

Ihr Fernstudium

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

STUDIENHEFT 6
GESTALTBERATUNG

Autorin: Antje Limbach-Mayerhöfer | zertifizierte Dozentin in der Erwachsenenbildung
Herausgegeben von:



PRIVATAKADEMIE FÜR
PRAKTISCHE PSYCHOLOGIE

© 2024

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

IMPRESSUM:

Entwicklung und Gestaltung: Oleg Haak.

Oberstraße 3, 47829 Krefeld

www.psychologie-zertifikat.de

Inhaltsverzeichnis

Lernorientierung.....	5
Einleitung.....	6
1 Die Gestaltberatung.....	8
1.1 Der Begriff „Gestalt“.....	9
1.2 Die Ursprünge der Gestaltberatung.....	11
1.1.1 Die Psychoanalyse.....	11
1.1.2 Die Gestaltpsychologie.....	11
1.1.3 Phänomenologie und Existenzialismus.....	12
2 Die Konzepte der Arbeit mit Gestalt.....	12
2.1 Awareness.....	14
2.2 Das Hier und Jetzt-Prinzip.....	15
2.3 Die „Ich-Du-Ebene“.....	17
2.4 Das Prinzip der Ganzheitlichkeit.....	18
2.5 Das Figur-Hintergrund-Gesetz.....	22
2.6 Das Prinzip der Selbstverantwortung.....	23
2.7 Die Tendenz zur Bildung guter Gestalten.....	24
3 Der gekonnte Umgang mit Verteidigungsmechanismen.....	25
3.1 Retrofektion.....	26
3.2 Introjektion.....	26
3.3 Projektion.....	26
4 Die Methoden der Gestaltberatung.....	27
4.1 Rollenspiele.....	28
4.1.1 Hot Seat / Leerer Stuhl und Monodrama.....	28
4.2 Bewusstseinskontinuum.....	31
4.3 Das Gebot des direkten Ansprechens.....	33
5 Kluge Kommunikation in der Gestaltberatung.....	34
6 Für wen ist die Gestaltberatung gedacht?.....	35
6.1 Ein Beispielfall zur Praxis der Beratung.....	37
7 Welche Risiken birgt das Gestalt-Konzept?.....	43
8 Schlussbetrachtung.....	46
9 Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung.....	49

10 Verwendete Literatur.....51

Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Studienhefts sind Sie in der Lage,

- die theoretischen Grundlagen der Gestaltberatung wiederzugeben;
- die Gestalt-Konzepte zu erfassen und zu erklären;
- eine kontaktvolle Begleitung des Beratungsprozesses zu beschreiben;
- und erste Erfahrungen mit einer entsprechenden Beratungspraxis zu machen.

Einleitung

Die Gestaltberatung ist eine eigenständige Beratungsform auf Grundlage der Gestalttherapie, umgangssprachlich auch **GESTALT** genannt. Die Arbeit mit Gestalt setzt am Hier und Jetzt der ratsuchenden Person an, an dem, was sie in die Beratung mitbringt, an ihrer Stimme, ihrem körperlichen Ausdruck und ihren Emotionen. Mit all diesen Aspekten geht Gestaltberatung in einen Dialog.

In ihren Ursprüngen ist die Gestaltberatung eng mit dem psychotherapeutischen Wirken von FRITZ und LAURA PERLS verknüpft. Fritz, der auch als Friedrich oder Frederick Perls bekannt ist, emigrierte als Jude deutscher Abstammung während des Zweiten Weltkrieges in die USA. Insoweit hat die Gestalttherapie einen europäischen Ursprung. Die Wurzeln der Arbeit mit Gestalt und der Gestaltberatung sind jedoch noch weitläufiger. Wir finden die Ideen Sigmund Freuds, wir treffen auf philosophische Traditionen und auf kreatives Erleben wie Theater, Musik, Tanz. Viele Einflüsse spielen eine Rolle. Sie formen das, was wir Gestalt nennen: eine individuell erlebbare Ganzheit.

Folgen wir den Zweigen der modernen Gestalttherapie ergibt sich klar, dass Gestalt regen Zulauf verzeichnet. Immer mehr Institute engagieren sich in der Aus- und Fortbildung und in wissenschaftlichen Projekten. Die moderne Arbeit mit Gestalt ist daran interessiert, kreative Möglichkeiten zu entdecken, wie Menschen in Kontakt kommen und ein förderliches Miteinander erleben können. Diese Offenheit bringt einen regen wissenschaftlichen Austausch mit sich, so fließen Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften ebenso in die Arbeit mit ein wie Ideen der Philosophie und der Soziologie.

Klären wir also, was Gestaltberatung ist. An wen wendet sie sich?

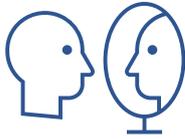
Wie läuft sie ab? Solchen Fragen widmet sich vorliegendes Studienheft, das Ihnen grundlegende Prinzipien und Techniken vorstellt. Auch ein Arbeitsprozess wird ausschnittartig dargestellt.

Sie werden sehen, dass diese Prinzipien der Arbeit mit Gestalt aus einer Beratung einen Weg des gemeinsamen Erforschens und Verstehens von Wahrnehmungen, Erfahrungen und Gedanken machen – ein Weg der besonderen Kommunikation, auf den sich Klientin oder Klient gemeinsam mit der Beraterin / dem Berater begeben.

Dabei ist eine zurückgenommene Arbeitsweise von besonderer Bedeutung. Lore Perls hat dazu aufgerufen, in den beraterischen Aktionen sparsam zu sein und sich mit Vorschlägen und Unterstützungsangeboten zurückzuhalten. Gestaltberatung bietet den Ratsuchenden so viel wie nötig und so wenig wie möglich an.

Den Körper „zu Wort kommen lassen“, seinen Impulsen nachgehen, experimentell erforschen, was sich zeigt, sorgfältig mit der Sprache sein,

Emotion und Verstand in Einklang bringen, all dies zeichnet die Arbeit der Berater/innen aus, die sich der Gestalt widmen.



Kleine Selbstreflexion: Professionalität neu definieren

Greifen Sie zu Ihrem Lerntagebuch. Sie haben etwas Wichtiges zu notieren:

Wieviel Nichtwissen kann ich mir zugestehen? Ist es in Ordnung für mich, meine Klientin und meinen Klienten in Ruhe zu lassen, sie oder ihn nicht zu behelligen mit Projektionen oder mit dem, was ich meine (besser) zu wissen? Bin ich in der Lage, mein Konzept und meine guten Ratschläge für mich zu behalten? Bin ich ein Profi darin, abzuwarten, welches Wissen sich zeigt, wenn ich unsere Begegnung in der Beratung einfach nur beobachte?

Fritz Perls hat vom „Wirklichwerden“ gesprochen und das gemeint, was sich in der Begegnung zwischen Berater/in und Klientin oder Klient abspielt. Was jetzt und hier in dieser Beziehung geschieht, ist der Stoff, aus dem die Unterstützung geformt werden kann.

Gestaltberater/innen interessieren sich für die Geschichten ihrer Klientinnen und Klienten, für deren Erfahrungen und für den Weg, auf dem diese gerade unterwegs sind. Es geht darum, diese individuellen Geschichten, egal ob inspirierend oder schicksalhaft, angemessen zu würdigen. Dies kann, so die heutige Sozialforschung, ein wichtiger Schritt in der Bearbeitung schwieriger Lebenslagen und schwieriger Emotionen sein.

Diese Geschichten brauchen aktive Zuhörer/innen, um eine solche Wirkung zu entfalten. Aufseiten der Berater/innen ist daher große Offenheit und Experimentierfreude nötig, aber auch die Achtung vor diesen teilweise existenziellen Erfahrungen. Im Folgenden lernen Sie diese anspruchsvolle Form der Unterstützung kennen.

Wir wünschen Ihnen eine produktive Lernzeit und viel Spaß!

Dr. phil. Marcus Klische, Pädagogische Leitung und Antje Limbach-Mayerhöfer, zertierte Dozentin in der Erwachsenenbildung

1 Die Gestaltberatung

Nach Lektüre der vorherigen Studienhefte wissen Sie: Psychologische Beratung dient der Bewältigung von Situationen des Lebens. Sie ist eine präventive, also vorbeugende Arbeit zur Vermeidung psychischer Störungen und Erkrankungen, die aus unzulänglicher Bewältigung von Lebenssituationen entstehen können. Psychologische Berater/innen führen die ratsuchende Person an einen möglichst schöpferischen Umgang mit den eigenen Schwierigkeiten heran. Das ist Grundlagenarbeit – auch zur frühen Vermeidung späterer aufwendiger Therapien.



Praxistipp:

Wenn Ihnen Zweifel am Sinn und an der Effektivität Ihres Tuns kommen, etwa weil Sie keine offensichtlichen Fortschritte verbuchen können oder Sie auf eine andere Weise unzufrieden sind, dann hilft Ihnen vielleicht dieser Impuls:

Grundlagenarbeit bereitet den Boden für weiteres Wachstum, daher ist sie äußerst wertvoll. Ähnlich der Natur braucht solch ein Boden, der gute Früchte tragen soll, seine Zeit. Daher kann es durchaus sein, dass Ihre Mühen und Anregungen eine Wirkung entfalten, selbst wenn es erst einmal nicht danach aussieht. Öffnen Sie sich der Idee, dass Ergebnisse gelegentlich zeitlich verzögert oder anders als erwartet erscheinen. Schließlich arbeiten Sie mit Menschen.

In diesem Studienheft kümmern wir uns um eine Beratungsmethode, die vor allen Dingen auf den Erkenntnissen der Gestaltpsychologie gründet. Wie andere Verfahren auch zielt diese Methode auf einen konstruktiven Umgang mit dem Problem und auf einer angemessenen Situationsbewältigung. Das Besondere liegt in der ausgeprägten Ganzheitlichkeit, die hier die Arbeit bestimmt.

Wenn Sie etwas Übung darin haben, sich mit Gestalt und dem, was sich dahinter verbirgt, auseinanderzusetzen, dann wird Ihnen auffallen, dass interessierte Laien die Frage, was sie sich unter „Gestalt“ vorstellen, oftmals ähnlich

beantworten: Es müsse sich wohl um eine Art Gestaltungstherapie oder eine sonstige Form der kunsttherapeutischen Anwendung handeln.

In der Tat gibt es solche künstlerischen Elemente in der Gestalttherapie (etwa das Arbeiten mit Ton, den Ausdruckstanz, Pantomime, im Malen von Situationen, Beziehungen oder Lebenslagen), das Wort „Gestalt“ entstammt jedoch einem ganz anderen Kontext, der mit Psychotherapie zunächst gar nichts zu tun hatte.

1.1 DER BEGRIFF „GESTALT“

Zu Beginn des vorigen Jahrhunderts entstand in Deutschland ein Forschungsfeld, das den Namen Gestaltpsychologie trug. Dieser neue Bereich der Forschung war Teil der allgemeinen Psychologie, die sich mit Wahrnehmungsphänomenen beschäftigt, welche für alle Menschen gleichermaßen gelten.

Deshalb ist „Ganzheit“ die beste Übersetzung, die es für den Begriff Gestalt gibt. Eine der Entdeckungen war, dass tatsächlich vorhandene Lücken in einer Form, die wir wahrnehmen, durch unseren Geist ergänzt werden. Am Ende haben wir damit das Bild einer geschlossenen Gestalt im Sinn.



Ihre Übung:

Formen wahrnehmen

Nehmen Sie sich Zeit und gehen Sie spazieren. Achten Sie, während Sie durch ihre Umwelt schlendern, auf die unterschiedlichsten Formen. Zählen Sie die Formen, die Sie sehen, bis Sie eine innere Ruhe verspüren. Danach fokussieren Sie sich auf eine ganz bestimmte Form. Zählen Sie alle Objekte in Ihrer Umgebung, die diese Form haben ...

In dieser Übung geht es um Ihre visuelle Wahrnehmung und um das, was passiert, wenn Sie sich auf die Wahrnehmung einer speziellen Form fokussieren. Kann es sein, dass sie diese Form nun auch erkennen wollen? Auch im Unvollständigen? Viel Spaß auf Ihrer Entdeckungstour!

Die Gestaltpsychologie leitete ihre Bezeichnung daraus ab, dass bei der Erforschung der Wahrnehmung des Menschen Muster entdeckt wurden, die bestätigen, dass unsere Wahrnehmungsvorgänge zwingend so organisiert sind,

dass das menschliche Gehirn aus dem Strom von Sinnesimpulsen sinnvolle Ganzheiten (= Gestalten) konstruiert.

