

Gestalttherapie als Möglichkeit zur Sprachförderung anhand von Sachthemen I

Ludwig- Maximilians-Universität München

Seminar: Zum Verhältnis von Sache und Sprache im Grundschulunterricht - WS 2008/2009

Prof. Dr. Maria-Anna Bäuml-Rossnagl

Von: Cornelia Kröning, Beate Stelzer, Iris Türel, Kristina Weikert

1. Begriffsklärung – Eingrenzung

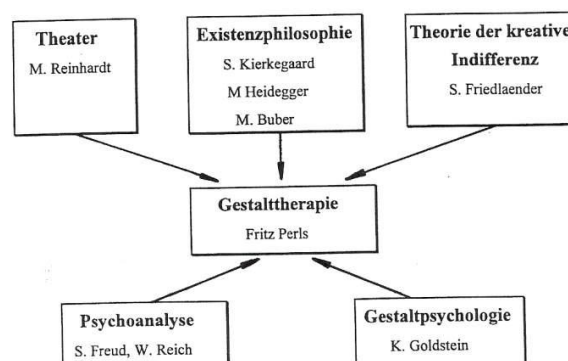
- Gestalttherapie ist neben der Gesprächspsychotherapie die wichtigste Vertreterin der Humanistischen Psychologie. Das dahinter stehende Menschenbild: Autonomie, Selbstverwirklichung, Intentionalität und Ganzheit (Holismus)
- Einheit von Leib-Seele und Geist, die wechselseitig zueinander in Beziehung stehen
- Parallel dazu bilden Fühlen-Denken-Handeln eine Einheit
- „Der Gestaltbegriff kommt aus dem deutschen Verb *gestalten* und meint das Formen eines sinnvollen Ganzen. (...) Eng verbunden mit „Sinn“ und „Struktur“, die beide ebenfalls eine Gesamtheit beschreiben, die in sich kohärent ist.“ (Zitat nach Wikipedia)
- Vornehmlich orientiert an der Gestalttheorie des Neurologen Kurt Goldstein u. seinem Begriff v. „ganzheitlichen Organismus“.
- Organismus und Umwelt sind nicht voneinander zu trennen (Lebensumwelt als lebensnotwendiger Teil des Individuums selbst)
- Der Mensch ist in der Lage sein Leben selbst zu bewältigen; entsprechend wird dem Individuum Selbstverantwortung übertragen.
- Alles organische Leben funktioniert nach dem Prinzip der Homöostase (Selbstregulierung des Organismus). In Abgrenzung dazu steht das Selbst mit seinen drei Teilsystemen (Ich, Es und Persönlichkeit). Das Selbst hat keine Struktur, sondern ist ein Prozess.

2. Ziele der Gestalttherapie

„Was wir in der Gestalttherapie erreichen wollen, ist die Integration aller verstreuten und verleugneten hinausgeworfenen Teile des Selbst und die Wiederherstellung des ganzen Menschen.“ (Polster & Polster 1979a, S. 203)

- Dieser Anspruch wird nicht als erreichbarer endgültiger Zustand in der Therapie betrachtet
- Es geht mehr darum, die Potentiale der Persönlichkeit zu entwickeln
- Der Klient soll in der Lage sein, derzeitige und zukünftige Probleme zu lösen

3. Einflüsse auf die Gestalttherapie



(Quitmann 1994, S. 114)

Psychoanalyse

Beeinflussung durch Freud, aber nur teilweise Übernahme seiner Hypothesen und Denkansätze

- **Naturwissenschaftliche-biologischer Ansatz(Freud):** psychische Phänomene stellen sich als Funktion des Gehirns dar.
- **Naturwissenschaftlich verstandener Ansatz (Perl):** der gesunde Organismus regelt seine Befriedigung selbst nach der Maßgabe der inneren Vorrangigkeit und der äußeren Realität.
- **Energiebegriff**
als Funktion des Selbstaspekts mit Blickrichtung auf den eigenen Körper (P)
Ausströmen der psychischen Energie des Organismus in den Raum (F)
- **Dualistische Triebtheorie**
Gegenüberstellung zweier Triebe: Eros und Thanatos (Tod in der griechischen Mythologie), Aggressionstrieb ist damit eingeschlossen.(F)
Ablehnung der Interpretation der Aggression als Todestrieb(P)
- **Verdrängungsbegriff**
Abwehrverhalten als eine Art des Vergessens(F)
Unterscheidung zwischen Vergessen und Verdrängen(P)
Vergessen: erledigter Prozess; Verdrängen: beruht auf einem konfliktbeladenen Gegenimpuls

