestalttherapeutische Stuhlübung macht und plötzlich bemerkt, dass es jetzt die Unterstützung des Herzens bräuchte, um zu einem Heilsatz zu gelangen. In der Gestalttherapie reicht es oft einfach, dass es „Klick“ gemacht hat. Hier ist jedoch die perfekte Gelegenheit, die PSE-Therapie mit der gestalttherapeutischen Technik zu verbinden, um durch die Unterstützung des Herzens einen Schritt weiter oder vielleicht tiefer oder höher gehen zu können.

6.2 Der Leere Stuhl zum Disidentifizieren

Die Stuhlübung demonstriert dem Klienten auf unglaublich direkte, spürbare Art, wie er mit verschiedenen Energien identifiziert sein kann. Durch das Wechseln zwischen den Stühlen (Polaritäten), kommt ein Dialog in Gange, der sehr erhellend ist. Durch das Gespräch zwischen den beiden „Parteien“, erarbeitet der Klient eine Lösung. Dies kann in der PSE auch mit Holzreifen gemacht werden, in die der Klient steht. Zusätzlich kann jedoch noch ein Reifen in die Mitte gelegt werden, um so das Konzept der Inneren Mitte als Ort der spirituellen Stille, Ruhe oder, wie auch immer der Klient dies empfindet, zu demonstrieren. Der Klient schult dabei auch seine Wahrnehmung indem er identifiziert und disidentifiziert und seine Innere Mitte kennenlernt.

6.3 Der Leere Stuhl für die Persönlichkeitsstrukturen

Die Technik des leeren Stuhls kann sehr hilfreich bei der Arbeit mit Persönlichkeitsstrukturen sein. Denn Klienten, die noch nie meditiert oder Traumreisen gemacht haben, finden es manchmal etwas ungewöhnlich oder schwierig mit ihren inneren Anteilen einen Dialog zu führen. Die Stuhlübung gibt ihnen einen äusseren Rahmen, in dem sie sich auch physisch hin und her bewegen. Wie in 6.2.1 beschrieben, bietet sich aber oft am Schluss des Prozesses eine PSE-Herzübung an, um zu einem Heilsatz zu gelangen oder die erlangte Erkenntnis vom Herzen her zu akzeptieren. Selbstverständlich kann man auch das Herz auf einen Stuhl setzen, was auch die Kommunikation mit ihm erleichtern kann.

6.4 Das Individuum und die Gesellschaft

Bei beiden Therapierichtungen wird die Eigenständigkeit gestärkt, doch auf unterschiedliche Art und Weise. Bei der Gestalttherapie geschieht dies durch die Arbeit mit den Kontaktgrenzen und -störungen, bei der PSE durch das Konzept des LiebeWillens und der daraus folgenden Entwicklung der Ich-Bin-Kraft, die dem Menschen einen klaren Standpunkt ermöglicht. Bei beiden Therapierichtungen geht es nicht um eine egoistische, selbst-

bezogene Individualität, sondern darum ein verantwortungsvolles Mitglieder der Gesellschaft zu sein. Bei der Gestalttherapie unterliegt hier der politische Grundgedanke des Sozialismus und des Anarchismus, bei der PSE ist es die spirituelle Bewusstheit, gekoppelt mit der Handlung (LiebeWille), die einen Einfluss auf die direkte Umwelt hat.

6.5 Die therapeutische Haltung

In der PSE, sowie der Gestalttherapie werden Räume für Veränderungen geschaffen. Dabei spielt die Langsamkeit eine Rolle, bei der der Klient die Richtung und das Tempo vorgibt. Der Therapeut versteht sich als Begleiter, der Impulse gibt wo nötig. In der PSE-Therapie kommt zusätzlich dazu, dass der Therapeut den Raum aus seiner inneren Mitte oder disidentifiziert hält und trägt mit dem Wissen, dass er auf die inhärenten Ressourcen des Herzens des Klienten vertrauen kann.