INFO

Dieses vor mehr als einem Jahrhundert entdeckte Phänomen ist auch heute noch allgemein gültig. Wir finden es unverändert bei den heute lebenden Menschen und wir finden es rund um den Globus. Darüber hinaus gelten ähnliche Gesetzmäßigkeiten für andere Bedingungen, die mit der sinnlichen Wahrnehmung zu tun haben.

Wir Menschen entdecken also vollständige Formen in unserem Wahrnehmungsfeld. Auch wenn diese sinnvollen Ganzheiten im Ergebnis unterschiedlich aussehen werden, je nach kulturellem Umfeld, können wir diesen kurzen Merksatz formulieren:

**Mehr als die Summe ihrer Einzelteile, das ist
Gestalt!**



Sie alle erleben diese Gestaltbildung täglich. Damit Sie verstehen, was gemeint ist, hilft es, dies kurz zu verdeutlichen.



Zwei Beispiele aus der Praxis

Betrachten wir ein Dreieck, fügen wir dazu geistig nicht nur drei Striche zusammen, sondern nehmen die Figur des Dreiecks als eine Ganzheit wahr.

Hören wir uns ein Musikstück an, ist es nicht nur eine Abfolge von Tönen, die wir wahrnehmen, sondern eine Melodie.

In ähnlicher Weise blicken Gestaltpsychologen auch auf den Menschen. Sie sehen eine vielschichtige Ganzheit, die unter anderem von ihren kulturellen Wurzeln und den sozialen Kontakten geprägt wird. Psyche und Körper sind danach nicht getrennt, sondern eine Einheit.

Fritz und Lore Perls, die sich beide eingehend mit der Gestaltpsychologie auseinandersetzen (Lore Perls Promotion beschäftigte sich mit einer gestaltpsychologischen Frage) übertrugen die Phänomene der Wahrnehmung, von denen in der Gestaltpsychologie die Rede ist, auf das individuelle Wachstum des Menschen und auch auf den Bereich des psychischen Wohlbefindens.

1.2 DIE URSPRÜNGE DER GESTALTBERATUNG

Die Gestaltberatung, unser konkretes Thema, hat mehrere Quellen, auf die sie sich bezieht. Sie zu kennen hilft, Gestaltberatung zu verstehen. Deshalb soll nicht versäumt werden, sie zu nennen.

1.1.1 Die Psychoanalyse

Die Bezeichnung Psychoanalyse geht auf Sigmund Freud zurück. Kurz gefasst geht es darum, psychoneurotische Störungen¹, die aus dem Unbewussten kommen, aufzudecken und deren zwanghafte Wiederholung abzuschwächen. Fritz Perls stand der Psychoanalyse, obwohl er selbst psychoanalytisch ausgebildet war, kritisch gegenüber. Viele Konzepte, die Perls entwickelte, enthalten eine deutliche Gegenposition zur psychoanalytischen Methode, so etwa die Selbstinterpretation im Unterschied zur Fremdinterpretation. Auch betrachten Therapeutinnen und Therapeuten, die mit Gestalt arbeiten, ihre Klientinnen und Klienten nicht als krank.

Perls soll über Freud gesagt haben: „Ich bin dankbar für meine persönliche Entwicklung, die ich dadurch gewinnen konnte, dass ich mich gegen ihn auflehnte.“ Doch gerade durch die Bildung dieser Kontraste ist die Psychoanalyse eine der großen Wurzeln von Gestalt.

1.1.2 Die Gestaltpsychologie

Von Gestaltpsychologie war bereits die Rede. Im Kern beschäftigt sie sich mit der Organisation von Wahrnehmung. Bekannte Vertreter dieser psychologischen Richtung sind Max Wertheimer, Kurt Lewin, Wolfgang Köhler und Wolfgang

¹ Psychoanalyse will einen Zugang zu tief in der Psyche verankerten und nicht verarbeiteten Konflikten finden, um sie durch ihre Identifizierung und Benennung bewältigen zu können. Wenn Sie Ihre Kenntnisse dazu erweitern wollen: Über Sigmund Freud, seine Ideen und die moderne Psychoanalyse finden Sie reiche Literatur.

Metzger. Methodisch stehen hier Experimente zur Wahrnehmung im Vordergrund. Teilweise werden Ihnen solche Experimente selbst bekannt sein. Die geometrisch-optischen Täuschungen zählen ebenso dazu wie Kippfiguren, die aus der Gestaltpsychologie entwickelt wurden.

Im Laufe dieses gestaltpsychologischen Experimentierens mit Wahrnehmung haben sich viele sogenannte Gestalt-Gesetze herauskristallisiert, unter anderem das Prinzip der Ganzheitlichkeit und das Figur-Hintergrund-Prinzip. Auf diese werden wir später noch genauer eingehen, da sie auch für die Gestaltberatung wichtig sind.

1.1.3 Phänomenologie und Existenzialismus

Der Existentialismus bedient sich vorwiegend der Introspektion. Eine Person, die Antworten auf Fragen des menschlichen Daseins sucht, richtet den Blick nach innen, um ihren Bezug zu sich selbst und zu ihrer Welt zu klären.

Phänomenologie ist die Bezeichnung für einen philosophisch – psychologischen Ansatz, der sich auf die Phänomene konzentriert und der davon ausgeht, dass ein Verhalten stärker davon bestimmt ist, wie wir Erscheinungen beziehungsweise Erfahrungen erfassen als durch die physikalisch definierbare äußere Realität.

Aus der Phänomenologie entlehnt die Gestaltberatung beispielsweise, dass es wichtiger ist zu beschreiben, als zu erklären und vom Existenzialismus hat sie die Auffassung übernommen, dass jede menschliche Existenz einzigartig ist.

I N F O

Die drei hier erläuterten Bewegungen haben die Gestaltberatung entschieden geprägt. Weitere Quellen, sie seien der Vollständigkeit halber hier genannt, sind: Psychodrama, der Zen-Buddhismus und die Alternativbewegung.

2 Die Konzepte der Arbeit mit Gestalt

Die Arbeit mit Gestalt hatte von Anfang an nichts mit dem heute veralteten, dennoch in der Gesellschaft weiterhin verbreiteten Bild von Therapiestunden auf der Couch zu tun. Sie ersetzt diese Annahme durch eine andere Ansicht:

Therapie und Beratung im psychologischen Kontext sind sehr breit gefächert und umfassen unzählige Behandlungs- und Beratungsmethoden; und dies für alle Altersstufen. Die verschiedenen Ansätze variieren durch ihre Methoden, Ziele, aber auch den Aufwand.

Die Arbeit mit Gestalt ist eines dieser vielfältigen Modelle. Die Gestalttherapie und damit auch die Gestaltberatung gehören zu den humanistisch-psychologischen Verfahren.

Sie haben sicherlich schon von der Psychoanalyse und auch von der Verhaltenstherapie, dem Behaviorismus gehört. Das Weltbild der humanistischen Verfahren ist die dritte äußerst wichtige Leitvorstellung in der Psychologie.

Der humanistische Ansatz billigt jedem Menschen die Fähigkeit zu, sich selbstbestimmt weiterzuentwickeln. Die Klientin oder der Klient werden als autonomes Wesen gesehen, das lernt, die nötigen Kräfte zu aktivieren, damit es seine Probleme selbstständig bewältigen kann.

Gestalt betrachtet den Menschen als eine Einheit von Körper, Seele und Geist, die wiederum in ein soziales und ökologisches Umfeld eingebunden ist. Sie sieht eine ratsuchende Person, die sich auf den Weg macht, ihre Ängste zu verstehen, Zwänge zu überwinden und ein beeinträchtigtes Selbstvertrauen wiederaufzubauen.

Die Gestaltarbeit und ihre Ausprägung in der Gestaltberatung schöpft ihr Selbstverständnis aus einem umfassenden Blick auf die Prozesse der Wahrnehmung und ganzheitliche Sichtweisen. Zudem orientiert sie sich an den Erfahrungen, die eine Person macht und hat zum Ziel, Erlebnisse zu aktivieren.

Die *Erfahrungsorientierung* bedeutet, dass erlernte Inhalte (z. B. neue Verhaltensweisen) mit dem realen Leben verbunden werden. Zum einen wird an bereits bestehende Erfahrungen angeknüpft, zum anderen wandeln sich durch den Lernvorgang eingefahrene Denk- und Verhaltensweisen. Die Absicht, die dahinter steckt, ist, auf diese Weise neue Erfahrungen zu schaffen.

Die *Erlebnisaktivierung* ist eine weitere methodische Eigenheit, die danach strebt, die Entwicklung von neuen Lösungen, wichtigen Kompetenzen sowie frischen Denk- und Verhaltensweisen anzuregen. Dazu werden gezielt sogenannte erlebnisaktivierende Situationen geschaffen, die den beteiligten Personen helfen sollen, sich ihre Probleme, die sie im Alltag oder in anderen Bereichen haben zu vergegenwärtigen.

Betrachten wir etwas näher, wie die Umsetzung dieser Ansprüche in konkrete Konzepte für eine Arbeit mit Gestalt im Einzelnen funktionieren soll:

2.1 AWARENESS

Am besten, Sie übersetzen den englischen Ausdruck „Awareness mit dem deutschen Begriff BEWUSSTHEIT. In der Gestaltberatung geht es darum, diese Bewusstheit zu fördern.

Hier eine Definition für „Awareness“, dieser Bewusstheit:

„Es handelt sich um einen Zustand aufmerksamer Wachheit gegenüber den Dingen, die im jeweiligen Augenblick hier und jetzt in mir, mit mir und um mich herum vorgehen.“²

Dieser Zustand hat, was die Wahrnehmungskapazität anbetrifft, nur wenig mit dem allgemeinen Wachsein gemeinsam, in welchem wir alltäglich leben und das immer noch zu sehr gedämpft und getrübt ist. Er geht um einiges darüber hinaus.

Genauer finden wir bei Fritz Perls. Er spricht von drei unterschiedlichen Ebenen der Awareness / Bewusstheit:

1. *Interne Awareness*: Dies ist der Bereich der Selbstbewusstheit und die Selbstwahrnehmung.
2. *Externe Awareness*: Hier ist die Wahrnehmung des anderen und der Umwelt gemeint.
3. *Meditative Awareness*: Auf dieser Ebene geschieht die Wahrnehmung von nicht Vorhandenem. Perls macht darauf aufmerksam, dass diese Wahrnehmung eine Form der Abwehr sein kann, um die interne und externe Awareness reduzieren. Aber auch den unsere Vorstellung und Fantasie gehört hierher.

Awareness / Bewusstheit steht an erster Stelle aller Konzepte der Gestaltberatung. Alle Methoden, die Gestaltberatung zur Verfügung hat, wollen Awareness fördern. Viele Übungen der Arbeit mit Gestalt sind speziell darauf ausgerichtet, eine Steigerung der Bewusstheit zu erreichen. Auf diese werden wir in Kapitel 4 kommen.

² Rahm, D., Gestaltberatung, 1986 (S.164)



Kleine Selbstreflexion:

Das Prinzip der inneren Achtsamkeit

Machen Sie sich ein paar Gedanken zu diesem Thema: Wie wichtig ist es, die eigene Bewusstheit zu steigern? Können Sie nachvollziehen, dass diese Bewusstheit die Basis ist, um anstehende Veränderungsprozesse zu absolvieren? Was halten Sie von folgender Idee:

Erst wenn wir verstehen und erleben, wie wir die Dinge im Leben tun, die uns scheinbar einfach „zustoßen“, können wir diese Dinge verändern. Veränderung ist also erst der zweite Schritt. Zuvor ist eine andere, bestimmte Bewusstheit nötig, nämlich die Bereitschaft, die innere Opferhaltung aufzugeben und sich als bewusste Gestalterin und bewusster Gestalter des eigenen Lebens anzuerkennen.

2.2 DAS HIER UND JETZT-PRINZIP

Das nächste wichtige Konzept, das wir uns anschauen wollen, ist das „Hier und Jetzt“. Danach kann sich Bewusstheit nur im jetzigen Moment manifestieren und sich auf reale Fakten, Verhalten und Umwelt stützen.³

Für das Vorgehen in einer Gestaltberatung bedeutet dies, nicht daran hängen zu bleiben, was bereits alles nicht geklappt hat gelaufen ist oder was passieren könnte und was zu tun wäre. Vielmehr sollen Situationen oder Probleme in das „Hier und Jetzt“, also in die Gegenwart verschoben werden – solche, die bereits stattgefunden haben und solche, die noch in der Zukunft liegen.

Die Beraterin oder der Berater wendet bestimmte Techniken an, um diese Vergegenwärtigung zu erreichen. Im Ideal wird die Situation nicht nur besprochen, sondern auch im »Hier und Jetzt« durchlebt.



Ein Beispiel aus der Praxis

Wie könnte sich das anhören, wenn wir eine Klientin auffordern, im „Hier und Jetzt“ zu bleiben?

