

Psychotherapie **kompakt**

Hrsg. von Freyberger, Rosner, Schweiger, Seidler, Stieglitz, Strauß

Markos Maragos

Gestalttherapie

Kohlhammer

150 Jahre
Kohlhammer

Psychotherapie kompakt

Herausgegeben von

Harald J. Freyberger

Rita Rosner

Ulrich Schweiger

Günter H. Seidler

Rolf-Dieter Stieglitz

Bernhard Strauß

Markos Maragkos

Gestalttherapie

Verlag W. Kohlhammer

*Meiner Frau.
Meinen Eltern.
Meinen Lehrerinnen und Lehrern.
Meinen Wegbegleitern und Mitstreitern.*

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

1. Auflage 2017

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-028695-5

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-028696-2

epub: ISBN 978-3-17-028697-9

mobi: ISBN 978-3-17-028698-6

Für den Inhalt abgedruckter oder verlinkter Websites ist ausschließlich der jeweilige Betreiber verantwortlich. Die W. Kohlhammer GmbH hat keinen Einfluss auf die verknüpften Seiten und übernimmt hierfür keinerlei Haftung.

Geleitwort zur Reihe

Die Psychotherapie hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich gewandelt: In den anerkannten Psychotherapieverfahren wurde das Spektrum an Behandlungsansätzen und -methoden extrem erweitert. Diese Methoden sind weitgehend auch empirisch abgesichert und evidenzbasiert. Dazu gibt es erkennbare Tendenzen der Integration von psychotherapeutischen Ansätzen, die sich manchmal ohnehin nicht immer eindeutig einem spezifischen Verfahren zuordnen lassen.

Konsequenz dieser Veränderungen ist, dass es kaum noch möglich ist, die Theorie eines psychotherapeutischen Verfahrens und deren Umsetzung in einem exklusiven Lehrbuch darzustellen. Vielmehr wird es auch den Bedürfnissen von Praktikern und Personen in Aus- und Weiterbildung daran gelegen sein, sich spezifisch und komprimiert Informationen über bestimmte Ansätze und Fragestellungen in der Psychotherapie zu informieren. Diesem Bedürfnis soll die Buchreihe »Psychotherapie kompakt« entgegenkommen.

Die von uns herausgegebene neue Buchreihe verfolgt den Anspruch, einen systematisch angelegten und gleichermaßen klinisch wie empirisch ausgerichteten Überblick über die manchmal kaum noch überschaubare Vielzahl aktueller psychotherapeutischer Techniken und Methoden zu geben. Die Reihe orientiert sich an den wissenschaftlich fundierten Verfahren, also der Psychodynamischen Psychotherapie, der Verhaltenstherapie, der Humanistischen und der Systemischen Therapie, wobei auch Methoden dargestellt werden, die weniger durch ihre empirische, sondern durch ihre klinische Evidenz Verbreitung gefunden haben. Die einzelnen Bände werden, soweit möglich, einer vorgegeben inneren Struktur folgen, die als zentrale Merkmale die Geschichte und Entwicklung des Ansatzes, die Verbindung zu anderen Methoden, die empirische und klinische

Evidenz, die Kernelemente von Diagnostik und Therapie sowie Fallbeispiele umfasst. Darüber hinaus möchten wir uns mit verfahrensübergreifenden Querschnittsthemen befassen, die u. a. Fragestellungen der Diagnostik, der verschiedenen Rahmenbedingungen, Settings, der Psychotherapieforschung und der Supervision enthält.

Harald J. Freyberger (Stralsund/Greifswald)

Rita Rosner (Eichstätt-Ingolstadt)

Ulrich Schweiger (Lübeck)

Günter H. Seidler (Dossenheim/Heidelberg)

Rolf-Dieter Stieglitz (Basel)

Bernhard Strauß (Jena)

