



1.2: Verfahren zur Entwicklungs-Begleitung – humanistische und systemische Verfahren

- Humanistische Psychotherapie
- Personenzentrierte Gesprächs-Therapie
- Gestalt-Therapie
- Emotionsfokussierte Psychotherapie
- Logotherapeutisches und existenzanalytisches Vorgehen
- Körperpsychotherapeutisches Vorgehen
- Transaktions-Analyse
- Szenisch-dialogische Verfahren (Psychodrama)
- Integrative Therapie (Petzold)
- Systemische Verfahren

Humanistische Psychotherapie (HP)



- Allgemein
- Hauptrichtungen
- Wachstum und Menschlichkeit
- Menschen-Bild
- Menschliches
- Drei E der humanistischen Psychotherapie
- Werte
- Haltung
- Vorgehen
- Beziehungen und Methoden
- Methoden

- ▶ Humanistische Psychotherapie (HP) als Kranken-Behandlung fokussiert auf dem nur dem Menschen eigene Verschränkung von organismischen (somatischen) und psychosozialen Prozessen mit der besonderen Perspektive einer
 - ▶ selbstregulativen,
 - ▶ sinnorientierten,
 - ▶ intentional-motivierten,
 - ▶ selbstverantwortlichen,
 - ▶ auf die Zukunft ausgerichtetenAktualisierung kreativer Potenziale in Adaptation (Anpassung) an diese Gesamtgegebenheiten.

- ▶ Nosologisch gesehen, also unter dem Gesichtspunkt der Entstehung (Ätiologie) und Klassifikation von Krankheiten, der Krankheits-Lehre, können diese Gesamtgegebenheiten in der Entwicklung des Menschen auf
 - ▶ materieller,
 - ▶ somatischer,
 - ▶ psychischer und
 - ▶ interaktionellerEbene zur Herausbildung von Mustern in Lebens-Prozessen (wozu auch Erleben und Verhalten gehören) geführt haben, die besonders für neue Entwicklungs-Aufgaben und Bedingungen nicht adaptiv sind, d. h. keine kreative, die Lebens-Qualität sichernde und steigernde Neuausrichtung des Lebens ermöglichen.

Hauptrichtungen

- Von der Psychoanalyse sind Einflüsse (gekennzeichnet durch Pfeile) zu verzeichnen zu allen Verfahren, die sich heute der humanistischen Psychotherapie zurechnen wie
 - die Transaktions-Analyse (E. Berne),
 - die Körper-Psychotherapie (W. Reich, E. Gindler),
 - das Psychodrama (J. Moreno),
 - die Gestalt-Therapie (F. und L. Perls, P. Goodman), die ihrerseits viele Elemente der systemischen Therapie beinhaltet
- Ausgenommen sind
 - die Logotherapie (V. Frankl) und
 - die Personenzentrierte Gesprächs-Therapie (C. Rogers)
- Die Integrative Psychotherapie (H. Petzold) vereint in sich Konzepte
 - der ich-psychologisch orientierten Psychoanalyse,
 - des Psychodrama,
 - der Gestalttherapie und
 - der allgemeinen Verhaltenstherapie
- **Drei E:** Humanistische Psychotherapie versteht sich allgemein als
 - **experientell**, weil sie sich an der unmittelbaren Erfahrung orientiert,
 - **experimentell**, weil der psychotherapeutische Prozess als Ergebnis kooperativer Kreativität gesehen wird,
 - **existenziell**, weil Themen wie Fragen nach dem Sinn, Werten und Zielen einen zentralen Stellen-Wert im therapeutischen Prozess einnehmen.

- Die Humanistische Psychotherapie (HP) stellt das psychische Wachstum (im Sinne persönlicher Weiterentwicklung und Ausdifferenzierung in sozialen Kontexten) durch Aktivierung und Entfaltung spezifisch menschlicher Ressourcen (Potenziale) auf ein von Sinn getragenes, selbstverwirklichendes, authentisches Leben hin in den Mittelpunkt.
- Der Mensch
 - wird als Subjekt in seinen biologischen, biografischen, sozialen und ökologischen Bezogenheiten und Bedingtheiten gesehen, dessen Erleben introspektiv bzw. intersubjektiv (selbstempathisch bzw. empathisch) erfasst werden kann.
 - Ist fähig zu kreativem Wachstum und konstruktiver Veränderung.
 - wird holistisch in seiner bio-psycho-sozialen Ganzheit gesehen.
 - trägt die für die Befreiung aus psychischem Leid erforderlichen Ressourcen in sich. Diese werden durch die Gestaltung der psychotherapeutischen Beziehung und durch psychotherapeutische Interventionen aktiviert und können auf zu bewältigende Lebensprobleme angewandt werden.
- In der Humanistische Psychotherapie steht im Mittelpunkt, was beim Menschen spezifisch menschlich ist und damit eine Dimension über die animalisch, neurochemische Trieb- oder Reflexdeterminiertheit und auch über vergangene lebensgeschichtliche Prägungen hinausgeht, insbesondere
 - das Bedürfnis nach Sinn, das intentionale, also zukunftsorientiert ist,
 - die Bewusstheit und das Gewahrsein
 - die Fähigkeiten zur Introspektion und zu reflexivem Denken
 - die existenzielle Wahlfreiheit des menschlichen Willens, die die persönliche Verantwortung für die eigenen Entscheidungen und ihre Folgen impliziert,
 - die Kreativität des Menschen zur schöpferischen Lebensgestaltung und zur Co-Kreation sozialer Prozesse,
 - die Liebe, die die andere Person als Person meint,
 - das bewusste und aktive, engagierte Sich-Einsetzen für oder gegen, das Sich-Auseinandersetzen mit bzw. das Ringen um etwas, das nicht auf Aggression im biologischen Sinn reduziert werden kann.

- Die Humanistische Psychotherapie stellt das psychische Wachstum (im Sinne persönlicher Weiterentwicklung und Ausdifferenzierung in sozialen Kontexten) durch Aktivierung und Entfaltung spezifisch menschlicher Ressourcen (Potenziale) auf ein von Sinn getragenes, selbstverwirklichendes, authentisches Leben hin in den Mittelpunkt.
- Der Mensch
 - ist fähig zu kreativem Wachstum und konstruktiver Veränderung.
 - wird holistisch in seiner bio-öko-psycho-kulto-sozialen Ganzheit gesehen.
 - trägt die für die Befreiung aus psychischem Leid erforderlichen Ressourcen in sich. Diese werden durch die Gestaltung der psychotherapeutischen Beziehung und durch psychotherapeutische Interventionen aktiviert und können auf zu bewältigende Lebens-Probleme angewandt werden.
 - wird als Subjekt in seinen biologischen, biografischen, sozialen und ökologischen Bezogenheiten und Bedingtheiten gesehen, dessen Erleben introspektiv bzw. intersubjektiv (selbstepathisch bzw. empathisch) erfasst werden kann.
- Im Mittelpunkt steht, was beim Menschen spezifisch menschlich ist und damit eine Dimension über die animalisch, neurochemische Trieb- oder Reflex-Determiniertheit und auch über vergangene lebensgeschichtliche Prägungen hinausgeht, insbesondere
 - das Bedürfnis nach Sinn, das intentionale, also zukunftsorientiert ist,
 - die Bewusstheit und das Gewahrsein
 - die Fähigkeiten zur Introspektion und zu reflexivem Denken
 - die existenzielle Wahl-Freiheit des menschlichen Willens, die die persönliche Verantwortung für die eigenen Entscheidungen und ihre Folgen impliziert,
 - die Kreativität des Menschen zur schöpferischen Lebens-Gestaltung und zur Co-Kreation sozialer Prozesse,
 - die Liebe, die die andere Person als Person meint,
 - das bewusste und aktive, engagierte Sich-Einsetzen für oder gegen, das Sich-Auseinandersetzen mit bzw. das Ringen um etwas, das nicht auf Aggression im biologischen Sinn reduziert werden kann.

In der humanistischen Psychotherapie, wozu auch die Körper-Psychotherapie zählt, steht im Mittelpunkt, was beim Menschen spezifisch menschlich ist, z. B.

- die **Bewusstheit** (Achtsamkeit) als Differenzierung des Gewahrseins (einschließlich Selbst-Gewahrsein) im gegenwärtigen Prozess (hier und jetzt) verbunden mit der Fähigkeit zur Introspektion und zum reflexiven Denken (Bewusstsein),
- die Fähigkeit des **bewussten Erlebens** von Körper-Empfindungen und Körper-Bewegungen mit allen Sinnen verbunden mit der Fähigkeit zur wirksamen **Kommunikation** auf Körper- und Wort-Ebenen,
- das Bedürfnis nach **Sinn** und **Erfüllung**, nach **Wachstum** als Entfaltung von Potenzialen und Ressourcen sowie **Resilienz** (Widerstands-Kraft in Krisen), was intentional (willensbekundend) und zukunftsorientiert ist, verbunden mit der existenziellen **Wahl-Freiheit** des menschlichen Willens, die die persönliche Verantwortung für die eigenen Entscheidungen und ihre Folgen einschließt,
- die **Kreativität** des Menschen zur schöpferischen Lebens-Gestaltung und zur Co-Kreation sozialer Prozess,
- das bewusste, aktive und engagierte **Sich-Einsetzen** für oder gegen etwas und **Sich-Auseinandersetzen** mit und das Ringen um etwas, das nicht auf Aggression im biologischen Sinn reduziert werden kann, sowie vor und nach allem
- die **Liebe**, die uns selbst wie die anderen Personen als liebenswerte Personen meint und zu einem tendenziellen Neben- und Miteinander und zum Über-sich-hinaus-Wachsen aller Beteiligten und Betroffenen führt.

Humanistische Psychotherapie versteht sich als:

1. **experientiell (erlebens- und erfahrungsorientiert)**

Psychotherapie ist am unmittelbaren Erleben im Hier und Jetzt orientiert: Personen werden ermutigt, ihre zunächst noch unbemerkten oder unklaren inneren Prozesse über Körper-Empfindungen emotional zu erleben, kognitiv integrierend zu verstehen sowie der Symbolisierung und (sofern möglich) der Verbegrifflichung (Mentalisierung) zugänglich zu machen und zu kommunizieren.

2. **experimentell (erkunden, erforschen, entdecken)**

Der psychotherapeutische Prozess wird als Ergebnis kooperativer Kreativität angesehen mit dem Ziel

- ▶ Leid aufrecht erhaltende abgespaltene Persönlichkeits-Anteile zu integrieren,
- ▶ psychischer Strukturen zu stabilisieren und zu harmonisieren sowie
- ▶ verkörperte Blockaden und Hemmungen zu lösen.

3. **existenziell (emotional und erkennend)**

Themen wie Fragen nach dem Sinn, nach Werten und Zielen nehmen einen zentralen Stellen-Wert im therapeutischen Prozess ein:

Es geht unter anderen um Verantwortung für sich selbst, für andere Menschen und für die soziale und ökologische Mitwelt.

Werte

Humanistische Psychotherapie gründet ihr Menschen-Bild auf folgende Werte:

Respekt und Würde

Kontakt-Fähigkeit
(zu sich, zu anderen)

Selbst-Bestimmung

Empathie

Recht auf Potenzial-
Entfaltung

Mitmenschlichkeit

Individualität

Verantwortungs-
Fähigkeit

Echtheit

Lebens-Freude

Sinn-Findung

Haltung

Humanistische Entwicklungs-Begleitende nehmen folgende Haltung ein:

Menschen aus ihrem
jeweiligen Bezugs-Rahmen
heraus verstehen

Menschen als Körper-Geist-
Seele (Body-Mind-) Wesen
verstehen

beziehungs- und
dialogorientiert in den
Kontakt gehen

Entwicklung eines
authentischen
Selbst unterstützen:
Was steht der
inneren Einheit, der
Stimmigkeit im
Wege?

Erleben und Selbst-
Erkundung körper-,
emotions- und subjekt-
zentriert verstehen

Selbst-Verantwortung
und Selbst-Organisation
unterstützen

Dem begegnen, was
sich zeigt

Entdecken im
therapeutischen
Prozess fördern

Unwillkürliches,
Spontanes, Unbemerkt
einbeziehen

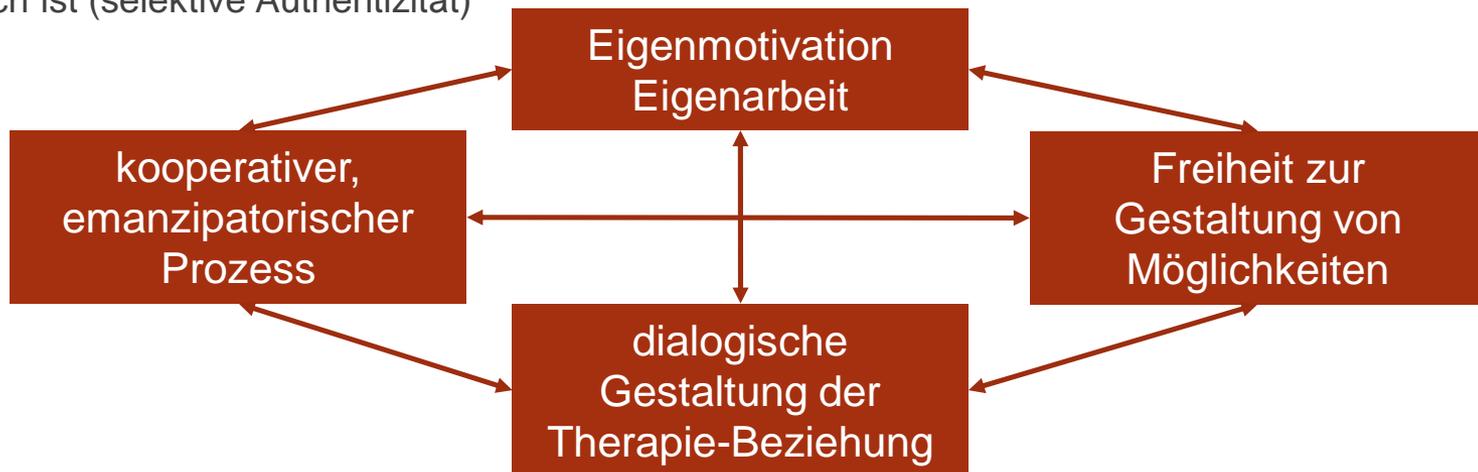
Gegenwarts- und
Prozess-Bezug
(hier und jetzt)

existenzielle Aspekte
und Wert-Vorstellungen
einbeziehen

Vorgehen

Für den therapeutischen Fortschritt betont die Humanistische Psychotherapie die Bedeutung

- der ***Eigenmotivation und Eigenarbeit*** als experiencieller (erlebender) und experimenteller (erkundender und entdeckender) Selbst-Auseinandersetzung der Unterstützung suchenden Personen,
- des ***kooperativen, emanzipatorischen Prozesses***, in dem den Personen optimale Freiheit gegeben wird, selbst über Ziele und Wege der psychotherapeutischen Prozesses zu entscheiden,
- der ***Freiheit zur eigenverantwortlichen Gestaltung von Möglichkeiten*** die handelnde Rat suchende Person entscheidet über sich selbst im Sinne von Selbst-Verantwortung und Wahl-Freiheit sowie
- der ***konstruktiven, dialogischen, demokratischen und gleichberechtigten (Augen-Höhe) Gestaltung der psychotherapeutischen Beziehung***, in der sich die therapierende Person zum empathischen Verstehen im Bezugs-Rahmen der Rat suchenden Person verpflichtet fühlt (Einfühlung in emotionale Erleben, Mitschwingen im körperlichen Erleben) und auf respektvolle Weise echt und ehrlich ist (selektive Authentizität)



- Die Methoden sind primär erlebens- und erfahrungszentriert einschließlich deren Symbolisierung, wobei aber auch psychoedukative und übende Vorgehens-Weisen im Rahmen der Grundorientierung der Humanistischen Psychotherapie einbezogen werden können.
- Der Mensch wird als verkörpert gesehen. Daher ist die psychotherapeutische Arbeit mit dem Körper (z. B. dem Körper-Erleben und/oder dem Körper-Ausdruck) ein zentraler Aspekt der Humanistischen Psychotherapie.
- Zentral für die Humanistische Psychotherapie ist die Unterstützung von intensiven selbstexplorativen Erfahrungen
 - körperlicher,
 - emotionaler,
 - kognitiver und
 - interaktiverProzesse im Rahmen einer spezifischen therapeutischen Beziehung (nach Rogers).
- Beziehungsgestaltung und das Spektrum therapeutischer Methoden der Humanistischen Psychotherapie dienen dazu, dass
 - die hinterfragend-verstehende Konfrontation der Patienten mit seinen eigenen Sinn-, Wert- und Ziel-Vorstellungen in ihren Inkongruenzen ausgehalten werden kann,
 - ausgesparte, ungelebte Bereiche seiner Existenz seinem eigenverantwortlichen Entscheidungs-Bereich wieder unterstellt werden und
 - somit eine selbstregulative, ressourcenaktivierende Aktualisierung an die realen Lebens-Bedingungen und Entwicklungs-Aufgaben möglich wird.

- Die Methoden sind primär erlebens- und erfahrungszentriert einschließlich deren Symbolisierung, wobei aber auch psychoedukative und übende Vorgehens-Weisen im Rahmen der Grundorientierung der Humanistischen Psychotherapie einbezogen werden können.
- Der Mensch wird als verkörpert gesehen. Daher ist die psychotherapeutische Arbeit mit dem Körper (z. B. dem Körpererleben und/oder dem Körperausdruck) ein zentraler Aspekt der Humanistischen Psychotherapie.
- Zentral für die Humanistische Psychotherapie ist die Unterstützung von intensiven selbstexplorativen Erfahrungen
 - körperlicher,
 - emotionaler,
 - kognitiver und
 - interaktiverProzesse im Rahmen einer spezifischen therapeutischen Beziehung (nach Rogers).
- Beziehungs-Gestaltung und das Spektrum therapeutischer Methoden der Humanistischen Psychotherapie dienen dazu, dass
 - die hinterfragend-verstehende Konfrontation der Patienten mit seinen eigenen Sinn-, Wert- und Ziel-Vorstellungen in ihren Inkongruenzen ausgehalten werden kann,
 - ausgesparte, ungelebte Bereiche seiner Existenz seinem eigenverantwortlichen Entscheidungs-Bereich wieder unterstellt werden und
 - somit eine selbstregulative, ressourcenaktivierende Aktualisierung an die realen Lebens-Bedingungen und Entwicklungs-Aufgaben möglich wird.

Personenzentrierte Gesprächs-Psychotherapie (GT)



- Rogers
- Gendlins Focusing

- Psychische Störungen entstehen nach **Rogers** als Folge einer Inkongruenz zwischen Selbst-Konzept und neuen Erfahrungen.
- Nach Rogers ist ein Vorgehen bei leichten psychischen Störungen und bei Krisen-Intervention mit
 - Ansprechen von Gefühlen
(Verbalisierung emotionaler Erlebens-Inhalte - VEE),
 - Förderung der Introspektion
 - Akzeptanz/Wertschätzung/Wärme, die nicht an Bedingungen gebunden ist
(Respekt für Individualität und Einmaligkeit)
 - Eingehen auf und Verstehen der Patienten
(einführendes Verständnis, Empathie versteht, ohne zu urteilen)
 - Echtheit des Therapeuten
(Authentizität als Vorbild-Funktion inkl. Spannungen und eigene Gefühle)
- Varianten:
 - Ziel- und klärungsorientierte Gesprächs-Therapie,
 - prozessorientierte Gesprächs-Therapie,
 - gesprächspsychotherapeutische differentielle inkongruenzbezogene Vorgehens-Weisen (spezifisch störungsbezogen)

- Focusing wurde im Rahmen der personenzentrierten Psychotherapie seit den sechziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts von Eugene T. Gendlin, Professor für Philosophie und Psychologie an der Universität Chicago entwickelt und hat inzwischen weltweite Verbreitung gefunden. Die erste englische Ausgabe erschien 1978. Seitdem wurde Focusing von Gendlin und seinen Schülern auch für den Einsatz in der psychotherapeutischen Praxis weiterentwickelt. Es ist eine Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, wie der Untertitel seines Hauptwerkes lautet.
- Ausgangspunkt des Gendlinschen Entwurfs ist sein überraschendes und ernüchterndes Eingeständnis, dass die eigentliche Arbeit nicht der Therapeut leistet, sondern der Klient. Zu dieser Erkenntnis kam er durch die sorgfältige Beobachtung erfolgreicher Patienten. Als gemeinsames Merkmal fiel ihm die Art und Weise auf, wie sie unabhängig vom Therapeuten über ein Problem sprachen und sich dabei in immer neuer Hinwendung ihrer körperlichen Empfindungen vergewisserten.
- Diese Rückkoppelung ist für Gendlin der Schlüssel zum Erfolg und bildet die Grundlage des Focusing. Eine Folge dieses neuartigen Ansatzes ist die geänderte Rollenverteilung.
- Nach Gendlin besitzt der Klient bei der Lösung seiner persönlichen Probleme die alleinige Autorität, die alleinige Kompetenz und das alleinige Wissen. Er ist sein eigener Therapeut. Aus dem Klienten wird der Focuser, der den Prozess autonom beginnt, steuert und beendet.
- Der Therapeut wird zum Begleiter. Ein Abhängigkeits-Verhältnis entsteht nicht. Begleiter kann nach Gendlin jeder focusing-kundige Laie sein. Die Begleitung im Focusing-Prozess muss lediglich darauf bedacht sein, "nicht im Weg zu stehen", womit Gendlins wichtigste Regel genannt ist. Jede Form von Störung durch ungebetene Kritik, Interpretation oder gar Intervention ist ausgeschlossen. Analysen und Ratschläge gehören ebenso nicht zum Focusing.

Gestalt-Therapie



- Wurzeln
- Gestalt-Begriff
- Gestalt-Begriff und Gestalt-Therapie
- Gewahrsein
- Das dialogische Prinzip
- Kontakt-Funktionen
- Ganzheit, Feld, Prozess
- Vorgehen bei Entwicklungs-
Begleitung
- 4 zentrale Therapie-Methoden 1
- 4 zentrale Therapie-Methoden 2
- Techniken
- Gestalt-Therapie als Kontakt-
Förderung

- Die **Gestalt-Therapie** ist ein phänomenologisches, erfahrungs- und erlebensorientiertes psychotherapeutisches Verfahren mit dem Ziel der Stimmigkeit, der Integration und der differenzierenden Reifung nach innen und außen. Sie gilt als hermeneutisch ausgerichtete erlebensaktivierende Psychotherapie, die zur humanistischen Psychologie gezählt wird.
- Begründer der Gestalt-Therapie sind Fritz Perls, Laura Perls und Paul Goodman.
- Die Gestalt-Therapie hat sich zu weiten Teilen aus der Psychoanalyse, deren Kritik und aus einer Abgrenzung zu ihr entwickelt. So findet die Vorstellung von unbewussten, mentalen Prozessen, die alle Psychotherapien begleitet, auch hier ihre Ausprägung. Quellen der Entwicklung sind außerdem die Gestalt-Psychologie sowie das holistische, phänomenologische und existenzielle Denken des 20. Jahrhunderts. Diesen philosophischen und psychotherapeutischen Konzepten beigeordnet werden weitere Konzepte wie
 - Humanismus,
 - Feld-Theorie (Kurt Lewin) und
 - Organismische Theorie (Kurt Goldstein) sowie
 - Ansätze wie der Konstruktivismus und die Kybernetik.
- Das Werk von Perls, Hefferline, Goodman *Gestalt-Therapie* bildet die theoretische Grundlage der Gestalt-Therapie. Darin wird die Position der frühen Gestalt-Therapie gegenüber der damaligen Psychologie und Psychoanalyse dargestellt, und ein eigenes Profil wird entwickelt. Hier wird deutlich, dass die Gestalt-Therapie einen deutlichen Bruch zur Psychoanalyse vornimmt, der rechtfertigt, sie als eigenständige, unabhängige Therapie-Richtung zu verstehen und sie nicht wie die Objekt-Beziehungs-Theorie oder Selbst-Psychologie der Analyse unterzuordnen.

- Der Gestalt-Begriff kommt aus dem deutschen Verb *gestalten* und meint das Formen eines sinnvollen Ganzen.
Eng verbunden sind mit diesem Begriff die Wörter Sinn und Struktur, die beide ebenfalls eine Gesamtheit beschreiben, die in sich kohärent ist.
Das Bilden von Gestalten entsteht vor einem sogenannten Hintergrund, von dem sich die eigentliche Gestalt oder Figur abhebt.
Diesen Prozess beschreibt die Gestalt-Therapie analog zu der Erklärung der Bildung von Wahrnehmung innerhalb der Gestalt-Psychologie.
- Die Gestalt-Psychologien unterschiedlicher Richtung leiten sich historisch aus einer einzigen Arbeit aus dem Jahre 1890 her, in der der Philosoph **Christian von Ehrenfels** seine Erkenntnis berichtete, die Wahrnehmung enthalte Qualitäten, die sich nicht aus der Anordnung einfacher Sinnes-Qualitäten ergeben. So sei die Melodie eine solche Gestalt-Qualität, denn die Töne als Elemente der Melodie könnten durch ganz andere Töne ersetzt werden, und es wäre dennoch dieselbe Melodie, wenn nur die Anordnungs-Beziehung zwischen den Tönen erhalten bliebe.
- Wahrnehmung, soziales Leben, Eigenexistenz sind immer Ausdruck einer komplexen Sinnggebung.
Das „Ganze“ ist mehr bzw. anders als die Summe seiner Einzelelemente. In diesem Punkt besteht die größte Differenz der Gestalt-Therapie zu den empiristisch fundierten Therapien.
Dieser Punkt kann als der eigentliche Paradigmen-Wechsel benannt werden.

- Fritz und Lore Perls sahen in dem Begriff *Gestalt* den zentralen Grundgedanken ihrer Therapie-Richtung wiedergegeben.
- Den Begriff Gestalt auf die Psychotherapie übertragen zu haben, ist das Verdienst von Fritz und Laura Perls.
- Analog zur Gestaltbildung in der Wahrnehmung - die Gestalt formiert sich im Vordergrund vor einem Hintergrund - geht die Gestalt-Therapie davon aus, dass sich beim einzelnen Menschen das jeweils wichtigste Bedürfnis in den Vordergrund des Bewusstseins rückt. Dies wiederum wird als Figur/Grund-Geschehen bzw. Gestalt-Bildungs-Prozess bezeichnet.
- In gestalttheoretischer Sprache ausgedrückt, taucht mit dem entstehenden Bedürfnis eine offene Gestalt aus dem (Hinter-) Grund auf und wird im Vordergrund zur Figur, und zwar solange, wie sie nicht geschlossen ist. Die abgeschlossene Gestalt kann wieder in den Grund eintauchen und einer neuen Gestalt Platz machen. Dies versteht die Gestalt-Therapie als Fähigkeit des Organismus zur Selbst-Regulierung.

- Im Mittelpunkt des gestalttherapeutischen Vorgehens steht die Entwicklung und Verfeinerung des Gewährseins (deutsche Übersetzung oft auch: Bewusstheit; der englische Begriff lautet „awareness“) aller gerade vorhandenen und zugänglichen Gefühle, Empfindungen und Verhaltensweisen der Entwicklung suchenden Person. Die Person soll dadurch in die Lage versetzt werden, ihre Kontakt-Störungen, die sie daran hindern, mit ihrer Umwelt in einen befriedigenden Austausch zu treten, als solche zu erkennen und zu erleben.
Über die Reaktivierung emotionaler Bedürfnisse und der Wahrnehmung derselben soll es dem Klienten ermöglicht werden, seine Kontakt-Störung zu überwinden.
- Bewusstheit bzw. Gewährsein kann sowohl eine absichtslose, aktive, innere Haltung der Aufmerksamkeit/Achtsamkeit als auch eine mehr gerichtete Form der Aufmerksamkeit/Achtsamkeit bezeichnen und sich auf alle Phänomene der Wahrnehmung und des Erlebens richten.
Daraus folgt eines der wichtigsten Arbeits-Prinzipien der Gestalt-Therapie, das Prinzip des Hier-und-Jetzt:
Die gegenwärtige Situation, auch die zwischen Klient und Therapeut, wird als der entscheidende „Ort“ betrachtet, wo Veränderung geschieht.
Vergangenheit und Zukunft kommen auch in dieser gegenwärtigen Situation ins Spiel: z. B. als Erinnerung oder als Planung.
- Methodisch geschieht die Förderung des Gewährseins u. a. durch die direkte Rückmeldung des Therapeuten oder durch den Einsatz von Übungen oder von Experimenten, die aus der konkreten Therapie-Situation heraus entwickelt werden.

- Durch die direkte und konkrete Arbeit an aktuellen Situationen und an der Beziehung zwischen Klient und Therapeut soll der Kontakt des Patienten zu sich selbst und zu seiner Umwelt gefördert und unterstützt, sollen bestehende Kontaktstörungen überwunden werden.
Auf diese Weise werden die Selbst-Heilungs-Kräfte des Patienten freigelegt und neue Einsichten, Erfahrungen und Verhaltensmöglichkeiten erschlossen.
- Die Gestalt-Therapie betrachtet die Selbst-Heilungs-Kräfte als Teil der **organismischen Selbst-Regulation**, also der Fähigkeit des Organismus, sich in seiner Umgebung zu erhalten. Durch verschiedene Übungen und methodische Grundhaltungen soll die Selbst-Regulation gefördert werden.
- Die therapeutische Beziehung in der Gestalttherapie – verstanden als Dialogische Gestalttherapie – orientiert sich an den Grundsätzen der existentiellen Beziehungsphilosophie Martin Bubers, der ‚dialogischen Haltung‘.
Buber unterscheidet zwischen dem Handeln aus einer sog. Ich-Es-Haltung („sachlich“, auf ein Objekt bezogen, auch wenn das Gegenüber ein Mensch ist) und dem Handeln aus einer sog. Ich-Du-Haltung heraus, einer Hinwendung zum anderen Menschen auf gleicher Ebene, bei der die Person in ihrer Einzigartigkeit wertgeschätzt wird, ohne einen Zweck zu verfolgen.
Beide Haltungen stehen in einem Wechsel-Verhältnis zueinander und werden je nach Erfordernis der Situation gewählt. Diese Haltung, in der die Therapie-Situation als eine besondere Begegnung im Sinne Bubers verstanden wird, die ein hohes Maß an Authentizität und Wahrhaftigkeit erfordert, ist grundlegend für die Gestalt-Therapie.

- Zu den sogenannten Kontakt-Funktionen gehören Projektion, Introjektion, Retroflektion und Konfluenz. Sie haben zwei Seiten,
 - eine eher störungsschaffende, die auch als „Kontakt-Störungen“ oder als „Kontakt-Unterbrechungen“ begriffen werden und
 - eine „normale“, die u. a. zumindest zeitweise Problem-Lösungs-Charakter besitzt oder schlichtweg Teil der organismischen Selbst-Regulierung ist.
- Insbesondere das Konzept der „Introjektion“ ist nicht identisch mit der psychoanalytischen Definition.
Fritz und **Laura Perls** setzen die Assimilation der Introjektion entgegen. Bei der Assimilation verwandelt der Organismus (als Gesamtheit von Körper, Geist und Seele) Neues aus der Umwelt in Eigenes, das er zur Selbst-Erhaltung und zum Wachstum benötigt. Dabei wird das Neue an der Kontakt-Grenze des Organismus mit der Umwelt geprüft, „zerstört“ und umgewandelt, so dass es assimiliert werden kann. Dazu ist **positiv verstandene Aggression** notwendig. Nicht-brauchbares Material wird nicht übernommen. Fritz und Laura Perls sehen dies in Analogie zum „Kauen“ beim Prozess der Nahrungs-Aufnahme.
- Bei der Introjektion wird das Neue aus der Umwelt ohne Prüfung und Umwandlung als Ganzes in den Organismus aufgenommen, da an der Kontakt-Grenze u. a. die Bewusstheit herabgesetzt ist oder völlig fehlt, und „aggressives“ Zerstören und Überprüfen daraufhin, was für den Organismus sinnvoll ist und was nicht, nicht geschieht. Das so entstandene Introjekt bleibt im Organismus ein Fremdkörper. Dieser Prozess wird analog zum Saugen bzw. Schlucken bei der Nahrungs-Aufnahme verstanden.

- Der ganzheitliche Ansatz der Gestalt-Therapie besteht nicht nur darin, den Menschen (als Organismus) als untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele zu betrachten, sondern er bezieht sich auch auf die Ganzheit des Organismus im Feld, d. h., dass das Individuum nie isoliert von seiner Umgebung gesehen und verstanden werden kann. Die Gestalt-Therapie spricht hier vom „Organismus-Umwelt-Feld“ als grundlegender Kategorie.
- Zwischen Organismus und Umwelt befindet sich die „Kontakt-Grenze“, die sowohl trennt als auch verbindet.
Genau genommen bewegt sie sich im konkreten Kontakt des Organismus mit der Umwelt.
Kontakt und Kontakt-Grenze sind Prozesse, mit denen der Organismus, d. h. der einzelne Mensch, im Austausch mit der Umwelt sich erhält, Neues assimiliert und wächst.
- Im Kontakt fließen Bewusstheit/Gewahrsein, Bewegung, Handeln, Denken, Fühlen usw. zusammen zur Orientierung im Feld.
- Auch das „Selbst“ wird in der Gestalt-Therapie als umfassender Prozess verstanden. Perls, Hefferline und Goodman definieren es als „das System der ständig neuen Kontakte“.
- Das „Ich“ stellt dabei nur eine Teil-Funktion des „Selbst“ dar: Es unterscheidet zwischen „zu mir gehörend“ und „fremd“. Damit hebt sich die Gestalt-Therapie grundlegend von der Psychoanalyse ab, die die Psyche eher als einen „Apparat“ begreift, mit dinghaften Einzelteilen.

- Viele gestalttherapeutische Vorgehens-Weisen (Techniken oder Methoden) sind darauf angelegt, die Bewusstheit der Klienten über ihre Wahrnehmungen und ihr Erleben in ihrer jeweiligen subjektiven Situation zu fördern.
- Dies ist der primäre Zweck, den gestalttherapeutisch arbeitende Entwicklungs-Begleitende verfolgen, wenn sie etwa die Entwicklung suchenden Personen auffordern, eine bestimmte Aussage zu wiederholen oder auch lauter auszusprechen, die das Wesentliche in der Erfahrung der Person besonders prägnant beschreibt.
- Demselben Zweck kann, in einer anderen Situation, die Einladung an die Rat suchende Person dienen, ihr momentanes Befinden nonverbal, z. B. mit Tönen oder Bewegung zu verdeutlichen.
- Ein und dieselbe Methode findet, wenn sie situationsspezifisch angewendet wird, in zwei sehr unterschiedlichen Techniken ihren Ausdruck.
- Wird eine Technik nicht im Sinne der Methode verwendet, verliert sie ihren eigentlichen Sinn, wird geistlos und degeneriert zum Trick.