³ vgl. Rahm, D., Gestaltberatung, 1986 (S. 165)

Haben Sie Ideen? Probieren wir es aus:

Unsere Klientin berichtet von einer Szene, in die sie eine Woche zuvor verwickelt war.

Berater/in: „Stellen sie sich vor, das passiert gerade in diesem Augenblick...Reden Sie in der Gegenwart darüber... Wo halten Sie sich gerade jetzt auf?“

Klientin: „Im Pausenraum.

Berater/in: „Beschreiben Sie, wie es in diesem Zimmer aussieht.“

Die Klientin beschreibt das Zimmer und fährt fort: „Alle saßen sie wieder zusammen in der Ecke. Und sie hörten sofort auf zu reden, als ich das Zimmer betrat.“

Berater/in: „Alle sitzen wieder zusammen da und hören sofort auf zu reden, als Sie den Raum betreten.“

Klientin: „Ja, und ich fühle mich wieder vollkommen ausgeschlossen!“⁴

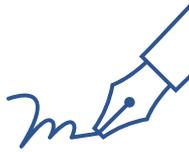
Wenn wir uns dieses beispielhafte kurze Gespräch zwischen Klientin und Berater/in genau anschauen, tauchen ein paar wichtige Fragen auf, die diesen Austausch leiten:

- Was denkt die Klientin jetzt?
- Wie fühlt die Klientin sich jetzt?
- Was möchtest sie jetzt tun?
- Was kann sie hier und jetzt tun?
- Über welche Möglichkeiten verfügt sie im Augenblick?

Diese Fragen werden durch die Beraterin oder den Berater der ratsuchenden Person gegenüber formuliert. Sie sollen Ihr dabei helfen, ihren Bericht gedanklich und gefühlsmäßig in die Gegenwart zu holen. Das Hier und Jetzt-Prinzip ist pragmatisch: Wir müssen nicht erst die gesamte Kindheit aufarbeiten, um an den Kern eines Problems zu kommen. Sondern:

⁴ Die Szene wurde in Anlehnung an einen Beispielfall in Rahm, D., Gestaltberatung, 1986 (S. 166) formuliert.

Wir kümmern uns darum, dass das, was für die einzelne Person aus der Vergangenheit wichtig ist, im Hier und Jetzt direkt erlebbar wird.



Wiederholungsfrage N° 1:

a) Was wissen Sie über die Ursprünge der Gestaltberatung beziehungsweise Gestalttherapie?

b) Welche Ebenen von Awareness kennen Sie?

c) Beschreiben Sie kurz, was Sie unter dem Hier und Jetzt-Prinzip verstehen.

2.3 DIE „ICH-DU-EBENE“

Das nächste Prinzip, das wir Ihnen hier vorstellen, bestätigt die wirkungsreiche Bedeutung der zwischenmenschlichen Beziehung. Der Philosoph Martin Buber verwendet den Ausdruck »Ich-du-Beziehung«, um diesem Umstand gerecht zu werden.

Die Beziehungsebene zwischen den an einer Beratung beteiligten Personen ist wertvoll, da die Beziehung zwischen Menschen als entscheidende Grundlage für Veränderungen gelten kann. Buber würde sagen, der Mensch wird an seinem Gegenüber, dem „Du“ zum „Ich“.⁵

Neuere Therapieforschungen scheinen sicher zu belegen, dass unabhängig von der Therapiemethode die Qualität der Beziehung zwischen den beteiligten Personen wesentlich für den Erfolg der Maßnahmen ist. Hiermit lässt sich die Wirksamkeit der Gestalttherapie begründen, die diesen Faktor ausgesprochen

⁵ vgl. dazu Buber, M., Das dialogische Prinzip: Ich und Du., 1999

herausstellt. Eine große Zahl menschliche Probleme hat schließlich mit der menschlichen Beziehungsfähigkeit zu tun. Viele Menschen, die sich in schwierigen Situationen wiederfinden, sehnen sich nach gesunden Beziehungen. Sie fragen sich: Wie kann ich diese Beziehungsfähigkeit erwerben? Wie kann ich sie wiederherstellen?

Die „Ich-du-Ebene“ im Sinne Martin Bubers kann als eine Zielvorstellung betrachtet werden, die wesentlich für die Haltung ist, die kundige Gestaltberaterinnen auszeichnet. Wichtiger als die beiden Parteien des Gesprächs ist das was, zwischen diesen Personen bildet – eine intensive und kontaktvolle Begegnung.

Die Beraterin/ der Berater ist im ganzen Prozess präsent und fähig, diese intensive Begegnung aufrechtzuerhalten und so zu gestalten, dass die Klientin oder der Klient sich auch in kritischen Momenten gehalten fühlt. Sie/er lässt nicht nach in ihrem / seinem Interesse an der anderen Person und im Bemühen um Akzeptanz, welche die gemeinsame Arbeit leitet. Letztlich geht es darum, die Würde und Selbstbestimmung der Person zu achten, damit sie sich unversehrt öffnen kann.

2.4 DAS PRINZIP DER GANZHEITLICHKEIT

Im Grunde will die Person, die Ihren Rat sucht, wieder zu Kräften kommen und das Potenzial freisetzen, das in ihr steckt. Ein humanistisches Verfahren wie die Gestaltberatung widmet sich dem Menschen als Organismus. Es ist an ihm als ganzheitlich organisiertes Wesen interessiert, das alles, was für eine gesunde Selbstverwirklichung gebraucht wird, bereits in sich trägt und daher in der Lage ist, eigenverantwortlich Entscheidungen zu treffen und für sein emotionales, physisches und soziales Gleichgewicht selbst zu sorgen.

Zugleich sind wir Menschen jedoch – ganz besonders in unseren frühen Entwicklungsphasen – sehr empfindlich und störungsanfällig, sodass wir es vielleicht nicht schaffen, diese Balance zu erreichen oder aufrechtzuerhalten. Vor allem unsere Sozialisation kann hier eine Belastung sein, wenn wir Krankheit, Krieg oder eine schwierige Erziehung erleben. Wie gehen wir gut damit um? Darauf will die Gestalt mit ihrem ganzheitlichen Verständnis Antworten geben.

Erstens: In dem Begriff der Ganzheit steckt die Erkenntnis, dass wir Menschen mehr sind als nur eine Kombination aus Intellekt und der Art und Weise, wie wir unsere Pläne, Ideen und Gedanken durch unsere gesprochene Sprache ausdrücken.

Wir haben noch andere Symbolsysteme zur Verfügung, die es uns ermöglichen, unsere Erfahrungen wahrzunehmen und sie der Welt mitzuteilen. Wenn Sie das einleitende Studienheft aufmerksam studiert haben dann wissen Sie: Ganz besonders nachhaltig kommunizieren wir über unsere Gefühle und unsere Körpersprache.

Diese ganzheitliche Sichtweise wendet sich keinesfalls gegen unsere intellektuellen Fähigkeiten. Vielmehr rückt sie die Dinge in gewisser Weise zurecht:

Wir geben dem Intellekt und dem, was wir durch ihn leisten können, einen angemessenen Platz in dem Organismus Mensch!

Von Ganzheitlichkeit ist sehr oft die Rede; so kennen Sie auch die ganzheitliche Medizin. Allen ganzheitlichen Ansätzen ist eines gemeinsam: das ganzheitliche Denken. Vielleicht fragen Sie danach, was es konkret bedeutet, im Ganzen zu denken? Was ist so besonders daran? Gehen wir Ihren Fragen kurz und praktisch auf den Grund. Es gibt ein paar Merkmale, die dafür sprechen, die Ganzheitlichkeit als einen bereichernden Ansatz zu werten, der die Sicht auf die Dinge verändert und somit die Persönlichkeitsentwicklung fördert.

Ganz allgemein verstehen wir unter Ganzheit die Summe aller Dinge. Doch bereits Aristoteles war anderer Meinung. Er stellte fest, dass es mehr als nur die pure Menge von Dingen ist, welche die Ganzheitlichkeit ausmacht. Hier nun sind wir wieder bei der sogenannten »Gestaltqualität« von Dingen, die hier bereits im Hinblick auf den Begriff der „Gestalt“ zur Sprache kam.

Mehr als die Summe aller Dinge, das ist Ganzheit!



Die Lehre der Ganzheit, die sich diesem „Plus“, dieser Eigenart der Dinge im Gesamtbild widmet, wird auch Holismus („holos“, altgriechisch: das Ganze) genannt. Die Anordnung von einzelnen Elementen zu einem Ganzen wird als System bezeichnet.



Praxistipp:

Ganzheitliches oder auch holistisches Denken legt es darauf an, das Ganze eines Gegenstandes zu erfassen. Sie müssen dazu jedoch keineswegs so weit gehen, nach Verflechtungen in einem System zu suchen. Sie bleiben bei dem Gegenstand ihrer Betrachtung und erkennen ihn als Einzelnes an.

Derart umfassend und zugleich konzentriert auf eine Sache zu blicken, ohne diese gleich wieder systematisch einzuordnen, bedingt die Fähigkeit, grenzenlos und übergreifend zu denken. Wenn dies gelingt, lösen sich alle gedanklichen Beschränkungen förmlich in Luft und geben den Blick frei auf ein holistisches, also ganzheitliches Bild der Realität.

Gefällt Ihnen dieser Gedanke? Es ist gut möglich, dass Ihre Arbeit allgemein von dem Aspekt der Ganzheitlichkeit in Ihrer Haltung und Praxis profitiert.

Zweites: Auch unsere irrationalen Seiten formen unser Selbst, unser ganzes Wesen. Dazu gehören unsere anderen geistigen Bedürfnisse, etwa das Interesse an Religion und Spiritualität und unsere reichen emotionalen Erfahrungen. Auch der persönliche kulturelle Hintergrund und das allgemeine Lebensgefühl unserer Zeit sind Faktoren, die im Sinne der Gestalttheorie den Rahmen bilden, innerhalb dessen sich unser aktuelles Erleben abspielt.



Praxistipp:

Ganzheitliches Denken berücksichtigt immer größere Zusammenhänge und unterschiedliche Einflussfaktoren. Stellen Sie sich vor, dass Sie die Vorhänge aufziehen und so Platz machen für eine breite Sicht der Dinge. Tun Sie, was Ihnen das Gefühl gibt, ihren Horizont zu erweitern, wenn Sie Ganzheit verinnerlichen möchten.

Sie erfahren Ganzheit, wenn Sie Ihre Gedanken und Gefühle oder auch die Umstände Ihres Lebens nicht für sich und losgelöst, sondern als ein Teil eines Ganzen betrachten. Diese Sicht kann das Bild der Lage völlig und auch wohltuend verändern.

Widmen Sie regelmäßig einen Tag bewusst dem Verzicht auf die Unterteilung in richtig oder falsch, gut oder böse. Sie üben sich auf diese Weise darin, alles und jedem eine Berechtigung einzuräumen, nichts aus der Ganzheit auszuschließen.

Wie weitreichend dieser Ansatz ist, zeigt sich beim emotionalen Erleben. Auch schwierige oder gar negative Gefühle und auch die Trauer dürfen existieren und ihren Raum beanspruchen.

Was das Zwischenmenschliche anbelangt, ergibt sich durch die ganzheitliche Annäherung die Einsicht in tiefere Zusammenhänge. Dadurch haben größere Akzeptanz und umfassenderes Verständnis eine Chance in unseren Beziehungen. Auch die Beziehung zum eigenen Selbst erhält durch diesen ganzheitlichen Denkansatz stärkende Impulse.

Ein durch Ganzheit geprägtes Denken versetzt uns in die Lage, unbewegliche, unpassende und sogar zerstörerische Denkmuster abzulegen.

Wenn wir davon ausgehen, dass nachhaltige Problemlösungen oftmals das Aufgeben einseitigen, starren Denkens verlangen, dann steht außer Frage, dass es Sinn macht, sich mit dem Prinzip der Ganzheitlichkeit und dem ganzheitlichen Denken zu beschäftigen. Sie werden daher diesem Ansatz immer wieder begegnen, wenn es um das Streben nach Perspektivenwechsel, Ressourcenentwicklung und Potenzialentfaltung geht.

Wie Sie mittlerweile wissen, weist die Arbeit mit Gestalt dem aktuellen Erleben und dem Handeln eine zentrale Bedeutung zu. So bleibt es in einer Beratung oder Therapie nicht beim Gespräch. Es wird durch Handlungen experimentiert und es wird geübt, Zusammenhänge auch gefühlsmäßig zu erkennen.

