

Albrecht Boeckh
Gestalttherapie

Therapie & Beratung

Albrecht Boeckh

Gestalttherapie

Eine praxisbezogene Einführung

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Komplett überarbeitete, erweiterte und aktualisierte Neuausgabe
(2006, Kreuz-Verlag, Stuttgart)
© 2015 Psychosozial-Verlag
Walltorstr. 10, D-35390 Gießen

Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Paul Klee: »Doppelzelt«, 1923

Umschlaggestaltung und Innenlayout

nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

www.imaginary-world.de

Druck: Majuskel Medienproduktion GmbH, Wetzlar

www.majuskel.de

ISBN 978-3-8379-2515-9

Für Anna, Jakob und Eva Christina,
die das Entstehen dieses Buches geduldig ertragen
und immer wieder unterstützend begleitet haben.

Inhalt

Vorwort	13
Statt einer Einleitung	15
Worum geht es in der Gestalttherapie?	17
Die Gründer	19
Fritz Perls	19
Laura Perls	20
Die Wurzeln der Gestalttherapie	23
Existenzialismus und Phänomenologie	23
Salomo Friedlaender – Polarität und schöpferische Indifferenz	24
Martin Buber – von der Begegnungsphilosophie zur dialogischen Gestalttherapie	25
Von der Gestaltpsychologie zur Gestalttherapie	26
Von der Psychoanalyse zur Gestalttherapie	34
Zusammenfassung	40
Axiome der Gestalttherapie	43

Der Gestaltzyklus – Homöostase und Wachstum	45
Die Ebenen des Gestaltzyklus	45
Die Phasen des Gestaltzyklus	47
Vermeidungsmechanismen – Kontaktstörungen	50
Offene Gestalten – unerledigte Geschäfte als Folge der Vermeidungsmechanismen	54
Vermeidungsmechanismen als Selbstunterstützung und soziale Anpassung	55
Die Gestalt der Therapie	57
Die verschiedenen Formen der gestalttherapeutischen Arbeit	57
Der Ablauf einer Therapiesitzung	60
Der Gesamtverlauf einer Therapie	62
Gestalttherapie konkret – Was geschieht in der Gestalttherapie?	65
Mit dem Prozess gehen: »don't push the river ...«	65
Unterstützung – Selbstunterstützung	68
Methode – Erlebniszentrierung – Fokussieren der Gefühle	70
Die Schichten der Neurose	73
Paradoxe Theorie der Veränderung	78
Bearbeitung der Vermeidungsmechanismen – die Methodik der Gestalttherapie	81
Awareness und die vier Grundfragen in der Gestalttherapie	81
Bearbeitung der Desensibilisierung durch Gewährseinsförderung	82
Bearbeitung von Introjekten	82
Auflösung von Projektionen	83
Konzentration statt Deflektion	84
Auflösung der Retroflektion durch Ausdrucksförderung	84
Egotismus loslassen – sich einlassen	86
Konfluenz bearbeiten durch positive Grenzerfahrung	87

Auflösung von blinden Flecken/Abspaltungen	88
Vom Umgang mit offenen Gestalten	88
Kontaktstörungen und ihre Bearbeitung	91
Zur Phänomenologie des Kontakts	91
Gestalttherapie und Kontakt	92
Kontaktstörungen	93
Dialogische Gestalttherapie: Die heilende Kraft der therapeutischen Beziehung	94
Die Paradoxa der therapeutischen Beziehung in der Gestalttherapie	95
Die dialogische Struktur des Selbst und die dialogische Gestalttherapie	97
Projektion in der therapeutischen Beziehung – Übertragung und Gegenübertragung	101
Methodik der dialogischen Gestalttherapie – der leere Stuhl	107
Gestalttherapie und Körper	111
Eine Reise durch den Körper zur Förderung des Selbstgewahrseins	112
Die Bedeutung des Körpergewahrseins in der Gestalttherapie	113
Der Körper ist der Ort der Gefühle	114
Der Körper speichert offene Gestalten	115
Körperdiagnostik	115
Polaritäten	116
Arbeit mit den Polaritäten	117
Psychosomatik	117
Gestalttherapeutische Behandlung psychosomatischer Beschwerden	118
Die kognitive Dimension der Gestalttherapie – Gestalt als Konstitution von Sinn	121