- 1. Dialogisch:** Eine Technik kann nur eine Form sein, in der die authentische, persönliche Antwort des Therapeuten auf die momentane Situation seines Klienten ihren Ausdruck findet.

Da sich der Therapeut selbst als partnerschaftlichen Begleiter (und nicht als Produzent der Veränderung seines Klienten) sieht, werden die Techniken mit dem Klienten zusammen entwickelt oder diesem als Angebot und Vorschlag unterbreitet.

Außerdem machen die Therapeuten transparent, was sie mit einer bestimmten Technik erreichen wollen, sie reflektieren die Techniken gemeinsam mit dem Klienten und verändern die Techniken gegebenenfalls oder ziehen sie sogar zurück.

- 2. Feldtheoretisch:** Der Mensch befindet sich in einem kontinuierlichen Austausch mit seiner Umwelt in Form einer ständigen wechselseitigen Anpassung.

Er kann nicht ohne sein jeweiliges Feld gedacht und verstanden werden, dessen Teil er ist. Gestalttherapeutische Techniken haben die Aufgabe, den Klienten dabei zu unterstützen, seine Anpassungs-Prozesse an sein jeweiliges (Um)- „Feld“ bzw. seine Anpassungen des Umfelds an seine eigenen Bedürfnisse zu erforschen, indem sie ihm helfen, seinen Blick-Winkel immer wieder zu wechseln.

Sie fördern die Bewusstwerdung automatisierter Verhaltens-Muster, um den Klienten in die Lage zu versetzen, sich bewusst für oder gegen eine bestimmte Verhaltens-Weise zu entscheiden, und gegebenenfalls zu untersuchen, welche Art von innerer Unterstützung, welche inneren oder äußeren Ressourcen er dafür benötigt, und wie er sie erhalten/lernen etc. kann.

- 3. *Phänomenologisch:*** In der Gestalt-Therapie gilt es für den Therapeuten, alle Vorannahmen, Vermutungen und Erwartungen über den Gegenstand der Untersuchung zurückzustellen, um sich unvoreingenommen und mit offenen Sinnen der Erfahrung stellen zu können.

Wahrnehmung und Beschreibung des offensichtlich Wahrnehmbaren geht vor Interpretation oder Spekulation. Gleichzeitig regen die Gestalt-Therapeuten auch ihre Klienten auf die eine oder andere Weise immer wieder zum aufmerksamen und möglichst ganzheitlichen Wahrnehmen und Erleben sowie zur Beschreibung der von Moment zu Moment ablaufenden Prozesse an. Dieser Strategie liegt die Erfahrung zugrunde, dass Bewusstheit (Achtsamkeit) per se heilsam sein kann.

- 4. *Existentialistisch:*** Gestalt-Therapie als existentialistische Methode: Menschen sind – aus gestalttherapeutischer Sicht - verantwortlich dafür, wie sie die Welt sehen (ihre Bedeutungs-Zuschreibungen) und wie sie darauf reagieren, wie sie handeln (ihre Lebens-Führung), selbst wenn sie sie so sehen, als hätten sie keine Verantwortung. Dies bedeutet allerdings nicht, dass ein Mensch für alles verantwortlich ist oder sein könnte. Ein großer Teil seines Umfelds ist durch ihn kaum oder gar nicht beeinflussbar. Verantwortung stellt hier keine moralische Kategorie da, sondern weist lediglich daraufhin, dass wir, ob wir wollen oder nicht, auf die „Forderungen“ des Feldes antworten müssen, und dass unsere Antworten, unsere Entscheidungen und Handlungen Konsequenzen haben, für die wir „verantwortlich“ sind. Diese Verantwortlichkeit ist aus gestalttherapeutischer Sicht eine existentielle Tatsache.

Die Techniken: Die beschriebenen zentralen Methoden der Gestalt-Therapie müssen in allen Techniken zum Ausdruck kommen. Es haben sich fünf verschiedene Typen von Techniken etabliert:

- 1. *Übungen:*** Unter Übungen werden vorsätzlich hergestellte Situationen verstanden, die durch bestimmte Vorgaben strukturiert sind. Übungen sollen die Bewusstheit der Beteiligten davon fördern, wie sie sich im gegebenen „Feld“ selbst gestalten, anstatt ihnen per Instruktion vorzugeben, wie sie durch eifrige Bemühungen werden sollten. Sie fördern bewusstes Wahrnehmen, Erleben und Handeln.
- 2. *Experimente:*** Bei den Experimenten geht es um „ausprobieren“, „erleben“, und „erforschen“. Ein Experiment ist z. B. die praktische Erfahrung einer neuen Situation oder Verhaltensweise oder die Überprüfung einer Erfahrung. Im Unterschied zu einer Übung wird ein Experiment speziell auf die Situation bzw. die Person zugeschnitten. Am Ende des Experiments steht weder „richtig“ oder „falsch“ oder „gut“ oder „schlecht“, sondern neue, u. U. sehr bedeutsame Information, und eine Lernerfahrung.
- 3. *Hausaufgaben:*** Unter Hausaufgaben werden Experimente verstanden, deren Design zwar während der Therapiesitzung von Therapeut und Klient gemeinsam entworfen wird, die jedoch von den Klienten außerhalb des therapeutischen Settings durchgeführt werden sollen.
- 4. *Situationsbezogene Interventionen:*** Die Mehrzahl gestalttherapeutischer Techniken besteht in kurzen, auf die jeweilige Situation bezogenen Aussagen oder Fragen des Therapeuten innerhalb des Dialogs mit dem Klienten. Diese Techniken lassen sich als Rückmeldungen oder als Mitteilungen persönlicher Resonanzen, der persönlichen Reaktion oder des Eindrucks des Therapeuten bezeichnen.
- 5. *Medien und Modalitäten:*** Gestalttherapeutische Techniken bedienen sich jedoch nicht ausschließlich des Mediums der Sprache. Auch das Medium des Körpers ist von hervorragender Bedeutung. Dabei sind vielfältige Modalitäten möglich: Gestalt-Therapeuten geben ihren Klienten z. B. häufig Rückmeldung über ihre Atmung, den Klang oder die Laut-Stärke ihrer Stimme, ihre Körper-Bewegungen und -Haltungen oder fordern sie auf, ihrer Körper-Wahrnehmung Beachtung zu schenken oder mit Körper-Ausdruck zu experimentieren.

Gestalt-Therapie als Kontakt-Förderung (KF)

Der folgenden Text basiert auf dem Buch von Jeanette und Helmut von Bialy: „Siebenmal Perls auf einen Streich – Die klassische Gestalttherapie im Überblick“, 1998 (Junfermann), in dem Zitate aus folgenden Büchern zusammengestellt sind:

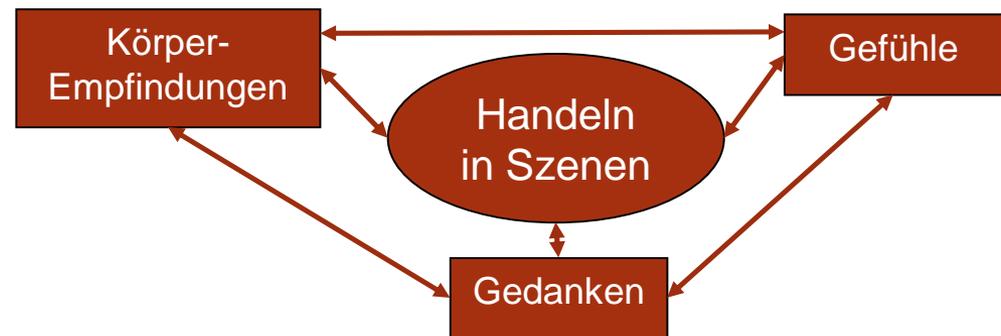
1. Perls, Frederik S.: Das Ich, der Hunger und die Aggression - Die Anfänge der Gestalttherapie, Stuttgart (Klett-Cotta), 1978
2. Goodman, Paul / Hefferline, Ralph F. / Perls, Frederik S.: Gestalt-Therapie - Lebensfreude durch Persönlichkeitsentfaltung, Stuttgart (Klett-Cotta) 1979
3. Goodman, Paul / Hefferline, Ralph F. / Perls, Frederik S.: Gestalt-Therapie - Wiederbelebung des Selbst, Stuttgart (Klett-Cotta), 1979
4. Perls, Frederik S.: Grundlagen der Gestalttherapie - Einführung und Sitzungsprotokolle, München (Pfeiffer), 1976
5. Perls, Frederik S.: Gestalt-Therapie in Aktion, Stuttgart (Klett-Cotta), 1974
6. Perls, Frederik S.: Gestalt - Wachstum - Integration, Paderborn (Junfermann), 1980
7. Perls, Frederik S.: Gestalt-Wahrnehmung Verworfenes und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne, Frankfurt/M. (Verlag für Humanistische Psychologie), 1981

Da das Zitaten-Lexikon nicht mehr aufgelegt wird, steht es auf dieser Website zum Download bereit.

- [Ziel und Weg der Gestalt-Therapie](#)
- [Doppel-Würfel zur Gestalt-Therapie-Theorie](#)
- [Erkenntnistheoretischer Hintergrund](#)
- [Theorie des Selbst](#)
- [Angst und Kontakt-Funktionen](#)
- [Kontakt-Zyklus und Kontakt-Funktionen](#)

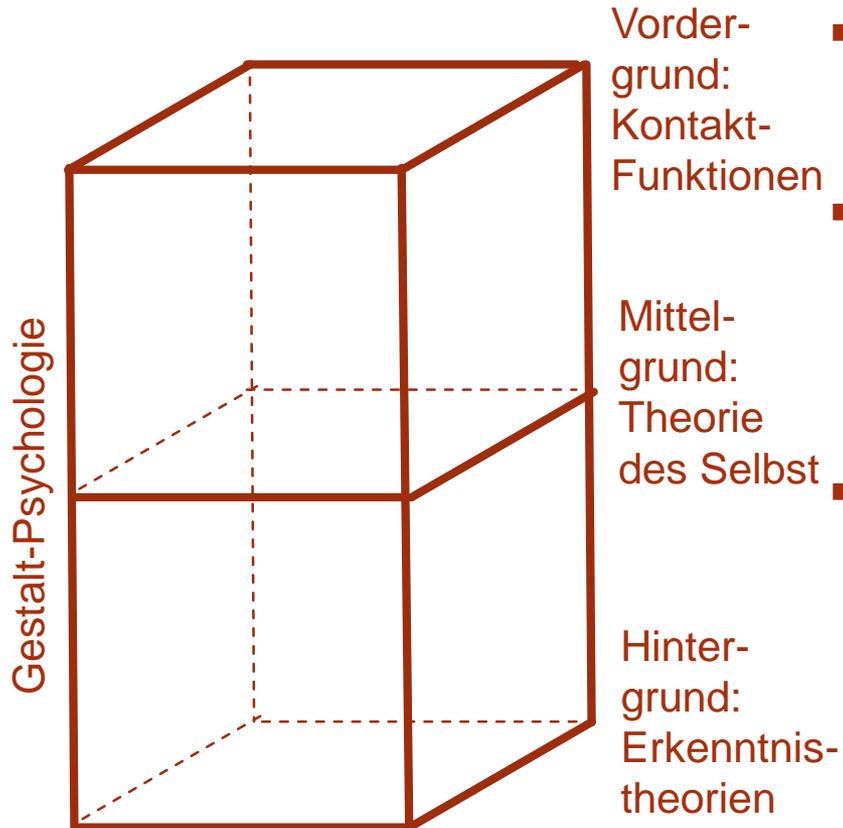
Ziel und Weg der Gestalt-Therapie

- **Ziel der Gestalt-Therapie ist es**, die Menschen zu befähigen, im existentiellen Spannungs-Feld von Freiheit und Geborgenheit, von Nähe und Distanz souveräner und situationsflexibel mutiger zu agieren und damit ihre Chancen zu erhöhen, zu befriedigenden Kontakt-Erfahrungen zu gelangen.
- **Gestalt-Therapie ist ein Handlungs-Konzept**, das drei Dimensionen des handelnden Erlebens, nämlich das handlungsbegleitende Erleben des Denkens, des Fühlens und der Körper-Empfindungen, wechselseitig und permanent rückkoppelnd aufeinander bezieht.



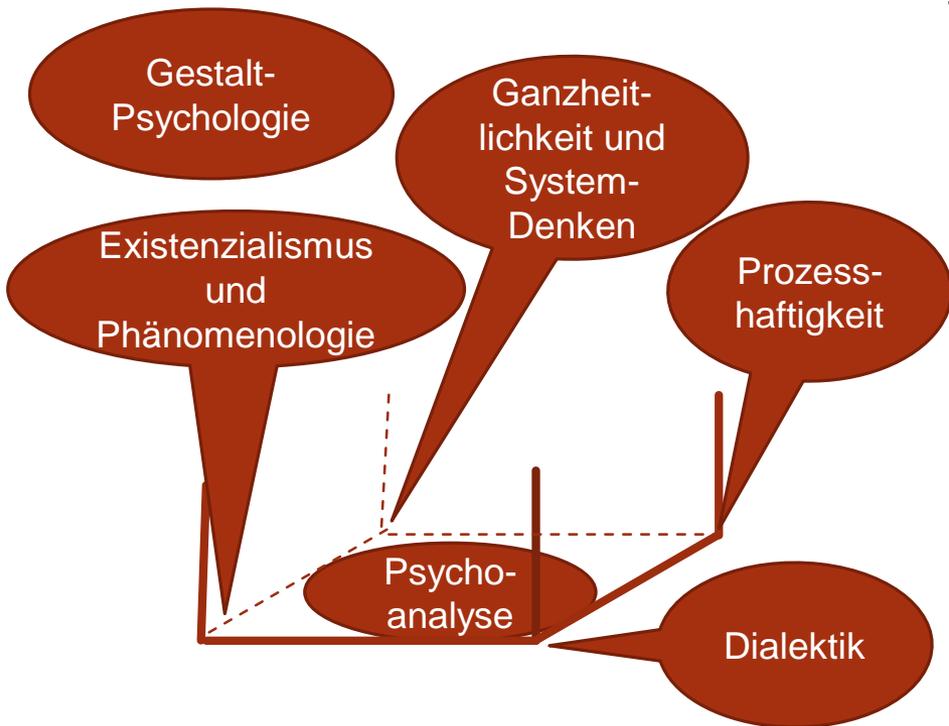
- In Gestalt-Arbeit beachten wir also immer zugleich
 - den **Prozess des Verständigung und Befriedigung suchenden handelnden Kontaktes** (oder des vorübergehenden Rückzuges als Selbst-Kontakt) eines Menschen zu etwas oder jemandem im Hier und Jetzt,
 - den **Körper mit seinen Empfindungen**, der sich während des Kontakt-Prozesses in annähernder, zurückziehender oder innehaltender, in Spannung lösender oder Spannung aufbauender Bewegung befindet,
 - die bewertenden und Richtung gebenden **Gedanken und Gefühle**, die das Kontakt-Erleben begleiten und sich wechselseitig hervorrufen,
 - die dabei aktivierten **biografischen Szenen**, in denen sich bestimmte psychophysische Muster geformt haben, durch die Entwicklung verhindert oder ermöglicht wird.

Doppel-Würfel zur Gestalt-Therapie-Theorie



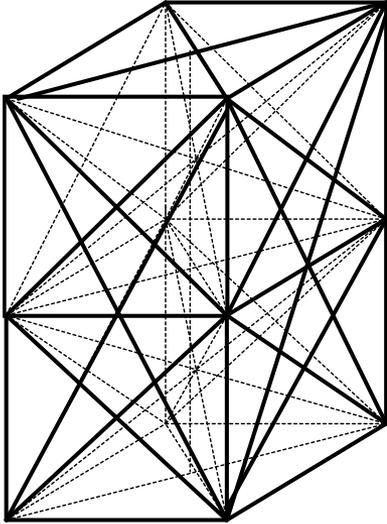
- Folgendes **Modell zur Gestalt-Therapie-Theorie** soll eine Orientierung im Gedanken-Gebäude der Gestalt-Therapie erleichtern.
- Im Mittelpunkt der Modell-Vorstellungen steht ein Doppel-Würfel, der das **zentrale Konzept der Kontakt-Funktionen** aufzeigt, ohne die reale Komplexität des Gestalt-Ansatzes allzu sehr zu reduzieren.
- Der Doppelwürfel insgesamt als Vexierbild mit seinen drei Ebenen soll die für die Gestalttherapie zentrale erkenntnistheoretische Grundlage der **Gestalt-Psychologie** symbolisieren
 - mit Hintergrund (die untere Ebene mit **erkenntnistheoretischen Grundlagen**),
 - flüchtigem Mittelgrund (die mittlere Ebene mit der **Theorie des Selbst**) und
 - Vordergrund (die obere Ebene mit den in Erscheinung tretenden **Kontakt-Funktionen**).

Erkenntnistheoretischer Hintergrund (EH)



- Gestalt-Psychologie
- Revision der Psychoanalyse
- Prozesshaftigkeit
- Ganzheitlichkeit und System-Denken
- Dialektik
- Existenzialismus und Phänomenologie

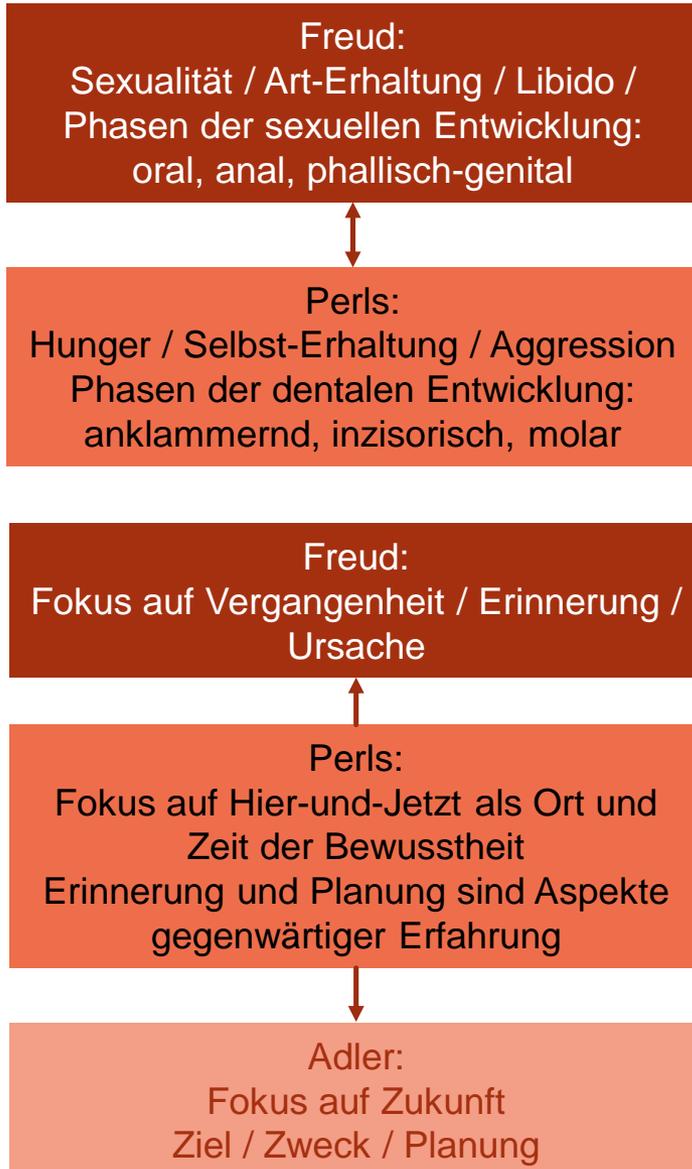
Grundlegend für die Entwicklung der Gestalt-Therapie war die Psychoanalyse, aus deren weiterführender Kritik sich die Gestalt-Therapie entwickelte, indem Fritz Perls und seine Mitdenkenden (vor allem Paul Goodman und Lore Perls) Erkenntnisse und Prinzipien der Erkenntnis-Gewinnung aus Gestalt-Psychologie, Dialektik, Existentialismus und Phänomenologie mit prozesshaftem, dialektischem und ganzheitlichem Denken kombinierten.



Die vielfachen Bezüge zwischen den begrifflich bestimmten Eck-Punkten des Doppel-Würfels sollen mit dem dieser Grafik angedeutet werden.

- Die Gestalt-Psychologie (Wertheimer, Köhler, Koffka, Goldstein u. a.) erarbeitete Erkenntnisse
 - zur **Übersummativität** (das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile),
 - zum **Figur-Grund-Prozess** (in einem Prozess bedeutungsschaffender Wahrnehmung werden Figuren als Ganzheiten vom Hintergrund abgehoben, steigt im Wechselspiel von Vorder- und Hintergrundwahrnehmung eine bedeutsame Figur herauf) und
 - **Tendenz zur „guten“ Gestalt** (ein System strebt immer zur einfachsten, klarsten Ordnung und nach ästhetischen Prinzipien werden Gestalten zu einer bestimmten Geschlossenheit ergänzt).
- Die Gestalt-Psychologie bildet zusammen mit der unteren Ebene des Doppel-Würfels die erkenntnistheoretische Grundlage für das Verständnis der „engeren“ Theorie-Begriffe auf der mittleren Ebene, wie z. B. der Begriffe des **Selbst**, der **Grenze**, der **Erregungs-Transformation** und des **Organismus-Umwelt-Feldes**, deren Verständnis wiederum Voraussetzung dafür ist, zu einem tieferen Verständnis der verschiedenen Erscheinungs-Formen von **Kontakt-Funktionen**, von **Konfluenz**, **Introjektion**, **Projektion**, **Retroflexion** und der Funktions-Weise von **Angst** zu gelangen.

Revision der Psychoanalyse



Ausgangspunkt der Entwicklung hin zur Gestalttherapie war die psychoanalytische Vorbildung von Frederik (Fritz) und Lore (Laura) Perls.

Beeinflusst durch die philosophischen Strömungen ihrer Zeit, erarbeiteten sie sich, später unterstützt durch Paul Goodman, ein eigenständiges theoretisches und methodisches Fundament für ihre psychotherapeutische Praxis.

Im Mittelpunkt ihrer kritischen Revision der Psychoanalyse standen

- die Hervorhebung auch der Selbst-Erhaltung und damit des angemessenen Umgangs mit Aggressionen, insbesondere der dentalen Aggression im Prozess der Nahrungsaufnahme, gegenüber dem ausschließlich auf Art-Erhaltung zielenden Trieb-Ansatz von Freud aus Libido (Sexual-Trieb) und später Thanatos (Todes-Trieb)
- die bevorzugte Bedeutung der Bearbeitung gegenwärtiger Kontakt-Probleme (Hier-und-Jetzt-Prinzip des Zen-Buddhismus) gegenüber der Aufarbeitung der Vergangenheit und
- die Klärung der Kontakt-Funktionen im direkten, dialogischen Kontakt (Ich/Du-Prinzip nach **Martin Buber**) gegenüber der therapeutischen Arbeit mit der Couch, freien Assoziationen und **Deutungen** durch den Therapeuten auf der Basis der Übertragungs-Neurose.

Prozesshaftigkeit

Im Fluss sein / Flow /
alles fließt

Risiko / Wagnis

Unbekanntes /
Fremdes / Neues

Sich-Einlassen-Können

Wachstum /
Entwicklung

Unsicherheit

Selbst als Prozess

Figur-Grund-Prozess

Kontakt-Prozess

experimentelle
Lebens-Führung

Bewusstheits-
Kontinuum

- Der Aspekt der Prozesshaftigkeit weist darauf hin, dass nur der gegenwärtige Prozess wirklich ist, dass das Leben zu betrachten ist als ein Vorgang ohne Wiederholung („Man steigt nicht zweimal in denselben Fluss.“) und folglich im Neuen, im Unbekannten die Chance für Persönlichkeits-Wachstum zu suchen ist.
- Prozesse, denen Beachtung geschenkt wird, sind
 - der **Gleichgewicht/Ungleichgewicht** (*Homöostase, Balance*)-Prozess im Zusammenhang mit der Frage, wie **Bedürfnisse** und **Gefühle** entstehen und welche Stellung die Gefühle für die **Persönlichkeits**-Entwicklung haben,
 - der **Figur/Grund-Prozess** verbunden mit der Frage, wie wir Menschen, vor dem Hintergrund von Bedürfnissen und Gefühlen wahrnehmend, **Bedeutungen** schaffen und uns annähernd, zugreifend und destrukturierend neue Wirklichkeiten schaffen,
 - der Prozess des **Selbst** mit seinen Funktionen bezogen auf ein angenommenes **Es** (die Bedürfnis-spannung), ein **Ich** (unserer Identifikationsmöglichkeit - ja oder nein) und einer **Persönlichkeit** (unser vorläufiges System der Selbst-Auskünfte).
- Dieser Vorstellung, dass nur der gegenwärtige Prozess wirklich ist, entspricht eine therapeutische Grundhaltung, bei den Klienten durch Anleitung zu prozesshaft-beschreibendem Denken (**Wie?**) ein **Bewusstheits-Kontinuum** aufzubauen, statt sie durch **Warum-Fragen** auf die falsche Fährte konstruierter Kausalitäten („Weil du ..., deshalb ich ...“) zu bringen.

(bio-, psycho- und sozial-) ökologisches Denken

Einheit / Holismus

Feld-Begriff

Alles hängt mit allem und allen zusammen

Allverbundenheit

Psychosomatik (Leib-Seele-Einheit)

Systeme / Vernetzungen

Organismus-Umwelt-Feld

Integration / Aufhebung von (Ab-) Spaltungen

- Der Aspekt der **Ganzheitlichkeit** stellt die Allverbundenheit in den Vordergrund, der zufolge Dinge, Menschen, Lebewesen nicht an sich, sondern füreinander existieren, dass also nicht das Getrenntsein, sondern die wechselseitige Verbundenheit aller mit allem (**Holismus**-Prinzip nach Smuts) real ist.
- Gestalttherapie ist somit eine systemisch orientierte Therapie-Methode, mit der ganzheitlich-systemisches Denken und vor allem das Verbundenheits-Gefühl (re-) organisiert werden soll.
- Im Mittelpunkt dieses veränderten Denkens steht der ökologische Ansatz, den Menschen als Bestandteil eines **Organismus-Umwelt-Feldes** (Feld-Begriff nach Lewin) zu verstehen, so dass sich beispielsweise der atmende Mensch nicht mehr unabhängig von der Luft empfindet, die er atmet. Dabei wird ausgegangen von einer Identität von Struktur (z. B. Lunge) und Funktion (z. B. Organ zum Ein- und Ausatmen und zur Verwertung der Luft). Struktur und Funktion bilden gleichsam die zwei Seiten einer Medaille.
- Ziel gestalttherapeutischen Vorgehens ist die Re-Integration neurotischer Spaltungen, durch die ganzheitliches Erleben und Handeln zerstört wurde.

Meist gilt und stimmt
auch das Gegenteil

Zwei Seiten einer
Medaille / Einheit der
Gegensätze

Polarität / Gegensatz /
Widerspruch

Balance und
Dysbalance

Nullpunkt/
schöpferische
Indifferenz /
fruchtbare Leere

Umschlag von
Quantität in Qualität
(Überkompensation)

Differenzierung /
Unterscheidung

These, Antithese und
Synthese

- ▶ Unter dem Aspekt der Dialektik gerät der Teil des therapeutischen Prozesses in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, in dem es um polar-integratives Denken geht, durch das Unvereinbarkeiten, Ambivalenzen, **Gegensätze** und **Widersprüche** erkannt, ausgehalten und überwunden werden können.
- ▶ Unser Bewusstsein differenziert, ausgehend von einem Punkt der **Indifferenz** (Friedländer) Einheiten in Gegensätze (**Polaritäten**). In diesem Polarisierungs-Prozess kann es zum Umschlag von Quantität in Qualität kommen, so dass ein Zuviel des Guten schädliche Wirkungen zeigen kann.
- ▶ Eine Überwindung dieser Polarisierung und des möglichen negativen Qualitäts-Umschlages ist möglich, wenn die Menschen ihre **Mitte**, ihr **Zentrum** entdecken, meist über die Erfahrung der inneren **Sackgasse**, des **Implosions**-Erlebnisses, in den Zustand schöpferischer **Indifferenz**, kreativen Unbeteiligt-Seins gelangen.
Im Hinblick auf die Wahrnehmungs-Förderung bedeutet dies, eine Konzentrations-Haltung im **mittleren Modus** zwischen aktiver Gestaltung und passivem Auf-sich-Zukommen-Lassens einzunehmen.

Bewusstheit /
zu den Sinnen kommen

Gegenwart als Ort und
Zeit der Erkenntnis

Einmaligkeit /
Einzigartigkeit

Existenzielle Grund-
Konflikte und Grenz-
Situationen von
Einsamkeit,
Sterblichkeit,
Sinnlosigkeit und
Freiheit

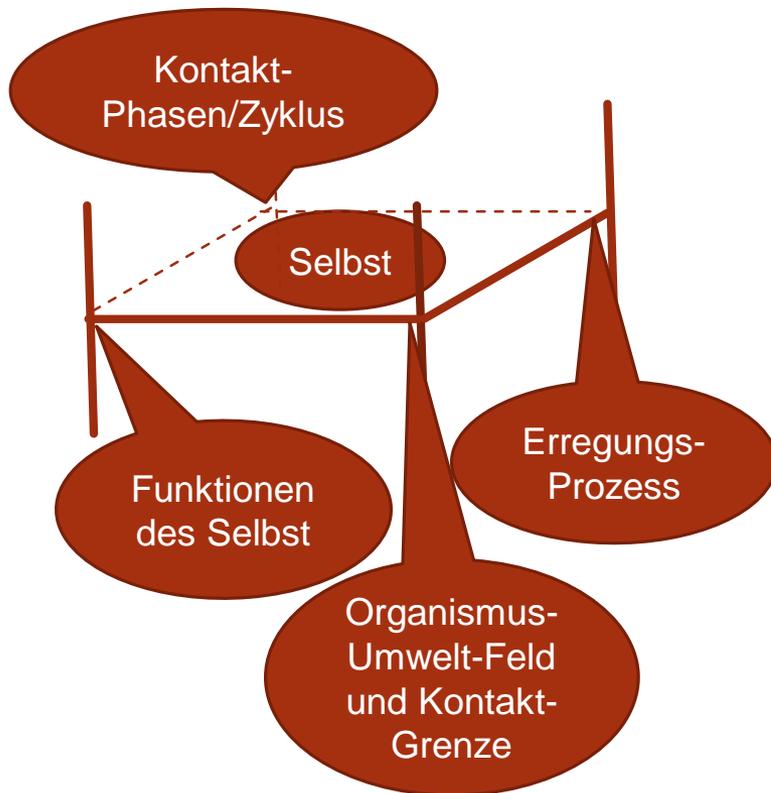
Eine Rose ist eine
Rose ist eine Rose

Verantwortlichkeit

Identität / Integrität /
Stimmigkeit

- **Existentialismus** und **Phänomenologie** fragen nach Sinn- und Erkenntnis-Strukturen.
Sinn-Findung als **Bedeutungs**-Konstruktion des **Selbst** findet in der **Wirklichkeit** des vergänglichen Augenblicks, in der **Gegenwart** als **Hier** (Ort) **und Jetzt** (Zeit) statt, und zwar als **Selbst-Verwirklichung**, als Konstruktion der Identität von Sein und Wesen (Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose. Ein Elefant ist kein Känguru.).
- Konkret erfolgt Selbst-Verwirklichung dadurch, dass man sich mit sinnlicher **Bewusstheit** (*awareness*) auf alle Erscheinungen des Augenblicks („Nimm das Offensichtliche.“) einlässt und sich den selbstregulierenden Kräften des **Organismus** überlässt (Prinzip des **organismischen Anarchismus**).
Die ist dadurch möglich, dass man zulässt, dass das **Selbst** als Schaffer von Bedeutungen uns wachstumsorientiert steuert über die Tendenz zum Ausbalancieren (Homöostase-Prinzip) und die Figur-Bildung gemäß einer **Bedürfnis-Hierarchie** (Prinzip der **Bedürfnis-Priorität**).

Theorie des Selbst (S)



- Das Selbst 1
- Das Selbst 2
- Funktionen des Selbst
- Es-Funktionen 1
- Es-Funktionen 2
- Ich-Funktionen 1
- Ich-Funktionen 2
- Ich-Funktionen 3
- Persönlichkeits-Funktionen 1
- Persönlichkeits-Funktionen 2
- Persönlichkeits-Funktionen 3
- Organismus-Umwelt-Feld und Kontakt-Grenze 1
- Organismus-Umwelt-Feld und Kontakt-Grenze 2
- Organismus-Umwelt-Feld und Kontakt-Grenze 3
- Erregungs-Transformation und Kontakt-Phasen
- Kontakt-Zyklus

- Das Verständnis des **Selbst**-Begriffes der Gestalt-Therapie ist der Schlüssel zum Verständnis der Besonderheit dieses therapeutischen Konzeptes.
- Das **Selbst** wird nicht verstanden als ein Teil der Persönlichkeit mit festem Sitz, als eine topologische, quasi-materielle Instanz, sondern das **Selbst** als Instrument zur Steuerung vitaler Prozesse zeigt sich nur im **Kontakt-Prozess**, ist der **Kontakt-Prozess** selbst.
- Das **Selbst ist der Integrator im Kontakt-Prozess und Schaffer von Bedeutungen** im System der ständig wechselnden Kontakte an der jeweiligen Grenze im Organismus-Umwelt-Feld vor dem Hintergrund einer durch Ungleichgewicht hervorgerufenen Erregung, die durch Abhebung von Figuren aus dem Hintergrund auf Befriedigung drängt, um Persönlichkeits-Wachstum zu erreichen.
- Das **Selbst** ist „zuständig“ für die Wiederherstellung der **Homöostase**, des organismischen und damit auch psycho-sozialen **Gleichgewichts**.
- Das **Selbst** als Integrator im Kontakt-Prozess ordnet die **Bedürfnisse** in einer situationsangemessenen Reihenfolge, schafft also Bedürfnis-Prioritäten.
- Zudem stellt das **Selbst den Kontakt** her **zwischen dem auf Befriedigung dringenden Organismus und der Befriedigung gewährenden Umwelt**, gegebenenfalls auch der Innenwelt im Zusammenhang mit schwierigen Prozessen **kreativer Anpassung**.

