

Was sind eigentlich **Integrative Therapie** und **Gestalttherapie**?

Ursprung und Entstehungsgeschichte:

Fritz Perls (1893-1970) studierte Medizin, führte eine eigene Praxis und war Mitte der Zwanzigerjahre besonders fasziniert von dem Gestaltpsychologischen Ansatz Kurt Lewins. Hier traf er erstmals auf die Annahme, dass unerledigte Situationen, als offene Gestalten, spätere Entwicklungen und Entscheidungen massiv beeinflussen können. Zusammen mit seiner Frau Lore Perls und Paul Goodman entwickelte er, inzwischen nach Amerika emigriert, die Grundlagen der Gestalttherapie.

Hilarion Petzold und Johanna Sieper haben die Gestalttherapie Perls in den Sechzigerjahren weiterentwickelt und angereichert mit Elementen des Psychodramas und der Körpertherapie zum Ansatz der Integrativen Therapie weitergeführt. Die Integrative Therapie hält in ihrer Arbeitsweise eine Balance zwischen Rückblende und Gesprächstherapie sowie der Erlebnis- bzw. Lösungsorientierung der gestalttherapeutischen Arbeit im Hier und Jetzt. Charakteristisch für die Integrative Therapie ist die ganzheitliche Betrachtung der leiblichen, emotionalen und kognitiven Entwicklung und die methodenübergreifende Arbeit mit kreativen Ausdrucks- und Bearbeitungsansätzen. Insofern ist die Integrative Therapie ein Ansatz, der schulenübergreifend Grundkonzepte und Wirkfaktoren zusammenführt um Menschen und ihre jeweilige Realität in ihren sozialen Bezugssystemen verstehen und unterstützen zu können.

Die Methode und ihre Instrumente im Überblick:

Die Gestalttherapie basiert auf dem humanistischen Ansatz, der davon ausgeht, dass Menschen nach Selbstverwirklichung streben. Ziel der Arbeit ist es, vergangene unerledigte „Geschäfte“ zu erinnern, wiederzuerleben und im Hier und Jetzt zu bearbeiten, damit neue Erfahrungen ermöglicht werden. Denn unerledigte Geschäfte stören aktuelle Verhaltensweisen und Begegnungen. Die Gestalttherapie geht davon aus, dass ein Organismus „weise“ reagiert, weil er daran interessiert ist, sich selbst und sein inneres Gleichgewicht zu erhalten. Deswegen strebt ein Mensch danach, seine Bedürfnisse zu befriedigen. Das bewusste Leben und Erleben steht im Mittelpunkt.

Der gesunde Mensch befindet sich laut Gestalttherapie in einem ständigen Prozess der Bildung mit darauf folgender Auflösung von Gestalten. Je nachdem, welche Bedürfnisse ein Individuum verfolgt, treten Dinge in den Vordergrund. Als Störung normalen Kontakts zwischen zwei Menschen sind nach Perls folgende Phänomene erkennbar:

1. Konfluenz: Aufgrund fehlender Kontaktgrenzen kommt es zur Verschmelzung und Verwechslung eigener Bedürfnisse mit denen anderer (z.B. chronisch symbiotischer Beziehungen, chronisches Harmoniebedürfnisse, Wir-Sätze)
2. Introjektion: Vorstellungen, Rituale und Prinzipien anderer werden unhinterfragt übernommen, ohne sie im Geringsten bearbeitet zu haben (z.B. man sollte ..., man müsste ..., wenn andere das meinen ...)
3. Projektion: Störung der Kontaktgrenze, bei der dem anderen etwas zugeschrieben wird, was in Wirklichkeit das Selbst betrifft, z.B. eigene unerlaubte Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle oder ungeliebte und verbotene Persönlichkeitsanteile

4. Retroflexion: Die mobilisierte Energie wird gegen sich selbst gerichtet statt nach außen. Man beißt z.B. die Zähne zusammen, um nicht aggressiv zu werden, oder man zieht sich zurück, wenn man Kontakt wünscht.
5. Egoismus: Die Energie wird bewusst gebremst, um alles unter Kontrolle zu halten. Man ist so mit der eigenen Identität und den eigenen Grenzen beschäftigt, dass es schwerfällt, mit anderen in Kontakt zu treten.