Inhalt

Geleitwort zur Reihe.....	5
Vorwort	9
1 Einleitung – Was ist Gestalttherapie?.....	15
2 Entstehung der Gestalttherapie	19
2.1 Grundlagen und Einflüsse.....	19
2.2 Gründerfiguren.....	31
3 Zentrale Begriffe und Kernkonzepte, therapietheoretische Grundlagen	45
3.1 Figur-/Hintergrund-Konzept	45
3.2 Gestalt und Gestaltbildungsprozess.....	48
3.3 Awareness (Gewahrsein) und Awareness-Kontinuum.....	50
3.4 Hier-und-Jetzt-Prinzip	51
3.5 Organismische Selbstregulation, Selbstaktualisierung, Assimilation und Wachstum	52
3.6 Selbst und Persönlichkeit.....	53
3.7 Kontakt, Kontaktfunktionen und Grenze.....	60
3.8 Kontaktunterbrechungsmechanismen oder Kontaktstörungen	71
3.9 Widerstand.....	78
3.10 Verantwortung.....	80
3.11 Topdog vs. Underdog.....	82
3.12 Was ist nun Gestalttherapie?	83

4	Kernelemente der Diagnostik.....	84
4.1	Diagnostik in der Gestalttherapie	85
4.2	Modelle einer gestalttherapeutischen Diagnostik ...	88
4.3	Gestalttherapeutische Diagnostik: Definition und Prozessmodell.....	89
4.4	Gesundheit und Krankheit	90
4.5	Gestalttherapeutisch-klassifikatorische Ansätze einer Diagnostik	92
5	Kernelemente der Therapie.....	98
5.1	Typischer Ablauf.....	100
5.2	Techniken der Gestalttherapie.....	105
6	Verwandtschaft mit anderen Verfahren.....	140
7	Settings und die therapeutische Beziehung.....	146
8	Wissenschaftliche Evidenz	151
8.1	Eine »besondere« Schwierigkeit für die Gestalttherapie	151
8.2	Wissenschaftliche Evidenz – Stand der Dinge.....	155
9	Schlusswort	158
10	Institutionelle Verankerung sowie Infos zu Aus-, Fort- und Weiterbildung.....	162
	Literatur.....	164
	Stichwortverzeichnis	175

Vorwort

Ein freundlich gemeinter Hinweis an den Leser¹

Es erscheint vielleicht merkwürdig und unüblich, ein Buch mit einem Hinweis zu beginnen. Wenn es aber um Gestalttherapie geht, dann kann das sehr wohl nötig sein. Fritz Perls, deren Begründer, hat in die Psychotherapie und in die psychotherapeutische Situation zwischen Patient und Therapeut Begriffe eingebracht wie »Kontakt«, »Beziehung«, »Gewahrsein« usw. Für uns heutige Psychotherapeuten sind sie zu einem fachlichen Allgemeingut geworden, aber für die damalige Zeit, in der die klassische Psychoanalyse dominierend war, war das eine Revolution.

Welches Risiko, welches Wagnis ist Perls dabei eingegangen?! Er ist davon ausgegangen, dass ein Mensch, der Therapeut, der mit einem anderen Menschen, dem Patienten, arbeitet, überhaupt in der Lage ist, einen wirklichen Kontakt, eine wirkliche Begegnung, von Mensch zu Mensch (i. S. von Buber 1965; 1984) eingehen zu können. Es ist so einfach zu glauben, dass »man« das schon kann ... »Kontakt«, »Beziehung«, »Ich-Du-Dialog«, alles kein Problem! Genau genommen sagt die Gestalttherapie, dass genau das, diese scheinbar »einfache« Beziehung zu sich, der Welt und dem Lebendigen um sich herum nicht möglich ist, ohne eben den Prinzipien, die in der Gestalttherapie formuliert werden, zu folgen.

Lieber Leser, wenn Sie durch dieses Buch zu ersten Mal mit der Gestalttherapie »Kontakt« aufnehmen, dann seien Sie gewarnt: Sie werden darin Begriffe wiederfinden, deren Sinn und Bedeutung Ihnen vermeintlich bekannt vorkommen. Mit den erfahrenen Augen eines Psychotherapeuten

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Gemeint sind natürlich stets beide Geschlechter.

gelesen, ist die Gefahr dieses vermeintlichen »kenne ich schon« noch größer ...

Doch hier versteckt sich m. E. eine Falle. Nur weil wird durch die Psychologie und Psychotherapie in der Lage sind, Einfaches mit kompliziert klingenden Begriffen zu benennen, so heißt das noch lange nicht, dass man diese wirklich verinnerlicht hat. Um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Ich selbst bin mir nach diesem Buch noch unsicherer ob meines Verständnisses geworden. Es gab Augenblicke und z. T. Phasen, wo ich glaubte, endlich etwas »wirklich« verstanden zu haben. Dann versuchte ich, frei nach Einstein, dem man die Aussage nachsagt: »Du hast nicht wirklich etwas verstanden, wenn du nicht in der Lage bist, es deiner Großmutter zu erzählen« mein Verständnis jemandem dar zu legen, schrieb für dieses Buch ein Beispiel oder dachte darüber nach und merkte währenddessen meinen Irrtum.

