

## ABSTRACT

GESTALTHERAPIE - das Geheimnis ihrer Leuchtkraft und Wirksamkeit, die Vernetztheit mit den Psychotherapie-Nachbarn – und das Merkmalsmuster ihrer Sonderstellung.

Die GESTALTHERAPIE, das ehemalige „enfant terrible“ der Psychotherapieszene der 70er-Jahre, ist zwar inzwischen „erwachsen“ geworden, sie hat z.B. die damalige Überzeugung verändert, sie sei viel zu komplex, als dass sie einer wissenschaftlichen Erfassung zugänglich sein könne ohne ihre spezifische Unmittelbarkeit und Kreativität zu verlieren; - außerdem: sie hat seitdem in einer subtileren und reflektierteren Form ihre Lebendigkeit, lebensbejahende Unmittelbarkeit, Zentriertheit, Subjekt- Wert- und Sinnorientiertheit kultiviert und vertieft.

Im Vergleich zu anderen Psychotherapieschulen liegt die Gestalttherapie mit ihren Wirkstudien und Effektstärken weltweit an der Spitze (1,12- 1,42 ES). Vergleichsweise kommt die CBT (cognitive behavior therapy) auf 0,93 ES und der Durchschnitt der Psychotherapien auf 0.82 ES.

Je nachdem, mit welcher psychotherapeutischen Prägung Sie Ihren Weg begonnen haben, werden Ihnen andere Aspekte der Gestalttherapie irgendwie vertraut vorkommen.

Als psychodynamisch orientierter Kollege/in, werden Sie bei der Arbeit mit dem Unbewussten und dem Konfliktlösungs-Verständnis das Erbe der frühen Psychoanalyse erkennen können. - Als Systemischer Therapeut dürften Sie sich an solchen Stellen zuhause fühlen, bei denen es um die Wechselwirkungen zwischen Teilen und dem Ganzen geht, um systemimmanenten Perspektivenwechsel, um Veränderungen des Bezugssystems etc, also um das gemeinsame Gedankengut der Gestaltpsychologie, auf die sich beide theoretisch beziehen.- Als Verhaltenstherapeut wird Ihnen der Hang der Gestalttherapeuten zum exakten Beobachten von Phänomenen und die experimentierfreudige Erfahrungs-orientiertheit vertraut vorkommen. – Als Humanistischer Psychotherapeut gefällt Ihnen die mitmenschliche, an Sinn und Werten ausgerichtete Beziehungsgestaltung und die Wieder-entdeckung des individuellen Subjektes. – Als Trauma-Therapeut begegnen Sie in der Gestalttherapie die Originalversion wesentlicher Bestände Ihres Handwerkzeugs wieder, nämlich die Stabilisierungs- und Distanzierungstechniken.

Und was lässt sich als Alleinstellungsmerkmal der Gestalttherapie ansehen?

1) Sie geht prozesshaft vor, das heißt, sie folgt den vom Unbewussten geleiteten Schritten des Patienten im Rahmen eines speziellen Musters der Zusammenarbeit zwischen Therapeut und Patient, das wir „experiential confrontation“ nennen. Vor dem Hintergrund einer vertrauensstiftenden, therapeutischen Ich-und-Du-Beziehung trifft hier (aufseiten des Therapeuten) der phänomenologische Ansatz mit seiner bewertungsfreien, exakten Beobachtung auf unbewusste Äußerungen des Pat., der sich nun mit seiner Aufmerksamkeit lenken lässt, und eröffnet für seine Assoziationsketten einen Raum für eine angstfreie, selbstdeutende, assoziativ punktgenaue Landung. Das kann eine Erkenntnis sein, die das bisherige Selbstbild infrage stellt. Es ist schwer, vor Zeugen zu leugnen. Es scheint meist passender, das Selbstbild zu erweitern und das Ereignis zu integrieren.

2) Ferner folgt die Gestalttherapie dem Patienten bedarfsweise in seine Vergangenheit, die szenisch vergegenwärtigt wird, um die Engramme unteroptimaler Konfliktlösungen zu aktivieren und durch ressourcennutzende, reifere Neuerfahrungen zu ersetzen.

3) Typisch ist die innere, selbstorganisatorische, emotionale Ordnungsarbeit zwischen dissonanten Teilaspekten, die über Identifikationsarbeit, dialogische Auseinandersetzungen und mehrfachen Rollenwechsel, was die gegenseitige „Mentalisierung“ voran treibt und die Stimmigkeit des gesamten Systems erhöht.

4) Zum Handwerkszeug gehört einestails eine hohe Achtsamkeit, speziell für die Bewusstheitsphänomene, sei es für das eher passive Gewahrwerden oder für den aktiven, schöpferischen Prozess der Aufmerksamkeitsenergie, die den Gegenstand des Interesses in den Vordergrund holt.

5) Last but not least liegt eine der größten Bedeutungen bei der Anwendung von Bubers Doppel-Ansatz „Ich-und-Du“, bzw. „Ich-Es“, wodurch der wichtige Entscheidungs-Spielraum zwischen Kontaktfeld und Kontaktgrenze erfasst wird sowie die Möglichkeit ihrer zeitgleichen, differenzierten Nutzung.

Zusammenfassend lässt sich die Gestalttherapie als eine Verfahren beschreiben, das die basalen Wirkprinzipien der anderen Schulen-Richtungen enthält und verdichtet, aber mit ihren spezifischen Vorgehensweisen über diese hinausgeht.