Die Struktur der aktuellen Erfahrung und die Beschaffenheit des Kontaktes, den die Person mit sich selbst und der Umwelt hat wird beleuchtet. Dabei ist der Inhalt dessen, was erfahren, gesagt, getan oder erinnert wird eher nebensächlich. Das Augenmerk liegt darauf mitzubekommen, wie es passiert. Durch die Arbeit an dieser individuellen Erfahrungsstruktur im Hier und Jetzt soll es möglich werden, die Beziehungen zwischen Klient/in und Umwelt zu beleben. Der

Kontakt, den diese Person in diese Richtung hat, wird gesteigert, das Gewahrsein unterstützt und das Verhalten in Schwung gebracht.

Das Ziel dieser Experimente könnte man vergleichen mit dem Heben verborgener Schätze: Neben der Ausbildung neuer Verhaltensweisen geht es darum, verloren gegangene oder verschüttete Anteile unseres Selbst wieder zum Leben zu erwecken.



Wiederholungsfrage № 2:

Was wissen Sie über das Prinzip der Ganzheitlichkeit? Was bedeutet es, ganzheitlich zu denken? Überlegen sie sich Beispiele.

2.5 DAS FIGUR-HINTERGRUND-GESETZ

„Das Figur Hintergrund Gesetz besagt folgendes: Gestalten heben sich als abgesonderte, umgrenzte, gegliederte, möglichst einheitliche und geschlossene Bereiche (...) jeweils von einem strukturierten Grund ab, wobei ein Umkippen und Verschieben von Figur und Grund stattfinden kann.“⁶

Sie kennen sicherlich die eine oder andere *Kippfigur*. Berühmt ist das Bild *„Meine Frau und meine Schwiegermutter“*. Die Person, die dieses Bild betrachtet, erblickt entweder eine junge Frau, deren Gesicht vom Betrachter wegschaut oder eine alte Frau. Das ebenfalls sehr bekannte Pokalprofilmuster, das dem dänischen Psychologen Edgar J. Rubin (1886-1951) zugeschrieben wird, zeigt entweder zwei schwarze, sich anschauende Gesichter oder einen Pokal (jeweils im Profil).

Im Internet gibt es viele weitere faszinierende Beispiele zu entdecken. Allen diesen Bildern ist gemeinsam, dass unser Auge immer nur jeweils eine Figur wahrnehmen kann. Es ist nicht möglich, beide Figuren zugleich zu sehen. Betrachten wir solche Bilder kann es aber zu einer spontanen Veränderung in der Wahrnehmung führen und wir springen förmlich von einer Figur zur nächsten.

⁶ Rahm, D., Gestaltberatung, 1986 (S.160)

Wenn wir dieses Prinzip auf eine Gestaltberatung übertragen, dann heißt dies, dass jeweils das im Vordergrund steht beziehungsweise für die Betrachterin oder den Betrachter zu einer kompletten Figur wird, was für diesen aktuellen Moment die größere Bedeutung hat.

Oder stellen sie sich vor, Sie sind irgendwo in einer Stadt unterwegs und bekommen Hunger. Ihnen werden vor allen Dingen solche Plakate und Stände auffallen, die Speisen abbilden oder anbieten. Ihr Hunger steht aktuell im Vordergrund. Er tritt erst dann wieder in den Hintergrund, wenn sie sich etwas zu essen besorgt und ihren Hunger gestillt haben. Hier setzt auch die Gestaltberatung an, die stets mit dem arbeitet, was gegenwärtig im Vordergrund steht.



Praxistipp:

Natürlich werden Sie sich fragen: Was genau steht gerade im Vordergrund? Wie erkenne ich diese Sache? Woher weiß ich, woran gearbeitet werden muss? Wovon hängt es ab, das etwas zur Figur wird oder nur im Hintergrund zu finden ist?

Die Antwort liegt in der konsequenten Anwendung der Prinzipien, die Ihnen geläufig sind: Um das Vordergründige zu erkennen, ist das Hier und Jetzt-Prinzip geeignet, das die Wahrnehmung in die Gegenwart holt. Awareness-Übungen unterstützen diese Konzentration.

Die zweite Frage nach dem, was dazu führt, eine bestimmte Form zu bilden, erklärt ein weiteres Prinzip, das im folgenden Abschnitt noch näher beschrieben wird: die Tendenz zur Bildung guter Gestalten.

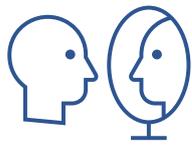
2.6 DAS PRINZIP DER SELBSTVERANTWORTUNG

Das Prinzip der Selbstverantwortung beinhaltet einen Wandel vom Nicht-Können zum Nicht-Wollen und wirkt damit erhebend auf das Bewusstsein der Klientin /des Klienten ein. Damit die ratsuchende Person ihr Feld der möglichen persönlichen Einflussnahme ausweiten kann, wird ihr nahegelegt, ein „Ich kann nicht...“ durch ein „Ich will nicht“ zu ersetzen. Diesen Prozess will die

Gestaltberatung je nach Sachlage und zugeschnitten auf die jeweilige Problematik kreativ und ganzheitlich unterstützen.

Dies heißt aber nicht, dass die Beraterin / der Berater aus einem Expertenwissen heraus die richtigen Schritte vorschlägt. Sie / er erfüllt vielmehr die Funktion eines kompetenten Partners, der die ratsuchende Person ein Stück ihres Weges begleitet, ganz gleich, welche Erfahrungen und Entdeckungen dieser Weg bietet.

Selbstverantwortung ist nicht nur im Alltag maßgebend. Sie gilt auch für den Umfang und das Tempo von Beratungsprozessen.



Kleine Selbstreflexion:

Die Selbstverantwortung begrüßen

Greifen Sie zu Ihrem Lerntagebuch und schreiben Sie auf, was Ihnen dabei helfen könnte, Ihre eigene Selbstverantwortung willkommen zu heißen. Bleiben Sie bei dieser Übung im jetzigen Augenblick. Um diese Erfahrung zu intensivieren, können Sie die Übung einen ganzen Tag lang wiederholen, wann immer Sie möchten.

Dieser gegenwärtige Moment hat viel zu bieten, das Ihnen dabei helfen kann, Verantwortung zu übernehmen. Hilfreiche Impulse, hilfreiche Menschen und Dinge, die Ihnen das Leben auf eine ganz praktische erleichtern. Sehen Sie das?

Richten Sie Ihre Absicht darauf, diesen Moment, in dem Sie sich befinden, zu genießen. Achten Sie auf die Feinheiten Ihrer Situation und die positiven, förderlichen Aspekte. Erlauben Sie sich selbst einmal bewusst, Ihre Emotionen zu fühlen, die dieser Moment hervorruft. Nehmen Sie Ihre ganze Gegenwart wahr. Indem Sie sich auf die Einzelheiten einlassen, geben Sie sich selbst die Chance, zu erkennen, wie viel Unterstützung Sie in jedem Augenblick haben, die Dinge wieder in die Hand zu nehmen.

2.7 DIE TENDENZ ZUR BILDUNG GUTER GESTALTEN

Die Gestaltberatung setzt eine Tendenz zur Bildung guter Gestalten voraus. Nicht jeder Mensch vermag es, sich demgemäß zu verhalten. Doch gibt es

Gesetzmäßigkeiten, die regelmäßig zum Tragen kommen und die in ihrem Zusammenspiel bestimmen, welche Gestalt sich im Vordergrund zeigt.

- Die Tendenz zur Schließung offener Gestalten, damit unerledigte Angelegenheiten ihren Abschluss finden können. Das Ganze solle eine „runde Sache“ sein.
- Das Prinzip der Prägnanz, das die Tendenz beinhaltet, unvollkommenen Gestalten als gute Gestalten wahrzunehmen.
- Das Konstanzprinzip, nach dem gute Gestalten auch in veränderten Situationen aufrechterhalten werden.
- Das Prinzip der Kontinuität, das davon ausgeht, dass gute Gestalten kontinuierlich wahrgenommen werden.
- Das Prinzip der Homöostase, welches dafür sorgt, dass Missverhältnisse beseitigt werden. Besteht in irgendeiner Hinsicht ein Ungleichgewicht, werden gegenläufige Anstrengungen unternommen, um diesen Zustand abzustellen und erneut für ein Gleichgewicht zu sorgen. Für den Fall, dass es Bedürfnisse zu befriedigen gilt, beherrscht das Prinzip der Hierarchie die Lage.

Das Prinzip der Homöostase gilt als das wichtigste Prinzip im Zusammenhang mit unserer Tendenz, gute Gestalten zu bilden.

3 Der gekonnte Umgang mit Verteidigungsmechanismen

Schon Fritz Perls hat darauf hingewiesen, dass es sogenannte Vermeidungsmechanismen gibt, die sowohl die Tendenz zur Bildung guter Gestalten als auch die Awareness-Prozesse stören können.

Vermeiden heißt „... *nicht sehen, nicht wahrnehmen wollen, was ist*“⁷.

Für diesen Fall kommt der Gestaltberatung die Aufgabe zu, diese Mechanismen aufzuspüren und sie dann aufzulösen, damit ein weiteres Persönlichkeitswachstum wieder möglich wird.

Wir Menschen bedienen uns verschiedener Möglichkeiten, um bestimmte Sachverhalte oder Situationen erfolgreich zu meiden beziehungsweise zu vermeiden. Schauen wir uns diese im Folgenden an.

⁷ Rahm, D., Gestaltberatung, 1986 (S.166)

3.1 RETROFLEKTION

Hier werden Gefühlsregungen nicht außen gerichtet und in das lebendige Sein integriert, sondern diese Impulse bleiben auf das Selbst ausgerichtet. Um diesen Vermeidungsmechanismus auszuhebeln, ist es angezeigt, die bewusste Wahrnehmung zu üben und dazu anzuleiten, die bisher zurückgehaltenen Impulse und Gefühle nach außen auszudrücken. Eine geeignete Technik ist der „leere Stuhl“. (siehe dazu Kapitel 4.1.1)

3.2 INTROJEKTION

Wenn etwas aus dem Außen aufgenommen wird, aber die Weiterverarbeitung stockt, dann haben wir den Fall der Introjektion. Sehr bildlich gesprochen: Wir schlucken etwas hinunter, ohne es zuvor richtig zu zerkleinern. Solche Angelegenheiten liegen uns dann förmlich schwer im Magen. Wir haben nicht richtig verdaut, sie nicht angemessen eingeordnet und tragen sie als etwas mit uns herum, das weiterhin fremd bleibt. So als hätte diese Sache gar nichts mit uns zu tun.⁸

3.3 PROJEKTION

Die Projektion ist im Sinne Perls die Umkehrung einer solchen Introjektion:

„Die Introjektion ist die Tendenz, das Selbst für das verantwortlich zu machen, was in Wirklichkeit Sache der Umwelt ist; die Projektion dagegen ist die Tendenz, die Umwelt für das verantwortlich zu machen, was im Selbst begründet liegt“.⁹

Anteile des Selbst werden nach außen getragen, die nicht integriert sind. Vereinfacht gesagt ist es eine Projektion, wenn wir anderen Menschen Eigenschaften, Schwächen oder Probleme zuschreiben, die wir selbst offen oder versteckt in uns tragen. Dieser Vorgang ist ein gängiges Phänomen, besonders zu Beginn einer Beziehung. Und sehr häufig bringt er uns erst dazu, in einen intensiven Kontakt zu treten und Nähe sowie die notwendige Akzeptanz für einen anderen Menschen zu entwickeln. Insofern ist es ganz normal, zu projizieren.

Unabhängig von solchen Besonderheiten gilt es auch im Rahmen einer Beratung per Video in jedem Fall die Grenzen zu wahren:

⁸ vgl. Ginger S. & Ginger A., Gestalttherapie, 1994 (S. 137)

⁹ vgl. ebenda (S.139)

Vertrautheit, die sich in einer Beziehung einstellt, lässt Projektionen weichen.



Wird daraus jedoch ein Dauerzustand, ist zu prüfen, ob die Projektion störend oder sogar krankhaft und damit ein Fall für eine Therapie ist.

Solche Projektionen haben häufig eine absolute Dimension:

„Ihr hört mir überhaupt nicht zu!“ oder „Keiner versteht mich!“

Störende Projektionen werden im Allgemeinen ebenfalls über eine Steigerung der Awareness bearbeitet.



Wiederholungsfrage № 3:

Nennen Sie die einzelnen Verteidigungsmechanismen. Beschreiben Sie kurz.

4 Die Methoden der Gestaltberatung

Abgesehen von diesen Prinzipien, die den Boden für die Arbeit mit Gestalt bilden, existieren auch spezifische Techniken, die in der Gestalttherapie beziehungsweise Gestaltberatung betont häufig Anwendung finden und als weitere effektive Wirkfaktoren bezeichnet werden. Die meisten dieser Umgangsweisen dienen in der Hauptsache dazu, die Bewusstheit und das Verhaltensspektrum zur aktuellen Beziehungs- oder Lebenssituation zu erweitern.

