

ANTJE ABRAM

# GESTALT THERAPIE

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2013



# Glossar

**Abwehrmechanismen** Im ➔ Strukturmodell der menschlichen Psyche nach Sigmund Freud die Mechanismen, die menschlichen Triebregungen die Verwirklichung versagen. Dies erfolgt größtenteils unbewusst und ist nicht in jedem Fall dysfunktional, sondern stellt oft lediglich die für das Individuum bestmögliche interne Konfliktlösungsstrategie dar. Zu den Abwehrmechanismen zählen u. a. Verdrängung (Erschwerung der Erinnerung an unerwünschte Ereignisse), Sublimierung (Umsetzung von Libidoenergie in sozial nützliche Leistungen, etwa durch wissenschaftliche oder künstlerische Betätigung) und Verleugnung (Nichtanerkennen der Bedeutsamkeit einzelner Realitätsausschnitte wie unerwünschter Veränderungen der Umwelt, die daraufhin auch emotional nicht erlebt werden).

**Assoziation, freie** Ursprünglich psychoanalytische Technik, die auch in psychodynamischen Therapien und vielen anderen Behandlungsformen zum Einsatz kommt. Dabei soll der Patient seinen Gedanken zu einem bestimmten Thema (Personen, Ereignisse etc.) freien Lauf lassen und diese aussprechen, ohne sie in irgendeiner Weise zu zensieren, auch wenn sie ihm sinnlos, unangemessen oder verwerflich vorkommen. Ziel ist die Aufdeckung unbewusster Inhalte, die normalerweise der bewussten Überlegung nicht zugänglich sind.

**Bodenanker** Ein ➔ Platzhalter in Form eines Zettels auf dem Boden. Bodenanker werden in der Einzeltherapie anstelle realer Personen zur Aufstellung eingesetzt, wobei die Nähe der Personen zueinander und ihre Blickrichtung durch die Position der Zettel und Pfeile auf denselben repräsentiert werden.

**Deflektion** Eine Kontaktstörung in der Gestalttherapie, die ständiges Ausweichen und Abwenden von konfliktreichen Situationen umfasst, was sowohl durch Passivität als auch übersteigerte Aktivität bis hin zu zwanghaften Ersatzhandlungen geschehen kann. Deflektion kommt in den ersten vier Phasen der ➔ Gestaltwelle vor.

**Desensibilisierung, systematische** Ein Verfahren aus der Verhaltenstherapie, ursprünglich zur Behandlung von spezifischen Phobien und anderen Angststörungen, das in den 1950er Jahren von Joseph Wolpe entwickelt wurde. Mittels einer graduellen Exposition an einen Reiz (wobei die Exposition oft in der Vorstellung – imaginativ – beginnt und später in der Realität fortgesetzt wird) erfolgt eine sogenannte Gegenkonditionierung, das Ersetzen einer unerwünschten Reaktion auf einen Reiz durch eine erwünschte Reaktion. Ein

Beispiel wäre, wenn eine Person mit einer Phobie vor Menschenansammlungen sich (in der Regel begleitet) allmählich immer größeren Personengruppen nähert; zuerst stellt sie sich die Annäherung an einen Wochenmarkt vor, dann geht sie in der Realität ganz nah heran, dann für eine Minute auf den Markt selbst etc., wobei sie zur Ersetzung der Furchtreaktion Entspannungsübungen durchführt.

**Existenzialismus** Eine philosophische Schule, die sich ab Mitte des 19. Jahrhunderts ausgehend von der existenzphilosophischen Arbeit Søren Kierkegaards und der ➔ Phänomenologie Edmund Husserls entwickelte und ab Mitte des 20. Jahrhunderts an Bedeutung gewann, mit Jean-Paul Sartre als prominentestem Vertreter. Aufgrund der Prägung insbesondere durch französische Autoren wie Sartre und Camus wird Existenzialismus in der heutigen Definition mit der französischen Ausprägung der Existenzphilosophie gleichgesetzt. Der Existenzialismus ist eher unscharf definiert, laut Sartre haben alle Definitionen gemeinsam, dass die Existenz der Essenz (dem Wesen) vorausgeht. Gegenüber traditionelleren systematischen Philosophien, die den Menschen als biologisches oder vernünftiges Wesen definierten, wird im Existenzialismus davon ausgegangen, dass der Mensch ohne Betrachtung seiner individuellen Existenz nicht verstanden werden kann – somit ist jede theoriebegründete Wesensbestimmung sinnlos, da die Theorie erst während der Existenz gebildet und von ihr geprägt wurde, wodurch sie einen nachrangigen Aspekt gegenüber der Existenz darstellt. Zu den zentralen Themen des Existenzialismus zählen die individuelle Freiheit des Menschen und die damit einhergehende Verantwortung. In der Gestalttherapie ist der Existenzialismus insofern von historischer Bedeutung, als dass er zur Entstehung der Therapie beitrug, indem er in der Psychologie bislang etablierte Konzepte beseitigte und das individuelle Erleben in den Mittelpunkt stellte.

**Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)** Eine auf die US-amerikanische Psychologin Francine Shapiro zurückgehende Methode zur Behandlung emotionaler Beeinträchtigungen oder Traumata. Shapiro geht davon aus, dass belastende emotionale Erinnerungen normalerweise während des REM-Schlafes mit bereits vorhandenen nützlichen Informationen verknüpft werden, um Lernprozesse zu ermöglichen, die die Bewältigung von Umwelтанforderungen erleichtern und helfen, negative Situationen zukünftig zu vermeiden. Sobald diese Lernprozesse erfolgt sind, werden die nicht mehr nützlichen, belastenden Aspekte der Erinnerung an die Situation abgelegt. Der entsprechende adaptive neuronale Mechanismus, der auf einem Informationsaustausch zwischen den Gehirnhälften basiert, kann laut Shapiro jedoch bei Traumata gestört sein, weshalb in der EMDR mittels sogenannter bilate-

raler Stimulation Augenbewegungen herbeigeführt werden, um REM-Schlaf zu simulieren und den Informationsaustausch wiederherzustellen. Dies kann mittels Fingerbewegungen vor den Augen des Klienten, oder auch akustisch oder taktil erfolgen. Als weiteren möglichen Wirkmechanismus der EMDR postulierte Shapiro (1995) das sogenannte AIP-Modell (Adaptive Information Processing, adaptive Informationsverarbeitung), andere Autoren gehen davon aus, dass durch EMDR eine Orientierungsreaktion herbeigeführt wird, der sie eine wichtige Rolle bei der Traumabewältigung zuschreiben.

**Figur-Grund-Formation** Ein aus der Wahrnehmungspsychologie entnommenes Konzept in der Gestaltpsychologie, demzufolge Wahrnehmungseindrücke stets in Figur (Vordergrund) und Grund (Hintergrund) strukturiert werden. Dies kann in jeder Sinnesmodalität geschehen, im Falle akustischer Wahrnehmung etwa in Form der Ausselektion eines Musikstückes aus dem Lärm einer Festveranstaltung; durch diese „Gestaltbildung“ oder „Gestaltwerdung“ wird das Musikstück zur Figur und der Lärm zum Hintergrund. Die Gesamtheit von möglichen Figuren und Grund, also allen wahrnehmbaren Elementen (einschließlich sozialer Konstellationen und physiologischer Bedürfnisse), bezeichnet man als Feld.

**Gegenübertragung** Reaktion auf eine → Übertragung, bei der die in der Übertragung von einer Person auf eine andere gerichteten Anteile früherer Beziehungen mitsamt den dazugehörigen Emotionen, Erwartungen und Wünschen auf Seiten der „Zielperson“ wiederum eine Übertragungsreaktion hervorrufen, die die zuvor übertragenen Beziehungsanteile zum Gegenstand hat. Im Beispiel des Klienten in einer Psychotherapie, der ein gestörtes Verhältnis zu seinem Vater hatte und dem Therapeuten feindselig gegenübertritt, da er in ihm eine Vaterfigur zu sehen glaubt, könnte der Therapeut eine Gegenübertragung entwickeln, bei der er den Klienten in der Rolle eines schwierigen Verwandten, mit dem er selbst früher zu tun hatte, wahrnimmt, und ebenso wie in dieser früheren sozialen Beziehung auf den Klienten reagieren.