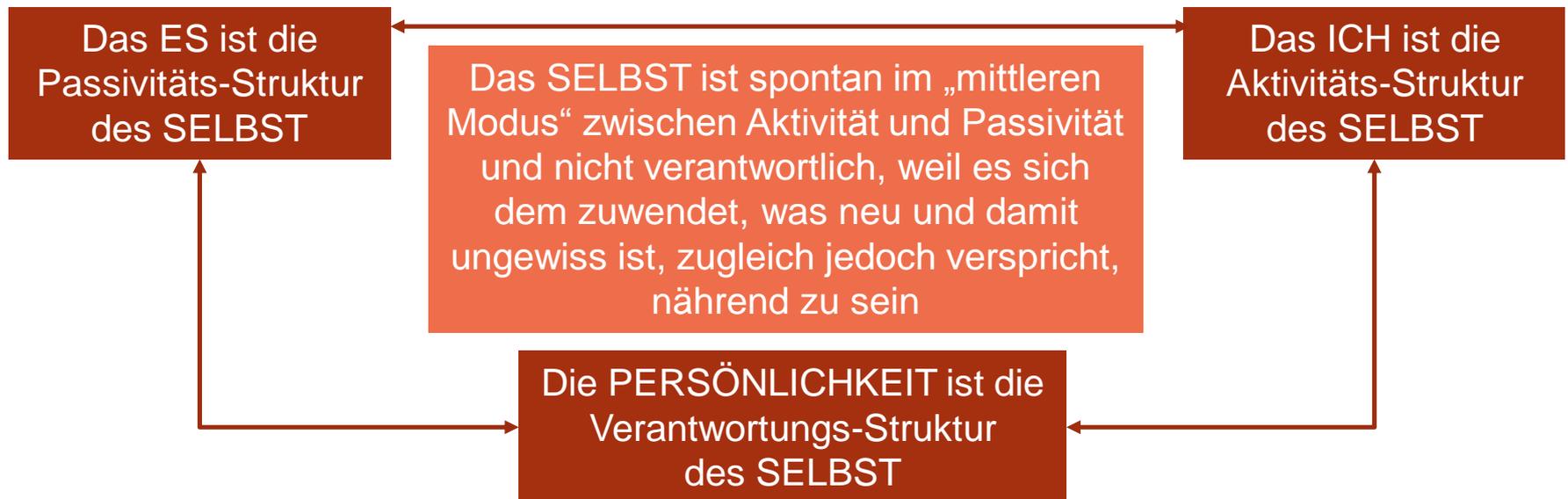
Das Selbst 2

- Das Selbst ist also das Agens des **Kontaktes** im **Organismus-Umwelt-Feld**. Dieser Kontakt geschieht an der **Grenze** zwischen Organismus und (näherer) Um- oder Innenwelt.
- Das **Selbst** ist dabei die sich im Kontakt-Prozess verändernde **Grenze**.
- Das **Selbst** ist der **Figur-Grund-Prozess**, der von sich wandelnder **Erregungs**-Qualität begleitet wird.
- Das Selbst ist der gegenwärtige Kontakt-Prozess in Bewegung.
- Das Selbst schafft **Figuren**, die sich mit Hilfe der Erregungs-Energie vom **Hintergrund** abheben. Figuren haben - oder besser sind - **Bedeutung**. In diesem Sinne ist das Selbst der Schöpfer von Sinn und Bedeutung im Leben.
- Das **Selbst** ist voll präsent im Stadium des **Kontakt-Vollzuges**, verleiht der zu assimilierenden Figur - der äußeren Nahrung oder der inneren Erkenntnis - Schönheit und Leuchtkraft.
- Das **Selbst** verblasst im **Nachkontakt**, wenn es seine Aufgabe erledigt hat.

Das Selbst als Quelle unserer Inspiration hat durchaus etwas geheimnisvolles, hat metaphysische Qualität, bleibt auch bei noch so viel Definition nur intuitiv erfassbar.

Funktionen des Selbst

- Das Selbst ist oder hat die Funktion, die Teil-Agenten des Kontakt-Prozesses – die **Ich-, Es- und Persönlichkeits-Funktionen** – zu integrieren. Andersherum ausgedrückt sind Ich, Es und Persönlichkeit Funktionen im Prozess des Selbst, sind also nur drei Namen für das Selbst in unterschiedlichen Stadien des Kontakt-Prozesses.



- Jede gestalttherapeutische Intervention kann einem dieser drei Funktions-Bereiche zugeordnet werden. Interventionen im Hinblick auf die
 - ES-Funktionen** sind gerichtet auf die Klärung, **was** die Rat-Suchenden als nächstes **brauchen**.
 - ICH-Funktionen** unterstützen die Rat-Suchenden dabei, herauszubekommen, **was** sie **wollen** oder nicht wollen.
 - PERSÖNLICHKEITS-Funktionen** zu stärken bedeutet, die Rat-Suchenden mit den Fragen zu konfrontieren, **wer sie** vorübergehend **sind** oder nicht sind (**Einstellungs-Skizze**).

Es-Funktionen 1

- Das **ES** ist das System der **Trieb**impulse, der Andeutungen von Dysbalancen im Vorfeld bewusster Orientierung, die sich zu Empfindungen verdichten.
 ES ist der gegebene Hintergrund, der sich in seine Äußerungs-Formen auflöst.
 ES äußert sich als Spannung, Drang, Wunsch, Ahnung oder Vorgefühl.
 ES zeigt sich in kaum bewussten Bewegungen, im intuitiven Erfassen einer Situation.
- ES ist nicht durch Absichtlichkeit erfahrbar, nicht dem **Bewusstsein** zugänglich, kann aber an der Schwelle zum Ich mit **Bewusstheit** (Awareness) erfüllt werden.
- ES-Funktionen werden ausgelöst von Innen- und von Außenreizen:
 - innen: aktuelles **Ungleichgewicht** als Mangel oder Überschuss, sich umwandelnd in organismische **Erregungen**,
 - innen: chronisches Ungleichgewicht (Dysbalance) aus (noch) nicht abgeschlossenen, unbefriedigt gebliebenen früheren Situationen (**unerledigtes Geschäft**)
 - außen: Reiz oder Auslösesituation (z.B. Erinnerungs-Anlass) aus der noch unbestimmt wahrgenommenen Umwelt
- In der Gestalt des ES ist das SELBST das auf Befriedigung dringende vorbewusste Bedürfnis.
- **Interventionen zur Unterstützung der Kontakt-Anbahnung** beziehen sich insgesamt auf den Aufbau eines **Bewusstheits-Kontinuums** bei den Rat und Entwicklung- Suchenden:
 „Was empfindest du? Was erregt dich? Wohin wendet sich deine Aufmerksamkeit? Spüre, was deine Hände machen und verstärke die Bewegung. Was ist jetzt?“

Es-Funktionen 2

- ▶ Entwicklungs-Richtungen des ES im Vorfeld der bewussten Wahrnehmung (**Vorkontakt**):
 - ▶ positiv: Mangel, Überschuss oder unerledigtes Geschäft gewinnt durch Konzentration an Leuchtkraft.
Attraktions-Gefühle (Neugier, erotisches Angezogen-Sein, Sehnsucht) oder Aversions-Gefühle (Schreck, Furcht, Ekel) deuten sich an, meist im Bereich der noch nicht bewussten Empfindungen (kleine Gesten).
 - ▶ negativ: Vermeidungs-Reaktionen verhindern, dass das jeweilige Bedürfnis Figur wird
[subnormal oder subtraktiv (**Skotom als tauber Bereich, Müdigkeit, Hypotonus**), supernormal oder additiv (Geschäftigkeit, **Hypertonus**) und den ursprünglichen Impuls verändernd (Symptom-Bildung)]

STÖRUNGSPOL: subnormal	GESUND	STÖRUNGSPOL: supernormal
eine Erregung nicht erkennen können - insgesamt schwache Eigenwahrnehmung; 1. die Figur kann sich nicht vom Hintergrund abheben (Konfluenz) 2. eine Erregung darf nicht zugelassen werden (Introjektion) 3. eine Erregung nicht als eigene anerkennen können, sondern anderen zuordnen (Projektion)	Erregungen aus Ungleichgewicht in sich selbst und von sich selbst hervorgerufen erkennen, sich ihnen stellen und hingeben können	nicht ins Erleben, in den mittleren Modus zwischen Aktivität und Passivität hinübergleiten können; keine Fähigkeit zur Hingabe an die gegenwärtige Situation, kein Vertrauen in den Prozess und in die eigenen Ressourcen (Egotismus)

- ▶ Das **ICH** ist das System der bewussten **Orientierung im Organismus-Umwelt-Feld**. ICH-Funktionen sind Mittel des Herangehens, der **Flucht** oder **Vernichtung** und der De-Strukturierung (**Zerstörung**).
ICH ist der Prozess des Sich-Identifizierens mit den bewusst werdenden psychophysischen Möglichkeiten im inneren und äußeren Bereich des Organismus-Umwelt-Feldes oder des Sich-Entfremdens von ihnen.
- ▶ ICH ist also ein **Identifikations-Symbol** (mein).
Entsprechend ist das Nicht-ICH ein Symbol der **Entfremdung**, der Nicht-Zugehörigkeit (dein).
- ▶ Wahrnehmend und zugreifend ist ICH das Agens, der Organisator zur Befriedigung der Bedürfnisse in der Wirklichkeit der Umwelt.
- ▶ ICH ist die Erfahrung der sich herauskristallisierenden, zunehmend mit Energie aufgeladenen Vordergrund-Figur.
- ▶ ICH ist die **Bewusstheit** der sich wandelnden **Organismus-Umwelt-Grenze**.
- ▶ ICH ist spontan und aktiv.
- ▶ ICH ist die Fähigkeit zur **Orientierung** und zur **Konzentration** sowohl nach innen als auch nach außen (**sensorische Funktionen**):
 - ▶ innen: Konzentration auf Signale des Organismus, der Erinnerung und der Entwürfe.
 - ▶ außen: Konzentration auf die Befriedigung versprechenden Reize in der Außenwelt.
In diesem Prozess der konzentrierenden Zuwendung können Aversions- und Attraktions-**Gefühle** deutlicher werden.

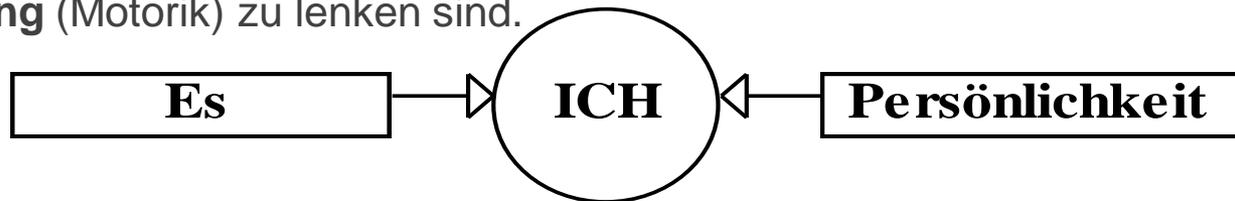
Ich-Funktionen 2

- ICH ist damit die Möglichkeit zur Entscheidung für **Kontakt** oder **Rückzug** - zutreffender: zur Entscheidung, ob man mit sich selbst oder mit der Umwelt in Kontakt geht.
- ICH ist zugleich die Fähigkeit zur **Aggression** (motorische Funktionen) als
 - **Herangehen** (Identifizierung - begleitet von Interesse, Neugier, sexuellen und anderen Lust-Gefühlen),
 - **Vernichten** (Entfremdung - begleitet von **Ekel, Wut** und **Hass**) und
 - **Zerstörung** (Destrukturierung der Ordnung als Voraussetzung für Integration/Assimilation des Neuen aus der Umwelt in den Organismus - begleitet von den Zustands-Gefühlen wie Freude, Liebe, Trauer).
- ICH konzentriert die Handlungen des Gesamtorganismus auf die Befriedigung des jeweils vordringlichsten Bedürfnisses, schafft also Bedürfnis-Prioritäten.
- ICH koordiniert Hinweise aus dem biologischen Bereich der Triebe (Selbsterhaltung und Arterhaltung), aus dem sozio-kulturellen Bereich des **Gewissens** und der Einsicht und aus den Anforderungen und Möglichkeiten der Umwelt.

STÖRUNGSPOL: subnormal	GESUND	STÖRUNGSPOL: supernormal
nicht ja (identifizieren) und nicht nein (entfremden) sagen können – Willens-Schwäche; nicht aggressiv, zerstörerisch, vernichtend gegen andere und anderes sein können (Retroflexion)	wahrnehmen, annähern, zugreifen, vernichten, zerstören (destruieren), entscheiden, kontrollieren usw. können, aber nicht müssen	die Kontrolle über eine Situation nicht aufgeben und nicht in ihr aufgehen können - Kontroll-Zwang; festhalten müssen und nicht loslassen können (Egotismus)

Ich-Funktionen 3

- In der Gestalt des ICH ist das SELBST der Organisator der Bedürfnis-Befriedigung mit Gefühl, Sensorik und Motorik.
- Die ICH-Funktionen haben eine Vorrangstellung gegenüber den ES- und PERSÖNLICHKEITS-Funktionen, da bei einem Schwund der ICH-Funktionen das Selbst seine Steuerungs-Fähigkeit verliert.
- Der Verlust der ICH-Funktionen führt zu Störungen im Bereich der ES- und PERSÖNLICHKEITS-Funktionen, weil diese nicht mehr dem ICH zuarbeiten können, es nicht mehr informieren können, wohin jeweils die **Aufmerksamkeit** (Sensorik) und die **Bewegung** (Motorik) zu lenken sind.



- Verlust der ICH-Funktionen treibt Menschen in **Gefahr** und **Elend**, in die **Neurose**, die die derzeit bestmögliche **kreative Anpassung** vor dem Hintergrund reduzierter ICH-Funktionen darstellt.
- **Interventionen zur Stärkung der ICH-Funktionen** beziehen sich im Wesentlichen auf die Reorganisation und Ausdifferenzierung aggressiver Impulse:
„Was fesselt deine Aufmerksamkeit? Was tust du gerade? Was vermeidest, unterlässt du gerade? Was willst du als nächstes tun? Was willst du jetzt gerade nicht tun? Bist du mehr im Kontakt mit dir oder mit deiner Umwelt? Zu wem (hier im Raum) könntest du das sagen? Von wem (hier im Raum) könntest du dir das holen?“

Persönlichkeits-Funktionen 1

- ▶ Die **PERSÖNLICHKEIT** ist das System der gegenwärtigen Selbst-Auskünfte (**Selbst-Verständnis**) und der Welt-Deutungen (**Welt-Verständnis**), also das System dessen, was man derzeit von sich und der Welt erkannt hat.
- ▶ PERSÖNLICHKEIT ist die als Ergebnis der in vorangegangenen Kontakt-Prozessen dazugewonnenen Erfahrungen und Fähigkeiten des Organismus.
- ▶ PERSÖNLICHKEIT ist die Summe unserer **Gewohnheiten**.
- ▶ PERSÖNLICHKEIT ist unser gegenwärtiger Lern-Bestand als Voraussetzung für weitere Lern-Schritte, also die Summe unserer Lern-Voraussetzungen.
- ▶ Weil PERSÖNLICHKEIT als der durch und durch bekannte Teil des Selbst über sich Auskunft geben kann, vermag PERSÖNLICHKEIT sich im Unterschied zum unverantwortlich-spontanen, weil immer dem Neuen, dem Unbekannten, dem Noch-nicht-Erfahrenen zugewandten **Selbst** sozial zu verantworten.
- ▶ Als (vorläufiges) Ergebnis des augenblicklichen Entwicklungs-Standes ist PERSÖNLICHKEIT eine Art Einstellungs-Skizze von dem, was man gerade geworden ist, welchen Zustand man gegenwärtig erreicht hat.

Persönlichkeits-Funktionen 2

► **Negative Ausprägungen der PERSÖNLICHKEITs-Funktionen:**

- Zu starre PERSÖNLICHKEIT als **Charakter**, als Anhäufung von **Rollen**mustern mit weitgehender Abschottung gegen die Impulse des Selbst, gegen das verunsichernd Neue aus der Umwelt.

Allgegenwärtige Absichtlichkeit und Selbst-Kontrolle (ICH-Funktionen) als **Selbst-Beherrschung** mit scheinbar perfekten Erklärungs-Mustern und fehlender **Spontaneität** als Unfähigkeit, in den **mittlerer Modus** zwischen ICH- und ES-Funktionen zu gelangen.

Neigung zur Überbetonung der Individualität, begleitet von Allmachts- und Schuld-Gefühlen.

- Zu wenig PERSÖNLICHKEIT mit weitgehender Aufgabe der Grenze zur Umwelt (**Zitatenlexikon: Kontaktunterbrechung, Konfluenz**) und allseits fließenden Konturen.

Kaum Verdeutlichung von Unterschieden gegenüber anderen Personen und Besonderheiten als Stärken und Schwächen.

Unkenntnis der persönlichen Eigenarten, begleitet von Gefühlen der Ohnmacht und Lähmung.

► **Positive Ausprägung der PERSÖNLICHKEITs-Funktion:**

Selbstverantwortliche Einstellungs-Skizze, die der Hinwendung zum nährenden Neuen, der Entfaltung des Unbekannten, dem bewussten lernenden Ausgreifen in neue Bereiche der Innen- und Außenwelt, der Selbst- und Welt-Erfahrung nicht im Wege ist, begleitet von den würdigenden Gefühlen des Stolzes (nach innen) und der Dankbarkeit (nach außen), von Ehrfurcht, Erkenntnis, Schönheit und Seligkeit.

Persönlichkeits-Funktionen 3

STÖRUNGSPOL: subnormal	GESUND	STÖRUNGSPOL: supernormal
geprägt durch starre Moral, Ich-Ideale, Introjekte, Gewohnheiten und Masken; starr und feindlich gegenüber Neuem und Fremdem (zwanghaft)	so viel als vorläufige Einstellungs-Skizze festlegen, wie für die Selbst-Auskunft und Selbst-Darstellung im zwischenmenschlichen Kontakt nötig und soviel Raum für Spontaneität wie möglich	nicht einmal eine Einstellungs-Skizze, kein bestimmtes Selbst-Verständnis, sich im zwischenmenschlichen Bereich nicht verantworten können (hysterisch)

- In der Gestalt der PERSÖNLICHKEIT ist das SELBST das **Wachstum** als Folge der **Bedürfnis-Befriedigung**.
- **Interventionen zur Stärkung der PERSÖNLICHKEITs-Funktionen:**
„Wer oder was bist du? Wer oder was bist du nicht? Wie bist du so geworden? Wie bist du mit dir einverstanden? Womit bist du nicht einverstanden und wieso? Wer hat dich beeinflusst? Wem hast du dich in deinem Leben zugewandt? Von wem hast du dich abgewandt? Wer ist dir sympathisch, wer unsympathisch?“

Organismus-Umwelt-Feld und Kontakt-Grenze 1

Kontakt-Grenze /
Ich-Grenze

Wahrnehmungs-
Grenze

abgrenzen

ausgrenzen

trennen und verbinden

Haut-Oberfläche

Organismus-Umwelt-
Feld

Konfluenz als Grenz-
Durchlässigkeit

Retroflexion als Grenz-
Starrheit

Grenz-
Überschreitungen
durch Introjektion und
Projektion

- **Psychologie** ist die Lehre von den Ereignissen an der **Kontakt-Grenze**.
- Um das **Selbst** als System der wechselnden Grenz-Kontakte richtig verstehen zu können, müssen wir wissen, was mit **Organismus-Umwelt-Feld** gemeint ist, und wir brauchen ein gegenüber herkömmlichen Denken verändertes Verständnis vom Begriff „**Grenze**“.
- Anhand der fünf Denk-Grundmuster (untere Ebene des Doppel-Würfels) zum Verständnis des Ansatzes der Gestalt-Therapie kann man verdeutlichen, was Grenze im Organismus-Umwelt-Feld bedeutet.
 - **A. Gestaltpsychologie:** Etwas wird erst durch seine Grenze zur **Figur**. Durch die **Bewusstheit** der Grenze kann sich eine Figur vom **Hintergrund** abheben. Die Grenze ist Träger der **Bedeutung**. Erst eine Grenze macht ein Ding zum Ding, eine Person zur Person, ein Objekt zum Objekt. Eine Grenze definiert und bestimmt etwas. Ohne Grenze ist kein **Kontakt** möglich.

Organismus-Umwelt-Feld und Kontakt-Grenze 2

Kontakt-Grenze /
Ich-Grenze

Wahrnehmungs-
Grenze

abgrenzen

ausgrenzen

trennen und verbinden

Haut-Oberfläche

Organismus-Umwelt-
Feld

Konfluenz als Grenz-
Durchlässigkeit

Retroflexion als Grenz-
Starrheit

Grenz-
Überschreitungen
durch Introjektion und
Projektion

- **B. Dialektik:** Grenze ist dialektisch zu sehen. Sie ist sowohl etwas Trennendes als auch zugleich etwas Verbindendes. Die Grenze zwischen **Organismus** und **Umwelt** wird zuallererst durch die Haut symbolisiert. Diese trennt augenscheinlich den einzelnen Organismus von der ihn umgebenden Umwelt. Aber zugleich sind alle wesentlichen Wahrnehmungsfunktionen an dieser Grenze angesiedelt, durch die orientierender **Kontakt** zur Umwelt hergestellt wird.
- **C. Ganzheitlichkeit:** Ein Organismus kann ohne eine ganz spezifische **Umwelt** (Sauerstoff-Gehalt, Wärme, Kälte, sauberes Wasser) nicht existieren. Eine Umwelt wird zu einer spezifischen Umwelt durch das Zusammenwirken bestimmter Organismen. Organismus und Umwelt bilden eine untrennbare **Einheit**, ein einheitliches **Feld**, sind also die zwei Seiten einer Medaille. Jeder Versuch, den Organismus unabhängig von seiner Umwelt zu betrachten, jeder Organismus/Umwelt-Dualismus ist Ausdruck einer neurotischen Haltung, einer **neurotischen Spaltung** (Dichotomie).

Organismus-Umwelt-Feld und Kontakt-Grenze 3

Kontakt-Grenze /
Ich-Grenze

Wahrnehmungs-
Grenze

abgrenzen

ausgrenzen

trennen und verbinden

Haut-Oberfläche

Organismus-Umwelt-
Feld

Konfluenz als Grenz-
Durchlässigkeit

Retroflexion als Grenz-
Starrheit

Grenz-
Überschreitungen
durch Introjektion und
Projektion

- **D. Prozesshaftigkeit:** Die Ich-Grenze ist nichts Statisches. Sie verändert sich im **Kontaktprozess**. Durch unsere Wahrnehmungsprozesse treten wir in Kontakt mit der Umwelt. Da Wahrnehmung immer ein aktiver sensomotorischer Akt ist, verschiebt sich die **Organismus/Umwelt-Grenze** jeweils so weit, wie unsere Wahrnehmungsprozess in die Welt hinausweist. Beim „Sehen des Auges“ wird die Organismus/Umwelt-Grenze durch unseren Wahrnehmungshorizont bestimmt, unser Gesichtsfeld ist die Grenzlinie. Beim „Hören des Ohres“ können wir rundum wahrnehmen. Je nachdem, wie laut die Umweltgeräusche sind oder wie sensibel unser Sinnesorgan ist, ist die Grenze enger oder weiter. Grenze ist auch da, wohin sich unsere Motorik orientiert. Grenze ist der Prozess sensomotorischer Aufmerksamkeit.
- **E. Existentialismus:** Das **Selbst** als System der **Grenzkontakte** zeigt sich nur im gegenwärtig-vergänglichen, tritt an die Oberfläche in der Kontakthanbahnung und im Kontaktvollzug. Das Selbst ist immer das individuell-spezifische Selbst einschließlich aller vorgängigen Kontakterfahrungen. Es gibt also nur mein oder dein selbst, nie unser selbst.

Erregungs-Transformation und Kontakt-Phasen

Vorkontakt

1. Schritt (ES):	Ungleichgewicht im Organismus (psychisch, physisch und sozial): Mangel- oder Überschuss-Erleben (Frustration). Daraus erwächst eine Bedürfnis-Spannung.
2. Schritt (ES):	a. Entweder die Bedürfnis-Spannung wird zum Bedürfnis auf dem Hintergrund des Ungleichgewichtes und erzeugt den Wunsch nach Ausgleich, Befriedigung. b. Oder ein Reiz aus der Umwelt erzeugt vor dem Hintergrund der Bedürfnis-Spannung ein Bedürfnis.
3. Schritt (ES):	Auf dem Hintergrund des Bedürfnisses entsteht ein (Vor-) Gefühl – Leere, Verwirrung, Ärger, Unzufriedenheit, Unruhe – , das dem Bedürfnis erste Richtungs-Impulse verleiht

Kontakt-Anbahnung

4. Schritt (ICH):	Dieses sich langsam ausdifferenzierende und stärker werdende Gefühl wird als eigenes identifiziert. Ich fühle mein Bedürfnis. Es erzeugt in der Wahrnehmung – im sensorischen Apparat – eine Such-Haltung.
5. Schritt (ICH):	Ich orientiere mich mit meinen Sinnen auf dem Hintergrund meines bedürfnisbezogenen (Vor-) Gefühls, meiner Gefühls-Anmutung in der Umwelt. Stoße ich auf einen bedürfnisgemäßen oder bedürfnisverhindernden Reiz in der Umwelt, entwickeln sich zunehmend deutlicher Anziehungs- (Attraktions-) Gefühle oder Abweisungs- (Aversions-) Gefühle.-
6. Schritt (ICH):	Ich gehe an die Dinge heran, die meine Bedürfnis-Befriedigung fördern könnten, und vernichte die Dinge, die mich an der Bedürfnis-Befriedigung hindern.

Kontakt-Vollzug

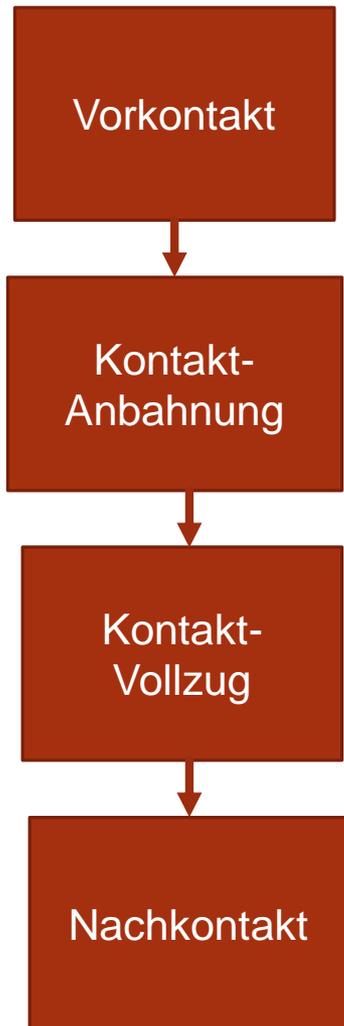
7. Schritt (ICH):	Ich zerstöre die vorhandenen Strukturen, um die Assimilation vorzubereiten.
8. Schritt (ICH+ES):	Ich löse mich von der Absichtlichkeit und begeben (ICH+ES) in den Risiko-Bereich des mittleren Modus (zwischen Aktivität und Passivität).

Nachkontakt

9. Schritt (ES):	Mit der Bedürfnis-Befriedigung wird ein neuer Gleichgewichts-Zustand geschaffen. Das Selbst als Erregungs-Prozess verblasst. Wachstum als Prozess der Integration des assimilierten Umwelt-Reizes in die Persönlichkeit.
10. Schritt (ES + Persönlichkeit):	Die Möglichkeit zur Ausbildung einer neuen Bedürfnis-Figur, einer neuen Erregungs-Spannung ist gegeben. Selbst-Auskunft: „Ich bin befriedigt.“

Kontakt-Zyklus (Z)

- Im Mittelpunkt des gestalttherapeutischen Vorgehens steht die Idee, dass **Menschen sich organisch entwickeln über Prozesse vollständigen Kontaktes** und dass Menschen sich in ihrem Persönlichkeits-Wachstum behindern, wenn sie die für den vollständigen Kontakt erforderlichen Handlungen unvollzogen lassen, so dass eine sogenannte „ungeschlossene Gestalt“ nachbleibt.
- **Unerledigte Kontakt-“Geschäfte“ blockieren den Wachstums-Fluss**, indem sie sich in neuen, dem irgendwann einmal unterbrochenen Kontakt-Zyklus ähnlichen Kontakt-Situationen störend und hemmend auswirken.
- Ein **abgeschlossenes Kontakt-Erleben** vollzieht sich idealtypisch in vier Phasen:



Vor-Kontakt	Vorgefühle: Leere, Mangel, Überschuss, Verwirrung ...
Kontakt-Anbahnung	Appetenz-Gefühle (hin zu) wie Lust oder Aversions-Gefühle (weg von) wie Ekel
Kontakt-Vollzug	Zerstörung, Freude, Verschmelzung, Behagen, Flow
Nach-Kontakt	Zufriedenheit, Dankbarkeit

- ▶ Die erste Phase im Kontakt-Erleben ist die der **Ahnung**, der vagen Anmutung **eines** wie auch immer gearteten **Mangels oder Überschusses**.
 - ▶ **Entweder fehlt etwas oder jemand in unserem Körper**, in unserer inneren Entwicklung, in unserer naturhaften oder kulturell-sozialen Umwelt. Dann durchzieht eine vorerst diffuse Sehnsucht den Leib, den ständigen Sitz von Körper-Empfindungen und Bedeutungs-Zuteilungen. Sehnsucht erzeugt ein feines Bewegungs-Gefühl von Hin-Zu und Hinein-Mit, häufig passiv überformt durch das Schlaraffenland-Syndrom, erlebbar in dieser Phase als ein Hauch von Ärger, dass nichts und niemand – kein Objekt und Subjekt der Sehnsucht - sich nähert. Das Begleit-Gefühl ist saugender Mangel und diffuse Leere.
 - ▶ **Umgekehrt kann es sein, dass etwas oder jemand zu viel ist in unserem Körper**, in unserer inneren Entwicklung, in unserem naturhaften und soziokulturellen Lebens-Feld. Ein vorerst noch diffus erlebter Überdross macht Körper und Seele schwerfällig. Überdross erzeugt ein feines Bewegungs-Gefühl von Weg-Von und Hinaus-Mit, häufig auch passiv überformt durch die Vorstellung, dass einen etwas oder jemand aufgezwungen wird. Das Begleit-Gefühl ist abstoßende Völle und diffuser Ekel.
- ▶ Vorkontakt gelingt umso eher, je mehr wir bereit und in der Lage sind, die feinen Empfindungs-Andeutungen in unserem Körper zu registrieren und eine Spür-Bewusstheit für polar gerichtete Bewegungs-Signale des Zuviel oder Zuwenig zu entwickeln.

Kontakt-Anbahnung

- Die zweite Phase des Kontakt-Erlebens ist gekennzeichnet durch Aufladung von Mangel- und Überschuss-Empfinden mit Affekt-, Emotions- und Gefühls-Erleben.
- Gefühle
 - sind Ausdruck unserer erlernten Bewertungs-Muster zur Unterscheidung von gut und böse, von nützlich und schädlich in unserer Auseinandersetzung mit der Umwelt, die zum Teil – durch Einverleibung – auch zur Innenwelt geworden sein kann.
 - raten uns, uns bestimmten Dingen oder Personen (bestimmten Räumen) anzunähern (vorwärts), uns von anderen fernzuhalten (seitlich) oder uns zurückzuziehen (rückwärts), wobei der Rückzug je nach der durch die Gefühle suggerierten Bedrohlichkeit mit Kehrtwendung oder durch Rückwärtsgehen erfolgt.
 - signalisieren uns, ob wir besser angreifen oder lieber fliehen sollten.
 - können sich irren.
 - werden zu schlechten Ratgebern, wenn Menschen verwirrt und verunsichert wurden durch zu wenig sichernde Geborgenheit bzw. zu viel „Freiheit“ im Sinne von sozialer Vernachlässigung, umgekehrt durch zu geringen Handlungs-Spielraum bzw. zu viel Einschränkungen im Sinne von Überbehütung oder durch eine undurchschaubare Abfolge bzw. einen widersprüchlichen Ausdruck von Nähe- und Distanz-Angeboten.
 - sind umso zuverlässiger, je mehr Menschen in einer ausdrucksstimmigen Atmosphäre von Geborgenheit in Freiheit, von ermöglichender Liebe sich erfahren können, während sie experimentell ihre gegenwärtigen Grenzen erforschen.
- Kontakt-Anbahnung gelingt umso eher,
 - je klarer wir aus einer Position engagierter Distanz heraus *alle* unsere Gefühle zulassen,
 - je spürbewusster wir ihre Impuls-Richtung erfassen (z. B. Nähe- oder Distanz-Wünsche, Sehnsucht nach Annäherung an andere oder nach Rückzug auf uns selbst, Wille nach Einverleibung oder zur Abstoßung von etwas) und
 - je differenzierter wir ihre Qualität beurteilen (z. B. Echt- oder Ersatz-Gefühle, kreativ-freie oder fesselnd-einengende Gefühls-Reaktionen).

Kontakt-Vollzug 1

Die dritte Phase des Kontakt-Erlebens umfasst zwei psychomotorische Prozesse:

- Zum einen erfordert Kontakt-Vollzug einen Prozess der Hinwendung zu etwas oder zu jemandem oder der Abwendung von etwas oder von jemandem. Dieser jemand kann man auch selbst sein. Kontakt zu sich selbst wird in der Literatur zur Gestalt-Therapie zumeist mit dem missverständlichen Begriff des Rückzugs charakterisiert. Dieser Rückzug ist jedoch in Wirklichkeit Selbst-Kontakt.
- Zum anderen erfordert Kontakt-Vollzug den Prozess der kreativen Zerstörung (der De-Konstruktion) der vorgefundenen Umwelt – ihrer naturhaften, kulturellen oder sozialen Strukturen.
 - Indem ich einen Apfel zerbeiße oder ein Stück Schwarzbrot zermahle, zerstöre ich seine naturgegebene Struktur, dies als Voraussetzung für eine Einverleibung dieser Nahrungs-Mittel in meinen Organismus. Je vollständiger dabei diese De-Strukturierung erfolgt, desto größer wird die Chance einer heilsamen Assimilation seiner nährenden, meiner Entwicklung förderlichen Substanzen.
 - Indem ich ein Fachbuch öffne, in das Buch, mit dessen Aussagen ich mich auseinander setzen will, meine Kommentare hineinschreibe, mir Wichtiges unterstreiche, Zitate entnehme und an anderer Stelle einarbeite usw. verändere ich seine bisherige Struktur und zugleich auch meine Gehirn-Struktur. Indem ich Worte und Sätze „herauslese“, mir ihre Bedeutung vor dem Hintergrund meiner Erfahrungen erschließe, in einen virtuellen akzeptierenden oder ablehnenden inneren Dialog mit dem/der Autor(in) trete, schaffe ich in mir neue Sinn-Strukturen, neue Bedeutungs-Weisen, neue Perspektiven zur Betrachtung meiner technischen, natürlichen, kulturellen und sozialen Umwelt, ich schaffe mir neue Kultur-Räume oder erhalte mir die alten.
 - Indem ich mich anderen Menschen nähere, sie nach ihren Wünschen und Ängsten frage, ihnen meine Sehnsüchte und Ängste mitteile, sie berühre und mich von ihnen berühren lasse oder indem ich umgekehrt mich von bestimmten Personen entferne, sie weniger oder nicht mehr frage, mich seltener mitteile und seltener Situationen von Berührung zulasse, werden bisherige Bindungen oder Trennungen destruiert, erwachsen neue Möglichkeiten für Nähe und Distanz, werden also neue soziale Muster gewoben.