Arbeit mit Träumen in der Gestalttherapie oder: Warum kann man in Verfolgungsträumen nicht entkommen?	123
Exkurs: Ich und Selbst, Ich-nahe und Ich-ferne Selbstanteile	124
Traum als innere Bühne, die mit Versatzstücken der äußeren Realität arbeitet	125
Freuds Traumdeutung: Träume als Wunscherfüllung – aber die Abwehr träumt mit!	125
Freud und die Moderne Schlaf- und Traumforschung	127
Bearbeitung der Träume in der Gestalttherapie	128
Vorgehen in der gestalttherapeutischen Traumarbeit	129
Gestalttherapie mit kreativen Medien	133
Indikationen und Kontraindikationen gestalttherapeutischer Behandlung	135
Die gestalttherapeutische Bearbeitung psychischer Störungen	137
Psychische Störungen als Versuch, offene Gestalten zu schließen	137
Gestalttherapeutische Diagnostik	139
Gestalttherapie bei ausgewählten Störungsbildern	143
Psychosen und Frühstörungen	143
Gestalttherapie bei neurotischen Störungen	147
Gestalttherapie bei Suchterkrankungen und bei Burnout	154
Gestalttherapie im Bereich der Pädagogik, der Supervision, des Coaching, der Mediation und der Organisationsentwicklung	167
Gestalt-Pädagogik	167
Gestalt-Coaching	168
Gestalt-Supervision	170

Gestalt-Mediation	170
Gestalt-Organisationsentwicklung	171
Verhältnis der Gestalttherapie zu anderen humanistischen Psychotherapien	175
Das Verhältnis der Gestalttherapie zu anderen humanistischen Therapieverfahren	176
Unterschiede und Gemeinsamkeiten humanistischer Psychotherapiemethoden	181
Polaritäten im Fokus humanistischer Psychotherapien	182
Der Fokus der Gestalttherapie und seine dialektische Wandlung	183
Unterschiedliche Therapiestile humanistischer Verfahren – Polaritäten und Integration	185
Die Dimensionen des Spirituellen in der Gestalttherapie	189
Die Professionalisierung der Gestalttherapie oder: Kann man Lebendigkeit institutionalisieren? Ein Schlusswort	191
Literatur	195
Wie finde ich qualifizierte Gestalttherapeutinnen und Gestalttherapeuten und wo gibt es qualifizierte Gestalttherapie-Ausbildungen?	199

Vorwort

Das vorliegende Buch ist eine wesentlich erweiterte zweite Auflage der im Kreuz-Verlag, Stuttgart 2006 erschienen Einführung in die Gestalttherapie: *Die Gestalttherapie – eine praktische Orientierungshilfe*.

Es hat die verschiedenen Stränge aufgenommen, die in den letzten Jahrzehnten die Gestalttherapie als einen lebendigen Diskurs kennzeichnen und auch versucht, den Bezug zu den anderen Humanistischen Psychotherapiemethoden zu beleuchten.

Dabei kann es aber immer noch als ein Einführungsband mit vielen praktischen Beispielen gelten und interessierte Laien, Therapeutinnen und Therapeuten anderer Psychotherapieschulen und Auszubildenden in Gestalttherapie einen systematischen Überblick über die Grundlagen und Methoden der Gestalttherapie geben.

Ergänzt wurde dieser Einführungsband auch um ein sehr ausführliches Literaturverzeichnis.