**Gestaltwelle** Auf Joseph Zinker zurückgehende Variation des Kontaktzyklus in der Gestalttherapie, die über die ursprüngliche Auflistung der Kontaktstadien nach Perls, Hefferline und Goodman – bestehend aus Vorkontakt, Kontaktnahme (auch als Kontaktanbahnung bezeichnet und wiederum in zwei Schritte unterteilt), Kontaktvollzug und Nachkontakt – hinausgeht. Die Gestaltwelle umfasst sechs Phasen: 1) Aufbau einer inneren Unruhe, bei der das Bedürfnis noch nicht eindeutig wahrnehmbar ist, diese entspricht dem Vorkontakt; 2) Kontakt mit dem eigenen Bedürfnis, dies entspricht dem ersten Teil der Kontaktnahme; 3) Kontakt mit der Umwelt durch Sinneseindrücke,

dies entspricht dem zweiten Teil der Kontaktnahme; 4) Kontakt mit der Umwelt durch Handeln im Sinne der Befriedigung des aktuellen Bedürfnisses vor dem Hintergrund der gegebenen Umstände und Ressourcen, dies erfolgt als aggressive Umgestaltung der Umwelt, damit das Bedürfnis befriedigt werden kann oder um etwas Neues entstehen zu lassen und entspricht dem Kontaktvollzug; 5) Kontakt mit der Umwelt als Assimilation oder Integration, dies besteht in der Wahrnehmung der Handlung und ihres Erfolges und entspricht dem Nachkontakt sowie 6) Befriedigung aufgrund Erfüllung des Bedürfnisses, dies hat keine Entsprechung im ursprünglichen Kontaktzyklus.

**Introjektion** Eine Kontaktstörung in der fünften Phase der → Gestaltwelle, bei der Dinge aus der Umwelt ohne Prüfung ins Innere aufgenommen werden, etwa in Form von gedankenlosem Essen oder auch in Form von Verhalten, das der Person durch externe Einflüsse aufgedrängt wird.

**Konfluenz** Eine Kontaktstörung in der ersten und vierten Phase der → Gestaltwelle. Bei Konfluenz in der ersten Phase existieren keine Kontaktgrenzen, um durch die totale Verschmelzung mit dem Gegenüber Konflikte zu vermeiden (oft durch Introjektion ergänzt); in der vierten Phase wird keine Aggression zugelassen, was ein Erstarren in der eigenen Entwicklung nach sich zieht.

**Kybernetik** Ein transdisziplinärer Ansatz zur Untersuchung der Steuerungs- und Regelungsprozesse in Systemen wie Maschinen, Organismen und sozialen Strukturen. Der Begriff wurde in seiner heutigen Bedeutung 1948 von Norbert Wiener geprägt und geht auf das griechische Wort *kybernétés* für „Steuermann“ zurück. Bei der Entstehung der Gestalttherapie stellten die Ideen der Überschreitung von Fachgrenzen und der Ganzheitlichkeit sowie die klare Struktur der Darstellung von Systemen und ihrer Art der Informationsverarbeitung wichtige aus der Kybernetik stammende Elemente dar.

**Neurolinguistisches Programmieren (NLP)** Ein von den US-amerikanischen Psychologen Richard Bandler und John Grinder in den 1970er Jahren entwickelter Ansatz in Bezug auf Kommunikation, persönliche Weiterentwicklung und Psychotherapie, die auf der Annahme einer Verbindung zwischen neuronalen Prozessen, Sprache und durch Erfahrung gelerntem Verhalten sowie der Möglichkeit zu dessen Veränderung basiert. NLP integriert eine Vielzahl von Elementen aus unterschiedlichen psychologischen Schulen, um einen „Werkzeugkasten“ für Interventionen bereitzustellen.