Kontakt-Vollzug 2

- ▶ Der Kontakt-Vollzug wird umso wachstumsunterstützender, je vollständiger wir unseren wahrgenommenen Bewegungs-Impulsen Ausdruck verleihen, ohne uns im eher passiven Wahrnehmen oder im eher aktiven Ausdrücken zu verlieren.
- ▶ Entscheidend für nährenden Kontakt-Vollzug ist es, in den labilen Gleichgewichts-Zustand aktiver Passivität oder passiver Aktivität zu gelangen und dort zu verweilen.
- ▶ In diesen mittleren Modus bewegter Beobachtung oder des Sich-Bewegen-Lassen von der Beobachtung gelangen wir umso leichter,
 - ▶ je mehr wir uns so zeigen, wie wir unverstellt sind jenseits von Masken und Rollen,
 - ▶ je vollständiger wir also die Welt der vorhergesicherten Bedeutungen, der Klischees zerstören oder hinter uns lassen.
- ▶ In diesem ängstlich-frohen Zustand des Sich-Überraschen-Lassens, des Sich-Bewegens und des Bewegt-Werdens durch andere und anderes wächst die Wahrscheinlichkeit, dass neue tiefe und tragende Beziehungen zur natürlichen, sozialen und kulturellen Umwelt entstehen.

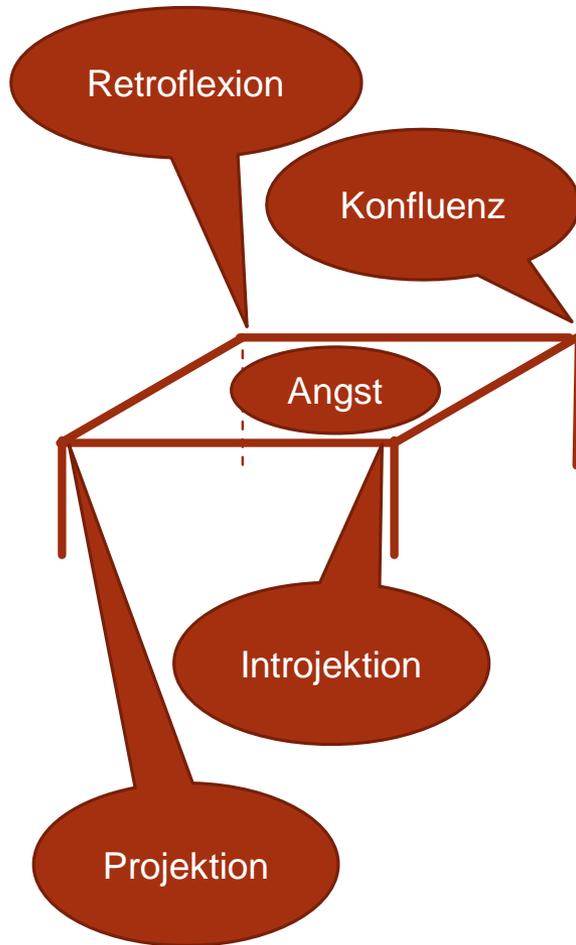
Nachkontakt 1

- Die vierte Phase des Kontakt-Erlebens ist bestimmbar als ein Prozess der wertenden Einordnung des bisherigen Kontakt-Erlebens, vor allem des Erlebens im Kontakt-Vollzug oder in der Vermeidung des Kontakt-Vollzuges. Kennzeichnend für diese Phase sind die inneren Bewegungs-Dispositionen des Festhaltens oder des Loslassens.
- Der Kontakt-Prozess bleibt unbefriedigend, wenn in dieser Phase einzig die motorische Option des Festhaltens zur Verfügung steht. Festhalten kann situationsbeherrschend sein, wenn Angst vor dem möglich werdenden Neuen nach einem Prozess des loslassenden Abschiedes die Situation bestimmt oder wenn Gefühle der Trauer und Einsamkeit vermieden werden sollen. Das Nicht-Akzeptieren-Wollen von Ende und Abschied entwertet oder verunmöglicht alle vorangehenden Kontakt-Prozesse, denn nur Zustände, die man kontrollieren kann, kann man auch beliebig verlängern. Da jedoch Kontrolle verhindert, dass man in einen befriedigenden mittleren Modus während des Kontakt-Vollzuges gelangt, wird durch die Vorwegnahme der Angst vor dem Loslassen eine wachstumsfördernde Kontakt-Erfahrung insgesamt verhindert.

- ▶ Gelingender Nachkontakt erfordert ein geistiges und körperliches Loslassen, erfordert die Anerkennung der inneren oder äußeren Tatsache,
 - ▶ dass eine neue Situation entstanden ist,
 - ▶ dass ein Zustand unwiederbringlich vorbei ist,
 - ▶ dass Abschied genommen werden muss,
 - ▶ dass Rückzug im Sinne des neu Zu-sich-selbst-Findens, des Sich-verändert-neu-Begegnens angesagt ist.
- ▶ Geistiges und körperliches Loslassen als Bereitschaft der Kontakt-Aufnahme zur eigenen, nunmehr neu strukturierten Innenwelt, ist eine notwendige, aber noch nicht hinreichende Voraussetzung für befriedigendes und nährendes Kontakt-Erleben.

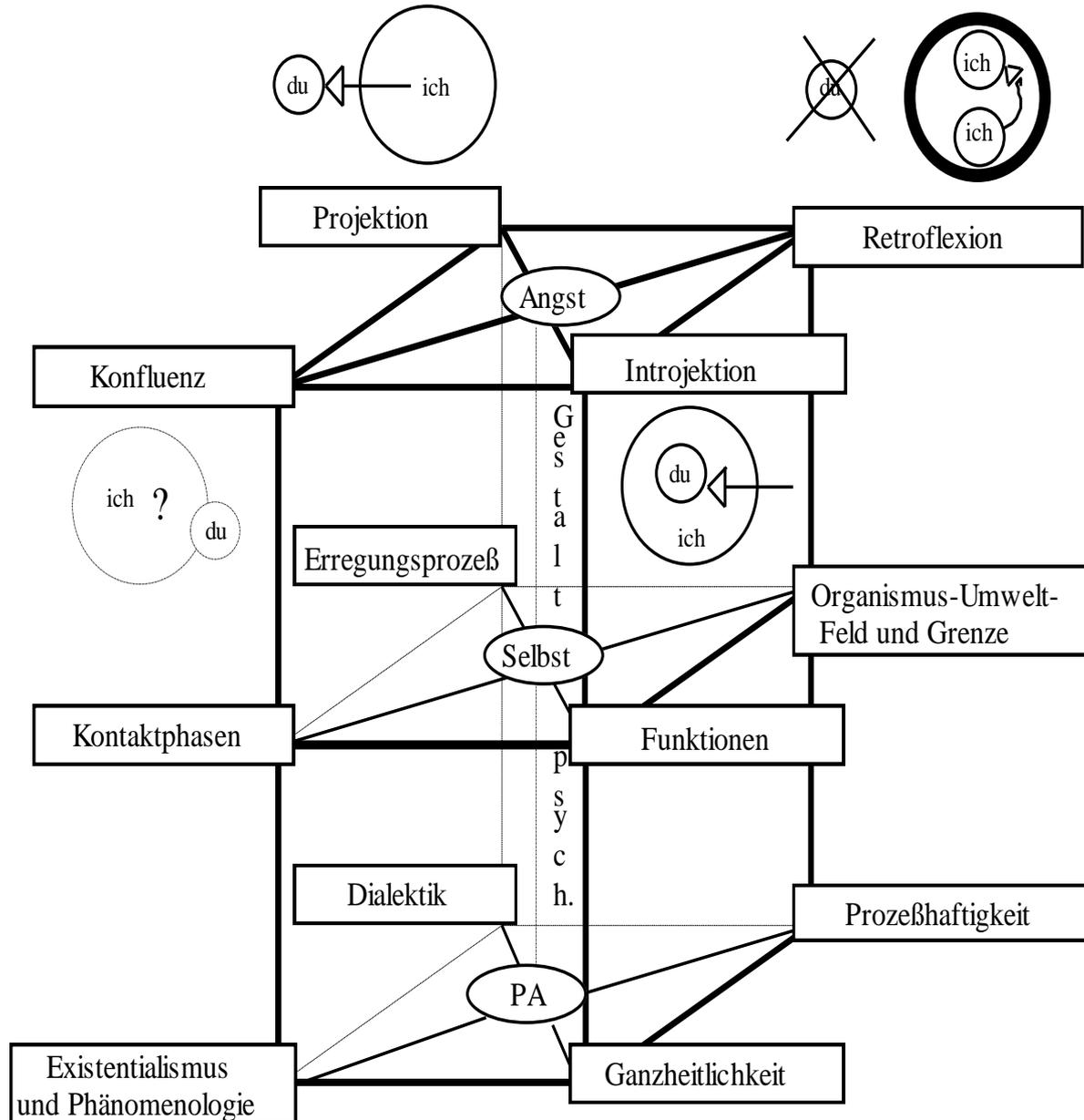
Hinzukommen muss die innere Fähigkeit und Bereitschaft, dieses Loslassen mit würdigenden und abschließenden Gefühlen - wie z. B. Dankbarkeit, Anerkennung und Wertschätzung oder Vergeben und Verzeihen - zu begleiten.

Angst und Kontakt-Funktionen (F)



- Kontakt im theoretischen Zusammenhang
- Angst, Vermeidung und Aggression
- Vier Kontakt-Funktionen
- Konfluenz
- Introjektion
- Beispiel: Introjektion von Aggression
- Projektion
- Beispiel: Projektion von Aggression
- Introjektion und Projektion
- Retroflexion
- Beispiel: Retroflexion von Aggression – Text
- Beispiel: Retroflexion von Aggression - Grafik
- Konfluenz und Retroflexion 1
- Konfluenz und Retroflexion 2
- Konfluenz und Retroflexion – gesund oder neurotisch
- Kontakt-Unterbrechungen und Grenz-Verläufe
- Gesunde und neurotische Erscheinungs-Formen
- Zusammenhang der Kontakt-Unterbrechungen 1
- Zusammenhang der Kontakt-Unterbrechungen 2
- Fixierungs-Sequenz
- Auflösung der Fixierungs-Sequenz
- Kontakt-Funktionen tabellarisch

Kontakt im theoretischen Zusammenhang



Angst, Vermeidung und Aggression (AVA)

- ▶ Angst
- ▶ Angst und Vermeidungs-Mechanismen
- ▶ Angst und Aggression 1
- ▶ Angst und Aggression 2
- ▶ Angst und Aggression 3
- ▶ Angst und Aggression 4

Angst

Lampen-Fieber

Panik-Attacke

Furcht

Schrecken

Katastrophen-
Fantasien

Entsetzen

Beklemmung

Angst-Neurose

- **Angst ist die Unterbrechung der Erregung im Kontakt-Prozess.**

Das Aufkommen der Angst kann in vielen Fällen am Anhalten oder der Verminderung des Atems und an der Erhöhung des Herz-Schlages erkannt werden.

- **Angst** ist ihrer Natur nach ungerichtet und unspezifisch.
- **Furcht** ist die auf ein Objekt oder eine konkrete Situation gerichtete Angst.
- **Schrecken** ist die Reaktion auf ein überraschendes furchterzeugendes Erlebnis.
- **Panik** ist der sich hochschaukelnde Prozess der Angst vor der Angst.
- Die **Angst-Neurose** ist habituelle, zur Gewohnheit gewordene Panik.
- Die **Katastrophen-Erwartung** ist der Versuch, die Angst zu rationalisieren.
- **Lampenfieber** ist Ausdruck der Angst, seine gesellschaftlichen Rollen nicht angemessen spielen zu können.

Angst und Vermeidungs-Mechanismen

Gefahr

oder

Elend

Vermeidungen als
Notstands-Funktionen
des Bewusstseins

subnormale Reaktionen

(überstrukturiert)

subaktiv

Minus-Funktionen

(Subtraktionen)

Schutz der Grenze durch

Fühllosigkeit

(Anästhesie oder

Hypoästhesie bzw.

Hypotrophie)

Panik

Flucht

Schock

Betäubung

Ohnmacht

Scheintod

Stumpfheit

Amnesie

Skotom

Selektivität

Hemmung

Verdrängung

Plus-Minus-Funktionen

Verschiebung

Sublimierung

viele

Charakter-

Züge

Symptome

Schuld-Gefühl

und Angst

Projektion

Fixierung

Unentschlossenheit

Retroflexion

supernormale Reaktionen

(unterstrukturiert)

superaktiv

Plus-Funktionen

(Additionen)

Grenze wird in Bewegung

gesetzt

(Hyperästhesie bzw.

Hypertrophie)

Halluzination

Traum

lebhaft Bilder

Grübeleien

motorische Unrast

hektische Betriebsamkeit

Überkompensation

Panzer

Zwangs-Vorstellungen

Dauer-Projektionen

Beschwerden

Intellektualismus

schlechte Koordination

Prinzipiell gibt es zwei **Reaktions-Muster**, mit denen unser **Bewusstsein auf bedrohliche, als ängstigend empfundene Situationen reagiert**.

- Entweder reagiert es mit **Stagnation und Lähmung**, legt sich über Festhalten und Zurückhalten von Gefühlen und Bewegungsimpulsen einen Körperpanzer zu, ersetzt Spontaneität durch starr, schematisch und kontextlos ablaufende Gewohnheiten (**subnormale Reaktionen**).
- Oder es reagiert mit **Auflösung und Chaos**, verfällt in hektische, diffuse, ungesteuerte, von der aktuellen Situation losgelöste Betriebsamkeit, wobei innere und äußere Bewegung zum Selbst-Zweck gerät (**supernormale Reaktionen**).

Destruktion

Angriff

Verteidigung

Flucht

Kampf

Vernichtung

Rückzug

Abwehr

Hass

Groll

Wut

Zorn

Beißhemmung

- Das Verständnis der Bedeutung der **Aggressionen im Zusammenhang mit Angst** für Persönlichkeits-**Wachstum** ist von zentraler Bedeutung, um den **Selbst-Begriff**, insbesondere die **ICH-Funktionen**, und die **Kontakt-Funktionen** zu verstehen.
- **Aggressionen** als Aspekt des Hungertriebes (der **Selbst-Erhaltung**) sind notwendige ICH-Funktionen. Aggressivität ist erforderlich,
 - um auf Nahrung zuzugehen, erst als Akt orientierender Wahrnehmung (**senso-motorisch**) und dann als Akt des herangehenden Zugriffs (**senso-motorisch**),
 - um Hindernisse auf diesem Weg zu beseitigen, beispielsweise Feinde abzuwehren, die die Nahrung vernichten wollen, und
 - um die Nahrung zu zerkleinern, d. h. durch Zerbeißen (inzisorisch, Beißling) und Kleinmahlen (molar, Kauling) deren ursprüngliche Struktur zu verändern (zerstören, de-strukturieren), damit sie assimilierbar (aufzunehmen und verdaubar) wird.

Angst und Aggression 2

Verneinung

Annäherung

Zugriff

Mut

Wagnis

Risiko-Bereitschaft

Zerstören

Destrukturierung

Initiative

Kampf-Bereitschaft

Skotomisieren (fühlos,
unbelebt machen)

Panzern

Frigidität

- Wenn Nahrung nicht angemessen durch die Schneide- und Mahlzähne zerkleinert wird, muss der Magen diese Funktion übernehmen. Das führt über kurz oder lang zur Übersäuerung des Magens. Dies ist eine Form der Selbst-Aggression. Der angemessene Ort der Aggression sind die Zähne, nicht der Magen.
- Im Zusammenhang mit Aggressivität geht es also immer um die Frage, ob diese ICH-Funktionen, diese Mittel, zu einem angemessenen Zweck eingesetzt werden oder nicht.

Aggression als konstruktive ICH-Funktion	Aggression als destruktive ICH-Funktion
<ol style="list-style-type: none"> 1. Initiative (Orientierung, Identifizierung, Annäherung und Zugriff) 2. Vernichten (Entfremdung, Verneinung, Abwehr, Zurückweisung, Kampf und Flucht) 3. Zerstören (De-Strukturierung als Vorbereitung der Assimilation, Rekonstruktion und Neukonstruktion) 4. gerichtete, warme Wut als Initiative, Vernichten und Zerstören 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sadismus und Masochismus 2. Erobern und Herrschen (einschließlich der Selbst-Beherrschung) 3. Mord und Selbstmord 4. blindes, kaltes Wüten (Hass-Gefühle, Groll und Rache-Gefühle) 5. Selbstzerstörung 6. habituelle Kampf-Bereitschaft

Introjizieren

Projizieren

Konfluenz

Selektivität

Selbst-Kontrolle

Selbst-Vernichtung

Mord

Selbst-Tötung

Selbst-Mitleid

Mitleid

Reizbarkeit

Selbst-Quälerei

Gewissens-Bisse

Intoleranz

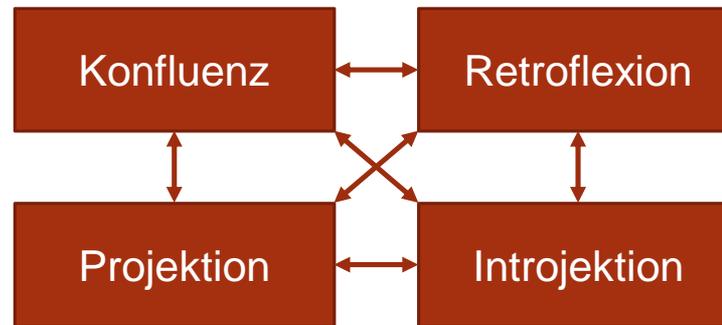
- Wird die Nahrung unzerkaut geschluckt, entstehen vollständige Introjekte, wird die Nahrung ungenügend zerkleinert – nur zerbissen, nicht aber zermahlen – entstehen Partial-**Introjekte**. Der gesunde Organismus lässt keine unzerkauerten Nahrungs-Brocken den Schlund passieren, dies würde er als **Ekel** erleben. Damit dieser Ekel nicht erlebt wird, muss der Rachen-Raum anästhesiert, skotomisiert werden. Er wird zur Zone der Konfluenz – der Gaumen schmeckt nichts mehr, die Speise-Röhre fühlt nichts mehr. **Die Gaumen-Anästhesie ist damit die körperliche Grundlage der Introjektion.**
- Rachenraum und Afterbereich entsprechen sich. Die **Konfluenz** in dem einen Bereich fördert auch die im anderen. Ein gesunder Mensch spürt seine Gedanken und Gefühle und drückt sie situations- und personenangemessen aus. After-Anästhesie bedeutet, dass man nicht mehr merkt, wenn man sich „aus-drücken“ müsste. Man spürt den Entleerungs-Drang und den Entleerungs-Vorgang nicht mehr. So kann etwas, was zu einem gehört, unbemerkt in die Außenwelt gelangen. **Die After-Anästhesie ist damit die körperliche Grundlage der Projektion.**

- ▶ Während **introjizierte Aggression** zwanghaft macht, macht **projizierte Aggression** paranoid, aus der Wut auf den Vater wird die Angst vor Polizisten. Entweder zieht sich dieser Mensch dann zurück (Minus-Funktion) oder er greift den anderen an, weil er sich von ihm angegriffen fühlt (Plus-Funktion).
- ▶ Durch Projektion auf Introjekte (inner-organismische Projektion) entsteht das strafende *Gewissen* (der *Topdog*). Topdog und Underdog (der Saboteur) zusammen „spielen“ die Seiten von Umwelt (Topdog) und Organismus (Underdog) in der Person. Dies ist das Spiel der Retrofektion, bei dem der aktive Kontakt zur Umwelt teilweise aufgegeben wurde.
- ▶ Die **Fixierungs-Sequenz** – der schrittweise Verlust von Kontakt-Fähigkeit – geht also von der **Konfluenz** (Fühllosigkeit, orale und anale Frigidität) über Introjektion (Brocken schlucken) und **Projektion** (Ausdrucksbedürfnis nicht identifizieren können) hin zur **Retroflexion** (etwas mit sich abmachen, was eigentlich Kontakt mit der Umwelt erfordert).
- ▶ Der therapeutische Prozess besteht idealtypisch in der **Umkehrung der Fixierungs-Sequenz**:
 - ▶ **Retroflektiertes** wird nach außen gewendet,
 - ▶ **Projiziertes** wird sich wiederangeeignet (Re-Identifikation),
 - ▶ **Introjiziertes** wird mit Hilfe des Ekels wieder hochgeholt und ausgespien oder assimilierbar neu zerkleinert und
 - ▶ Zonen der **Konfluenz** werden durch Entwicklung von Unterscheidungs-Fähigkeit re-sensibilisiert.

Vier Kontakt-Funktionen

- **Kontakt-Funktionen**, die in der Gestalttherapie-Theorie schwerpunktmäßig thematisiert werden, **sind psychische Funktionen zur Konstruktion des Wirklichkeits-Feldes durch Grenz-Definitionen.**

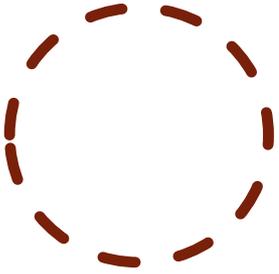
Menschen stehen bestimmte psychische und physische Funktionen zur Verfügung, mit deren Hilfe sie den oben skizzierten Kontakt-Zyklus wachstumsfördernd oder -behindernd beeinflussen können.

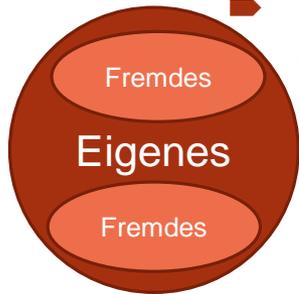


- Diese psychomotorischen Funktionen können unterschiedlich entwickelt sein:
 - Die **Körper-Wahrnehmung** als Organ- oder Bewegungs-Sensitivität kann unterschiedlich ausgeprägt sein.
 - Die **Gefühls-Wahrnehmung** kann unterschiedlich differenziert, vollständig und sicher sein.
 - **Bewegungen** im Zusammenhang mit Körper-Empfindungen können unterschiedlich koordiniert, kraftvoll oder geschmeidig sein.
 - **Die Fähigkeiten zur intellektuellen und emotionalen Trennung** von Beschreibung und Bewertung, von Realität und Phantasie, von singulärer Subjektivität und Intersubjektivität können sich erheblich unterscheiden.

Konfluenz

- ▶ **Konfluenz** (Zusammenfließen, Verschmelzen) **bezeichnet einerseits die Unfähigkeit**, sich von jemandem und etwas zu unterscheiden.
- ▶ Das Gemeinsame, die Verstrickung mit den anderen durch Gleichschaltung von Gedanken und Gefühlen dominiert, verwischt die Unterschiede:
 - ▶ „Ich bin wie du und du bist wie ich.“
 - ▶ „Ich bin in der Umwelt und die Umwelt ist in mir.“
- ▶ **Konfluenz** kennzeichnet den Zustand einer (zu) schwachen Grenze zwischen dem Individuum und seiner Mitwelt:
Die **Kontur der Grenze** zwischen mir und dir, zwischen selbst und anderen, zwischen Individuum und Umwelt ist vage, unscharf, löchrig.
- ▶ **Konfluenz** begründet die Unfähigkeit zur Unterscheidung und die Eigeninteressen einbeziehenden Handlung.
- ▶ Selbst-Reflexion als Fähigkeit, sich mit einem Teil seiner Persönlichkeit vom Geschehen zu distanzieren, fällt vielen der weitgehend in die Spontaneität des augenblicklichen Handelns, Denkens und Fühlens eingetauchten Menschen schwer.
- ▶ **Konfluenz bezeichnet andererseits die Fähigkeit**, Unterschiede zurückstellen zu können, Verschmelzungen zuzulassen, zu einem Einheits-Empfinden zu gelangen.

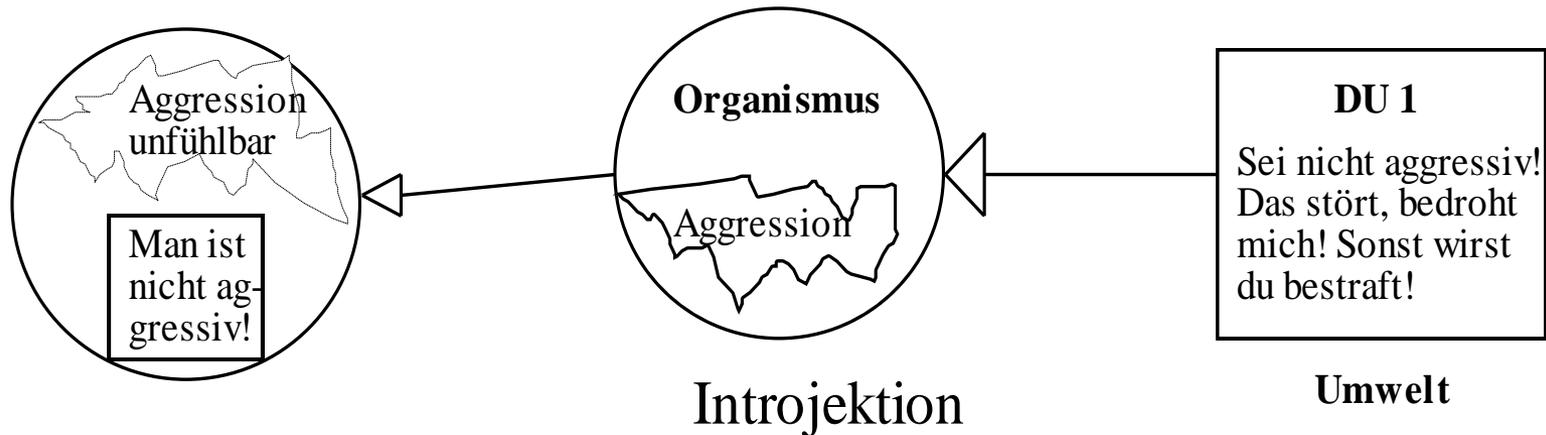




- **Introjektion** (Einverleiben) **bezeichnet einerseits die Unfähigkeit**, Angebote aus der Umwelt – Nahrung, Normen und Ideen –
 - den eigenen Bedürfnissen entsprechend auseinander zu nehmen (Differenzierung),
 - Heilsames und Nährendes vom Feindlichen und Schädigenden zu trennen (Bewertung) und
 - sich Nützliches und Schönes in individuell und situativ „verdaubarer“ Form zu eigen zu machen (Integration).
- Besonders störend ist der Prozess der Introjektion dann, wenn ich mir zwangsläufig erlebtes Elend so zu eigen mache, dass ich diese Erfahrung ständig reproduzieren muss. Dass es so etwas häufig gibt, wird z. B. deutlich Phänomenen des Wiederholungs-Zwangs und der Identifikation mit dem Aggressor.
Indem ich andere in mich hinein lasse, die besser nicht zu mir gehören sollten, werde ich mehr.
Introjektion ist also eine Plus-Funktion.
- **Introjektion charakterisiert andererseits die Fähigkeit**, komplexe Verhaltens-Muster, komplette Ideen-Gebäude und umfassende Welt-Anschauungen gleichsam in einem Stück von Personen zu übernehmen, die im Leben eine Bedeutung erlangt haben, die geliebt und geachtet werden.
Identifikations-Lernen ist die schnellste und gründlichste Form sozialen Lernens. Auch positive Identifikationen werden also eingefleischt, nur dass sie nicht schädigen, sondern nützen. Derlei Hineinnahmen fremder Personen in die eigene Persönlichkeit werden nicht als Fremdkörper erlebt, weil sie sich organisch im Sinne einer Erweiterung der Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten einfügen. Introjektion ist dies aber auch.

Beispiel: Introjektion von Aggressionen

- Bei der Introjektion gerät etwas von der Umwelt – hier die Forderung von DU 1, nicht aggressiv zu sein – in den Organismus, lagert sich dort wie ein Fremdkörper ein, als abgespaltene Teilpersönlichkeit, die dafür sorgt, dass die Aggression unfühlbare wird, weil sie verboten ist.



Projektion

- **Projektion** (Abspalten und Zuschreiben) *ist einerseits Ausdruck für die Unfähigkeit*, Eigenschaften bei sich selbst auszumachen, die man entweder als unangenehm (Schatten-Projektion) oder als erstrebenswert (Wunsch-Projektion) eingestuft hat.

- Projektion in diesem einschränkenden, fixierenden Sinne ist ein Sich-Entfernen von den eigenen Möglichkeiten, stellt einen Prozess der Persönlichkeits-Einengung dar.

Ich nehme als negativ bewertete Eigenschaften bei anderen wahr und verteufele diese Personen für meine Wahrnehmung.

Umgekehrt nehme ich als positiv bewertete Eigenschaften bei anderen wahr und idealisiere diese Personen.

Indem ich anderen zuschreibe, was mir selbst zugehört, werde ich weniger.

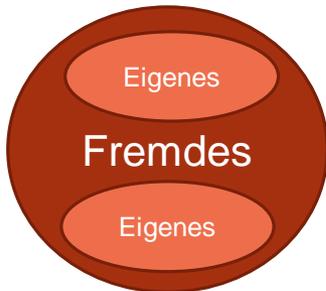
Projektion ist also eine Minus-Funktion.

- **Projektion ist andererseits die Grundlage der Fähigkeit**, andere Menschen zu erkennen.

Ich kann nur das bei anderen Menschen wahrnehmen, was ich als Möglichkeit in mir trage.

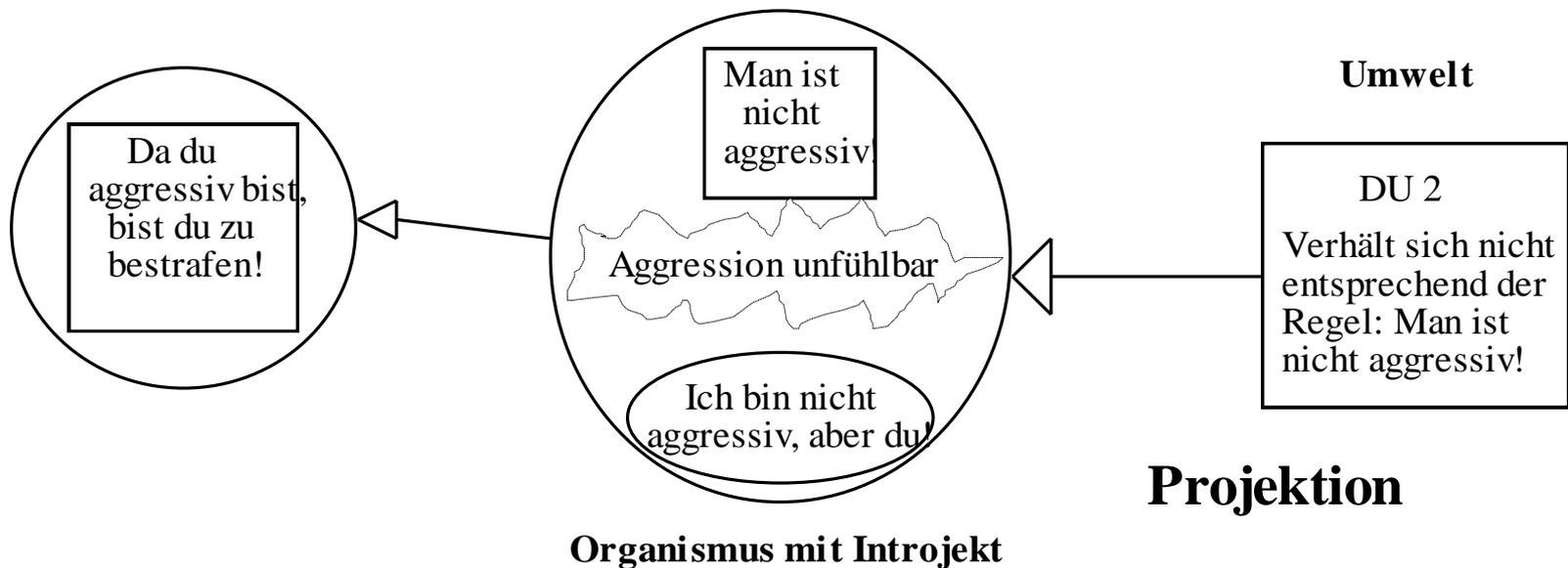
- Projektion ist zudem Grundlage der Fähigkeit, zu anderen Menschen emotionalen Kontakt aufzunehmen.

Indem du mich in Teilen an meine geliebte Mutter erinnerst, kann ich zu dir leicht Vertrauen fassen, kann ich mich auf dich einlassen, kann ich dich wertschätzen.



Beispiel: Projektion von Aggressionen

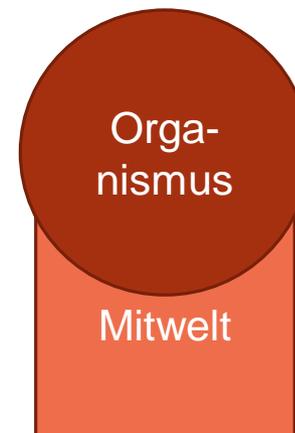
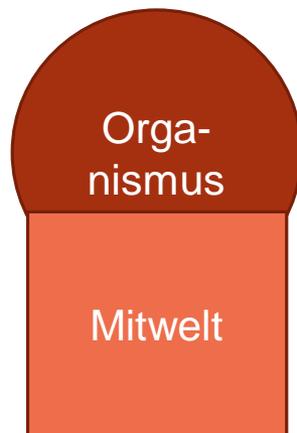
- ▶ Auf der Grundlage der Introjektion, der Verleugnung der eigenen Impulse (Ich bin nicht aggressiv!), wird Projektion, die Verlagerung der eigenen Impulse auf die Umwelt (DU 2) wahrscheinlich (Ich bin Opfer deiner Aggressionen.). Das einverleibte DU 1 (Man ist nicht aggressiv!) muss das DU 2 für sein vermutetes aggressives Verhalten bestrafen, damit wird das Opfer zum Täter.