Ich bin mir nicht sicher, ob Perls sich selbst der Konsequenzen bewusst war, als er diese Begriffe beschrieb und ihr Verständnis der damaligen Zeit revolutionierte. »Kontakt«, »Beziehung«, »Gewahrsein« etc. muten so einfach an, wenn sie in einem Buch gelesen werden. Wenn sie aber im konkreten Kontakt mit einem Menschen, den wir in diesem Fall als »Patienten« bezeichnen, Anwendung finden sollen, dann ist der Unterschied immens.

Im Vorwort des Buches »Therapie der Gefühle – Forschungsbefunde zur Gestalttherapie« (Strümpfel 2006) geschrieben von Prof. Dr. Willi Butollo erscheint eine ähnliche Warnung: »Seid ihr ohne Beobachtung denn wirklich ständig und zu hundert Prozent auf die Belange eurer Klienten konzentriert? Ist es nicht eine Illusion über die Natur unserer Wahrnehmungen und unseres Denkens, diese volle und ungeteilte Aufmerksamkeit ständig einzufordern?« (ebd., S. 18). Ich finde, das ist eine sehr gute Frage!

An dieser Stelle möchte ich mich sehr herzlich bei den Herausgebern dieser Reihe bedanken, allen voran bei Frau *Prof. Dr. Rita Rosner*, der ich die Einladung verdanke, daran teilnehmen zu dürfen. Ebenso meinen herzlichen Dank an Herrn *Dr. Ruprecht Poensgen*, Frau *Anita Brutler* und den Kolleginnen und Kollegen des Kohlhammer Verlags für die stets freundliche und sehr professionelle Zusammenarbeit und Unterstützung. Einen

besonderen Dank möchte ich Herrn *Christof Weber*, Gestalttherapeut (DVG), aussprechen! Er steuerte auf sehr freundliche und unkomplizierte Weise das abgebildete Foto bei. Sein Film² mit Wolf Lindner über Laura Perls ist mehr als sehenswert. Nicht zuletzt möchte ich Frau *M.Sc. Janina Stiebert* für die hervorragende Unterstützung bei der Recherche und für die stets anregenden Diskussionen bzgl. der verschiedenen gestalttherapeutischen Konzepte danken. Durch ihren kritischen Geist »zwang« sie mich, mein Verständnis zu hinterfragen.

Folgende Menschen haben mir die Gestalttherapie näher gebracht und dafür möchte ich ihnen an dieser Stelle meinen tiefsten Dank aussprechen:

Prof. em. Dr. Willi Butollo. Prof. Butollo ist nicht nur mein Lehrer, mein langjähriger Chef, sondern auch mein Mentor gewesen. Ich bin sehr stolz darauf, zu den Menschen zu gehören, die noch einen Mentor haben durften. Mir scheint, dass ein Mentorat immer mehr zu einer Ausnahme geworden ist, gleichwohl ich den Eindruck habe, dass sich nicht wenige eine solche Beziehung zwischen Lehrer und Schüler wünschen. In der heutigen Zeit wird ein Mentor als jemand verstanden, der einem »Türen öffnen kann«. Das mag wichtig sein. Was einen wirklichen Mentor – und somit auch ihn – auszeichnet, ist in meinen Augen jedoch etwas anderes. Neben der kritischen Auseinandersetzung mit der Tiefe des Verständnisses, der Unterstützung und Ermahnung, dem Lob und dem Tadel gehört auch der Mut des Mentors, sich als »Modell« zur Verfügung zu stellen. An diesem sind Reibung und Wachstum möglich.