Danken möchte ich allen Gestaltkolleginnen und -kollegen, mit denen ich immer wieder und oft auch kontrovers diskutieren konnte, v. a. den Mitgliedern des Arbeitskreises Klinische Gestalttherapie: Rosemarie Wulf, Deirdre Winter, Regine Fresser-Kuby, Nina Gegenfurtner, Achim Votsmeier-Röhr und Otto Glanzer; dann meinen geschätzten Kolleginnen und Kollegen in der Redaktion der Zeitschrift *Gestalttherapie*: Evi Kroschel, die Ende 2014 leider viel zu früh verstorben ist, Christiane Molkenbuhr, Stefan Hahn, Josta Bernstädt, Reiner Dickopf, Christian Rabanus und Thomas Maurer. Mein Dank gilt auch den Kolleginnen und Kollegen des

Gestalt Institut Hamburg, allen voran Julia und Marcus Lambrecht. Ganz besonders danke ich meinen Klientinnen und Klienten und den vielen Ausbildungskandidatinnen und -kandidaten, die sich mir in den letzten drei Jahrzehnten anvertraut haben. Von ihnen habe ich am meisten gelernt.

Dem Psychosozial-Verlag danke ich für die Bereitschaft, dieses Buch herauszubringen und mir damit zu ermöglichen, meine Erfahrungen und Erkenntnisse weiterzugeben.

Albrecht Boeckh im Herbst 2015

Statt einer Einleitung

Stellen Sie sich vor, Sie kommen wegen eines Angstgefühls, das sie immer wieder bedrückt, in Therapie und es entwickelt sich nach einiger Zeit folgender Dialog:

Klient/in¹: Ich spüre immer wieder so eine bedrückende Ängstlichkeit.

Therapeut/in: Wie spüren sie dies denn genau?

K: Am stärksten ist so ein Kloß-Gefühl im Hals.

T: Können Sie das näher beschreiben?

K: Es drückt so und brennt irgendwie.

T: Können Sie sich mit diesem Kloß-Gefühl identifizieren?

K: Was, ich soll dieses Gefühl sein?

T: Wie würde es Ihnen gehen, wenn Sie dieses Gefühl wären?

K: Ich würde mich scheußlich fühlen.

T: Könnten Sie diesem Gefühl Ihre Stimme geben und als dieses Kloß-Gefühl sprechen?

K: Ich fühle mich ängstlich und unter Druck.

T: Wem möchten Sie das sagen?

K: Meiner Mutter.

T: Stellen Sie sich vor, sie sitzt Ihnen auf diesem Stuhl gegenüber und Sie sagen das zu ihr.

1 Der Einfachheit halber werde ich in diesem Buch meist nur die männliche Form – Klient bzw. Therapeut – verwenden, auch wenn ich das nicht ganz korrekt finde. Die Leserinnen mögen mir das nachsehen.

- K:** Du machst mir Angst und setzt mich unter Druck.
- T:** Können Sie das als Wunsch an die Mutter formulieren?
- K:** Mutter, hör bitte endlich auf, mich unter Druck zu setzen, das macht mir Angst.
- T:** Könnten Sie jetzt auf den Stuhl Ihrer Mutter wechseln und sich darauf antworten?
- K** (*wechselt den Stuhl. Jetzt in der Rolle der Mutter*): Wenn du auch nie machst, was für dich gut ist.
- T:** Jetzt gehen Sie wieder auf Ihren eigenen Stuhl.
- K:** Ich glaube, ich weiß selbst, was für mich gut ist.
- K** (*als Mutter*): Da bin ich mir gar nicht so sicher. Ich mache mir solche Sorgen um dich.
- K:** Ich glaube, du brauchst dir keine Sorgen mehr zu machen. Ich bin jetzt erwachsen.
- K** (*als Mutter*): Bist du dir wirklich sicher.
- K:** Ja völlig.
- T:** Wie geht es Ihrem Hals? Spüren Sie noch den Kloß?
- K** (*erstaunt*): Nein, der ist verschwunden. Ich fühle mich sehr gut.

Wenn Sie so etwas erleben, können Sie sich sicher sein: Das ist Gestalttherapie.

Was ist hier passiert, und warum in aller Welt soll es hilfreich sein, als »Kloß im Hals« mit einem leeren Stuhl zu sprechen? Auf diese und viele andere Fragen im Zusammenhang mit der Gestalttherapie soll dieses Buch Antwort geben.