Introjektion und Projektion

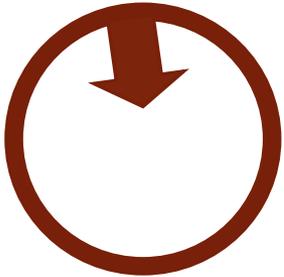
Allgemein als Problem der Grenz-Verschiebung bilden Introjektion und Projektion ein Gegensatz-Paar. Projektion als Minus-Funktion aus Sicht des Individuums und Introjektion als entsprechende Plus-Funktion repräsentieren gegensätzliche Richtungen in der Verschiebung der Organismus-Mitwelt-Grenze:

- ▶ **Introjektion** kennzeichnet die Verlagerung der Mitwelt-Grenze in den Organismus des Individuums hinein (etwas aus der Mitwelt ist in der Innenwelt, gehört dort aber so nicht hin).
- ▶ Bei der Introjektion ist zu viel von der Umwelt im Organismus. Unassimiliertes Fremdes muss in diesem Falle ausgestoßen werden.
- ▶ **Projektion** beschreibt die Verschiebung der Grenze des Individuums in das Mitwelt-Feld hinaus (etwas, was eigentlich zur Innenwelt gehört, wird als in der Mitwelt befindlich erlebt).
- ▶ Bei der Projektion ist zu viel vom Organismus in der Umwelt. Das nach außen Verlagerte muss sich wieder angeeignet werden.



Retroflexion

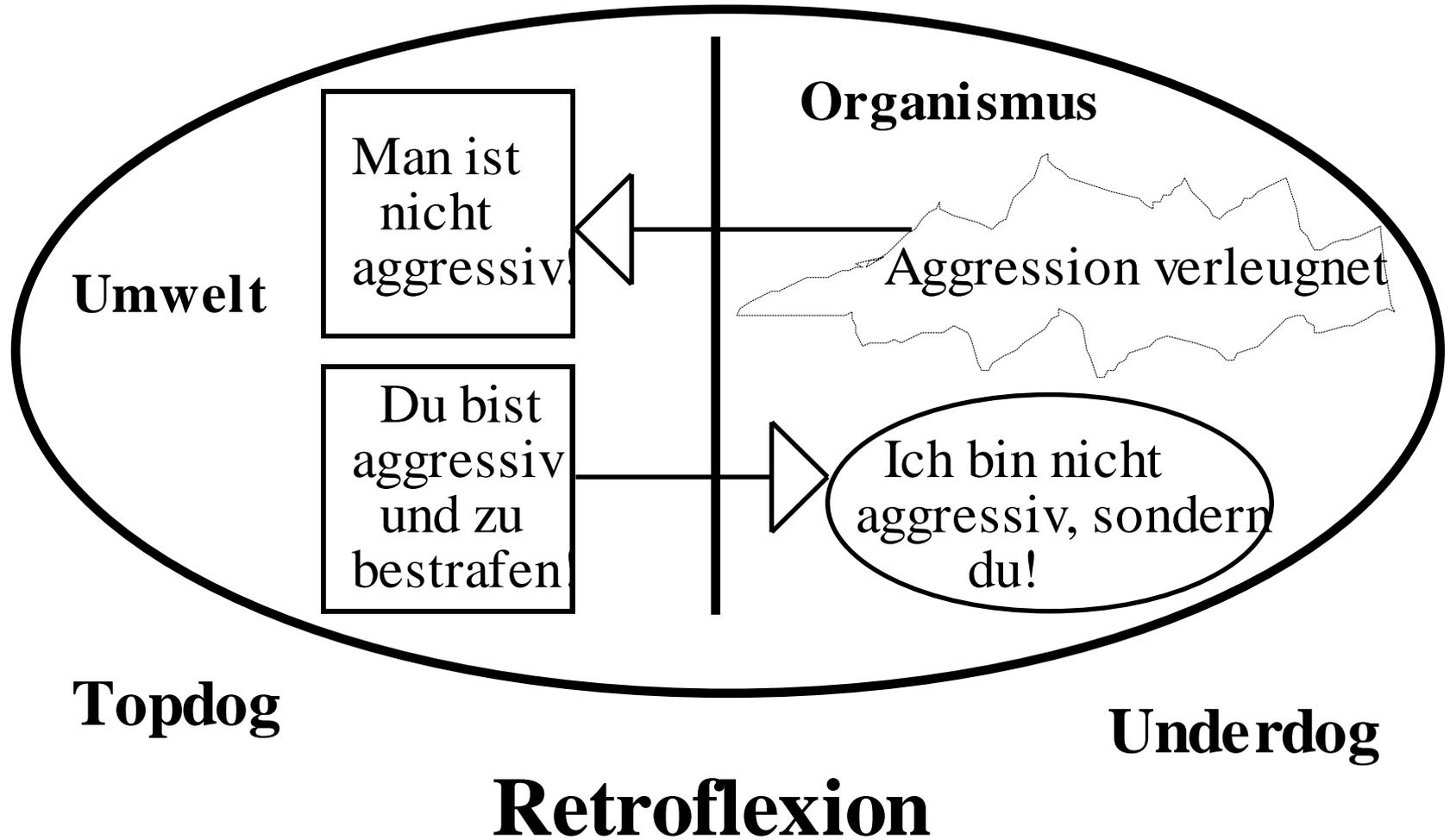
- **Retroflexion** (Rückwendung) **bezeichnet einerseits die Unfähigkeit**, andere einzubeziehen, sich für Korrektur, Rückmeldung, Bestärkung und Unterstützung durch die Gemeinschaft zu öffnen.
Man handelt für sich allein, vermeidet andere zu berühren und sich berühren zu lassen.
Die Innenwelt wird zur Dauerprobe-Bühne, auf der ein Ersatz-Leben inszeniert wird.
Spontaneität als Lösung der Bremse der selbstkontrollierenden, selbstbeherrschenden Reflexion fällt Menschen in Zuständen der Retroflexion schwer.
- **Retroflexion** beschreibt eine meist (zu) starke Grenze.
- **Retroflexion** begründet die Unfähigkeit zur Entscheidung und zur situationsflexiblen Handlung.
- **Retroflexion charakterisiert andererseits die Fähigkeit**, unter besonderen Bedingungen aus dem Fluss spontaner Handlungs-Vollzüge herauszutreten und von einer distanzierteren Position her planend und Hindernisse beiseite räumend im Kontakt-Prozess vorübergehend innezuhalten.
- **Retroflexion** beschreibt Fähigkeit von Menschen, sich von anderem und anderen abgrenzen und für sich bleiben zu können.
So gesehen ist Retroflexion eine Grundlage für den Widerstand gegen Vereinnahmung durch andere, durch Gemeinschafts-Druck und Ideologien.



Beispiel: Retroflexion von Aggressionen - Text

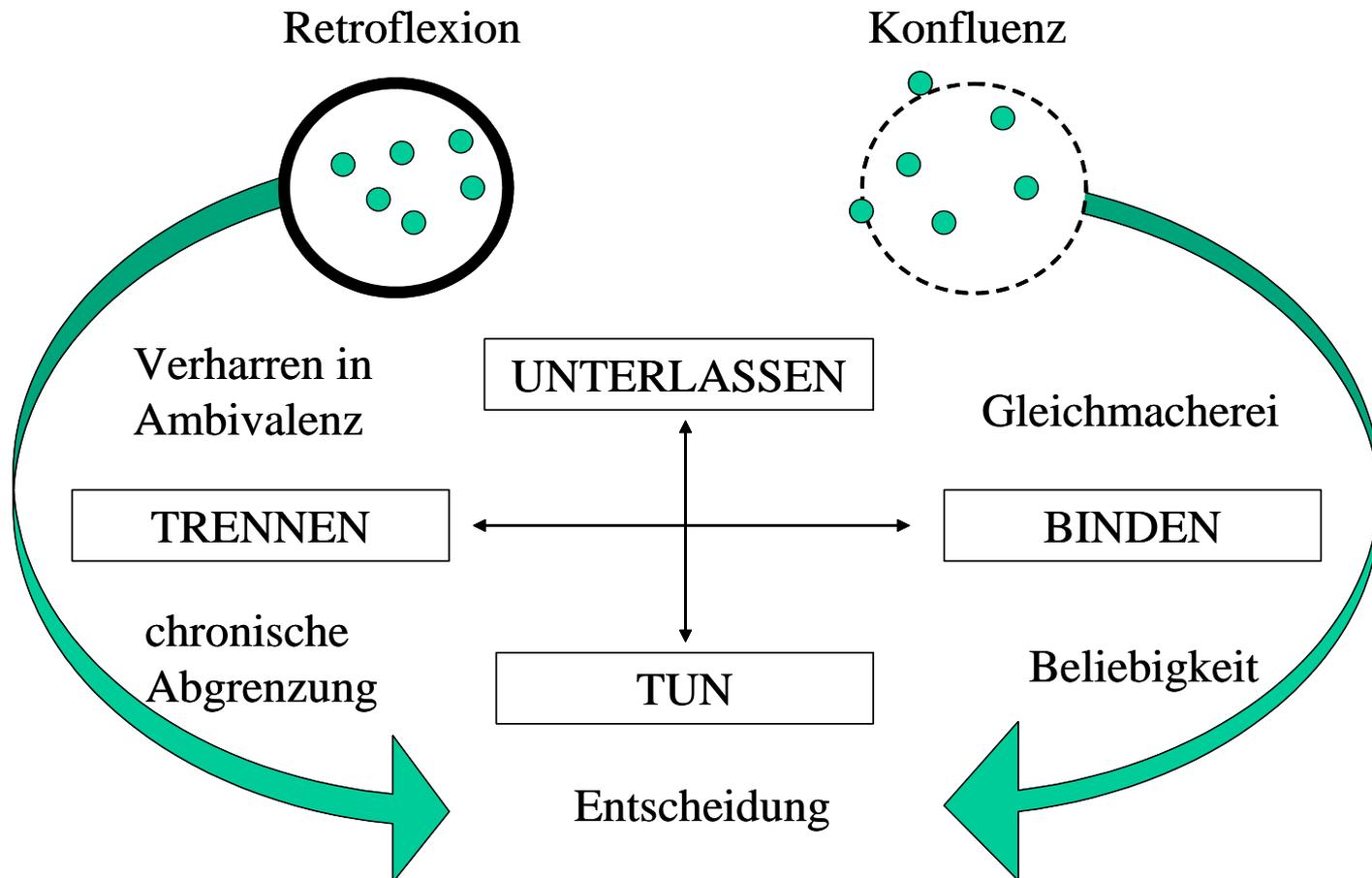
- ▶ Wenn sich das, was sich bisher im „echten“ Organismus/Umwelt-Verhältnis abgespielt hat – zwischen echten Personen, unserem betroffenen Organismus und den beiden DUs – nach innen verlagert, haben wir es mit dem Phänomen der Retroflexion zu tun. Die Umwelt wird zur Innenwelt und gleichzeitig schottet sich der Organismus mit einer starren Grenze gegenüber der Umwelt ab.
- ▶ Die Introjekte und Bedürfnisse sowie deren Verleugnung ordnen sich grob gesehen zwei Fronten diesseits und jenseits der direkt durch den Organismus verlaufenden ICH-Grenze zu.
Die eine ist die Topdog-, die andere die Underdog-Front.
Ein Teil des Organismus wird zur Umwelt für einen anderen Teil des Organismus.
Topdog übernimmt dabei die Seite der Moral und der Sanktionen,
Underdog die der Bedürfnisse einschließlich deren Verleugnung.
Diese raffinierte Strategie führt dazu, dass der sich dumm stellende Underdog-Anteil („Opfer“) immer die Oberhand behält, obwohl Topdog („Täter“) mächtiger erscheint.
- ▶ Wenn also der gesamte Prozess der auf Introjektion aufbauenden Projektion nach innen verlagert wird, dann haben wir das Erscheinungs-Bild der Retroflexion.

Beispiel: Retroflexion von Aggressionen - Grafik



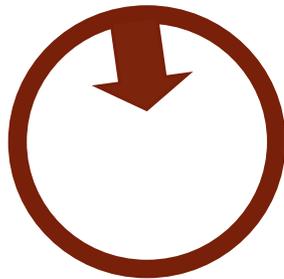
Konfluenz und Retroflexion 1

- Konfluenz und Retroflexion besetzen die Pole im existentiellen Konflikt zwischen
 - dem Wunsch nach Nähe und dem Wunsch nach Distanz,
 - Geborgenheits- und Freiheits-Sehnsüchten,
 - Bindungs- und Trennungs-Fähigkeit.

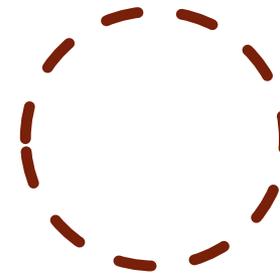


Konfluenz und Retroflexion 2

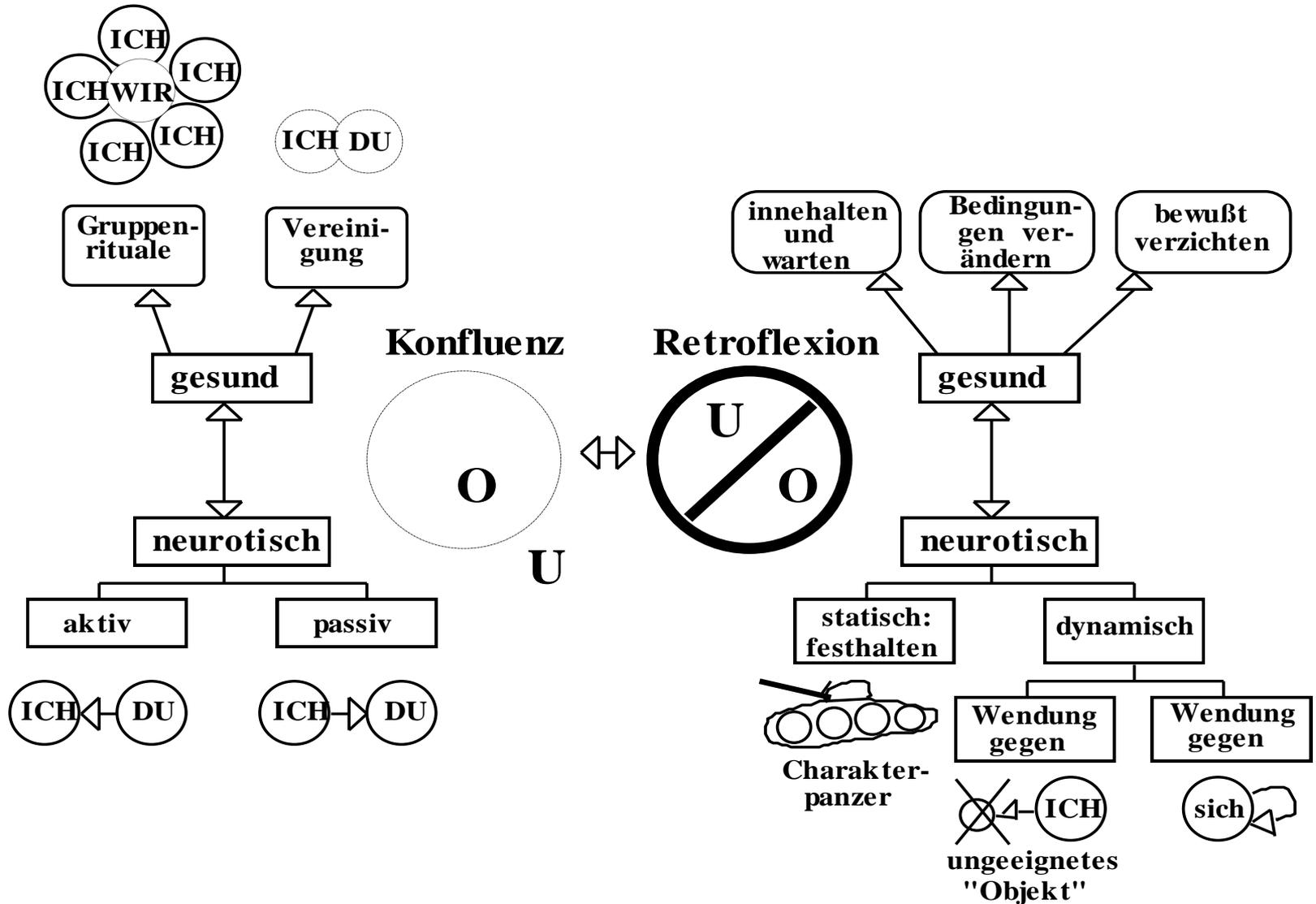
- ▶ Während bei der **Retroflexion** die **ICH-Grenze zu stark**, zu starr ist, so dass der Organismus weitgehend isoliert ist von der Umwelt – im Spezialfall des Egotismus auch isoliert vom ES –, ist im Gegensatz dazu



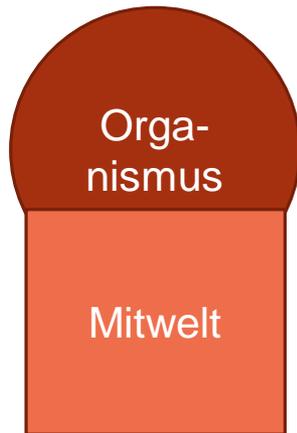
- ▶ im Falle der **Konfluenz** die **ICH-Grenze zu schwach** und zu durchlässig, so dass eine Art Identität zwischen Organismus und Umwelt vorliegt, die ähnlich wie bei der Introjektion verhindert, dass organismische Bedürfnisse als eigene identifiziert werden können.



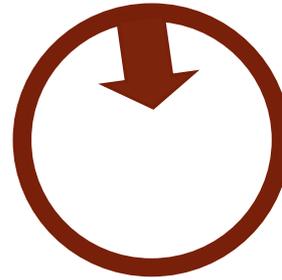
Konfluenz und Retroflexion – gesund oder neurotisch



Kontakt-Unterbrechungen und Grenz-Verläufe

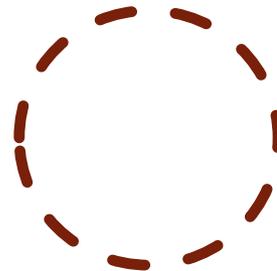


Introjektion
Grenze verläuft zu weit
im Organismus

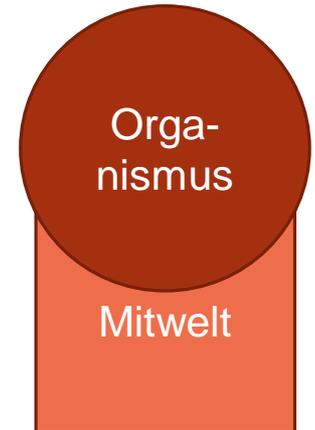


Retroflexion
(soziale) Grenze ist zu
sehr geschlossen

Konfluenz
(soziale) Grenze ist zu
sehr geöffnet



Projektion
Grenze verläuft zu weit
in der Mitwelt



Gesunde und neurotische Erscheinungs-Formen

Kontakt-Funktion	gesunde Erscheinungs-Formen	neurotische Erscheinungs-Formen
<p>Konfluenz Die Erregung wird wegen eines fehlenden Unterscheidungs-Vermögens nicht wahrgenommen</p>	<p>Der Zustand der Kontaktlosigkeit enthält die Möglichkeit zur Kontakt-Aufnahme (z. B. über das Gedächtnis). Verstrickung mit all dem, was zu ändern nicht möglich oder nicht nötig ist. Gesund als symbiotische Beziehung zwischen „Mutter“ und Säugling. Positiv im letzten Stadium des Kontakt-Vollzuges als Verschmelzung mit dem zu assimilierenden „Material“, z.B. im Orgasmus. Positiv auch im Zusammenhang mit Gruppen-Ritualen.</p>	<p>Wegen der Verdrängung (retroflektierte Aggression) keine Möglichkeit zur Kontakt-Aufnahme, zu Orientierung und Zugriff sowie zu Formen der gezielten Zerstörung. Sichanklammern ans Nichtgewahrsein. Muskel-Lähmung erzeugt Skotome (Löcher, blinde Flecken), die jedes differenzierende Empfinden. Verwechslung von "ich" und "wir". Unfähigkeit zur Abgrenzung, zur Eigenständigkeit.</p>
<p>Introjektion Die Erregung darf wegen der introjizierten Tabus nicht registriert werden.</p>	<p>Haltung zu Menschen, Dingen und Sachverhalten, bei denen es uns nichts ausmacht, es für uns derzeit unbedeutend ist, ob sie so sind oder anders. Im Unterschied zu Freud gibt es für Perls ansonsten keine normale bis gesunde Introjektion. Gesund ist einzig die vollständige Assimilation auf dem Hintergrund „geschmeckter“ De-Strukturierung. Liebevolle Eltern werden beispielsweise assimiliert.</p>	<p>Der Introjektor ist fühllos im Rachen-Raum. Er verwandelt das Bedürfnis, den Affekt, den Orientierungs- oder Handlungs-Impuls, ehe er ihn noch erkennen kann. Der Ursprungs-Reiz kann ins Gegenteil verkehrt werden. Man schlingt das Unerwünschte herunter, ohne es zu kosten und zu kauen. Dinge, Gedanken werden einfach nur „geschluckt“, beispielsweise wird gelernt, ohne das zu Gelernte an den eigenen Erfahrungen zu überprüfen. Dadurch soll unter anderem die Kränkung des Nichtdazugehörens vermieden werden.</p>
<p>Projektion Die Erregung wird als vorhanden anerkannt, ist aber ohne Bezug zum aktiven Selbst-Gefühl.</p>	<p>Sie bildet ein objektives Gegenstück zu dem freischwebenden Gefühl oder der Intuition. Intuitive Erfassung einer Situation und Vorahnungen geben Hinweise auf den noch nicht deutlich gewordenen Sinn, auf die noch nicht deutliche Figur. Gesund ist, wenn ich etwas bei anderen als Vermutung über sie erkennen und benennen kann und nicht behaupten muss. Gesund ist der Selbst-Ausdruck von Gedanken und Gefühlen.</p>	<p>Der Projektor ist fühllos im Bereich des Schließ-Muskels. Er bleibt nicht lange genug bei dem freischwebenden Gefühl, um es als sein eigenes erkennen zu können. Er schreibt deshalb das ihm zugehörige jemand anderem zu. Er erkennt an anderen etwas, was er bei sich selbst nicht erkennen kann, und sucht Situationen auf, die die Projektionen bestätigen. Der Neurotiker projiziert seine Gedanken und Gefühle.</p>
<p>Retroflexion Erregungs-Energien bleiben auf den eigenen Körper als ungeeignete Objekt beschränkt</p>	<p>Ein Prozeß der Selbstumwandlung, bei dem eine Neuabstimmung als Grundlage für weiteres erfolgreicherer Tun vorgenommen wird. Jeder Akt absichtlichen Sich-Beherrschens in einer schwierigen Angelegenheit, in der das Nicht-Beherrschen mit erheblichen Nachteilen verbunden wäre.</p>	<p>Ein zwanghaftes Ungeschehenmachen von Vergangenen, der Fehler, der Selbstbefleckung, der Worte. Der Retroflektor lässt an sich alle Energien aus, die er aufbieten kann, anstatt sie zur Veränderung der Umwelt zu nutzen. Anstelle des Kontaktes nach außen nimmt er Kontakt mit sich selbst auf.</p>

Zusammenhang der Kontakt-Unterbrechungen 1

A.1 konfluent mit Introjekt: Es gibt keine Alternative zu meiner Welt-Sicht (z. B. darf man eben auf keinen Fall seine Eltern hassen). Da diese moralischen Normen nicht allemal einzuhalten sind, ist die Folge: Schuld-Gefühl

A.2 konfluent mit Projektion: Es ist undenkbar, dass das, was ich vom anderen erlebe, auch nur irgendetwas mit mir zu tun hat (Im Hintergrund die Introjekte: Was ich sehe, ist objektiv und wahr! Man muss seiner Interpretation des Wahrgenommenen trauen.). Ärger ist die Folge meiner projektiven Weltsicht: „Dass du auch so (mies) sein musst, wie ich dich sehe.“ Oder: „Du erlaubst dir Dinge, an die ich noch nicht einmal denken würde.“

A.3 konfluent mit Retroflexion:

a. auf der körperlichen Ebene: Muskelpanzer (Ich spüre die festgehaltenen Impulse nicht mehr. Sie sind auf Dauer unfühlfbar geworden.).

b. auf der psychischen Ebene: Es gibt keine widerstreitenden Tendenzen, keine Konflikte in mir.

B.1 Konfluenz introjizieren: Im Kern sind wir doch alle gleich. Unterschiede stören nur. Man muss sich eben anpassen (passive Konfluenz, Lethargie) oder man muss dafür sorgen, dass andere sich einem anpassen (aktive Konfluenz, Betriebsamkeit).

Was man nicht weiß, macht ein' nicht heiß. Sei nicht immer so sensibel. Ein Indianer fühlt keinen Schmerz. Ein Mann weint nicht. Gleich und gleich gesellt sich gern.

B.2 Konfluenz-Bedürfnisse projizieren: Du suchst immer nur Harmonie (passive Konfluenz). Ich brauche sowas nicht. Du willst nur, dass andere das tun, was du dir vorstellst (aktive Konfluenz). Ich habe das nicht nötig.

Zusammenhang der Kontakt-Unterbrechungen 2

B.3 Konfluenz projizieren: Alle sind immer so diffus und gleichgültig oder so fordernd. Nur ich bin tolerant und erkenne Unterschiede an.

B.4 Konfluenz-Bedürfnisse retroflektieren: Wenn ich Harmonie und Zärtlichkeit brauche, gebe ich sie mir selbst. Von anderen kann ich das nicht erwarten oder verlangen.

B.5 Retroflektierte Konfluenz-Bedürfnisse introjiziert haben: Es gibt keine Harmonie; deshalb braucht man sich gar nicht darum zu bemühen.

C.1 Introjekte projizieren: Du sollst deine Eltern nicht hassen. Tust du es dennoch, ist die Folge, dass du in Sünde fällst.

C.2 Introjekte retroflektieren: Ich wehre mich dagegen (Underdog), dass ich mich dafür bestrafen muss (Topdog), wenn ich meine Eltern hasse (Underdog). Folge: Auflehnung, zwanghafte Rebellion, zwanghaftes Nein-Sagen (Underdog-Dominanz)

D.1 Projektionen introjizieren: Man kann bei Menschen genau erkennen, was sie fühlen und denken. Dafür gibt es viele Verfahren: Charakterkunden, Graphologie, Persönlichkeitstests usw.

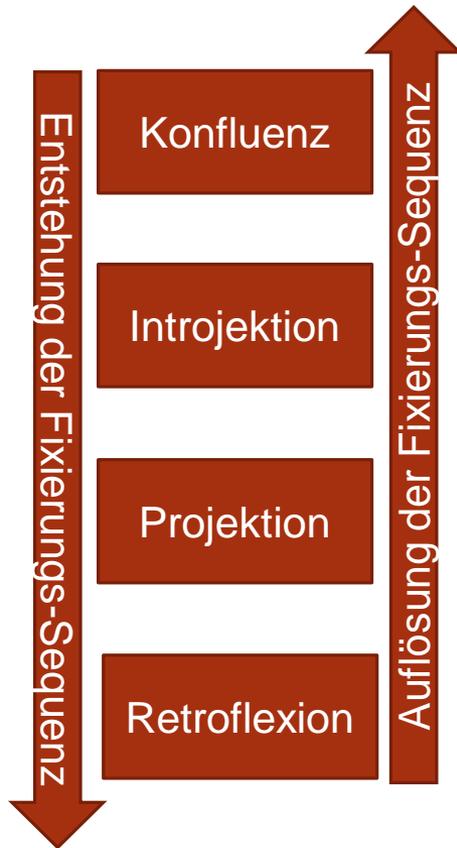
D.2 Projektion auf Introjekte (intrapersonale Projektion): Eine Instanz (Topdog, Gewissen) sorgt dafür, dass das eigene abweichende Verhalten bestraft wird.

D.3 Projektionen retroflektieren: Ich durchschaue dich genau, aber ich werde das, was ich dir ansehe, wie es dir geht, für mich behalten, denn du willst es ja sowieso nicht wissen, was ich von dir weiß.

E.1 Retroflexion introjizieren: Es ist besser, alles in und mit sich selbst abzumachen.

E.2 Retroflexion projizieren: Ich kann das nicht mit ansehen, wie sich immer alle in sich selbst zurückziehen. Ich brauche ständig Kontakt und Begegnung.

Fixierungs-Sequenz



- In der Entwicklungs-Begleitung geht es zumeist um **Wachstums-Förderung**, wobei Wachstum in dem Sinne verstanden wird, dass eine Person immer mehr in sich hinein wächst, also zu dem wird, was sie ist, dies stimmig durch Integration von Kopf (Verstand), Herz (Gefühl) und Bauch (Körper-Empfinden), und einverstanden wird mit ihren Potenzialen und Beschränkungen, also lernt, ihr besonderes, einmaliges Leben zu leben.
- Ein derartiges **Persönlichkeits-Wachstum** wird dadurch am ehesten gefördert, dass man Personen dabei unterstützt, die oben genannten **Kontakt-Funktionen als Fähigkeiten** zu **nutzen** und die Fixierung an den Part der ebenfalls mit den Kontakt-Funktionen verbundenen Unfähigkeiten zu überwinden.
- Aus letzterem Blick-Winkel betrachtet, liegt es nahe, die vier zentralen Kontakt-Funktionen in ihrer Wirkweise der Kontakt-Erschwerung, der Fixierung auf alte Zustände zu betrachten.
- Dementsprechend wird in der Gestalt-Therapie-Theorie die Abfolge der Kontakt-Erschwerung von Konfluenz über Introjektion und Projektion bis hin zur Retroflexion auch als Fixierungs-Sequenz bezeichnet.
- **Das zentrale therapeutische Prinzip der Gestalt-Therapie ist folglich die Umkehrung oder besser die Auflösung dieser Fixierungs-Sequenz**

Auflösung der Fixierungs-Sequenz

Auflösung der Fixierungs-Sequenz bedeutet konkret:

1. Arbeit an einschränkenden Aspekten der Retroflexion:

Rückwendung wird experimentell in Hinwendung umgewandelt. Aus Selbsttötungswünschen beispielsweise werden die **echten Wünsche** herausdestilliert, eine oder mehrere andere Personen zu vernichten.

Retroflexion geht häufig einher mit der Angst vor Konfluenz, vor Abhängigkeit von anderen und selbstauflösender Verschmelzung mit anderen.

2. Arbeit an einschränkenden Aspekten der Projektion:

Abgespaltenes wird sich wieder angeeignet. Es geht um die Arbeit – ein hartes Stück seelischer Arbeit ist dies häufig – an der **Rücknahme der Projektion**.

3. Arbeit an einschränkenden Aspekten der Introjektion:

Nicht-Zugehöriges wird an die Personen **zurückgegeben**: „Behalte deinen Hass auf Frauen bei dir, Vater, ich will ihn nicht haben.“ Die unverdaulichen Brocken werden symbolisch – manchmal auch real - wieder ausgekotzt.

Resensibilisierung für Ekel und Ärger als „Introjektions-Sperren“ wird eingeleitet.

4. Arbeit an einschränkenden Aspekten der Konfluenz:

Konfluenz basiert auf Gleichheits-Vermutungen.

Arbeit an Konfluenz bedeutet immer Förderung der Unterscheidungs-Fähigkeit:

„Was ist anders bei dieser Person, in dieser Situation?“

Die **Wiederherstellung der Differenzierungs-Fähigkeit** ist ein mühseliger Prozess. Wachstum in der Differenzierung erfordert eine **Entwicklung der Distanzierungs-Möglichkeiten**.

Wenn ich in einen Raum zurückkomme, in dem geraucht wird, werde ich überschwemmt von einer Welle schlechter Luft. Für die drinnen Gebliebenen jedoch erscheint die Luft als erträglich.

Kontakt-Funktionen tabellarisch (T)

- Übersicht
- allgemein (als Prozess oder Ergebnis)
- Grenze, Vermeidung, besondere Formen
- Aggression, Befriedigung, Sozialisation
- Konflikt, Folge, Denken, Körper-Sprache
- Aktivität, Konzentration, Kontroll-Fragen
- Therapeutisches Vorgehen

Übersicht

		A Konfluenz	B Introjektion	C Projektion	D Retroflexion
DEFINITION	1 allgemein (als Prozess oder Ergebnis)				
	2 als Grenzstörung				
	3 als Vermeidung				
	4 besondere Formen				
NEURO- TISCHE	5 Aggression gegen Organismus				
	6 Aggression gegen Umwelt				
UNTER- BRECHUNG	7 Befriedigung in der Fixierung				
	8 Sozialisations-Hintergrund				
	9 Entstehung aus Konflikt				
	10 Folge				
DIAGNOSE- MERKMALE	11 Sprache und Denk-Formen				
	12 Körper-Sprache				
	13 Aktivitäts-Niveau				
	14 Selbst in der Konzentration				
	15 Kontroll-Fragen				
THERAPIE	16 allgemein				
	17 Methoden/Techniken				

allgemein (als Prozess oder Ergebnis)

	A Konfluenz	B Introjektion	C Projektion	D Retroflexion
1a allgemein	Kein Kontakt zu Erregung oder Reiz	Nicht-Anerkennen der Erregung	kein Herangehen oder Sichausein-andersetzen	Vermeiden von Konflikt und Zerstörung
1b Prozess	angleichen: man gleicht sich oder andere an sich an	introjizieren: man übernimmt etwas ungeprüft	projizieren: man nimmt andere als Spiegel für sich	retroflektieren: man macht mit sich, was man mit anderen machen sollte
1b allgemein als Prozess	Unfähigkeit zur Wahrnehmung und Tolerierung von Unterschieden und Besonderheiten	situations- und prozessunabhängiges Festhalten an unhinterfragt übernommenem, unassimiliertem Material	Verlagerung von Bedürfnisspannungen auf Objekte außerhalb oder auf Introjekte innerhalb der eigenen Person	Unterdrückung von nach außen gerichteten Handlungs-Impulsen oder Wendung dieser Impulse gegen die eigene Person
1c Eigenes und Fremdes	Eigenes wird nicht identifiziert	Fremdes wird als Eigenes betrachtet	Eigenes wird als Fremdes betrachtet	Was für fremde Ichs ist, tut man dem eigenen Ich an
1d Ergebnis	Eine Konfluenz ist eine Zone getilgter oder getrübtter Wahrnehmung aus Angst vor Einsamkeit	Ein Introjekt ist ein Fremdkörper, eine Abspaltung in der Person infolge fehlender Prüfung	Eine Projektion ist das Ergebnis einer Nicht-Identifikation mit einem Impuls	Eine Retroflexion ist das Ergebnis der Vermeidung des Risikos bei Grenz-Überschreitungen

Grenze, Vermeidung, besondere Formen

	A Konfluenz	B Introjektion	C Projektion	D Retroflexion
2 als Störung und Verschie- bung der Grenze	Die Grenze ist unbewacht, wird nicht erkannt. Grenze zu schwach.	Zuviel von der Umwelt ist im Organismus. Grenze zu weit innen.	Zuviel vom Organismus ist in der Umwelt. Grenze zu weit außen.	Die Organismus/Umwelt-Grenze geht mitten durch die eigenen Person. Grenze zu stark.
3 als Ver- meidung	Das mit Einzigartigkeit verbundene Gefühl der Einsamkeit wird vermieden.	Die mit Assimilation verbundene zerstörende Aggressivität wird vermieden.	Der schmerzvolle Prozeß der Selbsterkenntnis und Verantwortungsübernahme wird vermieden.	Das mit Annäherung verbundene Risiko der Zurückweisung und Ent-Täuschung wird vermieden.
4 besondere Formen	aktiv: Die Umwelt soll mir entsprechen. Unterschiede werden nivelliert. passiv: Ich passe mich der Umwelt an.	gesamt: Ich bin wie du. partial: Ich übernehme einige Einstellungen und Verhaltens-Weisen von dir.	intrapersonal: Ich lagere die Selbstwahrnehmung in die Introjekte ein. interpersonal: Ich verlagere die Selbstwahrnehmung auf andere.	statisch: Gefühle und Handlungs-Impulse werden zurückgehalten (Muskel-Panzer). dynamisch: Handlungen gegen andere werden auf die eigene Person rückgewendet.