Zu den wichtigsten Techniken in der Gestalttherapie zählen:

- Awareness-Übungen. Schlüsselfragen sind hier: Was machst du gerade? Was vermeidest du gerade? Was fühlst du gerade? Was willst du, was erwartest du von mir?
- Monodrama. Im Monodrama, einer Variante aus dem Psychodrama, spielt der Protagonist selbst nacheinander verschiedene Rollen, die er in einer Situation beschrieben hat. Dies soll einerseits das Wahrnehmen und Ausdrücken der eigenen Gefühlswelt erleichtern und schafft andererseits Verständnis für die Situation des Gegenüber.
- Der heiße Stuhl bzw. der leere Stuhl. Während der heiße Stuhl lediglich anzeigt, bei Einnahme mit aller Aufmerksamkeit arbeiten zu wollen, wird auf dem leeren Stuhl explizit die Position eines Gegenübers eingenommen. Oft wird der leere Stuhl auch dazu verwendet, verschiedene Anteile einer Persönlichkeit darzustellen, wenn jemand z.B. nicht weiß, auf welche innere Stimme er hören soll. Mit der Personalisierung eines Anteils können Gespräche erfolgen, die dazu dienen, diesen Anteil zu reintegrieren.
- Die Polaritäten. Eine weitere Technik ist die Suche nach einer Integration von komplementären Polaritäten des menschlichen Verhaltens, anstatt das eine zu Gunsten des anderen auszuschalten oder vermengte Gefühle anzustreben. Anstatt der Frage einer Entscheidung nachzugehen wird versucht, einen Sowohl-als-auch-Ansatz zu entwickeln, so dass der Mensch eine neue Beweglichkeit entwickeln kann
- Das Darstellen (Durchagieren). Durch das Darstellen soll eine stärkere Bewusstheit erzielt werden. Vorgeschlagen wird eine sichtbare und körperlich spürbare Handlung, die den Körper und die Gefühle mobilisiert und die es erlaubt, die Situation intensiv zu erleben und verschwommene, vergessene, verdrängte oder auch unbekannte Gefühle zu empfinden und zu erforschen.
- Die Verstärkung (Übertreibung). Ein Hauptanliegen ist es, das Implizite explizit zu machen, indem das, was sich im Inneren abspielt, nach außen hin sichtbar gemacht wird. Man ist aufmerksam für alle latenten emotionalen Reaktionen. Diese werden angesprochen und verstärkt, um sie betracht- und bearbeitbar zu machen. Dem liegt die Annahme zugrunde, dass alles, was man versucht zu überhören oder zu übergehen, eher die Tendenz entwickelt zu stören (z.B. als psychosomatische Beschwerden) als zu schweigen.
- Beistand Support) und Nachnähren. Hier funktioniert der Berater als Beistand für verschüttete Fähigkeiten bzw. bietet eine Art Ersatz-Elternfigur an, die hilft, einerseits frühe Entbehnungen zu kompensieren und andererseits Druck der erlebt wurde, abzulassen.
- Die Traumarbeit. Alle in einem Traum auftretende Aspekte sind nach Perls offene Gestalten. Die Identifikation mit den Traumelementen ermöglicht es wichtige Informationen über diese Gestalten zu erlangen.
- Kreative Ausdruckformen und Medien. Neben Verbalisierungen und Körperausdruck wird häufig mit Metaphern und Bildern gearbeitet. Dabei kommen künstlerische Ausdrucksformen zum Einsatz wie zeichnen, malen, modellieren, bildhauern, musizieren, tanzen, dichten.

Einsatzgebiete in Beratung & Training:

In der Gestalttherapie von Fritz Perls steht das Zu-sich-selbst-Kommen im Vordergrund. In der Integrativen Therapie von Hilarion Petzold hingegen wird das Zum-anderen-Kommen betont. Dementsprechend finden beide Ansätze im Einzel-, Teamcoaching bzw. in der Organisations- oder Familienberatung ihren Einsatz. In Training & Beratung finden alle kreativen Techniken und Medien ihren Einsatz. Hier gibt es so gut wie keine Beschränkungen.

Bezüge zu anderen Methoden:

Eine intensive Zusammenarbeit, auch in den inhaltlichen Ansätzen herrschte zwischen Perls und Moreno (Psychodrama). Die Gestalttherapie ist so gesehen eine Verbindung des Psychodramas mit den Ideen der Gestaltpsychologie Lewins.