6.6 Awareness und Bewusstsein

Bei der Gestalttherapie geht es um Gewährsein, „awareness“, die im Hier und Jetzt stattfindet. Das Bewusstsein in der PSE unterliegt keinem Zeitkonzept, es kann alles umfassen, ein tiefes Verständnis aus dem Innern für das was war, einen klaren Standpunkt für die Gegenwart und ein Gefühl der Verheissung für die Zukunft.

7. Persönlicher Kommentar

An der Gestalttherapie fasziniert mich ihre Entstehungsgeschichte, weil sie so eng verknüpft ist mit der welt- und gesellschaftspolitischen Lage anfangs und mitte des letzten Jahrhunderts. Die Gestalttherapie ist nicht nur das Kind der Gründer, sondern auch des Zeitgeistes und der Umstände, in der sie sich befanden. Dass alle drei Pioniere Juden waren, hatte direkte Auswirkungen auf ihren Lebensweg, der z.B. Fritz und Lore durch drei Kontinente führte. Der Trotz, den Fritz Perls gegenüber Freud verspürte, spornte ihn noch mehr an, sich von der klassischen Analyse zu entfernen und nicht zuletzt war da die politische Gesinnung, die die Begründer inspirierte, eine Therapieform zu entwickeln, die das Individuum befreite, das aber als bewusstes Mitglied der Gesellschaft diese zum Bessern verändern sollte.

Auf der persönlichen Ebene ist es für mich fast nicht nachvollziehbar, welche schlechte Eltern die Perls waren. Von Fritz sagt Renate, die Tochter, er sei ein „Scheisskerl“ gewesen und hätte sie geschlagen. Den Sohn Stephen kannte Fritz eigentlich gar nicht.

Abgesehen von den interessanten Techniken gefällt mir, dass die Gestalttherapie das Verhältnis zwischen Klient und Therapeut verändert, die Freudsche-Hierarchie abgeschafft hat und daraus die gestalttherapeutische Haltung entstanden ist. (s. 5.1)

8. Zitate

Zum Schluss sollen Fritz und Lore Perls zu Wort kommen. Die Zitate zeigen ihr Verständnis der Gestalttherapie und die Lebendigkeit, mit der sie sie praktiziert haben.

8.1 Fritz Perls

I am not in this world to live up to other people's expectations, nor do I feel that the world must live up to mine.

Learning is the discovery that something is possible.

To mature means to take responsibility for your life, to be on your own. Psychoanalysis fosters the infantile state by considering that the past is responsible for the illness.

...nobody can stand truth if it is told to him. Truth can be tolerated only if you discover it yourself because then, the pride of discovery makes the truth palatable.

Lose your mind and come to your senses.

The only difference between the wise man and the fool is that the wise man knows he is playing.

Dies ist die beste aller möglichen Welten, und jeder ehrliche Mann hat die Pflicht zu sagen, dass sie ein Dreck ist! (Bradley, zit.n.Fritz Perls)

Und nun etwas Grundsätzliches zu Wachstum und menschlichem Potential. Meine Definition lautet folgendermaßen: Ich verstehe unter Wachstum und Reifung die Umwandlung der Unterstützung, die wir durch die Umwelt erhalten, in Selbstständigkeit und Selbsthilfe. (F.Perls/P.Baumgardt(1990): Das Vermächtnis der Gestalttherapie)

Da liegt für mich die Bedeutung des Traumes - er ist eine existentielle Botschaft. Er ist nicht nur eine unvollendete Situation, er ist nicht allein ein akutes Problem, er ist nicht allein ein Symptom oder ein Charakterzug. Er ist ein existentielles Zeichen, eine Botschaft. Er betrifft unsere gesamte Existenz, unser gesamtes Drehbuch.

Don't push the river; it flows by itself.