Dr. Gisela Röper. Frau Dr. Röper gehört zu den Psychotherapeutinnen, welche die Verhaltenstherapie von der Pike auf gelernt haben und sie von England nach Deutschland gebracht haben. Wenn auch in klassischer KVT ausgebildet, so schimmert in Ihrem therapeutischen Handeln in meinen Augen immer ein humanistisches Grundverständnis durch. In ihrer Art, den Studenten (einer von diesen war vor vielen Jahren ich selbst) Psychologie und Psychotherapie beizubringen, schwingt immer etwas

2 »An der Grenze – Lore Perls und die Gestalttherapie«. Ein Dokumentarfilm von Christof Weber und Wolf Lindner (<http://www.dvg-gestalt.de/?q=publikationen/dokumentarfilm-%C3%BCber-das-leben-von-laura-perls>; Zugriff am 30.01.2016).

Ruhiges und Freundliches mit. Stets bestrebt, die Grenzen des anderen zu wahren und sie nur dann zu tangieren, wenn es dessen Wachstum dient, ist sie in meinen Augen *die* Gestalttherapeutin unter den Verhaltenstherapeutinnen.

Dr. Thomas Maurer. Mit Herrn Dr. Maurer verbindet mich, schon seit ich als Student in seinen Seminaren saß, eine Nähe, die sonst nur unter wirklichen Freunden möglich ist, ohne jedoch, dass ich ihn im üblichen Sinne einen Freund nennen könnte. Was ihn auszeichnet, ist die unglaubliche Fähigkeit, präsent zu sein, ohne Raum einzunehmen. Vieles von dem, was ich heute »meine therapeutische Haltung« und »mein therapeutisches Werkzeug« nennen darf, ist Ergebnis eines Lernens, das für mich die »Haupt-Art« des Lernens ist, nämlich »Lernen durch Nachahmung«. Obwohl er derjenige war, der mir Vieles durch sein Vorleben beibrachte, versteht er es wie kaum ein anderer, mir heute einen Raum zu offerieren, in dem ich sein darf. Aber die Art, mit der er das tut, ist leicht als eine »bescheidene« zu missinterpretieren. Es ist keine Bescheidenheit; es ist viel mehr als das: er gibt, d. h., er bietet diesen Raum großzügig an. Und indem er das tut, ergibt sich – und das ist der Zauber – nicht nur für mich, sondern auch für ihn eine Öffnung. Erstaunlich leicht – oder?

Dr. Hanne Dirlich-Wilhelm. Im Rahmen meiner psychotherapeutischen Ausbildung habe ich Frau Dr. Dirlich-Wilhelm als meine Selbsterfahrungsleiterin kennengelernt und ich komme seitdem nicht mehr von ihr los. Was mich schon damals bei ihr beeindruckte, war ihr steter Versuch, »präsent« zu sein. Ich durfte lernen, dass das Aufrechterhalten von Kontakt ohne eine Anstrengung nicht möglich ist. Diese Anstrengung lohnt aber! Es gibt etwas an ihr, was stets wach ist, immer im Versuch, bereit zu sein, an dem teilzunehmen, was gerade passiert.

Das Gestalt-Gebet (engl.)

»I do my thing and you do your thing.
I am not in this world to live up to your expectations
And you are not in this world to live up to mine.
You are you, and I am I,
and if by chance we find each other, it's beautiful.
If not, it can't be helped.«

Perls 1969, o. S.;
s. a.: <https://www.youtube.com/watch?v=QM0BwCFVxQ4>
(Zugriff am 13.02.2016)

Das Gestalt-Gebet (dt.)

»Ich bin ich und du bist du.
Ich bin nicht auf dieser Welt, um deinen Erwartungen zu genügen.
Und du bist nicht auf dieser Welt, um meinen zu genügen.
Ich ist ich und du ist du.«

Perls 2013, S. 163

Kerngebote der Gestalttherapie

»Lebe jetzt. Kümmere dich um die Gegenwart statt um die Vergangenheit und die Zukunft. Vergangenheit und Zukunft, das sind Phantasien, Gedanken ...

Lebe hier. Beschäftige dich mit dem Anwesenden statt mit dem Abwesenden. Es müssen viele »unerledigte Geschäfte« aus der Vergangenheit erledigt, »unfertige Gestalten« geschlossen werden, bis man im Hier und Jetzt leben kann.

Höre auf, dir etwas vorzustellen. Erfahre die Realität. Die Therapie besteht im Wesentlichen darin, dem Klienten zu helfen, zwischen seiner Phantasie und der Wirklichkeit zu unterscheiden.