Erweiterung seiner psychoanalytischen Denkansätze durch Konzepte der Sozialpsychologie

- Auswirkung des Verhaltens der Eltern und der sozialen Umwelt als Ursache psychischer Krankheiten(Karen Horney)
- Neurosen sind Ausdruck der Gesellschaft (P)

durch Denkansätze Reichs

- Erkenntnis der Analogie von Muskelverspannung und Charakterbildung
- Folge für Perl: Arbeit mit der Ganzheit eines Klienten d.h. auch mit seiner Körperlichkeit.

durch den Neuropsychologen Goldstein

- Organisation des Verhaltens eines Organismus nach den Gesetzmäßigkeiten (Figur-Grund-Bildung);Selbstrealisation, Selbstaktualisierung

durch Köhler (Isomorphiebegriff)

- dynamische Prozesse physikalischer, physiologischer und psychischer Art vollziehen sich gleichzeitig
- Übernahme des Zusammenhanges der psychischen Vorgänge und körperlichen Ausdrucks
- Integration der Betrachtung von Atmung, Stimme, Haltung, Sensibilität in den Therapie-Prozess

durch Wertheim und Köhler

- Übernahme der Vorstellung von **Einsicht** als ganzheitliches Phänomen
- **Einsicht** als sog. Aha-Erlebnis für verschiedene Funktionsbereiche des Individuums (Wahrnehmung, Denken, Handeln)

Einfluss der Existenzphilosophie

- Übernahme Friedlaenders Prinzip des „differentiellen Denkens“
- alles Existierende ist in Polaritäten definiert,
- das differentielle Denken befähigt den Menschen, gegensätzliche Bedürfnisse(Gefühle und Wünsche) und die damit widerstreitenden inneren Impulse als solche zu erkennen.
- Übernahme Bubers Annahme der interaktionalen Ich-Du-Beziehung als persönliche Begegnung
- Begriff der Selbstverantwortlichkeit(geprägt durch Sartre) bekommt großes Gewicht

Auswirkung auf das Klienten-Therapeuten-Verhältnis

- Vernachlässigung der sozialen Mitverantwortlichkeit, Betonung auf die eigene Verantwortlichkeit für das eigene Sein
- Erfahrungen und Handlungen des Menschen sind wichtiger als theoretische Konzepte

Einfluss der Phänomenologie

- Priorität auf Tatsachen
- Die Vernunft ist in der Erfahrung selbst verankert(Husserls neuer Objektivismus)

Bedeutung für die Gestalttherapie

- Betonung der Einheit von Vergangenheit-Gegenwart-Zukunft und Körper-Seele-Geist
- Gestalttherapeutische Gesamtheit des Menschen

Konzept des Lebensraums

- Das Verhalten als eine Funktion von Person und Situation unter Bezugnahme der gesellschaftlichen und sozialen Situation
- Herstellung von Bewusstheit als Voraussetzung für die Erweiterung des Handlungsspielraums

Morenos Therapieform des Psychodramas

- Übernahme gruppentherapeutischer Arbeit in Form von dramaturgischer Inszenierung
- Rollentausch und Ausarbeitung eines innerpsychischen Psychodramas- Ausspielung des Protagonisten aller Teile und Instanzen seiner Problematik

Beeinflussung durch den Leiter des Deutschen Theaters **Max Reinhardt**. Entdeckung des nonverbalen Ausdrucks und der Körpersprache.

Zen-Meditation(Religion ohne Gottvorstellung, Zuwendung zum Praktischen)

- Erkennbarkeit der Wahrheit durch das Hineinbegeben in die unmittelbare Wirklichkeit des Lebens
- Aufmerksamkeit spielt eine große Rolle, kognitive Differenzierung geht voraus

Behaviorismus

- Stimulus-Response-System wird auf die Berücksichtigung anderer Prozesse erweitert

- **Perls Verdienst ist es, das zugrundeliegende philosophische und bereits existierende Gedankengut in eine konkrete Form der Therapie integriert zu haben.**
- **1951 gilt als der Ursprung der Gestalttherapie mit Erscheinen des gleichnamigen Buches in den USA**
- **Ende der 60er Jahre Etablierung der GT in Deutschland**

4. Drei Instrumentarien der Gestalttherapie:

1. Awareness:

„Bewusstheit bzw. Gewahrsein kann sowohl eine absichtslose, aktive innere Haltung der Aufmerksamkeit/Achtsamkeit bezeichnen, und sich auf alle Phänomene der Wahrnehmung und des Erlebens richten.