Wenden wir uns nun also praktischeren Fragen zu: Wie läuft eine Gestaltberatung ab, welche Methoden kommen zum Einsatz?

Zur ersten Orientierung:

Gängige Methoden der Arbeit mit Gestalt sind

- Rollenspiel
- analytische Traumarbeit und
- kreative Techniken.

Zu den kreativen Techniken zählen

- die Arbeit mit Bildern und Plastiken
- gegenständliche Aufstellungen
- Bewegungstherapie und
- Musiktherapie.

Damit Sie einen genaueren Überblick bekommen, folgen kurze Skizzen der häufigsten Techniken.

4.1 ROLLENSPIELE

Die kreativen Methoden sind wichtige Elemente der Arbeit mit Gestalt. *Rollenspiele* haben eine herausragende Bedeutung.

4.1.1 Hot Seat / Leerer Stuhl und Monodrama

Wörtlich aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt ist ein »hot seat« ein „Heißer Sitz“ oder ein „glühender Sitz“.

Schon bei Fritz Perls finden wir diese Methode, die er gegen Ende seines Lebens regelmäßig öffentlich vorführte. Auf einer Bühne wurden zwei Sessel platziert. Auf dem einen nahm Perls Platz, auf den anderen, leeren Stuhl konnte sich eine Klientin/ein Klient setzen und dadurch signalisieren, dass sie/er sich zur Mitarbeit bereit macht.

Die Klientin / der Klient kann sich auf dem leeren Stuhl auch irgendeine beliebige Person vorstellen, mit der sie / er in eine Wechselbeziehung treten will.

Der Stuhl fungiert hier als ein „Übertragungsobjekt“, da er diese eine Person darstellt, einen Körperteil, eine Sache oder auch einen abstrakten Begriff.

Wir können viele Dinge zu Übertragungsobjekten erklären. So arbeitet die „Ecole Parisienne Gestalt“ mit einem Kissen. Dieses Kissen kann ein Vater sein, den man um etwas bittet oder die Mutter, die man streicheln und umarmen möchte. Und es hält sogar Schläge aus.

Was dabei geschieht, ist eine dramatische Umsetzung des Hier und Jetzt-Prinzips: Ein Problem, das im Alltagstrott durch Verdrängung nicht mehr am richtigen Platz ist, wird dargestellt und damit ins »Hier und Jetzt« verlagert. Die Gefühle können ihren angemessenen Ausdruck finden und im besten Fall sogar völlig aufgelöst werden.

Die Technik des »Leeren Stuhls« kann einer Person dabei helfen, sich erneut mit einzelnen Persönlichkeitsanteilen (z.B. der Wut, der Liebe oder auch dem kühlen Kopf) zu identifizieren. Sie kann aufschlussreiche innere Dialoge anregen und verinnerlichte Erfahrungen sowie Bilder wichtiger Bezugspersonen hervorholen. Ungeliebte, verdrängte und ungelebte Persönlichkeitsanteile bekommen die Gelegenheit, wieder angenommen und in das Selbst integriert zu werden.

In einer gestalttherapeutischen Gruppensitzung bewegen sich die Gruppenmitglieder durch einen Raum, in dem der leere Stuhl positioniert ist. Die Person, die an einem Thema arbeiten möchte, setzt sich auf diesen Stuhl. Sie wird durch die Therapeutin/ den Therapeuten vorsichtig motiviert, sich ihre Gefühlsregungen zu erlauben und durch die Rückmeldungen aus der Gruppe unterstützt.

Das *Monodrama* ist eine Variante des Psychodramas, in der die Klientin / der Klient in der von ihm vorgetragenen Situation die verschiedenen beteiligten Rollen übernimmt. So kann eine Klientin sich selbst und ihre Mutter spielen.

Klientin oder Klient werden dazu aufgefordert, jedes Mal, wenn die Rolle gewechselt wird auch den Platz zu wechseln. Durch diese äußere Bewegung wird die Konstellation für sie oder ihn selbst und für die Beraterin oder den Berater leichter durchschaubar.

Durch das Monodrama werden die eigenen Empfindungen leichter gemacht, so wie sie unverfälscht in der jeweiligen Situation auftauchen. Dabei ist zu beachten, dass die Klientin nicht ihre echte Mutter darstellt, sondern ihre eigenen inneren, persönlichen und widerstreitenden Vorstellungen über sie zum Ausdruck bringt.

Dieses Vorgehen gleicht einer Theaterinszenierung, in der eine Person einen Dialog mit einer anderen Person, die durch den leeren Stuhl oder das Kissen

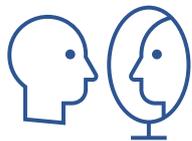
repräsentiert wird, entwickelt und abwechselnd beide Positionen einnimmt. Sie bringt etwas zur Sprache und antwortet darauf selbst aus der Position der nicht anwesenden Partei des Konfliktes, um den es geht.

Ein solches Rollenspiel, in dem Klientin oder Klient in verschiedene Personen beziehungsweise deren Positionen hineinschlüpfen, bringt den Inhalt einer bestehenden konfliktgeladenen Situation deutlicher ans Licht. Zudem können die Teilnehmer/innen mit verschiedenen Kommunikationsweisen herumexperimentieren.

INFO

Die Körpersprache ist ebenfalls ein Anknüpfungspunkt für weitere Interventionen seitens der Beraterin/des Beraters. Warum werden die Arme vor der Brust verschränkt? Warum sind die Beine derart unruhig? Warum wackelt der Kopf stetig? Eine Interpretation dieser Verhaltensweisen erfolgt jedoch nicht.

Nur die betreffende Person selbst hat Einblick in die Symbolik ihrer Handlungen. Die Gestaltberater/innen führen den Prozess lediglich in eine Richtung, die es ihren Klientinnen und Klienten ermöglicht, ein tieferes Verständnis für sich selbst zu erlangen. Auch die freundliche Bitte der Beraterin/des Beraters, doch einmal eine neue Körperbewegung auszuprobieren, kann diesen Effekt herbeiführen.



Kleine Selbstreflexion: Thema „Mensch“

Nehmen Sie sich Zeit, Menschen zu beobachten, die Ihnen begegnen. Vielleicht ergibt sich die Möglichkeit, 'dabei gemütlich in einem Café zu sitzen und den Blick schweifen zu lassen.

Jedes Gesicht ist anders; jede Person drückt ihre Persönlichkeit auf eine besondere Weise aus, jeder Körper zeigt der Welt seine Vergangenheit auf

seine ganz eigene Art, offenbart seine Verletzungen, seine Wünsche und seine Vorlieben. Jeder Mensch versucht, irgendwie dazuzugehören, bemüht sich aber auch, sich auf irgendeine Weise zu unterscheiden. Jeder möchte zur Gruppe gehören und doch Individuum sein.

All diese Dinge mögen Ihnen durch den Kopf gehen. Doch wie können Sie wissen, was davon stimmt? Im Sinne der Gestaltberatung lassen Sie das Deuten der körpersprachlichen Signale sein. Sie üben sich nur darin, sehr genau zu beobachten. Also nehmen Sie sich Zeit für die Details; solche, die Ihnen ins Auge fallen und solche, die subtil und daher nur auf den zweiten Blick erkennbar sind.

4.2 BEWUSSTSEINSKONTINUUM

Diese Technik lädt die Klientin / den Klienten dazu ein, sich ihrer / seiner selbst bewusst zu werden. Es wird nahegelegt, alle Sinne, Gefühle und Gedanken auf diesen Punkt zu lenken.

Betrachten wir ein Beispiel:

„Spür mal wie du Deine Faust ballst. Halte sie jetzt mal ganz fest geschlossen... Wie fühlt sich das an?“

Die Klientin / der Klient wird immer wieder dazu angeleitet, wahrzunehmen, was in ihm vorgeht. Solche Übungen werden auch zum Aufwärmen und zur Einstimmung eingesetzt.

Fallweise kann es dazu kommen, dass frühere Situationen wiederbelebt werden. Hier führen die gegenwärtigen Empfindungen zu einer Gelegenheit, diese alte Geschichte konstruktiv abzuschließen.

Perls hat vier Schlüsselfragen für solche Awareness-Übungen vorgeschlagen:

»Was machst du gerade?«

»Was fühlst du jetzt?«

»Was vermeidest du gerade?«

»Was willst du, was erwartest du von mir?«

»Was willst du, was erwartest du von mir?«

Das Konzept der Gestaltberatung schließt die Annahme ein, dass bereits die Intensivierung der Awareness wohltuend wirkt.



Weitere Beispiele aus der Praxis:

Stellen Sie sich vor, eine Beraterin führt eine Gestaltberatung durch und das passiert:

Die 50-jährige Frau Müller erzählt ihrer Beraterin während ihrer Gestaltberatungssitzung, dass ihr Mann seit Kurzem mehrmals in der Woche an einem Lauftreff teilnimmt. Sie halte es für eine gute Idee, wenn er etwas für sein Herz-Kreislauf-System tue. Und Laufen hab ja schließlich noch viele weiter gesundheitliche Vorteile. Während sie das erzählt, bewegt Frau Müller stetig ihr Beine, schlägt sie im Wechsel übereinander usw. Sie streicht sich immer wieder durchs Haar und zieht die Schultern hoch.

Behutsam lenkt die Beraterin Frau Müllers dahin, sich auf ihre Bewegungen und ihre Körperhaltung zu konzentrieren. Sie bittet sie, zu beschreiben, was sie gerade wahrnimmt. Danach soll Frau Müller die Anspannung gezielt steigern und erneut darauf achten, was sie wahrnimmt. Die Beraterin schildert währenddessen, was sie an ihr erkennen kann.

Im Laufe der Beratungsstunde wird Frau Müller klar, dass die neue Freizeitaktivität ihres Mannes bei ihr die Angst auslöst, an dem Leben ihres Mannes keinen Anteil mehr zu haben. Sie verbindet die Gedanken an den Lauftreff ihres Mannes mit dem Gefühl, allein zurückzubleiben. Die Beraterin geht mit Frau Müller unterschiedliche Optionen durch, wie sie diese Situation positiv händeln könnte. Frau Müller trifft die Entscheidung, ebenfalls einmal die Woche Sport in einem Verein zu treiben oder schwimmen zu gehen. Außerdem ist es ihr wichtig, zukünftig einmal die Woche mit ihrem Mann etwas unternehmen.

4.3 DAS GEBOT DES DIREKTEN ANSPRECHENS

Die Person, welche gerade im Fokus ist, sollte angesprochen werden und nicht nur ein Objekt sein, über das gesprochen wird. Diese Regel begünstigt den unmittelbaren und emotionalen Kontakt. Zur Verdeutlichung folgt ein kleines Beispiel für einen Dialog, indem die beratende Person das direkte Ansprechen von einer Klientin einfordert:

Klient: „Susanne hat sich nicht an die Absprachen gehalten, die wir zu Beginn unserer Ehe getroffen haben. Sie hat mich gerade im Stich gelassen.“

Berater/in: „Wem sagst du das?“

Klientin: „Susanne, ich bin sehr enttäuscht, weil du dich nicht an unsere Absprachen gehalten und mich im Stich gelassen hast, als ich dich so sehr gebraucht hätte. Ich weiß, dass du es leid bist, mich und meine Pläne zu unterstützen!“

Berater/in: „Möchtest du deinen Eindruck überprüfen?“

Klientin: „Susanne, bist du es leid, mich und meine Pläne zu unterstützen?“

Die Teilnehmer/innen solcher Gespräche sehen sich vor die Herausforderung gestellt, ihre eigene Wahrnehmung derjenigen der übrigen Betroffenen gegenüberzustellen. Auf diese Weise werden Projektionen, mit denen wir uns ständig und unbewusst umgeben durchleuchtet.

Diese Konfrontation der Positionen macht einen Vergleich der eigenen Vorstellungen mit der Realität möglich.





Wiederholungsfrage № 4:

Ihre Klientin berichtet Ihnen von einer Situation aus Ihrer jüngeren Vergangenheit, in die mehrere Personen involviert sind. Denken Sie sich einen kleinen Dialog aus und erklären Sie kurz, warum es sinnvoll ist, hier an das Gebot des Direkten Ansprechens zu denken.

5 Kluge Kommunikation in der Gestaltberatung

Es gibt einige praktikable Möglichkeiten, der Klientin/dem Klienten diese Arbeit mit Gestalt leichter und angenehmer zu machen.

Beispielhafte Fälle, die von der Beraterin / dem Berater vorgetragen werden, informieren die ratsuchende Person und nehmen dem Prozess die Schwere. Die Gestaltberatung wird dadurch leichter zugänglich.