Gewahrsein ist freies Erspüren dessen, was in dir auftaucht, was du tust, fühlst oder vorhast. Sie ist ein Grundelement und eine umfassende Ganzheit. Ohne Bewusstheit gibt es keine Kenntnis einer Wahlmöglichkeit. (1976)

Veränderungen finden von allein statt. Wenn wir tiefer in das eindringen, was wir sind, wenn wir akzeptieren, was da ist, kommen die Veränderungen von allein. Das ist das Paradoxon der Veränderung.

8.2 Lore 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.

9. Quellen

An der Grenze, Film von Wolf Lindner, 2005, Deutschland,
www.onlinefilm.org.

Blankertz, Stefan und Erhard Doubrawa, Gestalt Kritik, Und ... was ist nun eigentlich Gestalttherapie? 2-2004, Köln
http://www.gestalt.de/blankertz_doubrawa_gestalttherapie.html

Bongers, Dieter Dr., Zur politischen Geschichte der Gestaltpsychotherapie, 2000, Vortrag Uni St. Gallen
http://www.bongers.ch/pdf_docs/PolitischeGeschichteGestalt.pdf

Doubrawa, Erhard, Stefan Blankertz, Einladung zur Gestalttherapie, 2010, Wuppertal, Peter Hammer Verlag

Goodmann, Paul, Gestalt Kritik, Gedanken eines Steinzeitkonservativen, Interview mit dem Mitbegründer der Gestalttherapie 1971, 2-2003, Köln
http://www.gestalt.de/goodman_interview.html

Lewin, Kurt, Die Feldtheorie nach Kurt Lewin, 1953, Skript Modul 5 AHP-10, Gestalttherapie, 2012, Rapperswil-Jona

Lütge, Michael, Dr. phil. Dr. theol., Wachstum der Gestalttherapie und Jesu Saat im Acker der Welt. Psychotherapie als Selbsthilfe, 1997, Frankfurt, Peter Lang, Seiten 5-46 und 321-346
<http://homepage.ruhr-uni-bochum.de/michael.luetge/>

Perls, Fritz Dr., Here and Now, Audiotranscript und Übersetzung aus dem Englischen: ak
http://www.youtube.com/watch?v=9_voss41dyA&NR=1&feature=endscreen
http://www.youtube.com/watch?v=yNdpvIQQ_-4

Perls, Fritz Dr., Zitate englisch, <http://fritzperls.com/quotes/>

Perls, Fritz Dr., Zitate deutsch, <http://psychotherapie-24.de/zitate/zitate-fritz-perls.html>

Perls, Lore, Gestalt Kritik, Aus dem Schatten treten, Interview 1977, 2-2001, Köln
http://www.gestalt.de/lore_perls_interview.html

Perls, Lore, Zitat, <http://gestalttherapieluebeck.wordpress.com/2012/02/21/gestalttherapie-zitate/>

Perls, Stephen, Meine Eltern, die Gestalttherapeuten, Gedanken eines Sohnes, 1993, Gestalt Kritik 1-99
<http://www.gestalt.org/SPgerm.htm>

Schwaiger, Ekkart Dr., Die drei „e“ der Gestalttherapie, Wien
<http://www.schwaiger.co.at/praxis/fachartikel/gestalttherapie.html>

Serlin, Ilene A. Ph.D., Tribute to Laura Perls, 1992, Journal of Humanistic Psychology, Sage Publications
http://union-street-health-associates.com/articles/tribute_to_laura_perls.pdf

Traber, Yvonne Dr., Skript Modul 5 AHP-10, Gestalttherapie, 2012, Rapperswil-Jona

Wikipedia: Erkenntnistheorie
<http://de.wikipedia.org/wiki/Erkenntnistheorie>

Wikipedia: Gestaltherapie
<http://de.wikipedia.org/wiki/Gestalttherapie>

Wikipedia: Phänomenologie
<http://de.wikipedia.org/wiki/Phänomenologie>