Höre auf, unnötig zu denken. Besser: probier und schau. Experimentiere mit dir!

Drücke dich lieber aus, anstatt zu manipulieren, zu erklären, zu rechtfertigen und zu urteilen.

Lass dich auf Unerfreuliches und Schmerz ebenso ein wie auf Freude. Schränke deine Bewusstheit (awareness) nicht ein. Also: vermeide nichts!

Akzeptiere kein »sollte« oder »müsste« außer deinen eigenen. Bete keine Götzenbilder an.

Übernimm die volle Verantwortung für deine Handlungen, Gefühle, Gedanken.

Akzeptiere dich (und die anderen), wie du jetzt bist (wie sie jetzt sind).

Nur wenn wir die Unausweichlichkeit des jetzigen Zustandes akzeptieren, können wir neue Bewusstheiten akzeptieren, können wir neue Bewusstheiten entwickeln und neue Seinsweisen im nächsten Augenblick ausprobieren.«

(Kriz 2014, S. 212; s. a. Marcus 1979; Naranjo 1970)

1 Einleitung

*Was ist Gestalttherapie?*³

Sie sind mit Gestalttherapeuten beisammen und möchten sie in »Verlegenheit« (Fuhr 1999, S.417) bringen oder gar einen Streit vom Zaun brechen? Nichts einfacher als das! Bringen Sie das Thema auf die Frage, was denn nun *genau* Gestalttherapie ist und wie sie definiert werden kann. Sie werden garantiert Erfolg damit haben!

Diese nicht ernst gemeinte Aufforderung lässt erahnen, dass es kaum eine befriedigende Antwort auf diese Frage gibt. Eine gewagte These sei vorangestellt: Gestalttherapie endgültig und ein für allemal definiert und verstanden zu haben, ist unmöglich. Dies würde bedeuten, man hätte ihr eine (endgültige) Form gegeben, sie und ihre Grenzen definiert, ihren Anfang und ihr Ende bestimmt. Damit hätte man sie jedoch gleich zu Grabe getragen, denn Gestalttherapie ist so ziemlich das Gegenteil.

Es ist sehr schwer zu beschreiben, was damit ausgedrückt werden soll; vielleicht können Metaphern helfen, die zugleich ein Gedanken- und Erfahrungsexperiment sein können: Kann man ein und für alle mal, also endgültig, einatmen? Kann man ein und für alle mal, also endgültig, ausatmen? Das ist nicht möglich, denn das Einatmen braucht, um existieren zu können (damit es »das Einatmen« gibt), ein Ausatmen, aber das Ausatmen braucht, wiederum für seine eigene Existenz (damit es »das Ausatmen« gibt), ein Einatmen. Das eine (Einatmen) kann es ohne das andere (Ausatmen) nicht geben und möchte man das Eine verstehen, so benötigt man dafür das andere. Beide zusammen, der Prozess ihres

3 Ein interessantes Interview zu dieser Frage mit Dr. Lotte Hartmann-Korttek findet sich unter: <https://www.youtube.com/watch?v=vddb-nTm2SM> (Zugriff am 14.02.2016).

Zusammenwirkens und das gegenseitige sich Bedingen, machen ein Verständnis erst möglich.

Es ist so, als würde man die Frage stellen: »Was war zuerst da? Der Tag oder die Nacht?« Beantwortet man die Frage mit »der Tag«, muss man auf die Nacht zurückgreifen; beantwortet man die Frage mit »die Nacht«, muss man auf den Tag zurückgreifen. Das eine ist ohne das andere nicht existent. Die Antwort kann auch nie vollständig und endgültig sein, ohne darauf hinzuweisen, dass sobald eine gegeben wird, ein weiterer Aspekt betrachtet werden muss und dann noch einer und noch einer. Diese Idee der Prozessualität und gegenseitigen Bedingtheit ist fest verwurzelt im menschlichen Dasein. So findet sie sich auch in einem der ältesten Epen der Menschen, der indischen Mahabharata. An einer bestimmten Stelle wird der durstige Yudhishthira vom Gott Dharma, getarnt als Teich, geprüft. Bevor er seinen Durst stillen kann, muss er mehrere Fragen beantworten. Eine davon lautet tatsächlich: »Was war zuerst da, der Tag oder die Nacht?« Yudhishthira antwortet: »Der Tag, aber er war der Nacht nur um einen Tag voraus.« Dharma war mit der Antwort zufrieden und er erlaubte Yudhishthira zu trinken ...