Eine weitere kluge sprachliche Finesse ist die Verwendung der „Ich-Sprache“. Die Beraterin oder der Berater verleiht in der Ich – Form solchen Gedanken und Gefühle Ausdruck, von denen sie oder er glaubt, dass sie bei der Klientin/dem Klienten vorhanden sind, diese / dieser sich dazu jedoch nicht äußert. Die Klientin / der Klient erhalten so einen besseren Eindruck vom eigenen Innenleben.

Auch ist es möglich, bestimmte Äußerungen oder Verhaltensweisen zu übersteigern und dadurch der ratsuchenden Person etwas von ihrer Last nehmen. Sie kann sich in einer Atmosphäre entspannen, die zeigt, dass ihre Berichte normal sind und es keinen Grund gibt, davor Angst zu haben.

Auch das kleine Wörtchen „Man“ hat seine Wirkung, da es die Schwelle herabsetzt, die Ihre Klientinnen und Klienten zu nehmen haben, im sich mit dem, was Sie als Berater/in aussprechen, zu identifizieren. Eine Formulierung mit „Man“ mindert damit Ängste und Abwehrreaktionen. Es ist ein Signal, das der ratsuchenden Person anzeigt: Deine Gefühle und Gedanken sind durchaus normal. Du bist nicht allein damit.



Kleine Selbstreflexion: Offen mitteilen

Pausieren Sie für ein paar Minuten, um ein wenig nachzudenken:

Haben Sie sich schon einmal „dafür fertiggemacht“, dass Sie vor etwas Angst hatten? Konnten Sie darüber sprechen?

Nehmen wir Folgendes an: Jeder Mensch kennt negative Gefühle. Negative Gefühle, die wir bekämpfen, werden stärker. Wenn wir sie unterdrücken, finden sie einen Weg, sich doch noch bemerkbar zu machen und wir erleben unsere Schwierigkeiten. Wenn wir sie leugnen, werden diese Gefühle über lang oder kurz irgendwo in unserem Leben sichtbar werden.

Nehmen wir weiter an: Der einzige Weg, mit (negativen) Gefühlen umzugehen, ist, sie anzuerkennen und zu artikulieren.

Dann ist klar, wie wertvoll es ist, sich selbst und anderen Menschen durch kluge Kommunikation dabei zu helfen, über Bedenken oder Ängste zu reden und sich überhaupt offener mitteilen zu können.

6 Für wen ist die Gestaltberatung gedacht?

Die Arbeit mit Gestalt ist eine Methode, zu der es bisher nur wenige Untersuchungen über die Wirksamkeit gab. Im therapeutischen Bereich hat sich aber gezeigt, dass eine Besserung des psychischen Zustandes möglich ist.

Eine Gestaltberatung kann bei vielen Problemen der allgemeinen Lebensführung, aber auch bei beruflichen Schwierigkeiten Problemen weiterhelfen. Sie eröffnet einen besseren Zugang zu den eigenen Gefühlen, sie ist für Fähigkeiten im Alltag und für die Selbstverwirklichung dienlich. Wenn es um familienbezogene Themen geht, werden je nach Lage des Falles auch die Partnerin / der Partner oder Familienangehörige in den Beratungsprozess mit einbezogen.

Es müssen aber nicht immer problematische Situationen sein, die einen Menschen dazu bewegen, sich der Arbeit mit Gestalt anzuvertrauen. Gestaltberatung bietet sich auch an, um die Entfaltung eigener Fähigkeiten zu fördern.

Für eine Gestaltberatung braucht es bei der ratsuchenden Person eine gewisse Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit. Wir haben bereits festgestellt: Die Beraterin / der Berater fordert diese Person dazu auf, ihr Leben selbstbestimmt zu führen und Verantwortung für ihre Gedanken und Ihr Verhalten zu übernehmen. Dies geht nur, wenn die Person sich dazu bereit erklärt und ihren Vorsatz auch tatkräftig umsetzt.

Die Gestaltberatung kann sowohl im Einzelsetting als auch in der Gruppe stattfinden. Wie lange eine Beratungssitzung dauert und wie viele Sitzungen insgesamt sinnvoll oder notwendig sind, ergibt sich für eine fachkundige Beraterin oder den fachkundigen Berater im konkreten Einzelfall.



Praxistipp:

Gestalt kann eine Inspiration für Sie sein, Ihre Beratungstätigkeit um den Aspekt der soziokulturellen und ökologischen Lebenszusammenhänge zu bereichern. Als Lebensphilosophie möchte sie einen menschlicheren Umgang zwischen Menschen erreichen und die Beziehung zur Umwelt nachhaltiger gestalten.

Die therapeutische Gestaltberatung, die entsprechend qualifizierten Fachkräften überlassen ist, richtet sich an Menschen mit physischen, psychosomatischen oder psychischen Störungen, aber auch an Menschen, die existenzielle Probleme haben, wie sie sie heutzutage häufig vorkommen. Das können z. B. Konflikte, Einsamkeit, Trauer oder Depression sein.

Gestaltberatung wird heute sehr vielfältig eingesetzt, so in der Paar- oder Familienberatung, in Therapiegruppen oder auch in Wirtschaftsunternehmen.

Ebenso findet sie in den unterschiedlichsten Feldern Anwendung, in psychotherapeutischen Praxen, Einrichtungen der Suchttherapie, im pädagogischen Kontext, in Beratungsstellen, in der Supervision und der Arbeit mit Teams und Organisationen. Varianten der Arbeit mit Gestalt sind die Gestaltpädagogik und die Gestaltseelsorge.

6.1 EIN BEISPIELFALL ZUR PRAXIS DER BERATUNG

Eine gute Praxis der Präsenz hilft der Beraterin/dem Berater. Das Üben der Wahrnehmung und das Erleben einer kontaktvollen Begleitung sind weitere zentrale Säulen der gestaltberaterischen Arbeit.

Wie könnte eine Gestaltberatung nun praktisch vonstattengehen?

Nehmen wir als Beispiel eine Frau im mittleren Alter (Frau Z), die sich zu einer Einzelberatung angemeldet hat, weil sie gerne strukturierter und erfolgreicher arbeiten will. Sie ist freiberuflich tätig und darauf angewiesen, sich gut fokussieren zu können, ganz gleich, was um sie herum geschieht. Im Zusammenhang mit ihrer chaotischen Arbeitsweise bringt sie noch andere bedeutsame Lebensthemen in Ihre Praxis mit.

Im Gespräch über ihre Vorsätze wird deutlich, dass sie Schwierigkeiten hat, an ihren eigenen Erfolg zu glauben und ihrer Arbeit einen angemessenen Platz einzuräumen. Sie wurde von ihren Eltern gefördert; dennoch hat sie seit ihrer Kindheit die negativen Botschaften ihres Vaters („Geld verdienen ist schwer und für eine Frau erst recht. Erfolg haben immer nur die anderen“) stark verinnerlicht. Zudem hat Frau Z die kontrollierende und dramatisierende Art der Mutter, die sich sogar auf die erste Berufswahl auswirkte, als Störfaktor empfunden.

Beginnen wir mit diesem Thema der Beziehung zum Vater und der Mutter. Frau Z erzählt daher zunächst einmal *über* die Beziehung zu ihren Eltern, schildert Erlebnisse in ihrer Kindheit und Jugend, die eine starke Prägung bei ihr hinterlassen haben.

Danach wendet sie sich an Ihre Eltern; sie spricht *zum* Vater und dann *zu* der Mutter, die nacheinander stellvertretend auf einem Stuhl positioniert und so unserer Klientin gegenübergestellt werden. Auf diese Inszenierung reagiert Frau Z mit Gefühle und Erinnerungen an frühere Unstimmigkeiten. Diese Missklänge in der Beziehung zu den Eltern wurden durch die direkte Konfrontation mit Bild, das Frau Z von ihrem Vater und ihrer Mutter hat, aufgedeckt.

Sie waren zuvor im Inneren abgespeichert. In der Fachsprache der Gestaltberatung bildeten sie dort eine offene, unvollendete Gestalt, die dem Organismus entsprechend viel Energie abverlangt, um sie im Untergrund zu halten.

Viele Menschen drücken den Wandel, den sie diesbezüglich durch eine effektive Arbeit mit Gestalt erfahren haben, als etwas aus, das Ihrem Leben mehr Vitalität

zur Verfügung gestellt hat. Sie sind nun fähig, ihre Energie auf die Gegenwart zu richten, da diese nicht länger in der Vergangenheit gebunden ist.

Kehren wird zu unserem Fall und damit zu Frau Z zurück, die sich in der Beziehung mit ihrer Mutter und ihrem Vater zumeist als ein „steifes Brett“ oder als „weicher Ball“, den man nach Belieben hin- und herrollen kann, mit entsprechend starrer oder nachlässig erschöpfter Körperhaltung wahrgenommen hat. Ihrer Mutter gegenüber wollte sie Haltung bewahren. Von ihrem Vater wurde Sie oft als Person infrage gestellt und zudem nur selten mit ihrem echten Namen angesprochen.

Als eigenständig empfundene Lösung definiert sie die Haltung einer anmutig zarten und zauberhaft leichtfüßigen Fee, die sie verkörpern möchte.

Gemeinsam mit Ihnen als Berater/in experimentiert Frau Z mit den verschiedenen Haltungen, mal steif, mal biegsam, mal weich, mal entspannt. Nach diesen Übungen macht sie folgende Aussage: „Ich habe mich nie getraut, mich natürlich anmutig zu geben, weil ich von Euch gesehen werden wollte. Dazu musste ich Euch die passende Form vorgaukeln.“

Im weiteren Verlauf der Beratung verfeinert sie ihre Lösung in einer Ansprache, die sie an sich selbst *und* an Ihre Eltern richtet: „Ich lebe jetzt meine Kreativität und meinen Rhythmus (= anmutige, feenhafte, entspannte Haltung). Ich habe keine Angst mehr, so leicht und schwungvoll zu sein, weil es für mich eine Freude ist, mich selbst so zu sehen!“

Frau Z hat mit dieser Aussage bekräftigt, dass ihre eigene Selbstbestimmtheit, ihre Ganzheit wieder hergestellt ist. Sie hat ihre Beziehung zu den Eltern neu und konstruktiv definiert.

Konkret erhielt Frau Z in der Beratung Zugang zu seiner wesentlich selbstbewussteren Wahrnehmung. Als Kind war sie nicht unabhängig genug, um den negativen Botschaften ihrer Eltern zu widerstehen. Sie wurden von ihre akzeptiert und verinnerlicht. Kinder sind ihren Eltern gegenüber äußerst durchlässig, was die Aufnahme positiver wie negative Botschaften anbelangt. Sie können diese teils erst als Erwachsene wieder hervorbringen und erneut prüfen.

Durch die Beratung erlernte Frau Z, völlig anders mit ihrer Energie hauszuhalten, sie nützlich einzusetzen, losgelöst von den unvoreilhaften alten Einflüssen. Zudem fühlte sie sich körperlich ungezwungener. Sie beendete auch das Chaos und die Gewohnheit, sich von der Arbeit ablenken zu lassen.

Diese kurze Darstellung eines Rollenspiels verdeutlicht, wohin die Arbeit mit Gestalt einen Menschen führen kann: auf den Weg, das eigene, unverfälschte Selbst zu entfalten. Innere Hemmnisse dürfen bewusst gemacht und so aufbereitet werden, dass sich im Ergebnis ein selbstbestimmteres Bild der eigenen Situation auftut.

Auch für jede andere Technik gilt: Die Vorgeschichte ist ohne Bedeutung. Alles wird unmittelbar erlebt.



Die zentrale Aufgabe einer Beratung ist in jedem Fall, die eigene Kraft, im vorliegenden Beispiel die unserer Klientin Frau Z, zu wecken. Beratung gibt Hilfe zur Selbsthilfe.

Im Grunde wird die Aufmerksamkeit der Klient/innen auf ihre Möglichkeiten gelenkt, positiv mit einem gewissen Gefühl der Frustration umzugehen. Etwas klappt nicht, ist in Unordnung geraten – die Annahme des Gefühls, in einer Angelegenheit nicht weiterzukommen, erfordert die Beendigung des Verdrängens.

Die Emotionen, die damit zu tun haben und das daraus folgende Verhalten anzuerkennen, das ist der erste Schritt in diesem Prozess. Klientin / Klient und Berater/in werfen einen gemeinsamen Blick auf die Situation. Dabei geht es nicht allein um alte und neue Konditionierungen, Einstellungen, die Struktur der Persönlichkeit oder die und Umwelt. All diese Aspekte benötigen wir, um mittels irgendeiner Methode ein Verhalten angemessen zu erklären und Änderungen einzuleiten.