**Phänomenologie** Wörtlich „Lehre von den Erscheinungen“; Anfang des 20. Jahrhunderts von Edmund Husserl entwickelte philosophische Schule (der Begriff Phänomenologie wurde jedoch bereits früher verwendet) zur Untersu-

chung der Struktur von Bewusstsein und Erfahrung mit der Deskription (Beschreibung) als wesentlicher Methodik. In der Tradition seines Lehrers Franz Brentano führte Husserl das Konzept der Intentionalität wieder in den philosophischen Diskurs ein, welches besagt, dass das menschliche Bewusstsein stets auf etwas gerichtet ist und wir durch seine Interpretationsleistungen den Dingen einen Sinn beisteuern, sodass wir nie die Dinge selbst erleben, sondern nur den ihnen durch die Akte des Bewusstseins verliehenen Sinn. In der Folge müssten die unwesentlichen Aspekte der Dinge eliminiert werden, um sie so zu sehen wie sie sind. Zu diesem Zweck und zur Untersuchung psychischer Prozesse entwickelte Husserl eine Reihe von Methoden, die durch konsequentes Ablegen aller vorgefassten Urteile das Erfassen des wahren Wesens einer Sache ermöglichen sollen. In der Gestalttherapie wird mittels einer an Husserl angelehnten Methodik versucht, ein urteils- und interpretationsfreies sowie möglichst umfassendes Erleben eigener mentaler Phänomene, Körperempfindungen und äußeren Dingen oder deren Beschreibungen herbeizuführen.

**Platzhalter** Ein Konzept aus der systemischen Therapie, das auch in der Gestalttherapie zum Einsatz kommt. Mittels Platzhaltern werden Systeme des Klienten aufgestellt, von größeren sozialen Kontexten wie Familien oder Organisationen bis hin zu inneren Anteilen seines Selbst.

**Projektion** In der Gestalttherapie eine Kontaktstörung in Phase 3 der ➔ Gestaltwelle. Bei der Projektion werden Dinge, die man bei sich selbst ablehnt, anderen Personen unterstellt beziehungsweise bei diesen wahrgenommen. Projektion ist auch in der psychoanalytischen Theorie als ➔ Abwehrmechanismus bekannt.

**Reframing** Auch als „Neurahmung“ oder „Umdeuten“ bezeichnet, therapeutische Technik zur Umstrukturierung von Assoziationen infolge einer Modifikation des Kontextes, die gesprächsbasiert oder auch hypnotisch erfolgen kann. Ein Beispiel für Reframing wäre, dass ein Klient ermutigt wird, auch positive Aspekte in eigenen Problemen zu suchen und somit die Sichtweise auf seine Probleme zu ändern. Im NLP erfolgt Reframing oft mittels räumlicher Entfernung (der Klient stellt sich eine Szene aus seinem Leben etwa als Kinofilm vor, den er selbst im Zuschauersaal ansieht) oder zeitlicher Entfernung (der Klient wird aufgefordert, sich vorzustellen, welche Sichtweise auf ein gegenwärtiges Problem er in der näheren oder fernerer Zukunft haben wird).

**Retrofektion** Eine Kontaktstörung in der vierten Phase der ➔ Gestaltwelle, bei der man Dinge mit sich selbst tut, die man eigentlich eher bei jemand anderem ausagieren will.

**Strukturmodell des Selbst** Auf Sigmund Freud zurückgehende Unterteilung der menschlichen Psyche in Ich (Hort des bewussten Alltagsdenkens, vermittelt zwischen Es, Über-Ich und Umwelt), Es (unbewusste Struktur, Hort von sog. Trieben, Bedürfnissen und Affekten) und Über-Ich (Hort von größtenteils in der Erziehung erworbenen Normen, Werten und Moral); diese Systeme sind teils identisch mit Freuds früherem Konzept von Bewusstem, Unbewusstem und Vorbewusstem. Laut dem Strukturmodell läuft der größte Teil des Seelenlebens unbewusst ab, wobei menschlichen Triebregungen größtenteils durch ➔ Abwehrmechanismen die Verwirklichung versagt wird. Die Aufdeckung unbewusster Denkinhalte erfolgt in der Therapie u. a. mittels ➔ freier Assoziation und Traumdeutung.

**Übertragung** Aus der Psychoanalyse Sigmund Freuds stammender Begriff, bei einer Übertragung richtet eine Person positive oder negative Anteile früherer Beziehungen mitsamt den dazugehörigen Emotionen, Erwartungen und Wünschen auf eine andere Person. Ein Beispiel wäre ein Klient in einer Psychotherapie, der ein gestörtes Verhältnis zu seinem Vater hatte und dem Therapeuten feindselig gegenübertritt, da er in ihm eine Vaterfigur zu sehen glaubt. Die entsprechende Rückspiegelung bezeichnet man als ➔ Gegenübertragung.