

KERNKOMPETENZEN DER GESTALT THERAPIE

Was ist gemeinsam und was unterscheidet die Gestalttherapie von anderen Psychotherapieverfahren?

Die Gestalttherapie arbeitet phänomenologisch und prozessorientiert. In die gegenwärtige Situation zwischen Klient und Therapeut spielen oft nicht abgeschlossene, unterbewussten Muster herein, verweisen auf mehr oder weniger adäquate Prägungen, ungelöste Konflikte oder sogar auf Fixierungen. Aktualisiertes, aus der individuellen Geschichte des Klienten, kann das Hier-und-Jetzt einfärben und mit dissonanten Impulsen überlagern. Für gepolte Spannungsmuster, die dabei entstehen, haben die Gestalttherapeuten eine besondere Sensibilität entwickelt.

Sie nutzen sie gerne als Einstieg für eine Konfliktlösungs-Arbeit. Dabei wird vorübergehend aus den erlebten Hinweisen ein raumsymbolisch konkretisierendes Konfliktfeld, das die innerlich erlebte Konstellation des Probanden spiegelt, das die Identifikation sowie De-Identifikation mit Teilaspekten erlaubt, deren Argumentation, Dialog und Perspektivenwechsel. Dabei wächst die Chance für Verständnis, Empathie, Kompromissfähigkeit, für eine zentrierende wie distanzierende Metaperspektive und zu einer inneren, stimmigeren Neu-Ordnung.

Im therapeutischen Zusammenspiel fällt eine besondere „Teamarbeit“ auf von sokratischer Ermutigung und Zurückhaltung beim Therapeuten, gepaart mit präziser Beobachtung von unbewussten Signalen (am Ausdruck des Klienten) – und ferner bei diesem ein durch Achtsamkeit erhöhter Kontakt nach innen und außen. Die Gestalttherapie liebt Spielräume mit Oszillationen zwischen der verbalen und nonverbalen Ebene, weil dabei leichter den Signalen und Botschaften aus dem Unbewussten begegnet werden kann. Beim Übersetzen dieser Phänomene ist assoziative Selbstdeutung angefragt. Die jeweils eigene subjektive Welt stellt den Kontext dar und liefert die Bedeutung eines Signals. Vor unbedachten Deutungen wird gewarnt, denn hinter Fremddeutungen verstecken sich oft übergreifige Projektionen.

Wichtig für die Lebensbewältigung allgemein und für die Re-Stabilisierung nach einer Krise speziell ist ein lebendiger Zugang zu den eigenen jeweiligen Ressourcen. Natürlich sollte auch die therapeutische Beziehung zu einer Quelle und korrigierenden Erfahrung werden.

Die Neurobiologischen Forschungen bestätigen die Vorgehensweise der Gestalttherapie, alte Erlebnis-Engramme im Schutzraum vorsichtig aufzuspüren, um sie dann heilsam modifizierend zu überschreiben. Alte Muster der Erlebnisverarbeitung können aufgelöst werden, neuere, stimmigere treten an ihre Stelle.

Im internationalen Ranking der Psychotherapieverfahren kommt die Gestalttherapie mit auf das höchste Niveau der Effekte mit nachgewiesener Katamnesen-Stabilität. - In der Gestalttherapie kreuzen sich verschiedene Dimensionen, weswegen sie sowohl für Tiefenpsychologen anschlussfähig ist, für Traumatherapie, für Systemiker, aber auch für Verhaltenstherapeuten, - obwohl zu letzteren am meisten überbrückt werden muss. Als Alleinstellungs-Merkmal für die Gestalttherapie lässt sich die prozessorientierte Vorgehensweise und die oben beschriebene therapeutische Beziehung benennen, die schließlich die „experimentelle Konfrontation“ ermöglicht.

Im Vortrag wird die Referentin Beispiele für die Spezifität der GT mit kleinen Übungen und praxisnahen Fall-Vignetten verbinden.



Vortragende

Prof. Dr. med, Dipl. Psych Lotte Hartmann-Kottek, Fachärztin für Innere Medizin, Neurologie u. Psychiatrie/ Psychotherapie, sowie für Psychosomatische Medizin. Lehr-Gestalttherapeutin (EAGT), Professorin für Psychotherapie-Wissenschaft an der Sigmund Freud Universität Wien. Lehrtätigkeit an der Akademie für Psychotherapie Hessen und verschiedenen anderen Ausbildungs-Instituten.