Aggression, Befriedigung, Sozialisation

	A Konfluenz	B Introjektion	C Projektion	D Retroflexion
5 Aggression gegen Organismus	Anklammern Festhalte-Biss	Verkehrung des Affekts	Verleugnung des Gefühls	zwanghaftes Ungeschehen- Machen
6 Aggression gegen Umwelt	Lähmung und desensibilisierte Feindseligkeit	Resignation (Ver- nichtung durch Identifikation)	passive Provokation	Selbst-Zerstörung, Sekundär-Gewinn aus Krankheit
7 Befriedigung in der Fixierung	Hysterie, Regression	Masochismus	Wiederkäuen in der Phantasie	aktiver Sadismus, Betriebsamkeit
8 Sozialisations- Hintergrund	zu viel Symbiose (Überbehütung) oder zu wenig (Vernachlässigung), so daß kein Urvertrauen entstehen konnte	zu viel Zwänge und moralische Normen (shoul-dism), den angemessenen Gebrauch der Zähne nicht gelernt, Konfluenz im Rachenraum, Fehlhaltung zur Aggressivität	zu wenig Chancen, selbstverantwortlich zu werden, und wenig Rückmeldung, so dass keine Wirkungs- Bewusstheit entstehen konnte, Konfluenz im After- Bereich	zu wenig Gelegenheit und Unterstützung beim Handeln in Risi- kobereichen, zu viel Bestrafung bei "Fehlern" und "Irrtum"

Konflikt, Folge, Denken, Körper-Sprache

	A Konfluenz	B Introjektion	C Projektion	D Retroflexion
8 Entstehung aus Konflikt/ Krise	Individuations-Krise: Ich finde nicht zu mir.	Assimilations-Krise: Ich kann mich nicht nähren.	Wert- und Interessen- Krise: Ich kann mich nicht in der Welt orientieren.	Krise im Engagement: Ich kann mir nicht holen, was ich brauche.
9 Folge	Lähmung und Desensibilisierung	vollständiges (Identifikation) oder Partialintrojekt (Spaltung)	Passivität und gefühlsmäßige Unsicherheit; Solipsismus (das subjektive Ich ist das allein Wirkliche, alle anderen Ichs sind nur dessen Vorstellung)	Handeln wird durch das Behaupten von Handlungs-Vollzügen ersetzt; Selbst-Kontrolle und Selbst-Zerstörung behindern die Entwicklung
10 Sprache und Denk-Formen	Wir statt ich oder du und Rückver- sicherung auf Meinungs-Gleichheit: nicht wahr, oder etwa nicht ...	Man und andere Verallgemeinerungen statt ich	Es-Sprache, Passiv- Formulierungen und Nominalisierungen insbesondere gefühlshaltiger Vorgänge	Verwendung von Reflexivpronomen mich, sich ...
11 Körper- Sprache	Übernahme von Haltung und Atmung des Gegenüber	kontaktlose Aktivität	skeptisches Zögern	Wendung von Bewegungen zum eigenen Körper und Festhalten der Hände

Aktivität, Konzentration, Kontroll-Fragen

	A Konfluenz	B Introjektion	C Projektion	D Retroflexion
13 Aktivitäts- Niveau	passiv oder hyperaktiv: ständige oder geringe Initiativ-Bereitschaft, starrer Wille oder Willens-Schwäche	hyperaktiv: geschäftige Durchsetzung moralistischer Forderungen (Täter)	hypoaktiv und reaktiv: misstrauische Beäugung und moralistische Zurückweisung der Aktivitäten anderer (Opfer)	passiv und retroaktiv: gestaute, gebremste Bewegungen; erotische und aggressive Selbst- Bezogenheit
14 Selbst in der Konzentration	Der Neurotiker fühlt sich von einer bedrückenden Dunkelheit umschlossen	Der Neurotiker spürt einen Fremdkörper, den er ausspeien möchte.	Der Neurotiker spürt eine Lücke im Erleben.	Der Neurotiker fühlt sich übergangen und aus der Umwelt aus- geschlossen.
15 Kontroll- Fragen	Kann ich mich trennen, mich unterscheiden, ohne das Gefühl zu haben, sterben zu müssen? Wer bin ich?	Kann ich mir selbst Freund (in) sein, ohne mich einsam zu fühlen? Mag ich mich?	Kann ich sein, wer ich bin, und andere so lieben, wie sie sind? Bin ich mir sicher, habe ich es überprüft, was der/ die andere (wirklich) vom mir will?	Wage ich es, anderen zu begegnen, ohne die Furcht zu haben, sie verletzen zu müssen oder verletzt zu werden?

Therapeutisches Vorgehen

	A Konfluenz	B Introjektion	C Projektion	D Retroflexion
16 therapeutisches Vorgehen (allgemein)	Sensibilisierung der Wahrnehmung durch Anerkennung der Unterschiede, Förderung des Ausdrucks von Bedürfnissen und Bewegungen	Ekel und Auspeien oder neu Zerkauen, Verdeutlichung der Notwendigkeit von Zerstörung (De-Konstruktion) Sensibilisierung des Rachen-Raumes, die inneren Spaltungen heilen	Spiegeln, Gefühle leihen, Behauptungen zu Hypothesen umformulieren, Sensibilisierung der Ausscheidung, Förderung der Annäherung und des Wiedererkennens	den rückgewandten Pfeil geradebiegen, Probehandeln in der Phantasie oder im Spiel, Förderung einer akzeptierenden Einstellung zur Aggression
17 Methoden, Techniken	Focusing, Sensitivitäts-übungen, Entspannungs- und Konzentrations-Übungen, Übungen zur Aktivierung der Vitalfunktionen	innere Konflikte externalisieren, beachten von double-binds, moralische Gebote und Regeln im jeweiligen Kontext überprüfen	Einübung der Unterscheidung von Außen- und Innenwahrnehmung (Trennung von sinnlicher Wahrnehmung und Gedanken), Wiederherstellung der Ich-Andere-Grenze	risikobereite Annäherung an die konfliktbeladene Situation, Einbeziehung der Möglichkeit einer Verletzung, nach vorn gerichtetes, zerstörerisches Handeln riskieren

Kontakt-Zyklus und -Funktionen (ZF)

- Kontakt-Matrix
- Kontakt-Unterbrechungen und Kontakt-Phasen
- Kontakt-Funktionen im Vorkontakt 1
- Kontakt-Funktionen im Vorkontakt 2
- Erregungs-Unterbrechungen beim Vorkontakt
- Kontakt-Funktionen während der Kontakt-Anbahnung 1
- Kontakt-Funktionen während der Kontakt-Anbahnung 2
- Kontakt-Unterbrechungen während der Kontakt-Anbahnung
- Kontakt-Funktionen während des Kontakt-Vollzuges
- Kontakt-Unterbrechungen während des Kontakt-Vollzuges 1
- Kontakt-Unterbrechungen während des Kontakt-Vollzuges 2
- Kontakt-Funktionen während des Nachkontakt
- Kontakt-Unterbrechungen während des Nachkontakts 1
- Kontakt-Unterbrechungen während des Nachkontakts 2
- Konfluenz im Kontakt-Prozess 1
- Konfluenz im Kontakt-Prozess 2
- Formen der Retroflexion
- Retroflexion im Kontakt-Prozess

- Wie spielen jetzt die Phasen im Kontakt-Zyklus und die Kontakt-Funktionen zusammen?
- Welche Kontakt-Funktionen sind in welcher Phase des Kontakt-Zyklus in welcher Weise stützend für den Wachstums-Prozess und welche erschweren ein vollständiges Kontakt-Erleben?
- Die folgende Matrix soll das Denken auf dieses Zusammenspiel lenken:

	Konfluenz	Retroflexion	Introjektion	Projektion
Vorkontakt				
Kontakt-Anbahnung				
Kontakt-Vollzug				
Nachkontakt				

- Kontakt-Funktionen wirken mit unterschiedlicher Gewichtung und unterschiedlicher Qualität in alle vier Phasen des Kontakt-Zyklus hinein.
- Aufgabe der Entwicklungs-Begleitenden ist es, vor allem die konstruktiven Aspekte der Kontakt-Funktionen herauszuarbeiten, die Ressourcen-Qualität der vier Kontakt-Funktionen in den Vordergrund zu stellen und behutsam - mit viel Freundlichkeit und Humor - den Blick, das Gespür auch auf Dysfunktionalitäten bestimmter Kontakt-Funktionen in bestimmten Stellen des Kontakt-Zyklus zu lenken.

- ▶ Selbsterfahrung in dieser Phase heißt Sensibilisierung. Sensibilisierung ist ein Prozess zunehmender Differenzierung. ***Differenzierung kennzeichnet den Weg hinaus aus konfluenter Fixierung.***
- ▶ Je mehr Unterschiede ich in mir wahrnehmen kann – besonders Feinheiten der Körper-Empfindungen und inneren Bewegungs-Impulse –, desto weniger gefährdet bin ich, mich mit anderen zu verwechseln, zu ihnen hinüberzuschwimmen, mich ihnen gleich zu machen. Wer nicht merkt, dass er nicht bei sich ist, sondern wer eher bei allen anderen ist, der kann auch schwerlich einen Mangel an Selbst-Kontakt spüren, kann nicht wissen, wann er oder sie sich zurückziehen sollte, um wieder bei sich anzukommen.
- ▶ Sensibilität ist die Voraussetzung dafür, ein angemessenes Gespür für die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu entwickeln.

- Hinzukommen muss jedoch eine gehörige Portion Selbst-Akzeptanz: „Ich darf so sein, wie ich bin. Ich darf meine Bedürfnisse ernst nehmen. Ich darf anders sein als die anderen.“
Selbst-Akzeptanz erfordert eine Lösung aus den Fesseln der Normen und Vorschriften, die nicht erfüllbar sind ohne Verleugnung von Gefühlen, Wünschen, Träumen, Talenten.
- Sich selbst akzeptieren zu können, schützt vor Verleugnung der eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte.
Kleine giftige **Introjekte** – Fritz Perls nannte sie Dibuks – können eine Entwicklung hin zur Selbst-Akzeptanz sabotieren: „Eigenlob stinkt! Nimm dich nicht so wichtig! Der Kluge Mensch denkt an sich selbst zuletzt!“
- **Retroflexion** verhindert das Berührt-Werden durch soziale Mängel.
Wer andere nicht nötig hat, weil er oder sie möglichst viel in sich und mit sich ausmacht, der oder die wird auch schwerlich Mangel an sozialer Nähe spüren.
- **Projektion** verhindert die Identifikation der Bedürfnisse – des Mangels oder des Überdrusses – in sich. Der oder die andere hat zu viel von etwas.
Abgelenkt durch mein Mich-Verlieren im Du habe ich gar keine Gelegenheit, meinen eigenen Überschuss wahrzunehmen: „Was hast du, liebe Freundin, zugenommen. Aber was mich betrifft - ein Bauch ziert den Mann.“

Erregungs-Unterbrechungen (EU) beim Vorkontakt

- ▶ Eine Erregungs-Unterbrechung während der Aufnahme von Beziehungen zur Mitwelt, zu Menschen oder Dingen oder zum eigenen Organismus bedeutet, dass man seines Bedürfnisses – seines Mangel- oder Überschuss-Erlebens – nicht bewusst wird, z. B. nicht merkt, dass man voll Sehnsucht ist, sich anderen Personen zuzuwenden, z. B. ein Gespräch anzufangen oder einfach nur Blicke zu tauschen.
- ▶ Das kann folgende Gründe haben:

Konfluenz im
Vorkontakt

Retroflexion
im Vorkontakt

Projektion im
Vorkontakt

Introjektion im
Vorkontakt

- Es kann dem Menschen das Gespür fehlen, überhaupt ein **Bedürfnis** bei sich festzumachen, bei sich zu verorten. Die Bedürfnisse nach Nähe, Sozialkontakt, Zuwendung können nicht identifiziert werden, weil sie formlos, konturlos sind. Das Bedürfnis hebt sich nicht als **Figur** vom **Hintergrund** des **Organismus-Mitwelt-Feldes** ab, nimmt keine **Gestalt (Bedeutung)** an, weil die Person zu sehr mit allem und jedem mitfließt (konfluent ist), sie ihre Wünsche, Sehnsüchte nicht fassen, nicht „begreifen“ kann und ihr alles gleichsam durch die Finger rinnt.
- Er lässt nicht nur seine Bedürfnisse, sondern auch die bedürfniserzeugende Mitwelt nicht an sich herankommen und vermeidet dadurch eigene **Erregungen**. Im erregungslosen, diffusen Zustand fühlt sich dieser Mensch in der jeweiligen Situation am sichersten, weil er nicht aktiv zu wählen braucht, sich nicht entscheiden, nicht trennen muss.
- Im Zustand der Konfluenz spüren wir keine eigene **Grenze**, an der im Zusammenspiel von **Organismus** und **Mitwelt** Aufregung und Unsicherheit entstehen könnten.
Wir fühlen uns scheinbar eins mit den anderen Menschen und der Mitwelt, haben scheinbar keine Bedürfnisse, die erst durch **Unterscheidung** hervorkommen würden.
Dies ist aber in Wirklichkeit eine **Scheinharmonie**, weil wir dabei eigentlich gar nichts von uns fühlen.
Es sind nur **Ersatz-Gefühle**, die wir registrieren.
In diesen „geborgten“ Gefühlen klingen zwar auch vage echte Gefühle an, aber wir kommen nicht so nahe an sie heran, dass sie zu deutlichen eigenen Gefühlen werden, die Grundlage für authentische Mitteilungen sein könnten.

- Zum anderen kann diesem Menschen irgendwann einmal nachdrücklich deutlich gemacht worden sein, dass gewisse **Kontakte** im Zusammenhang mit der **Befriedigung** von **Bedürfnissen** nicht gut, schicklich, angemessen seien. Meist erfolgen derartige „Einschärfungen“ und Restriktionen in der frühen Kindheit und durch enge Bezugs-Personen, sprich: durch die Eltern. Als Erwachsener merkt man diese nach innen genommenen (introjizierten) Ver- oder Gebote der Eltern kaum noch. Diese **Normen** und Wert-Vorstellungen erscheinen, auch wenn sie noch so unzweckmäßig und hinderlich im Leben sind, wie untrennbar zur Person gehörig.
- Wenn wir introjizieren, dann schlucken wir etwas, was wir nicht gekaut haben. Unzerstört können wir es nicht oder nur schwer verdauen. Dies ist wörtlich und als Metapher zu verstehen.
- So möchte ein Wunsch, ein Interesse oder Bedürfnis sich in uns herausbilden, aber wir unterbrechen den Prozess der Ausformung der Erregung durch geschluckte Regeln und Normen.

- ▶ Die Person registriert zwar irgendwo ein Bedürfnis, sich einer Person oder Sache in der Mitwelt zuzuwenden.
Sie merkt dies jedoch fälschlicherweise nicht bei sich, sondern erlebt den Wunsch nur vermittelt über andere und anderes.
Sie projiziert den Wunsch nach Bedürfnisbefriedigung, nach Gefühlsausdruck und Kontakt in andere Menschen oder Dinge hinein, benutzt das Fremde als Leinwand für die eigenen Sehnsüchte, spürt den eigenen Mangel oder Überschuss als Mangel oder Überschuss bei anderen.
- ▶ Der Impuls, der Wunsch, das Interesse oder das Bedürfnis, wird auf jemand anderen projiziert, so dass beispielsweise der Gesprächspartner als aggressiv wahrgenommen wird, damit man seine eigenen Aggressionen nicht spüren muss.

- ▶ Deutlicher als bei der Projektion merkt die Person das Bedürfnis nach Befriedigung durch Aneignung von Mangel oder durch Abgabe von Überschuss, traut sich jedoch nicht, dem **Bedürfnis** Ausdruck zu verleihen, die **Mitwelt** in den Prozess der **Bedürfnis-Befriedigung** einzubeziehen. Sie hält inne (retroflektiert) und überlegt hin und her, was die anderen wohl denken, sagen, tun könnten, wenn sie den Ausdruck ihrer Bedürfnisse zulassen würde.
- ▶ Die schlimmsten Befürchtungen (**Katastrophen-Erwartungen**) werden in der **Phantasie** ausgemalt, so dass die Person sich entschließt, lieber das Bedürfnis, den Impuls nach außen, zurückzustellen als ihm nachzugeben.
- ▶ Wir spüren beispielsweise Wut, den Ärger, die Freude, einen sexuellen Drang und wissen auch, auf welches Objekt sich diese Gefühle richten könnten. Zugleich phantasieren wir, dass der Ausdruck der Bedürfnisse und Gefühle mit einem Risiko, einer Gefahr, einer Katastrophe verbunden ist. Wir phantasieren uns in die Angst vor dem Selbstaussdruck hinein. Statt also unseren Impulsen zu folgen, wenden wir sie gegen uns, tun wir uns selbst das an, was wir dem oder der anderen eigentlich antun würden, z. B. streicheln oder schlagen wir uns selbst.

Kontakt-Funktionen während der Kontakt-Anbahnung 1

- ▶ Auch im Prozess der Kontakt-Anbahnung geht es wiederum um Sensibilisierung, diesmal schwerpunktmäßig um Unterscheidung von Gefühlen.
Was fühle ich gerade jenseits der Vorgefühle von diffusem Ärger, Leere und Gleichgültigkeit?
Welches Gefühl verhindert in mir gefühlsmäßige Klarheit?
Welche Gefühle im bunten Spektrum erlebbarer Gefühls-Nuancen stehen mir derzeit zur Verfügung?
- ▶ Unterschieden werden müssen echte und unechte Gefühle.
Fühle ich Wut anstelle von Traurigkeit, weil ich als Junge nicht traurig sein durfte.
Um diese Unterschiede vollziehen zu können, muss man heran an die Introjekte zum Spektrum der Gefühle:
Welche Gefühls-Bereiche waren erlaubt, wurden gefördert, wurden gezeigt in der Ursprungsfamilie?
Welche Gefühle wurden mir zugestanden?
Welche Stimmungen, Regungen, Gemüts-Bewegungen wurden tabuisiert?
- ▶ Unterschieden werden müssen Gefühle, die uns abhalten sollen, etwas zu unternehmen, und Gefühle, die uns dabei unterstützen, uns Personen oder Aufgaben anzunähern:
Was zieht mich an?
Was lässt mich zurückweichen?

Kontakt-Funktionen während der Kontakt-Anbahnung 2

- Deutlich werden muss die Richtung des Bewegungs-Impulses.
Aber ist dem Impuls zu trauen?
Kann es nicht auch sein, dass meine Situations-Bewertung – hin zu oder weg von – eine Vermeidung ist?
Was vermeide ich an Wichtigem, Aufregenden, Schönen und Neuem, indem ich gerade dies tue oder jenes unterlasse?
Ist der oder die andere wirklich so zurückweisend, wie ich ihn oder sie erlebe, oder projiziere ich meine Angst, von den anderen zurückgewiesen zu werden?
Wer hat hier eigentlich Angst?
Wer weist hier tatsächlich zurück?
Wer drückt sich um Klärung herum?
- Vorsicht: Im Zusammenhang mit Experimenten zur Durchleuchtung von Projektionen nicht moralisch werden, sondern offen, freundlich und zugewandt bleiben!
- Spannend ist die Aufgabe: „Wie könntest du dich verhalten, damit der oder die andere sich genau so verhält, wie du denkst, dass diese Person sich ohnehin dir gegenüber verhalten würde?“
- Wir kommen von der **Projektion** direkt zur **Retroflexion**: „Wie hinderst du dich daran, auszuprobieren, was passiert, wenn du dieser Person weder mit der Erwartung einer Ablehnung und Zurückweisung noch mit der Erwartung von Nähe und Akzeptanz gegenüber trittst?“
- Keine Erwartung – keine Ent-Täuschung, große Erwartungen – große Ent-Täuschungen.

Kontakt-Unterbrechungen während der Kontakt-Anbahnung

- In der Phase der Kontakt-Anbahnung wandelt sich die Mangel/Überschuss-Bedürfnis-Struktur in ein Muster emotionaler Vororientierung.
Bei anhaltender Erregung drängen Empfindungen, Stimmungen, Ansätze von Gefühlen in den Vordergrund.
Die Ausformung dieser Gefühle kann wiederum unterbrochen werden durch Nicht-Gewahrsein und fehlende Unterscheidungs-Fähigkeit (**Konfluenz**), durch Nicht-Wahrhaben-Wollen und Nicht-Zulassen-Dürfen (**Introjektion**), durch Verschiebung auf Objekte (Personen) in der Außenwelt (**Projektion**) oder durch Zurückhalten, Festhalten und Umbiegen der Gefühls-Regungen (**Retroflexion**).
- Im weiteren Verlauf der Kontakt-Anbahnung wandeln sich die gefühlsgesteuerten Impulse in Ich-Funktionen der orientierenden Wahrnehmung (aggressiv-sensorische Funktionen) und des herangehenden, zurückweisenden oder vernichtenden Zugriffs (aggressiv-motorische Funktionen).
Auch hier kann über Konfluenz, Introjektion, Projektion und Retroflexion der Erregungs-Fluss gestoppt werden, so dass der zur Bedürfnis-Befriedigung erforderliche Kontakt mit Personen und Objekten der Außenwelt nicht zustande kommt.
- Besonders in dieser, aber auch zu Beginn der darauffolgenden Phase des Kontakt-Vollzuges im Zusammenhang mit Zerstörung kann es sinnvoll sein – dies gilt insbesondere in Feldern erschwerter kreativer Anpassung – den Erregungs-Prozess absichtlich anzuhalten (Retroflexion), um insbesondere eine bessere Orientierung zu gewährleisten.

Kontakt-Funktionen während des Kontakt-Vollzuges

- ▶ Wer hat dir gesagt, dass du nicht um Anerkennung bemüht sein darfst?
Wie stehst du zu dem Spruch: Wer angibt, hat mehr vom Leben?
Wieder geht es um **Introjekte**.
Bin ich wirklich frei, mich für Annäherung oder Rückzug zu entscheiden?
- ▶ Bin ich frei, zu zeigen, wer ich bin und was ich gern mit wem teilen möchte, oder schäme ich mich zu Tode?
Bin ich umgekehrt möglicherweise nur deshalb so unverschämt und grenzmissachtend, weil ich den Kontakt zu meinem Scham-Gefühl, zu meiner Schüchternheit und Zartheit verloren habe?
Bekämpfe ich andere, die zart und schüchtern erscheinen, weil ich selbst nicht daran erinnert sein möchte?
Hier geht es wiederum um die Arbeit mit **Projektion**.
- ▶ Wie halte ich mich zurück, einer bestimmten anderen Person zu sagen, dass ich mich zu ihr hingezogen fühle, dass ich sie schön finde, erotisch, dass mich ihre Stimme, ihr Gang, ihr Lachen anmacht?
Hier geht es um **Retroflektion**.
- ▶ Wieso gelingt es mir nicht, in der Umarmung mit der anderen Person zu verschmelzen?
Wieso bleibe ich so steif und innerlich unbeteiligt?
Was löst angesichts dieser wunderschönen Nähe eine derartige Panik in mir aus?
- ▶ Hier geht es um **konstruktive Konfluenz**, um die Wiederentdeckung der Gabe zur Verschmelzung, zur Symbiose.

Kontakt-Unterbrechungen während des Kontakt-Vollzuges 1

- ▶ Hat sich die Person der Befriedigung versprechenden anderen Person und dem entsprechenden Objekt angenähert, so muss eine **Zerstörung**, eine De-Strukturierung stattfinden, muss etwas **Neues** entstehen, das ein- oder beidseitig assimilierbar ist. Diese De-Strukturierung – und bestehe sie nur in dem Schritt, ein Buch aufzuschlagen, damit man in ihm lesen kann, wobei man die alte Ordnung der Geschlossenheit „zerstört“ – ist Voraussetzung für eine Neu-Strukturierung, für einen energetischen Umwandlungsprozess, wie er beispielsweise beim Stoffwechselfvorgang zu erkennen ist. Auch dieser Prozess der „Zerstörung“ bewirkenden aggressiven Auseinandersetzung kann blockiert werden durch die vier oben beschriebenen Unterbrechungs- und Vermeidungs-Reaktionen.
- ▶ An die Phase der **Zerstörung** schließt sich die **Assimilations**-Phase an, deren wichtigstes Kennzeichen der Übergang von dem aktiven Modus (Ich-Funktionen) in einen **mittleren Modus** zwischen Aktivität und Passivität (vorübergehende Ich/Es-Funktionseinheit) ist. Die Kontrolle des Ichs, die Absichtlichkeit muss also in dieser den Nachkontakt einleitenden Phase verringert werden. Auch hier ist wieder Kontakt-Unterbrechung möglich, so dass der den letzten Schritt der Bedürfnis-Befriedigung einleitende Schwebestand handelnder Passivität und zulassender Aktivität nicht erreicht wird. Hier ist **Konfluenz**, die Einswerdung mit dem zu assimilierenden Objekt, mit der kontaktierten Person (Orgasmus) oder der neuen Erfahrung (**Lernen/ Wachstum**) erforderlich.

Kontakt-Unterbrechungen während des Kontakt-Vollzuges 2

- Die Unfähigkeit zur Konfluenz in diesem Zeitpunkt, das Festhalten an der Kontrolle durch das Ich, diese Unfähigkeit, sich dem Moment hinzugeben und sich im Gefolge der Hingabe auch wieder zu lösen, wird als **Egotismus** bezeichnet.
- Egotismus ist also ein Spezialfall der Retroflexion in der Phase des Kontakt-Vollzuges. Diese Form der Kontakt-Unterbrechung ist unter Akademikern, insbesondere unter analytisch und psychologisch ausgebildeten Menschen sehr verbreitet. Anstatt sich in der Situation des Kontakt-Vollzuges hinzugeben, sich der Erregung zu überlassen, beginnen diese Menschen, über ihre Gefühle und Beweggründe zu reden, gehen in die unterbrechende Metakommunikation. Es wird zwar über **Gefühle** geredet, gespürt aber werden sie nicht mehr. Anstelle der **Erregung** tritt ein schales Gefühl der **Langeweile**.

Kontakt-Funktionen während des Nachkontakts

- Der Apfel ist verspeist, die Umarmung ist zu Ende – was ist nun?
Bleibt ein Gefühl von Leere und Gier oder entsteht eine Stimmung von Genährt-Sein, Dankbarkeit und Zufriedenheit?
Rede ich mir diese Gefühle ein oder empfinde ich sie wirklich?
Von wem habe ich eigentlich lernen können, wie es sich anfühlt, dankbar, zufrieden, glücklich und gemocht zu sein – gemocht von sich selbst und von anderen?
Welche Hindernisse wurden mir in den Weg gestellt, welche Bedingungen – „**Erst wenn du..., dann...**“ - musste ich erfüllen, welche Voraussetzungen mussten gegeben sein, damit ich mir Glück und Zufriedenheit zubilligen durfte?
Waren meine Eltern eigentlich je glücklich und zufrieden?
Es geht wiederum um **Introjekte**, um Heilsames und Unheilvolles, was mehr oder weniger ungeprüft übernommen wurde.
- Kann ich Abschied nehmen und loslassen oder klammere ich mich verzweifelt an die Situation oder Person an?
Es geht um **hinderliche Konfluenz**, um eine unerfüllbare Verschmelzungs-Sehnsucht, um die Programmierung von Frust durch lästiges Festhalten.
- Sehe ich mich als gleichwertig an in der Partnerschaft oder vergöttere oder verachte ich die andere oder den anderen?
Was habe ich davon, dass ich die andere Person mir unter- oder überordne?
Es geht wiederum um **Projektion**, dessen Ergebnis eine narzisstische Persönlichkeits-Störung sein kann – Narzissmus von uns definiert als Unfähigkeit zur gleichberechtigten Partnerschaft in Liebe und Freiheit.
- Wieso kann ich mit anderen meine Dankbarkeit, Freude und Zufriedenheit nicht teilen?
Hier geht es um **Retroflexion**, bei der selbst Schönes versickert im Sumpf chronisch zurückhaltender Selbst-Verlorenheit.

Kontakt-Unterbrechungen während des Nachkontakts 1

- ▶ Es ist dazu gekommen, dass man die andere Person angesprochen, angelächelt hat. Vielleicht ist daraus ein schönes Gespräch geworden, vielleicht hat die andere Person auch nur zurückgelächelt, vielleicht hat man sich verabredet, miteinander geschlafen. Auf jeden Fall war, wenn die Erregung ungehindert weiterfließen konnte, irgendwann die Kontakt-Situation abgeschlossen, abgerundet.
- ▶ Wenn man diesen – wenn auch vielleicht nur vorläufigen – Abschluss des Kontaktes, der **Assimilation**, der Begegnung nicht wahrnehmen kann oder nicht wahrhaben will, wenn die Vorstellung von der Kontakt-Situation, die Illusion der Kontakt-Verlängerung, z. B. der Gedanke, was man noch alles hätte tun können, nachdem die andere Person zurückgelächelt hatte, nicht fallengelassen werden kann, wenn man also durch **Unterbrechung** das Verblassen der Vordergrund-Figur aus dem Kontakt-Vollzug verhindert, bleibt man verschlossen gegenüber neuem Kontakt-Erleben.

Kontakt-Unterbrechungen während des Nachkontakts 2

- ▶ Auch durch Unterbrechung in dieser letzten Kontakt-Phase kann also erreicht werden, dass die **Gestalt** nicht **geschlossen** wird, dass die **Figur** nicht in den **Hintergrund** zurücksinkt, um einer anderen die Priorität beanspruchenden Erregung das Aufmerksamkeits-Feld zu überlassen.
- ▶ Die neuen Möglichkeiten, die in der Wirklichkeit des Augenblicks liegen, können nicht bemerkt und durch weitere Kontaktprozesse realisiert werden, weil man mit seinen Gefühlen und Gedanken in der **Vergangenheit** weilt, in **Wiederholungs-Zwängen** eingeklemmt ist, weil man eine Situation nicht abgeschlossen hat.
- ▶ Auch in der Phase des Nachkontaktes entscheidet sich also, ob die **Persönlichkeit** degeneriert zu einer Ansammlung **unerledigter Geschäfte**, unabgeschlossener Kontakterfahrungen, oder wächst vor dem Hintergrund **befriedigender**, weil **vollständiger Kontakte**.

- ▶ In der Phase des **Vorkontaktes** ist es eher sinnvoll, nicht von Gefühlen, sondern von spezifischen Empfindungs-Qualitäten im Zusammenhang mit Mangel/Überschuss-Frustrationen zu sprechen.
Allenfalls ist der Begriff der Gefühls-Anmutung angesagt.
Konfluenz in dieser Kontakt-Phase kann sich auf die Unföhlbarkeit bestimmter – nicht aller, sonst wären wir nicht lebensfähig – Empfindungs-Qualitäten beziehen.
- ▶ In der Phase der **Kontakt-Anbahnung** differenzieren sich diese Gefühls-Anmutungen in Vorgeföhle des Sich-Annähern-Wollens oder des Sich-Abwenden- bzw. des Vernichten-Wollens aus.
Aggressivität fängt an, eine Rolle zu spielen.
Auch hier kann es sein, dass bestimmte Komponenten des Aggressivitäts-Spektrums im Zusammenhang mit bestimmten Bedürfnissen ununterscheidbar, unföhlbar (geworden) sind.

- Die für den befriedigenden **Kontakt-Vollzug** notwendigen voll entwickelten Gefühle im Zusammenhang mit Inbesitznahme, Hingabe und Genuss können ebenfalls nicht unverfälscht zur Verfügung stehen. Auch hier können Ersatz-Gefühle die echten Gefühle überlagern.
- Schließlich in der **Übergangs-Phase vom Kontakt-Vollzug zum Nachkontakt** wandelt sich die Qualität der Konfluenz von der Kontakt-Unterbrechung zum Kontakt-Mittel. Hier muss, soll der Kontakt-Prozess befriedigend verlaufen, im Zusammenhang mit der ihren Höhepunkt erreichenden Erregungs-Energie ein Umschlag von Quantität in eine veränderte Qualität stattfinden. Egotismus als Kontakt-Unterbrechung in dieser Phase ist Ausdruck eines Mangels an Konfluenz.
- Schließlich können in der Phase des **Nachkontaktes** die würdigenden Gefühle von Zufriedenheit, Achtung, Bewunderung, Dankbarkeit usw. nicht unterscheidbar sein. Auch hier können Konfluenzen als Trübungen im Erleben noch einen befriedigenden Abschluss des Kontakt-Zyklus verhindern.

Formen der Retroflexion

Man kann *vier Formen der Retroflexion* unterscheiden:

- Einerseits die **statische Retroflexion** als Modus des Festhaltens, der Anklammerung, die in chronisch kontrahierter Muskulatur, im Muskelpanzer ihren Ausdruck findet (zurückgehaltene Tränen, die zu Kopfschmerz werden; angehaltener Atem, der im Zusammenhang mit Zwerchfell-Verspannung zu Asthma führen kann).
- Andererseits die **dynamische Retroflexion** als Modus der Rückwendung nach außen zu sendender Impulse auf die eigene Person.
- Drittens die **motorische Retroflexion** als Unterdrückung oder Umwendung von Handlungsimpulsen (sich schlagen, sich streicheln, sich fragen).
- Und als Gegenstück dazu viertens die **sensorische oder emotional-geistige Retroflexion** als Unterdrückung von Gedanken und Gefühlen oder deren Umlenkung auf die eigene Person (sich ärgern, sich hassen, sich verehren).