M. a. W. es handelt sich nicht um ein teleologisches, sondern um ein prozessuales Geschehen; es geht nicht um ein feststehendes Ergebnis, sondern um Kontinuität. Ohne die Betrachtung der Kontinuität (nach jedem Tag folgt eine Nacht und ihr wiederum ein Tag, dem eine Nacht folgt usw.) wäre die Antwort nicht vollständig. Gleichzeitig ist dieser Prozess – soweit wir das sagen können – ein unendlicher, denn es ist ein Streben in ihm verbogen, eine Abfolge von Ereignissen, die sich gegenseitig bedingen und sich zu ihrer gegenseitigen Aufrechterhaltung brauchen.

Gestalttherapie ist die Therapieform, die diese prozessuale Perspektive der Existenz zu ihrem Herzstück gemacht hat. Die Gestalttherapie als Prozess zu verstehen, setzt aber voraus, sich selbst als Prozess zu betrachten. Wer sich mit Hilfe dieses Buches ihr annähern möchte, dem sei der freundliche Rat gegeben, auf die Art und Weise zu achten, wie er sich selbst sieht und versteht. Für viele Menschen kann diese Frage irritierend bis sinnlos sein. »Ich bin, wie ich halt bin ...«, könnte eine Entgegnung sein. Die Gestalttherapie stellt aber – wie bereits angedeutet wurde – nicht die teleologische Frage nach dem *Was*, nach einem endgül-

tigen, festen Zustand, sondern die Frage nach dem *Wie*, nämlich eben die Frage nach dem Prozess.

Eine weitere Metapher, die diesen Umstand näher beschreibt: Genauso wie man nie wirklich einen Fluss in derselben Stelle betreten kann, sucht die Gestalttherapie, anstatt nach festen und endgültigen Zuständen, nach dem »Wie bin ich jetzt?«. Einen Augenblick später stellt sich die gleiche Frage: »... und jetzt?«. Wieder einen Augenblick später noch mal: »... und jetzt?«. Es wird deutlich, dass es weniger um eine Frage geht, sondern um einen Frage-Zustand. Anstatt im Augenblick stecken zu bleiben (»ich habe Hunger«), lädt die Gestalttherapie dazu ein, sich im Augenblick als hungrig zu erleben und zu prüfen, was als nächstes angemessen ist. Sich selbst als einen Prozess, der immer nur ein Frage-Zustand sein kann, zu erleben und zu erfahren, der wiederum Teil eines größeren Prozesses ist, den wir »Leben« nennen, ist die nächst mögliche Annäherung – sowohl an sich als auch an die Gestalttherapie.

Hat die Psychoanalyse ihren Fokus auf die Bedingtheit durch das Unterbewusste gelegt, die Verhaltenstherapie auf die Bedingtheit durch die aktuell auslösenden und aufrechterhaltenden Bedingungen, so legte die Kognitive Therapie den ihrigen auf die Kognitionen, d. h. auf die Zuschreibung von Bewertungen und Bedeutungen. Die Körpertherapie betont ihrerseits den Körper als Empfindungsorgan und Stätte des Ausdrucks von psychischem Geschehen. Und die Gestalttherapie? Sie legt ihren Schwerpunkt auf das »Wie des Erlebens«, auf die Färbung, das Gefühl und die Emotion, aber immer die Kognition und den Körper im Blick bewahrend. Sie ist tatsächlich eine »Therapie der Gefühle« (s. a. Strümpfel 2006), aber m. E. eigentlich die integrativste Therapieform, die man sich vorstellen kann.

Eine von Perls zahlreichen »Definitionen« von Gestalttherapie lautet:

»Gestalttherapie beruht auf der grundlegenden Theorie, dass Reifen ein kontinuierlicher Wachstumsprozess ist, in dem eine Umweltabhängigkeit (*environmental support*) in Selbständigkeit (*self-support*) verwandelt wird.« (Perls 1990, S. 178).⁴

4 Eine Zusammenstellung von Filmausschnitten, wo Perls selbst verschiedene Definitionen von Gestalttherapie gibt, findet sich unter: <https://www.youtube.com/watch?v=T3jYcDbcpUs> (Zugriff am 14.02.2016).