Daraus folgt eines der wichtigsten Arbeitsprinzipien: das Prinzip des „Hier-und-Jetzt“

- Der Mensch ist ein bewusstseinsfähiges Lebewesen, das seine Grundbedürfnisse erkennt und um sie zu stillen, bewusst handelt.
- Neben physischen Grundbedürfnissen hat er auch psychische, wie das Bedürfnis nach persönlichem Wachstum und Selbstverwirklichung.
- Durch Interaktion mit der Umwelt einerseits (externe Awareness) und seinen inneren Vorgängen (interne Awareness) andererseits kommt der Mensch idealiter zu Erfolg, Wohlbefinden und Befriedigung.
- Wenn der Mensch den Glauben an sich selbst oder an seine Umgebung verliert, kommt es zu einer neurotischen Unterbrechung des Prozesses.

2. Kontakt:

- „...jede menschliche Funktion ist eine Interaktion in einem Organismus/Umgebungsfeld, soziokulturell, sinnlich und physisch.“ (Perls et al. 1951, S. 228)
- Aus dem Bedürfnis nach persönlichem Wachstum (= schöpferische Anpassung) heraus, nimmt das Individuum Beziehung zu seiner Umgebung auf.
- Beziehung = Kontakt
- Awareness ist die unentbehrliche Vorbedingung für Kontakt
- Der Mensch muss die konfliktgeladene Natur des Kontaktes (einerseits Wunsch nach Abgeschlossenheit und Individualität, andererseits Streben nach Assimilation und Vereinigung) aushalten und sein Gleichgewicht finden.

3. Das Experiment:

„Durch das Experiment wird der Betreffende dazu angeregt sich den Notwendigkeiten zu stellen in dem er seine verkümmerten Gefühle und Handlungen in relativer Sicherheit ausspielt.“ (Polster & Polster 1983, S. 219)

- Ziel: dem Klienten die Blockierungen zu verdeutlichen
- Er soll sich mit Situationen auseinandersetzen, die ihn am Leben hindern. Im Experiment erhält der Klient die Möglichkeit, einen wichtigen Aspekt seines Lebens zu inszenieren
- Die Therapie bietet den Raum Handlungen auszuprobieren, die für ihn mit Ängsten verbunden sind (im emotionalen Erleben Lösungen auszuprobieren)
- Formen des Gestaltexperiments (Grundlage der gestalttherapeutischen Interventionspraxis):
 - Dramaturgisierung der Erinnerung an ein schmerzliches Erlebnis
 - Vorstellung einer gefürchteten Begegnung
 - Ausführung eines Dialogs mit einer sonst unerreichbaren, aber einflussreichen Person in des Klienten Lebens
 - Dialog zwischen isolierten oder nicht respektierten Anteilen des Patienten
 - Konzentration auf eine übersehene Geste, Grimasse oder Körperhaltung
 -

5. Fünf Methoden der Gestalttherapie:

1. Darstellen:

„Für den Gestalttherapeuten ist das Darstellen die Dramatisierung bestimmter Aspekte der Existenz des Patienten innerhalb der therapeutischen Szene. Dies kann von einer Aussage des Patienten ausgehen, oder auch von einer Geste.“

(Polster & Polster 1983, S. 224)

Beim Darstellen: Klient wird aufgefordert in verschiedenen Formen entfremdete Teile seiner Persönlichkeit darzustellen

- Darstellen einer unerledigten Situation aus der entfernten Vergangenheit, wobei er sich auf ein "Spiel" einlassen sollte)
- Darstellen eines Charakteristikums:
Worte und Begriffe die der Klient für sich oder andere verwendet sollten lebendig gemacht werden → Verbindung von Sprache und Handeln
- Darstellen von Polaritäten:
gegensätzliche persönliche Charakteristika werden dramatisiert, wobei sie in Kontakt gebracht werden und somit eine neue Konstellation dieser Kräfte herstellen

2. Gelenktes Verhalten:

= Fortführung des Darstellens

→ mit einer direkter Verhaltensaufforderung wird eine selektive, explorative Absicht vermittelt

- Gestalttherapeut führt seinen Klienten mittels einfacher Instruktionen zu Verhaltensweisen, die aus seinem Bewusstsein bisher ausgeschlossen waren
- Belohnt wird die Freiwilligkeit, es soll keinen Zwang geben Verhalten zu erproben, sondern die Möglichkeit, die er sonst im Alltag vermeidet
→ Ziel: Selbstentdeckung
- Bekannteste Methode ist der "leere Stuhl":
Klient wird aufgefordert seine von ihm abgelehnten Persönlichkeitsanteile imaginär auf einen Stuhl zu setzen und in einem Dialog zu treten. Anschließend wird die Rolle getauscht und der Klient setzt sich.
→ es sollte helfen sich mit seinem Gegenüber zu identifizieren.