- In der Phase des **Vorkontaktes** haben wir es mit der Form der statischen Retroflexion zu tun.
Bedürfnisse sind vor dem Hintergrund des Muskel-Panzers nahezu unfühlbar geworden.
So wird die statische Retroflexion zur Grundlage für Konfluenz.
- Diese statische Retroflexion wirkt auch in die Phase der **Kontakt-Anbahnung** hinein, jedoch wird die emotional-geistige Retroflexion bedeutsamer.
Gefühle, die nach Ausdruck verlangen, werden zurückgehalten.
- Im **Übergang von der Kontakt-Anbahnung zum Kontakt-Vollzug** wird die motorische im Zusammenhang mit der dynamischen Retroflexion bedeutsam.
Nicht nur der Gefühls-Ausdruck, sondern auf Vernichtung, Annäherung und De-Strukturierung gerichtete Handlungs-Impulse müssen zurückgehalten und, wenn dies wegen der Heftigkeit der Erregungs-Energie nicht mehr möglich ist, zumindest auf die eigene Person umgelenkt werden, um die phantasierte Katastrophe zu verhindern.
- Im **Kontakt-Vollzug** muss die Absichtlichkeit gelockert werden.
Verhindert wird diese Lockerung durch Egotismus, der Sonderform von Retroflexion in dieser Phase.

Emotionsfokussierte Therapie (EFT)



- ▶ Emotionsfokussierte Therapie entstand durch Integration von Gestalt- und Gesprächs-Therapie.
- ▶ Emotionsfokussierte Therapie
 - ▶ sieht Emotionen als eine Quelle von Information, Orientierung, Bedeutung und therapeutischer Veränderung.
 - ▶ basiert auf aktuellsten Erkenntnissen der psychologischen und neurowissenschaftlichen Emotions-Forschung sowie der Psychotherapie-Prozess- und Ergebnis-Forschung.
 - ▶ ist ein prozessorientiertes Verfahren. Sie integriert empathische Beziehungsgestaltung und prozessdirektive therapeutische Interventionen (z. B. Stuhl-Arbeit) zur Verbesserung der emotionalen Verarbeitungs-Fähigkeit der Patienten.
 - ▶ ist im therapeutischen Vorgehen „markergeleitet“ - spezifische Marker (Prozess-Diagnosen für das Vorliegen emotionaler Verarbeitungs-Probleme) zeigen Therapeuten an, an welcher Stelle des Prozesses, welche therapeutischen Interventionen am erfolgversprechendsten sind.
 - ▶ unterscheidet verschiedene Typen emotionalen Erlebens, die ein jeweils unterschiedliches therapeutisches Vorgehen erfordern. Am wichtigsten ist die Unterscheidung zwischen primären und sekundären sowie zwischen adaptiven und maladaptiven Emotionen.
 - ▶ formuliert empirisch fundierte Prinzipien emotionaler Veränderung. Im Zentrum stehen Akzeptanz von Emotionen und emotionale Transformation (Emotionen mit Emotionen verändern).

Logotherapeutisches und existenzanalytisches Vorgehen (LE)



- Sinn-Suche im Sein
- Die Stellung des Geistigen 1
- Die Stellung des Geistigen 2
- Wille zum Sinn
- Begleit-Praxis

- **Logotherapie** (von griech. *lógos* „Sinn, Gehalt“ und *therapeúein* „pflegen, sorgen“) und **Existenz-Analyse** (von lat. *existere* „hervor-, heraus- oder gegenübertreten, vorhanden sein“ und griech. *analysis* „Zerlegung“ im Sinne von Untersuchung) bezeichnen als eng miteinander verwobene Begriffe eine anthropologische Theorie und psychologische Behandlungsform, deren Entstehung auf den österreichischen Neurologen, Psychiater und Holocaust-Überlebenden **Viktor E. Frankl** (1905–1997) zurückgeht.
- Dieser begründete in den Dreißigerjahren des vorigen Jahrhunderts einen eigenständigen Ansatz, der in besonderer Weise die **geistige Dimension** des Menschen in den Blick nimmt und sein existenzielles Streben nach **Sinn im Leben** als dessen primäre Motivations-Kraft betrachtet. Neben der Psychoanalyse Sigmund Freuds und der Individualpsychologie Alfred Adlers wird die Logotherapie und Existenz-Analyse vielfach auch als die „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichnet.
- Paradigmatisch wird sie der Familie humanistisch-existenziell orientierter Verfahren zugeordnet.
- Viktor Frankls originäres Konzept der Logotherapie und Existenz-Analyse umfasst eine grundlegende Theorie über die Möglichkeiten und Bedingungen für ein menschenwürdiges Dasein.
- Abgeleitet aus der Existenz-Philosophie formulierte Viktor Frankl mit seiner Anthropologie ein Existenz-Verständnis, das der *besonderen Eigenart des Mensch-Seins* gerecht zu werden versucht. So spezifiziert er das Wesen von Existenz dahingehend, dass diese „eine Seins-Art ist, und zwar das menschliche Sein, das *dem Menschen arteigene Sein*, dessen Eigenart darin besteht, dass es sich beim Menschen *nicht um ein faktisches, sondern um ein fakultatives Sein* handelt, nicht um ein Nun-einmal-so-und-nicht-anders-sein-Müssen [...], vielmehr um ein Immer-auch-anders-werden-Können“.

Die Stellung des Geistigen 1

- Die menschliche Existenz ist das einzige Sein, das nach dem Sinn konkreter Fakten und ihres eigenen Seins fragt.
Diese *spezifische Seins-Art des Menschen* ist gekennzeichnet durch das Zusammentreffen dreier voneinander verschiedener Seins-Aspekte, wonach der Mensch
 1. *physisch* (leiblich),
 2. *psychisch* (seelisch) und
 3. *geistig* (noetisch) zugleich sei.Alle drei *Dimensionen* menschlichen Daseins sind verwoben und stehen in einem besonderen Verhältnis zueinander.
- Während die physische und die psychische Dimension in engem Zusammenhang stehen (psychophysischer Parallelismus), kann sich der Mensch kraft seiner geistigen Dimension über sein Psychophysikum erheben.
- So setzt sich der Mensch nicht aus den drei Seins-Aspekten *zusammen*, wohl aber setzt sich das Geistige im Menschen mit dem Psychophysikum *auseinander*.
- Da die geistige Dimension von den anderen beiden verschieden und unabhängig ist, kann nicht unmittelbar vom Zustand des Psychophysikums auf jenen des Geistigen geschlossen werden.
 - So muss beispielsweise etwas, das auf der leiblichen oder psychischen Ebene entlastend oder lustvoll sein mag, nicht unbedingt auch auf der geistigen Ebene als *sinnvoll* erfahren werden.
 - Umgekehrt muss, was dem Menschen wert- und sinnvoll erscheint, ihm in psychischer oder körperlicher Hinsicht nicht immer angenehm sein oder unmittelbare Befriedigung erzeugen.

Die Stellung des Geistigen 2

- Frankl ersann mit der Logotherapie und Existenz-Analyse somit einen Ansatz, der in besonderer Weise auf die hervorgehobene Stellung der geistigen Dimension des Menschen abzielt.
- Diese geistige Dimension erlaubt es dem Menschen,
 - in Distanz zu sich selbst zu kommen (Selbst-Distanzierung) und
 - dadurch der Welt in Freiheit und eigener Verantwortung offen gegenüber zu stehen (Selbst-Transzendenz).
- Die existenzanalytische Anthropologie betrachtet den Menschen somit als grundsätzlich entscheidungs- und willensfreies Wesen, das befähigt ist, sich gegenüber seinen inneren und äußeren Bedingtheiten zu verhalten und über sich selbst hinaus auf Sinn und Werte auszurichten.

Durch diese potentielle Willens-Freiheit und Eigenverantwortlichkeit ist der Mensch aufgefordert, über sich selbst und seine eigene Begrenztheit hinaus zu gelangen:
- Zwar ist der Mensch nie frei von Bedingtheiten und Prägungen persönlicher, typologischer, biologischer, sozialer und kultureller Art, doch innerhalb dieser Gegebenheiten trifft er täglich auf unzählige Situationen, die ihn herausfordern, mit ihnen in für ihn bestmöglicher Weise gestaltend umzugehen.
- Indem der existenzanalytische Ansatz weniger nach determinierenden Prägungen und Anlagen, sondern vielmehr nach der Unmittelbarkeit im eigenen Erleben und der Lebens-Gestaltung fragt, wird er dem (Aufforderungs-) Charakter gerecht, den das Leben für den Menschen hat.

- ▶ Kann der Mensch seinen *Willen zum Sinn* in der Lebens-Praxis nicht zur Geltung bringen, entstehen bedrückende Sinn- und Wertlosigkeits-Gefühle. Die existentielle Frustrierung des Sinn-Bedürfnisses kann psychische Erkrankungen auslösen oder verstärken.
- ▶ So spielt in der angewandten Logotherapie und Existenz-Analyse das Herausheben der geistigen Dimension eine zentrale Rolle, etwa indem sie dem leidenden Menschen existenzielle Handlungs- und Erlebens-Freiräume gegenüber somatischen oder psychischen Erkrankungen aufzuschließen versucht und ihm durch die Differenzierung von (psychophysischem) Symptom und (geistiger) Person einen entscheidenden Teil seiner Selbstbestimmungs-Fähigkeit und Würde zurückgibt.
- ▶ Vor diesem Hintergrund meint die Existenz-Analyse stets eine Analyse „auf Existenz hin“, nicht eine abstrakte Untersuchung von Existenz an sich, sondern jener konkreten existenziellen Bedingungen, die zu einem wertvollen und eigenverantworteten Leben führen.
- ▶ Durch die Rückbesinnung auf dieses eigene *Welt-Erleben* gibt Frankl der Sinn-Frage eine *kopernikanische Wendung*, wonach es das Leben selbst ist, das dem Menschen Fragen stellt. Nicht er hat zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten, das Leben zu verantworten hat.

- In der Beratung und psychotherapeutischen Behandlung steht nach existenzanalytischer Auffassung die Bewusstmachung und Stärkung des Geistigen im Fokus, welche den Menschen (wieder) befähigen soll, die individuellen und einzigartigen Sinn-Möglichkeiten, die in jeder Situation verborgen liegen, aufzuspüren und in sich und der ihn umgebenden Welt zur Geltung zu bringen.
- Die zentralen Behandlungs-Ziele des originären Ansatzes bestehen in der Wiedererlangung eines sinn- und wertvoll empfundenen Lebens sowie im sinnvollen Umgang mit Schuld, Leid und Erfahrungen unabänderlichen Schicksals.
- Damit wird im Wesentlichen der **Wille des Menschen zum Sinn** aktiviert und jene gesunden Anteile der menschlichen Persönlichkeit und seines Umfeldes unterstützt, die zur Heilung und Linderung von Krankheits-Symptomen sowie zur Sinn-Orientierung und Neuorganisation des Erlebens und Verhaltens beitragen.
- Mittels der Techniken der Paradoxen Intention, der Dereflexion, der Einstellungs-Modulation nach Lukas sowie des Sokratischen Dialogs als grundlegende Gesprächs-Methode sollen die intuitiven, sozialen, kognitiven und kreativ-geistigen Fähigkeiten des Menschen beim Erkennen und Umsetzen sinnvoller Lösungen in den jeweiligen konkreten Lebens-Situationen gestärkt und entwickelt werden.

Körperpsychotherapeutisches Vorgehen (KP)



- Entwicklung
- Ausgewählte Methoden
- Wurzeln der Körper-Psychotherapie
- Bioenergetik: Entwicklung
- Bioenergetik: Grounding
- Bioenergetik: Vorgehen
- Biodynamik: Entstehung
- Biodynamik: festgehaltene Gefühle
- Hakomi 1
- Hakomi 2
- Konzentrierte Bewegungs-Therapie 1
- Konzentrierte Bewegungs-Therapie 2
- Konzentrierte Bewegungs-Therapie 3
- Konzentrierte Bewegungs-Therapie 4
- Funktionelle Entspannung 1
- Funktionelle Entspannung 2
- Integrative Körper-Psychotherapie

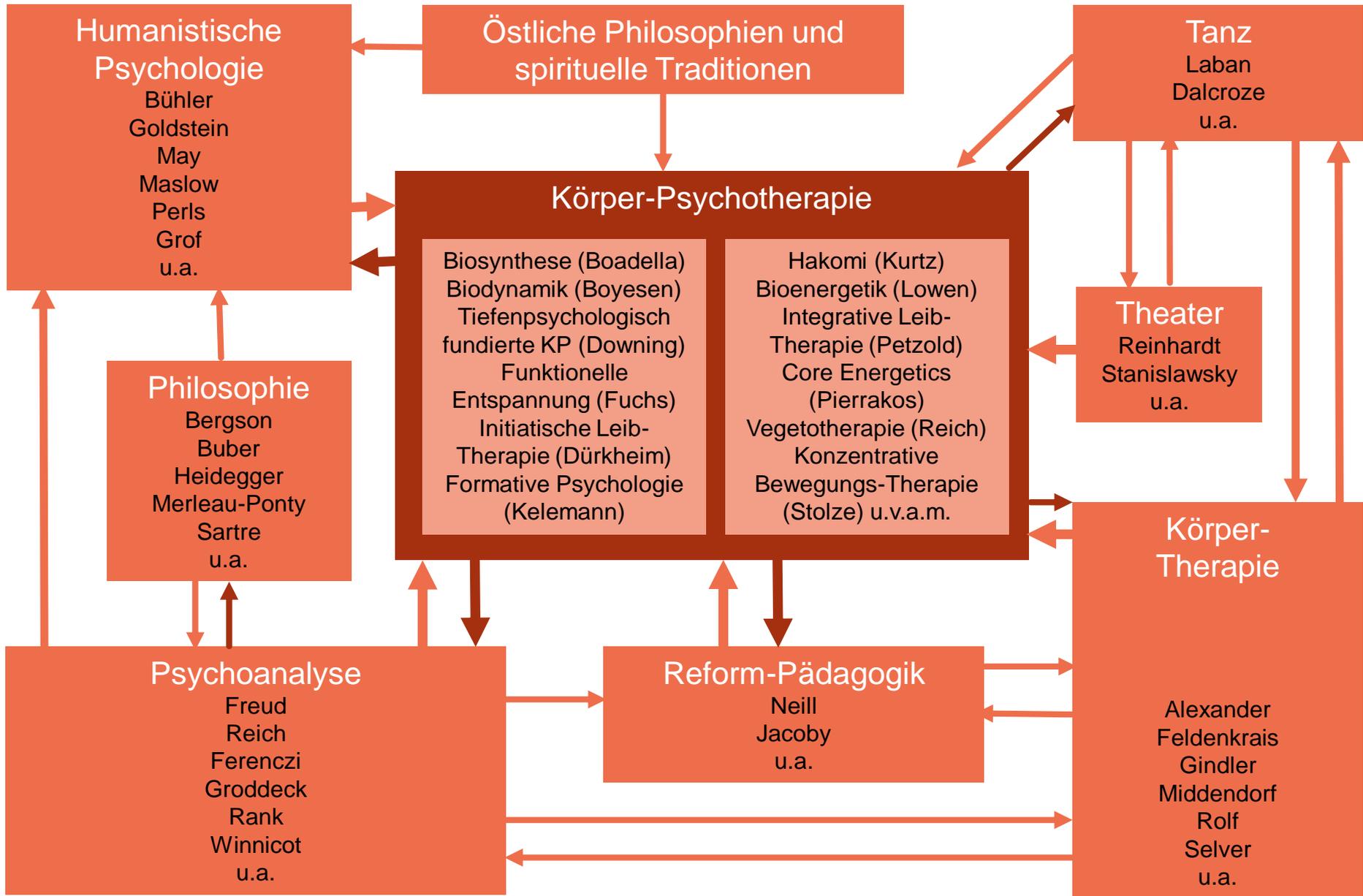
- **Körper-Psychotherapie**, gleichbedeutend mit „körperorientierte Psychotherapie“, ist die Bezeichnung für unterschiedliche Psychotherapie-Methoden, die die psychischen und körperlichen Dimensionen menschlichen Erlebens gleichwertig behandeln.
- Sie teilen die Annahme, dass Körper und Psyche eine nicht trennbare Einheit bilden. Fast alle Körper-Psychotherapie-Methoden sind tiefenpsychologisch orientiert und nutzen die Körper-Wahrnehmung als Möglichkeit, unbewusste psychische Prozesse aufzudecken, also ins Bewusstsein zu bringen.
Körper-Psychotherapie-Methoden arbeiten erfahrungsorientiert, was bedeutet, dass das momentane und vor allem körperlich empfundene Erleben während des Therapie-Prozesses im Fokus der Aufmerksamkeit steht.
- Die Ursprünge der Körper-Psychotherapie zu Beginn des 20. Jahrhunderts gehen vor allem auf die Psychoanalyse und die Reform-Bewegungen in Gymnastik und Tanz zurück.
- Aus den Reform-Bewegungen heraus hatte vor allem **Elsa Gindler** mit ihrem „Seminar für Harmonische Körper-Ausbildung“ starken Einfluss auf die Körper-Therapie und die Körper-Psychotherapie.
- Der stärkste Einfluss kam von **Wilhelm Reich**, einem Psychoanalytiker, den **Sigmund Freud** vor allem wegen seiner Abkehr von der reinen „Redekur“ aus der Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung ausschließen ließ. Reich legte mit seiner ab 1934 entwickelten Vegetotherapie einen Grundstein für die Körper-Psychotherapie.
- In der Folge wurden über 20 Körper-Psychotherapie-Schulen gegründet, die unterschiedlich stark von der Psychoanalyse, von der Körper-Therapie, von der humanistischen Psychologie, von der Reform-Pädagogik, vom Ausdrucks-Tanz, vom Theater, von der westlichen Philosophie und/oder von der östlichen Philosophie geprägt sind.

Ausgewählte Methoden

- a) Vegetotherapie begründet von Wilhelm Reich; modifiziert von Ola Raknes, Björn Blumenthal, Federico Navarro u. a.
- b) Biodynamische Psychologie und Körperarbeit von Gerda Boyesen
- c) Bioenergetische Analyse (auch: Bioenergetik) von Alexander Lowen
- d) Biosynthese von David Boadella
- e) Core Energetic Therapy von John C. Pierrakos
- f) Hakomi von Ron Kurtz
- g) Integrative Körperpsychotherapie (IBP) Jack Lee Rosenberg
- h) Klientenzentrierte Gesprächs- und Körperpsychotherapie GFK Integration Gesprächspsychotherapie (Carl Rogers), Focusing (Eugene Gendlin) und Körperpsychotherapie (Wilhelm Reich und weitere körperorientierte Verfahren).
- i) Psychotherapie nach Albert Pesso
- j) Unitive Körperpsychotherapie von Jay Stattman
- k) Posturale Integration (Jack Painter)
- l) Tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapie nach George Downing
- m) Bonding nach Dan Casriel
- n) Initiatische Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim
- o) Formative Psychologie nach Stanley Keleman
- p) Integrative Bewegungstherapie nach Hilarion Petzold
- q) Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs
- r) Konzentrierte Bewegungstherapie nach Helmut Stolze
- s) Analytische Körperpsychotherapie

Wurzeln der Körper-Psychotherapie

KP



- Die bioenergetische Analyse ist ein körperpsychotherapeutisches Verfahren, das der US-amerikanische Arzt **Alexander Lowen** ab 1947 entwickelte. Lowen war Patient und später Schüler von **Wilhelm Reich**.
- Die Bioenergetische Analyse beruht auf Bestandteilen der Psychoanalyse von **Sigmund Freud** und der *Charakter-Analyse* Wilhelm Reichs (1933), sowie auf Lowens eigenen Beobachtungen und Weiterentwicklungen.
- Reich geht in seiner „Charakter-Analyse“ bei der Differenzierung von Charakter-Typen (der Begriff „Charakter“ ist heute weitgehend identisch mit dem Begriff der Persönlichkeit) von der Voraussetzung aus, dass der Charakter seiner Grundfunktion nach in jeder Form Panzerungen gegen die Reize der Außenwelt und die inneren verdrängten Triebe darstellt.
Die äußere Form aber, in der diese Panzerung sichtbar wird, sei jeweils historisch bestimmt.
- Reich und in seiner Nachfolge auch Lowen entwickelten Konzepte und Verfahren, um die körperlichen Analogien seelischer Vorgänge („Haltungen“) sowohl diagnostisch als auch therapeutisch nutzbar machen zu können.
- Die von Lowen vorgelegten Beschreibungen von *Charakterstrukturen* sind ein Ansatz, emotionale Einstellungen und die korrespondierenden körperlichen Spannungsmuster im Begriff der „Haltung“ zu erfassen und zu verstehen.

- ▶ Ein zentrales Konzept in der Bioenergetischen Analyse ist das „Erden“ oder „Grounding“.
Lowen begann in den 50-er Jahren des letzten Jahrhunderts mit seinen Patienten im Stehen körperlich zu arbeiten.
Das hatte es bis dahin im psychotherapeutischen Kontext noch nicht gegeben.
- ▶ Grounding wird verstanden als
 - ▶ das Stehen und der aufrechte Gang im Schwere-Feld der Erde (Kontakt zum Boden, Stand-Festigkeit und Eigenständigkeit)
 - ▶ Fühlkontakt mit allen Bereichen der eigenen Körperlichkeit, als Verwurzelung in der Wahrnehmung des Körperselbst
 - ▶ Verbundenheit mit der eigenen Geschichte, Verstehen der eigenen Biografie
 - ▶ Fähigkeit, Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten
 - ▶ Fähigkeit, Selbst-Entgrenzungen durchzustehen (spirituelle Dimension, Transzendenz)
 - ▶ Voraussetzung für *Containment* (emotionale Halte-Kraft) und Erregungs-Ableitung in den Boden (als Voraussetzung für eine lebendige Sexualität).

- Bei der Durcharbeitung der Konflikte und der charakteristischen Grundproblematik gehen verbale Aufarbeitung und körperliche Interventionen Hand in Hand, ergänzen und bedingen sich gegenseitig.
- In diesem Kontext versteht der Therapeut auch das Übertragungs-Angebot des Patienten und achtet auf seine Gegenübertragungs-Gefühle.
- Bestandteile körperlicher Interventionen sind:
 - „Vertiefung der Atmung“,
 - „Anregung unwillkürlicher Körper-Bewegungen“,
 - „Arbeit am emotional verbundenen stimmlichen Ausdruck“ sowie
 - Belebung des allgemeinen Energie-Niveaus zur Vertiefung der emotionalen Fühl- und Ausdrucks-Toleranz.
- In der direkten Körper-Arbeit wird der blockierende Charakter der eigenen körperlich-seelischen „Lebens-Haltung“ bewusst sowie die in ihm gebundenen Emotionen, die abgewehrt werden mussten. Häufig werden Erinnerungen wach, die in einem ursächlichen Zusammenhang mit den abgewehrten Emotionen stehen.
- In der sprachlichen Aufarbeitung geht es um die Verknüpfung der Erfahrungen auf der körperlichen Ebene mit den seelisch-geistigen „Haltungen“ und um eine Integration der nun lebendig gewordenen Persönlichkeits-Bereiche.
Der Prozess geschieht behutsam und kann den Weg zu einer befriedigenderen Lebens-Gestaltung, zu mehr Lebens-Freude, Genuss und Kreativität öffnen.

- Die **Biodynamik** ist eine körperpsychotherapeutische Methode (Körperorientierte Psychotherapie), die ihre Wurzeln in der Vegetotherapie **Wilhelm Reichs**, der Physiotherapie **Aadel Bülow-Hansens**, der Humanistischen Psychologie sowie Ansätzen **Carl Gustav Jungs** hat.
- Begründet wurde sie von **Gerda Boyesen**. Eine Weiterentwicklung erfolgte unter anderem durch Ebba und Mona Lisa Boyesen, die Töchter von Gerda Boyesen, die auch Therapeuten ausbilden. Die von Gerda Boyesen in ihrer letzten Lebens-Dekade praktizierte Version biodynamischer Psychotherapie beruht auf einer Kombination von haltungsverändernden Massagen und Vegetotherapie.
- Ziel der Biodynamik ist es, den Menschen durch Abbau neurotischer Muster zu intensiverem Erleben zu verhelfen.
Statt durch Angst entstandene *Halte-Muster* soll sein Leben, Handeln und Fühlen vom Fluss der Libido bestimmt werden, die Ausdruck des Lebendigen in jedem von uns ist. Dabei ist die therapeutische Haltung die, dass der Klient Selbst-Heilungs-Kräfte besitzt, die durch die Interventionen angestoßen und im Verlauf des Prozesses unterstützt werden.
- Die These Trennung von Körper und Psyche wird in der Biodynamik nicht vertreten. Stattdessen wird über die Ansätze der Psychosomatik hinaus die Annahme vertreten, dass Gefühle verkörpert werden, d. h. eine vom Körper und von körperlichen Empfindungen losgelöste Psyche nicht existiert. Mit therapeutischen Interventionen in Form von Berührung, Arbeit mit Bild-Material und Gespräch wird versucht, die aus alten Erfahrungen heraus blockierte Lebens-Energie wieder ins Fließen zu bringen.

- Nach Meinung der Biodynamik werden in muskulären Verspannungen, im Bindegewebe oder auf der Knochen-Haut-Ebene Gefühle gehalten, die nicht zum Ausdruck kommen durften.
Sie sollen behutsam unter Respektierung des Widerstands gelöst und entweder „ausgedrückt“ oder „verdaut“ werden.
- Das Ausdrücken kann durch Regressions-Prozesse hindurch gehen, in denen die meist frühkindlichen Erlebnisse erneut durchlebt und bislang Unausgedrücktes endlich heraus gelassen wird.
Wobei sich die Beschreibung von dem Nicht-zum-Ausdruck-kommen-Gedurften nicht auf objektiv messbare Kriterien bezieht, sondern auf die vom Klienten erlebte Situation.
- Da es sich um Therapie handelt, sind dies in der Regel Situationen in der Kindheit, in denen sich der Klient gegenüber seinen Eltern machtlos fühlte und aus Angst vor Strafe oder aus dem Wunsch nach Anerkennung heraus seine Impulse unterdrückte.
Der Begriff Lebens-Energie bezieht sich auf die Kraft, die aus dem *Es* zum Ausdruck dieser Gefühle und Handlungs-Impulse drängt.
- Der in der Biodynamik begangene Weg, statt durch Ausagieren die gehaltenen Gefühle zu „verdauen“, wird von Biodynamik-Therapeuten als „Psychoperistaltik“ bezeichnet.
In diesem Prozess soll emotionaler Stress, wie z. B. unausgedrückte Gefühle, durch das Verdauungs-System und den Darm verarbeitet werden.
In der Arbeit am Klienten soll der Zusammenhang zwischen den Massage-Bewegungen des Therapeuten und der „Antwort“ des Darms des Klienten über die Psychoperistaltik mit einem Stethoskop mit verfolgt werden.

- **Hakomi** ist eine körper- und erfahrungsorientierte Psychotherapie-Methode. Sie wurde in den 1970-er Jahren von **Ron Kurtz** (1934 – 2011) entwickelt, der dabei von **Wilhelm Reich** und **Alexander Lowen** entwickelte Körperpsychotherapie-Methoden in eine eigene Methode integrierte.
- Das Wort „Hakomi“ stammt aus der Sprache der Hopi-Indianer und bedeutet „Der, der du bist“ oder in der Frageform „Wer bist du?“. Es umschreibt den Kern der Hakomi-Methode: die Erforschung der Selbst-Organisation.
- Die Hakomi-Methode kombiniert Psychotherapie und systemische Theorie mit östlicher Philosophie und körperzentrierten Techniken. Kurtz verbindet in Hakomi fünf Prinzipien: *innere Achtsamkeit, Einheit, Gewalt-Freiheit, Selbst-Organisation* und die *Körper-Geist-Einheit*.
- Das **Prinzip der Achtsamkeit** ist nach **Nyanaponika** „das klare, unabgelenkte Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung (einer äußeren oder inneren) wirklich vor sich geht (...) ohne bewertend Stellung zu nehmen“. Im Unterschied zur Achtsamkeits-Übung in der Verhaltens-Therapie nach **Jon Kabat-Zinn** wendet Hakomi den Bewusstseins-Zustand der Achtsamkeit direkt in der therapeutischen Arbeit an und vertieft dadurch die gegenwärtige Erfahrung auf den verschiedenen Ebenen des Erlebens – körperlich, emotional und mit allen Sinnen.

- Das **Prinzip der Einheit** geht von der Vernetztheit aller Dinge aus und lehnt sich dabei an die Theorie der Komplexen Adaptiven Systeme an. In der Praxis der Hakomi-Methode schlägt sich dies in einer grundsätzlich systemischen Sichtweise nieder, sowohl die Innenwelt des Klienten als auch die therapeutische Beziehung betreffend.
- Im **Prinzip der Gewaltfreiheit** gelten bei Kurtz auch subtilere Formen wie Manipulation, Suggestion, Drängen und Konfrontation als Gewalt. **Ron Kurtz** hat spezielle Techniken entwickelt, um gewaltfrei mit Widerständen und inneren Barrieren zu arbeiten. Er geht dabei davon aus, dass die Gewaltfreiheit Vertrauen bildet und Sicherheit schafft, so dass ein tieferer Zugang zu den geschützten inneren Bereichen möglich wird. Gleichzeitig wird auf diese Weise auch für den Therapeuten das Arbeiten leichter und anstrengungsloser.
- Das **Prinzip der Selbst-Organisation** (Organizität) postuliert, dass jedem lebenden System die Fähigkeit zur Selbstheilung innewohnt. In der Hakomi-Methode versucht der Therapeut diesen Prozessen zu folgen, statt sich an ihren eigenen Vorstellungen zu orientieren und bestimmte Ziele anzusteuern. Vielmehr versucht sie, günstige Bedingungen dafür zu schaffen, dass die achtsam beobachtete Innenwelt des Klienten selbst die Richtung vorgibt, in die sie sich bewegen will, um überholte Limitierungen zu lösen und neue, erweiternde Erfahrungen zu machen.
- Das **Prinzip der Körper-Geist-Einheit** betont die Untrennbarkeit von Körper und Geist. So können über den Körper vor allem Ebenen und prägende Erfahrungen, die nicht mental bewusst sind, zugänglich gemacht werden. Die Annahme, dass der Mensch ein Organismus ist, in dem alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse untrennbar miteinander verbunden sind, spielt in allen Körper-Psychotherapie-Methoden eine grundlegende Rolle und erfährt durch neuere neurobiologische Forschungs-Ergebnisse z.B. von Antonio R. Damasio, L. Cozolino und G. Hüther (*Embodiment*), Unterstützung.

Konzentrierte Bewegungs-Therapie 1

- Die **Konzentrierte Bewegungs-Therapie (KBT)** ist eine körperorientierte psychotherapeutische Methode und wurde von dem Psychotherapeuten **Helmuth Stolze** begründet.
In ihr werden Wahrnehmung und Bewegung als Grundlage des Handelns, Fühlens und Denkens genutzt.
Im konzentrierten Sich-Bewegen, Sich-Wahrnehmen werden Erinnerungen reaktiviert, die im Laufe des Lebens ihren Körper-Ausdruck in Haltung und Verhalten gefunden haben.
- Außerdem kann im Umgang mit Objekten (z. B. Tücher, Steine, Stäbe, oder auch Menschen) neben der realen Erfahrung auch ein symbolischer Bedeutungsgehalt erlebbar werden.
- Vor dem Hintergrund entwicklungs- und tiefenpsychologischer Denk-Modelle ermöglicht das anschließende Gespräch den Erfahrungsaustausch und die Reflexion der leiblichen Erfahrung. Ergebnisse sind differenziertere Wahrnehmung, klarere Unterscheidung von funktionalen und dysfunktionalen Verhaltens-Mustern und darauf aufbauend Veränderung und Entwicklung.
- Die KBT wurde aus der individuellen Bewegungs-Arbeit **Elsa Gindlers** (1885-1961) heraus entwickelt. Die Abwendung von gymnastischen Übungen hin zur Eigenwahrnehmung war dabei wesentlich.
„Werden sie erfahrungsbereit.“
Gertrud Heller und dann **Helmuth Stolze** begannen damit, Leiblichkeit und Bewegung in der Arbeit mit psychisch Kranken einzusetzen.

Konzentrierte Bewegungs-Therapie 2

- Die KBT basiert auf entwicklungs-, tiefenpsychologischen und lerntheoretischen Denk-Modellen.
- Ein wichtiger Bestandteil des theoretischen Hintergrundes ist der Gestalt-Kreis **Viktor v. Weizsäcker**, den **Helmut Stolze** in Beziehung zur KBT setzte und 1972 vorstellte. In seinem Modell gibt es zwei Gestalt- und Regel-Kreise:
 - den des Averbalen (bewegen - wahrnehmen) und
 - den des Verbalen (denken - sprechen).Beide sind wiederum Teil eines umfassenden Begreifens als Verbindung des Individuums mit seiner Umwelt.
- Ein weiteres Element der theoretischen Grundlage der KBT sind entwicklungspsychologische Ansätze von **Erik Erikson**, **Margaret Mahler** und **Jean Piaget**, wie sie von **Sylvia Czerny** und **Hans Becker** in ihren Arbeiten dargestellt wurden.
- Zum Beispiel beschreibt Piaget, wie bei einem Kind aus sensomotorischen Erfahrungen bestimmte Verhaltens-Muster entstehen, die durch Wiederholung zu einem bestimmten **Schema** weiterentwickelt werden.
- Andere entwicklungspsychologische Phasen, die eine Rolle in der KBT-Arbeit spielen, sind Symbolisierung, Abstrahierung, Trennung und Individuation. Die Ergebnisse der neueren Säuglings-, Bindungs-, neurobiologischen und Trauma-Forschung bestätigen diese Grundannahmen.
Die KBT ermöglicht über Erfahrungs-Angebote, die sich auf bestimmte Entwicklungs-Phasen beziehen, Nachreifungs-Prozesse und das Entwickeln neuen Verhaltens.