Darüber hinaus braucht es dazu jedoch vor allem und in jedem Fall das Erkennen und Annehmen der persönlichen Bedürfnisse und der Chancen, die darin stecken. Natürlich hat dieser Vorgang seine inneren Grenzen. Dennoch bleiben die wesentlichen Aufgaben nicht unentdeckt. Persönliche Bedürfnisse, die individuellen Möglichkeiten, Aufgaben und Grenzen, dies alles ist untereinander und mit der Umwelt verbunden.

Gefühle wie das der Frustration, welche sich in einer bestimmten Situation ergeben, können somit der Startschuss sein, den sichtbaren Veränderungsbedarf endlich zu bearbeiten. Letztlich geht es darum, wieder eine unverstellte und klare Sicht auf die eigene Person und Situation zu haben. Da die Arbeit mit

Gestalt darauf fußt, dass menschliches Verhalten wie ein Prozess zu sehen ist, der sich Wandlungen unterwirft, lässt sich das Wahrgenommene bei Bedarf günstig verändern.

Ein ähnliches Modell finden Sie in der Persönlichkeitslehre von C.R. Rogers, die im nachfolgenden sechsten Studienheft erörtert werden wird. Rogers nennt diesen Vorgang Selbstaktualisierung. Ist dieser Vorgang unterbrochen und unsere Selbstwahrnehmung gestört, kommt es zu Problemen, Störungen – leidvollen Erfahrungen.

Eine unbeeinträchtigte, störungsfreie Selbstwahrnehmung ist damit die Vorbedingung, die erfüllt sein muss, um die eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten zu erkennen und zu akzeptieren. Und ihnen schließlich durch entsprechende Aktionen gerecht zu werden.

INFO

Die bewusste Wahrnehmung von uns selbst und die wache Aufmerksamkeit für unsere Umwelt sind Schlüsselfaktoren im Hinblick auf ein selbstbewusstes Fühlen, Denken und Handeln. Die drei hier erläuterten Bewegungen haben die Gestaltberatung entschieden geprägt.

In dieser Art konstruktiv auch auf brisante Gefühle wie etwa das der Frustration zu reagieren, darin liegt eine der Chancen im Ansatz der Gestaltberatung. Mit Ihren kreativen Methoden möchte die Arbeit mit Gestalt aber auch ein auf Dauer emotional zufriedenstellendes Ergebnis fördern.

Das breit angelegte Anwendungsspektrum der Gestaltberatung bringt es mit sich, dass diese für ein Feld Spektrum von psychischen Problemen oder persönlichen Themen in Betracht gezogen werden kann. Daher gibt es häufig auch viele mögliche Alternativen, insbesondere die anderen humanistischen Methoden wie die Gesprächsführung nach Rogers oder andere verhaltensorientierte Ansätze.



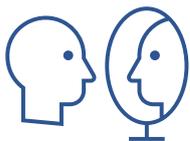
Praxistipp:

Kein Mensch kann erwarten, dass er alles sofort und perfekt kann. Zur Meisterung jeder Fertigkeit gehört Geduld; auch Ihre Berufung zur Beratung können Sie nur mit ausgiebiger Geduld und beharrlichem Üben meistern. Das gilt auch für die Kommunikation mit anderen Menschen und den Umgang mit herausfordernden Begebenheiten.

Wenn wir uns vorgenommen haben, unsere Gefühle ehrlich wahrzunehmen und zu artikulieren, können wir nicht davon ausgehen, dass dies gleich beim ersten Mal klappen wird. Es braucht Zeit, Geduld und viel Übung. Immer wieder müssen Ängste überwunden werden, einen Menschen zu irritieren, zu überfordern oder sogar zu verärgern.

Es mag technische Alternativen geben, jedoch gibt es keine Alternative zur Ehrlichkeit. Wenn Beziehungen gelingen sollen, müssen wir das täglich üben. Behalten Sie dies im Hinterkopf, wenn sich bei Ihnen Ungeduld einschleicht, sei es, weil sie sich einen schnelleren Fortschritt für Ihre Klientinnen und Klienten wünschen oder weil Sie sich selbst kritisieren.

An sich macht es Ihnen der Ansatz der Gestalt einfach, in diese Gelassenheit zu kommen. Ziel der Gestaltberatung ist es, dass sich eine Klientin / ein Klient mehr Kontrolle über ihr / sein Leben erarbeitet und an das volle persönliche Potenzial gelangt. Dazu betrachtet die Beraterin / der Berater weder vergangene Ereignisse noch zukünftige Bedenken. Der Fokus bleibt bei der Art und Weise wie sich eine Situation in der Gegenwart präsentiert. Wiederholen wir es noch einmal: Veränderungen finden in der Gegenwart statt.



Kleine Selbstreflexion:

In den Fluss der Gegenwart kommen

Eine Frage ist zentral, wenn Sie Techniken aus der Arbeit mit Gestalt in Ihre Beratung einbeziehen:

»Wie erlebe ich mich oder andere Menschen zum jetzigen Zeitpunkt?«

Nehmen Sie sich vor, sich selbst diese Frage eine Zeit lang wiederholt zu stellen. Wenn es so ist, dass auch Sie niemals stillstehen, ist es dann nicht faszinierend, zu schauen, wie sich die Antwort auf diese Frage verändert?

In einer Gestaltberatung sieht sich die ratsuchende Person immer wieder aufs Neue mit dieser Frage konfrontiert. Die Antwort taucht stets in der Gegenwart auf, daher kann sie heute, morgen oder nächste Woche ganz anders ausfallen. Die obige Übung wird Ihnen helfen, diesen Prozess, den Ihre Klientinnen und Klienten durchlaufen, besser nachzuvollziehen.

Vor allen Dingen kommt es auf den gelungenen Dialog zwischen Berater/in und Klientin oder Klient an. In diesem Dialog passiert die Schulung der Wahrnehmung aufseiten der ratsuchenden Person. In einem geschickt angeleiteten Dialog übt sie sich darin, ihre Wahrnehmung dafür zu entwickeln, wie sie sich selbst verhält, wie sie andere Personen und Dinge wahrnimmt und was sie fühlt. Dabei werden auch eventuelle Widersprüche im Verhalten sichtbar, die zu den Konflikten führen, mit denen die Klientin/der Klient es zu tun hat.

Je nachdem, wie das Gespräch in der Beratung verläuft, ist es denkbar, dass die ratsuchende Person sogar Ihre bisherige Lebensphilosophie hinterfragt. Dies kann geschehen, wenn sie zu einem neuen Bewusstsein für ihre Situation kommt, das ihr guttut.

Besonders nachhaltig kann eine solche Erfahrung sein, wenn die Veränderungen in der Wahrnehmung eine gewisse Tiefe erreichen und es ermöglichen, endlich neue, angenehmere Erfahrungen zu machen wie auch frische, kreative Verhaltensweisen auszuprobieren.

Aus dem Charakter der Arbeit mit Gestalt ergeben sich spezifische Anforderungen an die Berater/innen:

Sie sollten sich während des gesamten Beratungsvorgangs wertschätzend und einführend zeigen, aber auch auf angemessene Weise die Weiterentwicklung der ratsuchenden Person einfordern.



Wiederholungsfrage № 5:

Treffen sie eine kurze Aussage dazu, für welche Personen eine Gestaltberatung geeignet ist? Welchen zentralen Aspekt möchten Sie dabei besonders herausstellen?

7 Welche Risiken birgt das Gestalt-Konzept?

Der gestaltberaterische Ansatz verlangt der ratsuchenden Person eine große Sache ab, nämlich die volle Verantwortung für ihr **Denken** und ihr Verhalten zu übernehmen. Je nach Situation kann es daher zu Gefühlen der Überforderung kommen, die ein Hemmnis für den Beratungsprozess sein können.

Darauf muss die Beraterin / der Berater angemessen reagieren: Fällt es der Klientin/dem Klienten schwer, körperlich und / oder psychisch aktiv zu werden, ist abzuwägen, ob nicht eine andere Beratungsform vorzuziehen ist.

Darüber hinaus ist darauf zu achten, ob nicht sogar eine Therapie geboten ist. Haben Sie solche Zweifel, müssen Sie die ratsuchende Person unbedingt an eine/einen entsprechend qualifizierte Therapeutin/ Therapeuten verweisen.

Ganz besonders ist zu beachten, dass die dramatischen Techniken, die teilweise zum Einsatz kommen, nicht für alle Menschen einfach zu verkraften sind. Menschen, die einen Hang zur Hysterie aufweisen, sind eventuell damit überfordert, wenn die Arbeit mit dem „heißen Stuhl“ das Ausleben von Gefühlen verstärkt. In einer Gruppe ist dies besonders heikel, da hier auch noch Schamgefühle hinzukommen können, die einen ehrlichen Ausdruck der Gefühle verhindern.

Daher ist dringend anzuraten, mit sehr viel Verantwortungsbewusstsein an die Gestaltberatung heranzugehen und zu jeder Zeit die korrekten Rahmenbedingungen zu überprüfen. Auf die Klientinnen und Klienten kommt die Herausforderung zu, ihre Erlebnisse in der Arbeit mit Gestalt richtig in Ihr Seelenleben und in ihr Denken einzuordnen. Übermäßige Konfrontationen sind

unbedingt zu vermeiden, um das Gefühl der Frustration nicht noch zu begünstigen.

Unangemessene Überspitzungen und das Außerachtlassen persönlicher Grenzen können am Ende dazu führen, dass sich die beteiligten Personen noch mehr verschließen.

Jeder Mensch hat individuelle Schutzmechanismen, die alle ihre Berechtigung haben und respektiert werden müssen. Denn diese Mechanismen sind dazu da, die seelische Integrität zu bewahren. Für Berater/innen, Therapeutinnen und Therapeuten, die mit Gestalt arbeiten, ist es daher äußerst wichtig, ihre Qualifikationen auszubauen und in der Praxis stets sorgfältig und behutsam mit den erlernten Techniken zu verfahren.

Nur so kann gewährleistet werden, dass sich die vorhandenen Abwehrmechanismen nicht noch verstärken.

Wenn Sie sich für eine Tätigkeit im Bereich der Psychotherapie begeistern können, dann gehen Sie daran, die notwendige Qualifikation zu erwerben: Ihre Heilerlaubnis. Die Akademie für praktische Psychologie bietet mit dem Fernstudium **Heilpraktiker/in – eingeschränkt für den Bereich Psychotherapie** eine hochwertige Vorbereitung auf die Überprüfung vor dem Gesundheitsamt an.

Gestaltberatung, das wird Ihnen aus den Ausführungen klar geworden sein, arbeitet teilweise mit einer Art Konfrontation. Dies kann so weit gehen, dass die betreffende Person in diesem Prozess immer wieder auf ihre Widersprüche hingewiesen wird und somit stetig gefordert ist. Dieser Stil der Gesprächsführung ist nicht immer geeignet, eine positive Entwicklung in Gang zu setzen. Hier kommt es auf den Einzelfall an und wieder ist Ihre achtsame Haltung gefragt.

Möchten Sie mit Gestalt arbeiten, obliegt es Ihnen als Berater/in, ihre Klientinnen / Klienten sorgfältig zu begleiten und problematische Entwicklungen achtsam zu beobachten, um gegebenenfalls die Richtung zu wechseln. Denn ob Ihre Beratung erfolgreich ist, hängt maßgeblich von der tragfähigen Beziehung zwischen Ihnen als Berater/in und Ihrer Klientin / Ihrem Klienten ab.



Praxistipp

Folgende Hinweise werden Ihnen die Arbeit mit Gestalt erleichtern:

Die ratsuchende Person sollte sich nach einer Gestaltberatungssitzung ausreichende Zeit zur Erholung geben. Die Sitzungen können sehr ereignisreich und daher körperlich und emotional fordernd sein.

Dies liegt nicht zuletzt an dem hohen Maß an Eigenverantwortung, das dieser Ansatz abruft. Die Beraterin/der Berater sollte daher dazu anhalten, keine anstrengenden Aktivitäten direkt nach einer Sitzung zu planen.

Stellen Sie sich darauf ein, dass insbesondere zu Beginn des gesamten Beratungsprozesses Eigenverantwortung eine ungewohnte und schwierige Erfahrung sein kann. Zugleich denken Sie an das, was Ihre Klientin / Ihr Klient dadurch gewinnt!

Stimmen Sie sich selbst positiv ein, indem Sie daran denken, dass sich die ratsuchende Person daran gewöhnen wird und durch diese neue, unabhängige innere und äußere Haltung in die Lage kommt, eigenständig günstig auf Ihr Leben einzuwirken. Immerhin ist ein selbstbestimmtes Leben die Voraussetzung, um persönliche Werte in Handlungen umzusetzen und mit der Umwelt in einem positiven Sinn zu interagieren.