3. Phantasiereise:

„Phantasie ist eine expansive Kraft im menschlichen Leben – sie reicht über den Menschen, die Umgebung und die Ereignisse hinaus, die einen sonst umgeben“

(Polster & Polster 1983, S. 238)

Unterschieden wird zwischen:

- a. Nicht gelenkte Phantasiereise:
Aufgabenstellung ist relativ offen, Klient wird zum Beispiel aufgefordert sich im entspannten Zustand gedanklich einen Raum mit Möbeln einzurichten
- b. Gelenkte Phantasiereise:
es wird eine konkrete Situation geschildert, die sich der Klient selbst "ausmalen" soll

Ziel der Phantasiereise ist der Kontakt. Einerseits mit Ereignissen, Gefühle oder persönlichen Charakteristika und andererseits mit unerreichbaren Personen oder unerledigten Situationen.

4. Träume

- Bilden die eigentliche Grundlage für verschiedene experimentelle Übungen
- Nach Perls sind Träume Projektionen, die existentielle Botschaften, sowie Hinweise des Menschen an sich selbst enthalten, die noch nicht erkannt wurden
- Um diese aufzuarbeiten wird der Klient aufgefordert den Traum in der Gegenwart zu erzählen und damit mit ihm in Kontakt zu treten
→ mit der Aufforderung den Traum zu wiederholen wird die Selbstbewusstheit gesteigert

5. Hausarbeit:

„Hausarbeit ist eine fast unausweichliche Entwicklung der Therapie, da die Mobilisierung, die in der Therapie auftritt, immer Implikationen für die Welt außerhalb der Therapie besitzt.“ (Polster & Polster 1983, S. 265)

- Nur mit der alltäglichen Auseinandersetzung mit den Verhaltensmöglichkeiten gewinnt der Klient eigene Lebenserfahrungen und erlangt das Gefühl der Realität
- Bsp. ein Klient leidet abends unter quälenden Phantasien und wird aufgefordert diese aufzuschreiben
→ Jedoch Freiwilligkeit ist oberstes Gebot

6. Psychopathologie

Nach Perls entsteht seelische Krankheit, wenn es zu einer Unterbrechung der organismischen Selbstregulierung kommt. Der Organismus vermeidet Verhalten der Kontaktaufnahme bzw. des Kontakts mit unerwünschten inneren und äußeren Impulsen, er entwickelt Abwehrstrategien. Typische Muster des Vermeidungsverhaltens sind:

- Introjektion
- Projektion
- Retrofektion
- Deflektion
- Desensitivierung

Tieferegehende Informationen gut zusammengefasst und durch Grafiken verdeutlicht in: Revenstorf, Dirk (2003). „Psychotherapeutische Verfahren I. Tiefenpsychologische Therapie“, Stuttgart: Kohlhammer.

7. Therapiephasen

Perls entwickelte ein zwiebelartiges „Neurosenmodell“, bei dem er 5 Schichten unterscheidet, die sich um das eigentliche authentische Selbst gelegt haben. Diese Schichten müssen in der Therapie von außen nach innen bearbeitet werden und entsprechen fünf Phasen des Therapieprozesses:

- Klischee
- Rolle
- Engpass
- Implosion
- Explosion

Auch hierzu empfiehlt es sich tieferegehende Informationen gut zusammengefasst in: Revenstorf, Dirk (2003). „Psychotherapeutische Verfahren I. Tiefenpsychologische Therapie“, Kohlhammer-Verlag, nachzulesen.

Literatur

- Perls et al. (2006) Gestalttherapie. Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung. Klett-Cotta; 7. neu übersetzte Auflage
- Polster E., & Polster, M. (1983) Gestalttherapie. Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie. Frankfurt a. M.
- Polster, M. (1991). Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie. In: Zeig, J.K. (Hrsg.) Psychotherapie – Entwicklungslinien und Geschichte. Tübingen 1991.
- Revenstorff, Dirk (2003). Psychotherapeutische Verfahren Bd. 1-3. Stuttgart: Kohlhammer.
- Winckler, Annett; Die Gestalttherapie als mögliche Ergänzung zur Sprachtherapie. Schriftliche Hausarbeit zur Erlangung des Magistergrades an der Ludwig-Maximilians-Universität München, 1995
- Hellmeier, Christa. Wandlung als pädagogisch-didaktisches Handlungsparadigma aufgezeigt an symboldidaktischen Exempla zum Grundschulunterricht mit besonderer Berücksichtigung musikdidaktischer Aspekte. Inaugural-Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Philosophie an der Ludwig-Maximilians-Universität München