Gegen Ende der gestaltberaterischen Begleitung ist es ratsam, den Abstand zwischen den Sitzungen auszudehnen. So können sich die Ratsuchenden wieder langsam von dieser Form der Unterstützung lösen.



Wiederholungsfrage N° 6:

Damit haben wir das Ende dieses Studienheftes erreicht und Ihre letzte Wiederholungsaufgabe zu dem Thema der Gestaltberatung: Was ist Ihr persönlicher Eindruck? Was spricht Sie an dieser Beratungsform an? Wo sehen Sie selbst Schwierigkeiten? Ziehen Sie eine erste kurze Bilanz des Gelesenen.

8 Schlussbetrachtung

Beschließen wird dieses Studienheft mit einer Zusammenfassung wichtiger Gedanken, die die Besonderheiten der Arbeit mit Gestalt nochmals auf den Punkt bringen und abrunden sollen.

Nach der Auffassung, die dem Konzept der Gestaltberatung zugrunde liegt, ist die Unterstützung durch eine Beratung immer Arbeit an den Beziehungen der Klientin / des Klienten, die diese / dieser zu sich selbst, zur Umwelt und zu der jeweiligen konkreten Lebenslage hat.

Dieser Ansatz beruht auf der Vorstellung, dass ein Mensch zu einer intakten Identität finden sollte. Die Begründer der Gestalt-Therapie Fritz und Laura Perls sahen darin ein zentrales Konzept. Die Identität des Menschen ist einmal die Idee, die er von sich selbst hat, also ein Selbstkonzept und sie ist das Bild, das andere von ihm haben und mit dem er sich identifizieren kann. Nur eine intakte Identität bedeutet im Sinne des Gestaltansatzes ganzheitliches, vor allen Dingen psychisches Wohlbefinden.

Störungen in diesem Bereich geben Anlass zur Intervention in Form der Gestalt-Therapie bzw. der Gestalt-Beratung, die sich daraus entwickelt hat. Das theoretische Fundament weist den zwischenmenschlichen Beziehungen einen wichtigen Platz als Bestandteil des Seins und des Selbst zu. Daher liegt der Kernpunkt der Arbeit mit Gestalt zumeist in der Wiederherstellung der Beziehungsfähigkeit. Das geschieht mithilfe von Sprach- und Rollenspielen, Fantasieübungen und anderen kreativen Werkzeugen.

Dieses Verfahren kann, wenn es bei der Klientin/dem Klienten um Themen geht, die mit seinen Beziehung verknüpft sind oder bei Schwierigkeiten, sich gegen andere Menschen abzugrenzen, gute Hilfestellungen bei der Ausgestaltung eines Beratungskonzept geben.

Gestaltberatung ist eine besondere Gesprächssituation. Klientin / Klient und Berater/in entwickeln und formulieren gemeinsam neue Perspektiven. Alles dreht sich um das Erkennen und Fühlen von Verhaltensmustern, die vielleicht schon älter sind, aber erst im Hier und Jetzt zum Tragen kommen und sich verändern lassen.

Man gibt dem Leben in der Gegenwart eine „Gestalt“, die womöglich mit mehr Zufriedenheit verbunden ist. Gestaltberatung kann sich daher grundsätzlich jeder Alltagssituation widmen.

In diesem Studienheft wurde das Verbinden konkreter Problemstellungen mit einem konkreten Lösungsansatz – Gestaltarbeit – in der psychologischen Beratung aufgezeigt. Dabei war es wichtig, ansatzweise auf tangierende Themenbereiche wie Geschichte, Einflüsse anderer Ansätze, mögliche Folgen usw. einzugehen und zur Verdeutlichung eine praktische Darstellung zu formulieren. Es sollte sich Ihnen dabei ein umfassender erster Blick auf die Entwicklung eines Beratungsangebotes mit dem Schwerpunkt Gestalt erschließen.

Themenfelder in sämtlichen Lebensbereichen, Alters- und Entwicklungsstufen des Menschen sind geeignet, mit diesem Ansatz bearbeitet zu werden. Zentrales Anliegen ist das Aufzeigen des positiven Aspekts in dem Moment, in dem diese Emotionen in den Vordergrund treten und der Chancen, genau diese Faktoren bewusst im Leben zu entdecken und sie auch zu nutzen.



Kleine Selbstreflexion: Vordergrund und Hintergrund

Nehmen Sie nochmals Ihr Lerntagebuch hervor und tragen Sie Ihre Gedanken dort ein:

Eine Melodie erscheint nur durch die Pausen zwischen den Tönen schön, denn sonst wäre sie nur eine gleichmäßige Aneinanderreihung von Klängen. Nur gegen den leeren Hintergrund des Himmels erkennen wir die Silhouette der Berge, nur vor dem satten Grün einer Wiese heben sich die knallroten Mohnblumen ab. Aus einer Kultur, einer Epoche oder einer Gruppe tritt ein Individuum hervor. Müssen wir diesen Hintergrund

kennen, um ein Handeln und Verhalten begreifen zu können? Ist es möglich, etwas ohne diesen Hintergrund zu verstehen?

Klänge, Formen, Farben oder Menschen – wir nehmen sie umfassend wahr, wenn sie im richtigen Verhältnis zu ihrem Hintergrund stehen.

Alle Menschen haben soziale Kontakte und die Nähe zu anderen Menschen nötig. Trotzdem entwickeln sich bei manchen Menschen aus bestimmten Gründen, etwa aus der Sorge, abgelehnt zu werden Abwehrmechanismen. Bei diesen Menschen scheitert die Hingabe an ihre Gefühle. Die Arbeit mit Gestalt würde sich hier dem Ziel widmen, das Gefühlsleben wieder lebendig werden zu lassen, indem sie im Hier und Jetzt belebt werden.

Vergangenes ist wichtig, weil es uns prägt. Eine Gestaltberatung ist jedoch, anders als andere Verfahren (wie etwa die Psychoanalyse) nicht darauf angelegt, diese vergangenen Situationen zu analysieren und aufzuarbeiten. Vertreter/innen dieser Beratungsform halten dies nicht für erforderlich, um Probleme in der Gegenwart zu lösen.

„Gestaltarbeiter/innen“ möchten vielmehr das Erleben und die Wahrnehmung fördern und damit den Weg zur Selbsthilfe ebnen. Es gibt keinen Zwang zum Handeln, aber viel Eigenverantwortung. Um erleben zu können, müssen Mitmenschen und Umwelt bewusst wahrgenommen werden. Daher besteht die große Aufgabe darin, sich von der Abwehr zu lösen und sich in diese Auseinandersetzung und in Kontakte hinein zu begeben.

Zusammenfassend kann man für die Gestaltberatung Folgendes festhalten: Die Gestaltberatung möchte beim Ratsuchenden die Bewusstheit, die Awareness, erweitern.

In Sitzungen sollen Wahlmöglichkeiten deutlich herausgestellt werden und die selbstverantwortliche Lebensführung soll Stärkung erfahren – dies alles als Unterstützung des persönlichen Wachstums verhelfen. Eine große Gelegenheit, wirksam zu sein.

Viel Spaß weiterhin beim Studium!

Dr. phil. Marcus Klische, Pädagogische Leitung & Antje Limbach-Mayerhöfer, zertifizierte Dozentin in der Erwachsenenbildung

9 Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung

Wiederholungsfrage № 1:

- a) Was wissen Sie über die Wurzeln der Gestaltberatung beziehungsweise Gestalttherapie? Sie dürfen gerne weiter recherchieren und eigene Kenntnisse in Ihre Antwort einfügen.

Antwort:

Dies sollte Ihre Antwort in jedem Fall beinhalten: Gestaltberatung/-therapie ist neben der Gesprächstherapie, dem Psychodrama und weiteren Methoden eines der wichtigsten Verfahren im Bereich der humanistischen Methoden. Ihre Wurzeln liegen unter anderem in der Psychoanalyse, in den Erkenntnissen der Gestaltpsychologie, der Existenzphilosophie und der Phänomenologie.

- b) Welche Ebenen von Awareness kennen Sie?

Antwort:

Fritz Perls unterscheidet drei solcher Ebenen:

1. *Interne Awareness*: die Ebene der Selbstbewusstheit und die Selbstwahrnehmung.
2. *Externe Awareness*: Die Ebene, auf der die Wahrnehmung des anderen und der Umwelt geschieht.
3. *Meditative Awareness*: zum einen die Wahrnehmung von nicht Vorhandenem, eventuell als Form einer Abwehr; zum anderen Vorstellung und Fantasie.

- c) Beschreiben Sie kurz, was Sie unter dem Hier und Jetzt-Prinzip verstehen

Antwort:

Das Hier und Jetzt ist Ausgangspunkt jeder Arbeit mit Gestalt. Dies ergibt sich aus der Feststellung, dass alles Denken und Fühlen stets nur in der Gegenwart vor sich geht. Wenn wir auch davon ausgehen, dass die Vergangenheit nicht zu ändern ist, können wir aber lernen, die Wirkung vergangener Ereignisse und früherer Erfahrungen zu reflektieren. Damit wandeln wir unsere Sicht auf die Vergangenheit und im Ergebnis auch ihre Wirkung.

Wiederholungsfrage № 2:

Was wissen Sie über das Prinzip der Ganzheitlichkeit? Was bedeutet es, ganzheitlich zu denken? Überlegen sie sich Beispiele.

Antwort:

Hier ist Ihre Kreativität gefragt und Ihr Wissen aus Kapitel 2.4. Die Idee von der Ganzheitlichkeit geht im Ursprung auf Aristoteles zurück. Kurz gefasst bedeutet sie, dass das Ganze etwas anderes, nämlich mehr als die Summe seiner Teile ist. Ganzheitliches Denken zeichnet sich beispielsweise dadurch aus, dass alle Bereiche eines Problems in die Überlegungen mit einbezogen und ausgelotet werden.

In der Wahrnehmung und Reflexion wird nichts ausgegrenzt oder vernachlässigt. Diese Art zu Denken ist eine der Grundvoraussetzungen bei der Ermittlung von kreativen Problemlösungen.

Im Übrigen ist eine individuelle Antwort möglich.

Wiederholungsfrage № 3:

Nennen Sie die einzelnen Verteidigungsmechanismen. Beschreiben Sie kurz.

Antwort:

Hier orientieren Sie sich bitte an Kapitel 3. Die Begriffe Retroflektion, Introjektion und Projektion sind ausdrücklich zu benennen und kurz zu definieren.

Wiederholungsfrage № 4:

Ihre Klientin berichtet Ihnen von einer Situation aus Ihrer jüngeren Vergangenheit, in die mehrere Personen involviert sind. Denken Sie sich einen kleinen Dialog aus und erklären Sie kurz, warum es sinnvoll ist, hier an das Gebot des Direkten Ansprechens zu denken.

Antwort:

Hier ist eine individuelle Antwort möglich. Sie sollten jedoch darauf kommen, dass direktes Ansprechen einen Kontakt auf der emotionalen Ebene begünstigt und dazu geeignet ist, Projektionen zu erkennen.

Wiederholungsfrage № 5:

Treffen sie eine kurze Aussage dazu, für welche Personen eine Gestaltberatung geeignet ist? Welchen zentralen Aspekt möchten Sie dabei besonders herausstellen?

Antwort:

Eine Gestaltberatung kommt für Klienten infrage, die den Fokus vorwiegend auf die Gegenwart legen wollen und bereit sind, Eigenverantwortung zu übernehmen.

Darüber hinaus ist hier eine individuelle Antwort möglich.

Wiederholungsfrage № 6:

Damit schließen wir das Thema dieses Studienheftes ab. Sie haben nun wieder die Gelegenheit, ein paar persönliche Gedanken zu diesem Beratungsansatz schriftlich festzuhalten. Ihre Eindrücke sind frisch – vielleicht reicht es für eine erste Einschätzung, ob diese Art zu beraten, für Sie in Betracht kommt. Was meinen Sie? Wir wünschen Ihnen interessante Erkenntnisse!

Antwort:

Hier ist eine individuelle Antwort möglich.

10 Verwendete Literatur

Rahm, Dorothea: (1986/2004)

Gestaltberatung.

Paderborn: Junfermann

Buber, Martin (1997):

Das dialogische Prinzip.

Verlag Lambert Schneider: Heidelberg

Perls Friedrich; Hefferline Ralf F. & Goodman Paul (1996):

Gestalt-Therapie – Wiederbelebung des Selbst.

Klett-Cotta: Stuttgart

Rahm, Dorothea (1986):

Gestaltberatung: Grundlagen und Praxis integrativer Beratungsarbeit.

Junfermann Verlag: Paderborn