Konzentrierte Bewegungs-Therapie 3

- Zu Beginn einer KBT-Sitzung greift die entwicklungsbegleitende Person die aktuelle Situation auf: sprachliche Mitteilungen, Stimmungen, Körper-Haltungen der Entwicklung suchenden Person und ihre eigenen Reaktionen. Diese setzt sie um in ein Angebot, indem sie Anregungen zum Experimentieren und Erleben gibt, z. B. Wahrnehmen des Raums, auf verschiedene Arten gehen, Körper-Grenze abklopfen, Gestalten einer Szene mit Gegenständen, Berührung durch Gegenstände oder Berührungs-Dialog mit der Therapeutin. Jede Situation kann für ein Angebot genutzt werden und sollte Erfahrungs-Spiel-Räume ermöglichen.
- Angebote in der KBT können folgende **Ziele** haben:
 - Anregung von Selbst- und Körper-Wahrnehmung,
 - Bewusstwerden der eigenen Befindlichkeit,
 - Bearbeiten von inneren und äußeren Konflikten,
 - Klärung von Beziehungs-Situationen,
 - Wahrnehmen von Gefühlen und Impulsen,
 - Erkennen von unterschiedlichen inneren Verfasstheiten/Strebungen.
- Die darauf folgende verbale Bearbeitung dient der Klärung, Verdeutlichung, Differenzierung und Integration der Erfahrungen.
- Eine zentrale Vorgehensweise ist die konzentrierte Wahrnehmung im aktuellen Tun und Erleben. In der KBT wird dieses Tun und Erleben als Bewegung verstanden.
- Mit der Konzentration auf das Leibliche gewinnen wir Zugang zum unbewussten Gedächtnis. Ihm zugeordnet ist das Leib-Gedächtnis, das alle Erfahrungen, insbesondere die Beziehungs-Erfahrungen speichert.

Konzentrierte Bewegungs-Therapie 4

- Durch die konzentrierte Hinwendung auf den eigenen Körper können Erinnerungen bewusst werden, die sich in Haltung, Bewegung und Verhalten ausdrücken. Mit jeder Belebung der Wahrnehmung wird gleichzeitig eine innere Bewegung ausgelöst.
- Im gegenwärtigen Tun können durch Bewegungs-Abläufe (gewohnte Tätigkeiten, wie z. B. Gehen, Greifen, Stehen, Liegen) alte Erfahrungen bewusst, Automatismen unterbrochen und neue Erlebens-Inhalte ermöglicht werden.
- Die innere Beteiligung ermöglicht eine affektive Erlebens-Ebene, wodurch neue Verhaltensweisen leichter erlernt und integriert werden. Dies zeigen Ergebnisse der Lern-Forschung, wonach emotional getönte Inhalte am besten behalten werden.
- Durch Angebote, die einen Handlungs-Raum eröffnen, können diese neuen Erlebens-Inhalte erprobt und durch Wiederholung vertieft werden.
Das geschilderte körperorientierte Erleben ermöglicht es dem Klienten, gesunde Anteile von Störungen zu unterscheiden und zu verstehen. Damit werden Themen für die psychotherapeutische Bearbeitung zugänglich und die Ziel-Findung wird erleichtert.
- Ein wesentlicher Bestandteil der KBT-Arbeit ist das Einbeziehen von Gegenständen. Dabei dienen Gegenstände als Realobjekte, als Hilfsmittel zum Aufbau der Selbst-Wahrnehmung, als Symbol, als Mittel zur szenischen Gestaltung, als Gestaltung des Körperbildes, als Objekt zur Beziehungs-Gestaltung zwischen Zweien oder Mehreren und als Übergangs-Objekt, das den Klienten zur Unterstützung und Weiterführung eines inneren Prozesses mit nach Hause gegeben wird.
- Ein weiterer Fokus im therapeutischen Prozess ist die Gestaltung der Interaktion zwischen KlientIn bzw. Gruppen-Mitgliedern untereinander und der TherapeutIn.

Funktionelle Entspannung 1

- Die Funktionelle Entspannung (FE) ist eine von der deutschen Gymnastiklehrerin **Marianne Fuchs** entwickelte tiefenpsychologisch fundierte Körper-Psychotherapie.
- Die Entspannung soll in dieser psychodynamischen Methode unter anderem die Aufgabe haben, den Zugang zu bis dahin unbewussten, verdrängten Erfahrungen zu erleichtern und zu ermöglichen.
- **Theorie:** Die Funktionelle Entspannung ist tiefenpsychologisch fundiert und kann als praktische Umsetzung des Satzes von **Sigmund Freud** gelten, wonach „*das Unterbewusstsein zum Körper hin offen ist*“.
- In der FE sollen durch spezielle minimale Bewegungen einzelner Gelenke und bewusstes Atmen Prozesse auf der körperlichen Ebene ausgelöst werden, die sich auf die Psyche auswirken und innere Blockaden lösen.
- Es gibt keine festgelegten Übungen, sondern diese werden individuell mit dem Patienten entwickelt.
- Durch das Erlangen eines natürlichen Atemrhythmus und dadurch, dass der Patient, darin unterstützt von den Therapeuten, lernt in Ruhe auszuatmen, Fuchs nennt dieses den Atmen loslassen, soll sich die Entspannung einstellen.
- Diese Entspannung soll keine Tiefenentspannung sein wie z. B. das Autogene Training. Entspannen soll sich der Patient für die Dauer der Ausatmung, um so seinen Körper spüren zu können, soll aber andererseits auch offen und wach für den Dialog mit seinen Therapeuten bleiben.
- Ziel der Bewegungsanregungen durch den Therapeuten ist eine Verfeinerung der Wahrnehmung körperlicher Funktionen und damit auch der Selbst-Wahrnehmung.

Funktionelle Entspannung 2

- Nach Aussagen von Befürwortern der Methode soll durch eine Differenzierung der Sinnes-Wahrnehmung ein Zugang zu den behandelten Störungen geschaffen werden.
- Dadurch können angeblich vorsprachliche Lebens-Erfahrungen des Menschen wiederbelebt und vergessene Erinnerungen aus der frühen Kindheit ins Bewusstsein geholt werden.
- Die Vertreter dieser Methode betonen aber, dass die Wirkung der FE nicht von der Aufdeckung vergessener Erinnerungen abhängt.
- **Durchführung:** Die FE wird in Einzelbehandlung durchgeführt. Zu Beginn liegt der Patient dabei auf dem Rücken und der Therapeut legt seine Hände auf den Brust-Korb, um den Atem des Patienten zu erspüren und bei Bedarf auch in der Ausatmung zu unterstützen.
- Der Therapeut lässt dann den Patienten in verschiedene Bereiche seines Körpers kleine Bewegungen in der Ausatmung durchführen, um so Blockaden und Anspannungen auf die Spur zu kommen und zu lösen.
- Geeignet ist die FE bei Psychosomatischen Erkrankungen, aber auch bei Depressionen (F32 – F34), Angst-Erkrankungen (F40 und F41), Zwangs-Störungen (F42) und Schlaf-Störungen (F51).
- Auch bei Somatischen Erkrankung wie Asthma und unterstützend bei Band-Scheiben-Vorfällen kann sie eingesetzt werden. Fuchs berichtet auch von erfolgreichen Anwendungen bei Stottern (F98.5) und Schnarchen.
- Auch für Kinder und Kleinkinder ist die FE geeignet. Bei Kleinkindern werden die Eltern entsprechend in der Durchführung geschult.

Integrative Körper-Psychotherapie (IKP)

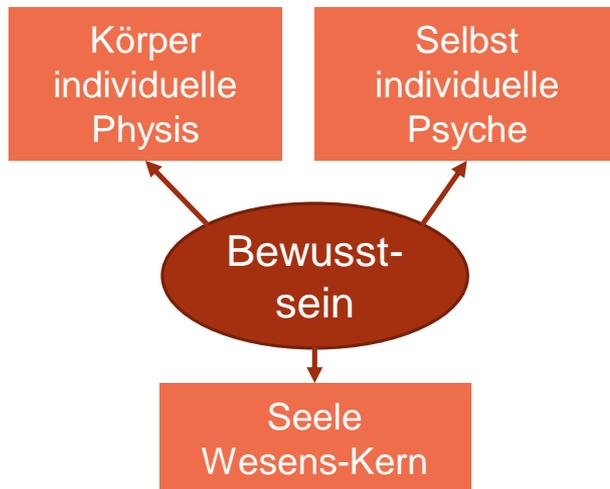
nach J. L. Rosenberg, M. L. Rand und D. Asay: „Körper, Selbst und Seele – Ein Weg zur Integration“, 2008

- Lebens-Reise, Therapie und Menschen-Bild
- Thesen 1 bis 11
- Thesen 12 bis 19
- Thesen 20 bis 28
- Thesen 29 bis 34
- Übersicht: Entwicklungs-Phasen, Umgang mit Gefühlen und Charakter-Stile
- Entwicklungs-Phasen – idealtypisch
- Angst vor dem Schmerz der Fragmentierung
- Abspalten (Dissoziieren)
- Konstellieren
- Therapie allgemein

Am Anfang der Therapie steht eigentlich immer Schmerz.

Es gibt den Schmerz körperlicher, psychologischer und spiritueller Krisen und den Schmerz, der sich aus dem Wissen ergibt, dass es auf der Lebens-Reise zu einem Stillstand gekommen ist und dass man ohne Hilfe von außen nicht weiter kann.

Wenn Menschen die therapeutische Allianz akzeptiert haben, kann der Übertragungs-Prozess beginnen, der es ihnen ermöglicht, die Verletzungen ihrer Kindheit wieder zu erleben und umzustrukturieren und ihre Entwicklungs-Mängel auszugleichen.



Körper, Selbst und Seele sind alle drei Manifestationen des Bewusstseins:

- der Körper ist der individuelle physische Ausdruck,
- das Selbst ist der individuelle psychische Ausdruck und
- die Seele ist der Ausdruck unseres Wesens-Kerns, der sich mit dem universellen Bewusstsein vermischt. Unser innerster Wesens-Kern wird sich im Leben entfalten, wenn wir uns ihm innerlich verpflichtet fühlen.

Das Bewusstsein eines Menschen, der seinen Blickwinkel wirklich erweitert, verändert sich. Er fängt an, sein Leben im Verhältnis zum Tod zu verstehen.

Er ist in der Lage, sein Selbst-Gefühl aufrechtzuerhalten und es in sein Leben einzubringen

Thesen 1 bis 11

1. Jeder Mensch hat ein innerstes Selbst und dieses Selbst ist die Substanz, mit der wir arbeiten.
2. Dieses Selbst geht aus der Seele hervor, aus jener universellen Energie, die sich im Menschen verkörpert und durch ihre Gegenwart in diesem Körper einzigartig wird.
3. Körper und Seele sind nicht voneinander getrennt. Wenn man mit dem einen arbeitet, arbeitet man in Wirklichkeit mit beiden.
4. Das innerste Selbst eines jeden Menschen ist sowohl selbst Energie als auch Bewusstsein und Würdigung dieser Energie.
5. Diese den Körper durchströmende Energie erzeugt ein Gefühl des Wohlbefindens, der Harmonie mit sich selbst und dem Universum.
6. Das bewusste Wahrnehmen dieses Wohlgefühls und dieser Harmonie ist das Gefühl des Menschen für sein Selbst – sein Selbst-Gefühl.
7. Dieses Selbst-Gefühl ist mit unserem Körper tief verwoben.
8. Der Körper ist das Unterstützungs-System, von dem wir in körperpsychotherapeutischer Arbeit ausgehen.
9. Diese Arbeit trägt wesentlich dazu bei, Muskel-Panzerungen zu lokalisieren, frühkindliche Erfahrungen zu gegenwärtigen Verhalten in Beziehung zu setzen sowie ein Selbst-Gefühl und Wohlbefinden im Körper entstehen zu lassen.
10. Das Selbst-Gefühl ist eine körperliche, nonverbale Erfahrung des Wohlbefindens, der Identität und Kontinuität, ist ein Bewusstsein von unserem innere Energie-Strom.
11. Dieses in unserem Körper verborgene Selbst-Gefühl stammt aus vorsprachlichen Erfahrungen

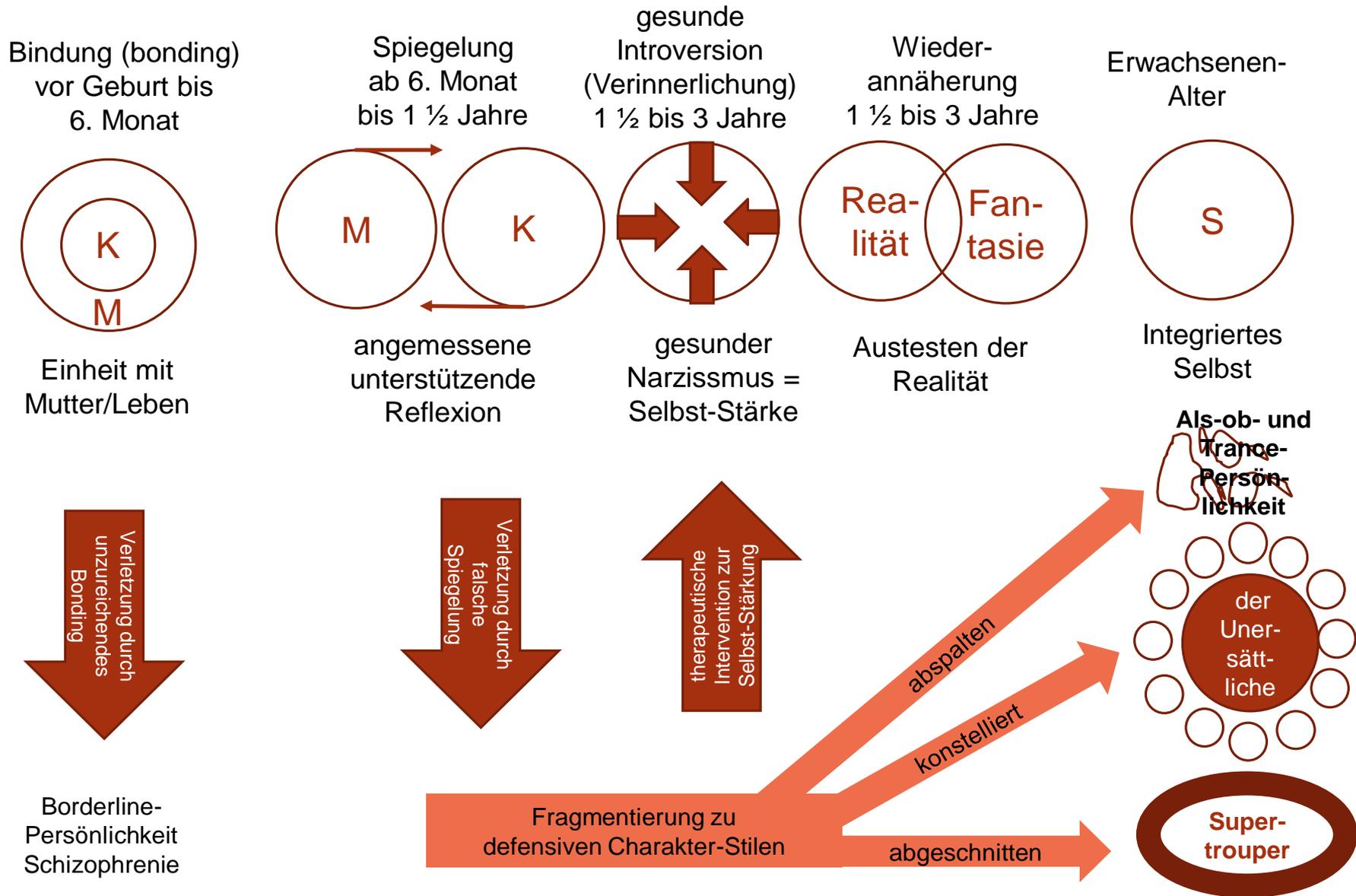
12. Die durch diese Erfahrungen bestimmten Beziehungs-Muster lassen sich nur durch Arbeit an und mit dem Körper verändern.
13. Wenn physiologische Reaktionen auf emotionale Konflikte sich verändern und gleichzeitig eine verstandesmäßige Einsicht erfolgt, ist der Weg frei, so dass das Selbst-Gefühl zum Vorschein kommen kann.
14. Integration von Körper, Geist und Seele ist der natürliche Zustand des Menschen.
15. Ziel unserer Arbeit ist, diesen Zustand durch eine Reihe wirkungsvoller Techniken in Verbindung mit einer tragfähigen therapeutischen Beziehung zu erreichen und zu erhalten.
16. Die Summe der frühen Lebens-Erfahrungen wird von uns als grundlegendes Szenarium bezeichnet.
17. Durch den Schock der Geburt wird sich ein Kind unmittelbar des Vorhandenseins von Schmerz bewusst.
18. Seine erste Beziehung knüpft ein Baby zu der Person oder zu den Personen, die ihm die Schmerzen nehmen, weil es gefüttert wird, wenn es hungrig ist, ihm trockene Windeln angelegt werden, wenn es nass ist, es gewärmt wird, wenn es friert, liebkost, gestreichelt und getröstet wird, wenn es Angst vorm Fallen hat.
Die Art und Weise, wie dies geschieht, wirkt sich weit mehr als die Tatsache, dass es geschieht, auf sein ganzes restliches Leben aus.
19. Der Zwang, in der Kindheit entwickelte Muster zur Schmerz-Vermeidung zu wiederholen, entsteht früh und führt zu ähnlichen unbewältigten Situationen in der Gegenwart.

20. Unbewältigt oder nicht abgeschlossen sind Situationen, weil nie eine Integration von Körper-Reaktion, den daraus resultierenden Gefühls-Reaktionen und einem kognitiven Verstehen erfolgt ist.
21. Durch die Summe von frühen Erfahrungen wurde unsere grundlegende Charakter-Struktur geformt.
22. Mit Charakter oder Charakter-Struktur meinen wir die festen Muskel-Haltungen, die chronischen Muskel-Verspannungen als Ausdruck gewohnheitsmäßiger Abwehr-Mechanismen, die emotionalen Reaktionen und Glaubens-Systeme, die sich im Körper und im Verhalten niederschlagen.
23. Normalität ist das Freisein von chronischer Muskel-Verspannung.
24. Muskel-Verspannungen stehen für unbewältigte Situationen im Leben eines Menschen.
25. Ein Bewusstsein von seinem Selbst, ein Selbst-Gefühl zu haben, ist von entscheidender Bedeutung im Leben eines Menschen.
26. Die Integrative Körper-Psychotherapie sucht die Gefühle im Körper, konfrontiert sie aber mit dem Intellekt als angeborene Erkenntnis-Fähigkeit des Menschen.
27. Mit Hilfe seiner Erkenntnis-Prozesse muss der Mensch seiner Vergangenheit einen Sinn geben, die Auswirkungen auf die Gegenwart betrachten und die Veränderungen für die Zukunft erarbeiten.
28. Das eigene Selbst zu erkennen, zu achten und zu respektieren ist Grundlage, Mittel und Ziel unserer Arbeit in der Integrativen Körper-Psychotherapie.

Thesen 29 bis 34

29. Ein Mensch kann seine Vergangenheit nicht ungeschehen machen, aber mit etwas Bewusstsein kann Vergangenes ein nützliches Signal sein, das ihn daran hindert, leicht in sein altes Muster hineinzurutschen.
30. Wir alle tragen unsere Eltern innerlich mit uns herum. Ihre Gegenwart macht sich stets bemerkbar: sie nörgeln, loben, drohen, beurteilen, raten immer noch, sind lieblos, unsensibel, hart oder fehlgeleitet (negative Introjektion), veranlassen unangemessene Gewohnheits-Reaktionen und halten uns davon ab, zu tun, die uns gut tun würde. Insofern unsere Eltern liebevoll und weise waren, ist ihre Gegenwart für uns eine nützliche und angenehme Begleitung (positive Introjektion).
31. Wenn er als Erwachsener in eine Situation kommt, die ihn in seine Selbst-Verteidigungs-Mechanismen abgleiten lässt, kann das ein Signal dafür sein, dass er dieses Verhalten als Kind gelernt hat und dass es jetzt nicht notwendig ist.
32. Wenn ein Mensch eine Erfahrung aus der Kindheit neu durchlebt mit genau den gleichen Ängsten, Schmerzen und Zweifeln, nimmt er etwas mit, das einen großen Unterschied zu damals macht – nämlich seine Erwachsenen-Person, seinen Verstand, sein Ich und seine Sprache.
33. Auch wenn sich die Vergangenheit nicht ungeschehen machen lässt, können wir doch anfangen, neue Reaktionen in die Gegenwart mit einzubeziehen.
34. Auch wenn es so scheint, als wären Menschen lebenslänglich in Wiederholungsmustern gefangen, lassen sich diese Muster in Wirklichkeit mit Hilfe von Therapie durchbrechen.

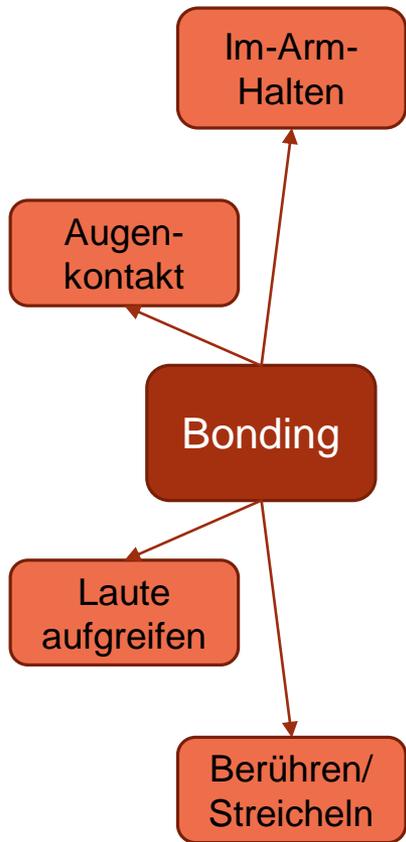
Übersicht: Entwicklungs-Phasen, Umgang mit Gefühlen und Charakter-Stile



Entwicklungs-Phasen – idealtypisch (EP)

- Bonding – die Bindungs-Phase
- Spiegelungs-Phase
- Phase der gesunden Introversion
- Wiederannäherungs-Phase
- Erwachsenen-Alter: das integrierte Selbst

Bonding – die Bindungs-Phase



- Die Aufgabe der Bindungs-Phase ist das Bonding zwischen Mutter und Kind, d. h. die erste Kontakt-Aufnahme und Entwicklung einer engen Beziehung.
- Bonding, Beziehungs-Aufnahme nach der Geburt, wird verstärkt durch
 - Augen-Kontakt beim Stillen und anderen Tätigkeiten, z. B. Wickeln,
 - liebevolles Im-Arm-Halten,
 - Aufgreifen der kindlichen Laute,
 - Berühren und Streicheln.
- Für das Kind ist es wichtig, dass die Mutter nicht nur da ist, sondern mit ihrer Energie, ihrer Aufmerksamkeit anwesend ist.
- Verletzungen in der Bonding-Phase sind:
 - Eltern verfügen nicht über die notwendigen Fähigkeiten, eine ausreichende Grundbeziehung zu ihren Kindern aufzunehmen, z. B. wegen eigener psychischer Störungen oder eigener Bonding-Verletzungen der Mutter.
 - Mutter und Kind waren unmittelbar nach der Entbindung oder längere Zeit im ersten halben Jahr getrennt, z. B. weil die Mutter oder das Baby krank war.
 - Die Kontakte zu primären Bezugs-Personen waren in der frühen Zeit unbeständig.
 - Solipsismus (Welt existiert nur in der Vorstellung einer Person): In einer solipsistischen Beziehung ist das Kind keine eigenständige Einheit, sondern eine Verlängerung der Mutter wie ein zusätzliches Glied. Die Bonding-Phase wird also verlängert und auch das Kind kann keine eigene Identität entwickeln.

Spiegelungs-Phase

- ▶ In der Spiegelungs-Phase besteht die Aufgabe darin, ein Spiegel für das Kind zu sein, damit es die Erfahrung machen kann, wer es ist, wenn es sich langsam aus der Einheit mit der Mutter löst.
- ▶ Die Mutter vermittelt dem Kind ein Bild davon, wer oder was es ist, und sorgt dafür, dass es ihm gut damit geht.
Sie sagt damit auch: „Früher waren wir eins, und das war gut so. Jetzt bist du du, und das ist auch gut so.“
In gewisser Hinsicht ist die Mutter, mit der sich das Kind früher ein Selbst geteilt hat, jetzt die Hüterin des Selbst ihres Kindes.
Die Mutter vermittelt Wärme, Liebe, Anerkennung, Humor, Achtung und Vertrauen.
Die Kombination aus dem Gefühl persönlicher Zulänglichkeit der Mutter und ehrlicher Freude an der Existenz ihres Kindes ist die Grundlage für richtiges Spiegeln.
- ▶ Verletzungen in der Spiegelungs-Phase sind:
 - ▶ Unterspiegeln, d. h. die Eltern sind zu kritisch und übersehen leicht, was die Aktivitäten eines Kindes für sein Lernen bedeuten, weil sie nur sehen, wie sie selbst davon betroffen sind.
Durch ständige Kritik von Mutter und Vater entwickelt sich ein negatives Introjekt im Kind, also eine innere Stimme, die immerzu kritisiert und es dem Kind unmöglich macht, irgendetwas gut genug zu machen oder je das gefü+hl zu haben, gut genug zu sein.
 - ▶ Überspiegeln, d. h. Vater und Mutter sind allzu positiv und vermitteln dem Kind ein grandioses Selbst-Bild , und
 - ▶ falsche oder verzerrte Reflexion, d. h. eine Rückmeldung, die das Kind manchmal viel größer erscheinen lässt, als es ist, und manchmal viel kleiner. Aufgrund der Unbeständigkeit bekommt das Kind nie ein Bild von sich selbst, auf das es sich stetig verlassen kann, was in der nächsten Phase für einen gesunden Narzissmus erforderlich ist.

Phase der gesunden Introversion

- In der Phase der gesunden Introversion oder der Narzissmus-Phase liegt die Aufgabe beim Kind: Durch eine richtige Bindung und Spiegelung – gekoppelt mit der gleichbleibenden Verfügbarkeit der Mutter – stärkt es sein Selbst-Gefühl.
- Der daraus resultierende gesunde Narzissmus bedeutet, dass das Kind ein ziemlich stabiles, zutreffendes und angenehmes Identitäts-Gefühl hat – sowohl kognitiv als auch im Körper. Darüber hinaus hat es die Sicherheit verinnerlicht, dass seine Mutter konstant verfügbar ist.
- Das so genährte Selbst-Gefühl gibt dem Kind die innere Stärke, damit fertig zu werden, wenn seine Versuchs-Irrtums-Interaktionen mit der Mitwelt scheitern, und sie in Erfolge umzuwandeln. Das Selbst- und Identitäts-Gefühl, über das es verfügt, hat sich auf der Körper-Ebene entwickelt. Wenn in seiner Umgebung emotionale Störungen auftreten, gibt es einen Ort in seinem Körper, der ihm ein Halt gebendes Gefühl des Wohlbefindens vermittelt und von wo aus es sich gestärkt wider der Welt zuwenden kann.
Das bezeichnet man als gesunden Narzissmus.
- Verletzungen in der Introversions-Phase entstehen daraus, wenn bei der Bezugs-Person hinter den Worten nicht das richtige Gefühl steht. Ein rein kognitives Wissen über sich reicht nicht, um zu einem stabilen Selbst-Gefühl zu gelangen. Die Spiegelung für das Kind ist leer. Die Botschaft an das Kind ist emotional hohl. Durch mangelndes Einfühlungs-Vermögen und Mitgefühl wird die Entwicklung in dieser Phase gehemmt. Das Kind kann nicht den tiefen inneren Glauben an sich entwickeln, den es braucht.

Wiederannäherungs-Phase

- ▶ In der Wiederannäherungs-Phase besteht die Aufgabe darin, die Realität zu überprüfen. In ihr überprüft das Kind seine innere Überzeugung, Kompetenz und Macht der Außenwelt gegenüber.
Es geht darum, das eigene Selbst-Gefühl und die eigene Vorstellung von sich selbst mit der äußeren Wirklichkeit in Einklang zu bringen.
- ▶ Je mehr ein Mensch seine Fähigkeiten an den äußeren Maßstäben austestet, umso besser weiß er, was er kann. Wer über ein stabiles Identitäts-Gefühl verfügt, kann es sich leisten, Risiken einzugehen, weil ein eventuelles Scheitern ihm nicht den Boden unter den Füßen wegzieht.
- ▶ Ein Kind muss immer wieder zu seinen Eltern zurückkehren, damit sie ihm den notwendigen Rückhalt für seine Versuchs-Irrtums-Experimente mit der Welt geben.
Genau das ist mit Wiederannäherung gemeint.

Erwachsenen-Alter: das integrierte Selbst

- Das voll entwickelte oder integrierte Selbst ist gleichzeitig Ziel und Ideal der vorherigen Entwicklungs-Phasen.
- Das im Körper verankerte Gefühl des Wohlbefindens wird vom verbalen, kognitiven Selbst-Gefühl reflektiert und dadurch verstärkt.
Beide werden durch Interaktionen mit anderen Menschen und der Welt ständig unter Beweis gestellt.
Dieser Menschen weiß, wer er ist und was er kann.
Er ist in der Lage, aus seinem Gefühl heraus zu handeln.
Er hat sich emotional von seinen Eltern gelöst und ist selbstsicher, so dass er seine engen Beziehungen nicht aus Notwendigkeit, sondern aus freier Wahl eingeht.
- Aufgrund seiner Unabhängigkeit und des tief in ihm verankerten Gefühls der kontinuierlichen Verbundenheit mit seiner Lebenskraft kann er ohne Angst und voller Freude sein eigenes Leben leben.

Angst vor dem Schmerz der Fragmentierung

- Fragmentierung kennzeichnet den Rückfall in die undifferenzierte Energie- Ansammlung, die das ursprüngliche oder potenzielle Selbst darstellt.
Für den jungen Menschen ist das Selbst anfangs die frei strömende Energie.
Allmählich lernt er dann, Körper, Gefühle und andere Menschen zu unterscheiden.
Durch Bonding und Spiegelung bekommt ein Kind ein immer vollständigeres, folgerichtiges Bild von sich selbst, Stückchen für Stückchen, bis ein zusammenhängendes Ganzes entstanden ist.
- Wenn eine emotionale Verletzung erfolgt, verliert der Mensch diese Gesamt-Bild aus den Augen.
Die vielen einzelnen Teile lösen sich und fallen auseinander.
Sein zusammenhängendes Bild existiert nicht mehr – er ist fragmentiert.
Das führt zum Gefühl des Ausgelöscht-Werdens, des Verlustes der eigenen Identität.
- Die Position eingeübter Schein-Sicherheit aufzugeben beinhaltet die Drohung, dass man auf die Stufen der Kleinkind-Zeit zurückfällt.
Dies ist eine beängstigende Aussicht für jemanden, der mit einem Gefühl der Hilflosigkeit, Abhängigkeit und mangelnder Selbst-Sicherheit aufgewachsen ist.
- Wie anstrengend die Schutz-Mechanismen gegen Fragmentierung auch immer sind - z. B. Konstellierungs-Verhalten des Unersättlichen oder Panzerung des Super-Troupers -, nicht ist schlimmer als der Schmerz, der durch den Verlust der eigenen Identität ausgelöst wird.

Abspalten (dissoziieren)

- ▶ Abspalten ist ein Sich-Abtrennen vom Körper, um Schmerz-Gefühle zu vermeiden, was zur Vermeidung aller Gefühle, sowohl guter als auch schlechter, führt. Dazu kommt es, wenn die Gefühle des Kindes nicht gewürdigt werden bzw. wenn erwartet wird, dass es die Erweiterung von Vater und/oder Mutter in einer solipsistischen Beziehung ist.
- ▶ Diese Haltung legt die **Grundlage für einen defensiven Charakter-Stil** sowie auch für eine bestimmte Reaktion auf Gefühle, die im Moment als unerträglich empfunden werden, d. h. Leute können zum Beispiel ihre Gefühle abspalten, wenn ihnen in der Therapie oder in der Beziehung etwas schwierig wird.
- ▶ Der defensive Charakter-Stil ist eine bestimmte Art sich auf andere Menschen zu beziehen, um das Selbst auf diese Weise vor weiteren Verletzungen zu schützen. Es gibt mehrere Stile:
 - ▶ Die abgespaltene Persönlichkeit, die Als-ob-Persönlichkeit und der Schlaf-Wandler (Trance-Persönlichkeit) haben sich im unterschiedlichen Maße von ihren Gefühlen getrennt und stehen nicht in Verbindung mit ihren Gefühlen.
 - ▶ Der Unersättliche blickt auf eine frühkindliche grundlegende Beziehung zurück, die ihm keine ausreichendes Identitäts-Gefühl vermittelt hat, was dazu führt, dass er unaufhörlich in allen weiteren Beziehungen und Aktivitäten danach sucht, satt zu werden.
 - ▶ Der Super-Trouper (bester erfahrener Mitarbeiter) hat auf das emotionale Überflutet-Werden durch die grundlegende Beziehung in seiner Kindheit damit reagiert, dass er sein noch unterentwickeltes Selbst mit einer starren Körper-Panzerung umgeben und starre Grenzen errichtet hat, um andere auf Abstand zu halten.

- Konstellierungs-Verhalten liegt dann vor, wenn jemand sich auf der Suche nach seiner Identität äußere Quellen zum Mittelpunkt seines Lebens macht und sich um sie herum bewegt.
- Das können andere Menschen sein, Aktivitäten, Rollen, Arbeit, Sexualität, Persönlichkeits-Merkmal etc.
- Das heißt, man bezieht seine Identität nicht aus dem, was man ist, sondern aus den Dingen, die man umkreist.
- Ein solches Verhalten ist auf unangemessene Spiegelung zurückzuführen. Das heißt, wenn ein kleines Kind unzureichende, ungenaue oder unbeständige Rückmeldungen darüber bekommt, wer und was es ist, sucht es sich die Informationen in der Außenwelt. Das ist der charakteristische defensive Stil des „Unersättlichen“, Beziehungen einzugehen. Seine Sehnsüchte entstammen einer frühkindlichen Verletzung und können durch die aktuellen Umstände nicht befriedigt werden.

Die meisten der Verletzungen, die zur Unterbrechung in der Entstehung des Selbst führen, erfolgen in den ersten Lebens-Jahren.

Sie erfolgen innerhalb einer Beziehung und als Folge der Dynamik dieser Beziehung und zeigen sich meistens auch nur in anderen Beziehungen.

- Generelles Therapie-Vorgehen
- 1. Einsicht: Sich von den Eltern trennen
- 2. Einsicht: Gut-genug-Eltern
- 3. Einsicht: Wiederholungs-Gefahr
- 4. Einsicht: Schmerz gehört zum Leben
- 5. Einsicht: Positive Introjekte
- Phasen der Übertragungs-Beziehung
- Analyse des grundlegenden Szenariums
- Körper-Arbeit
- Entladungs-Methoden
- Ideales Therapie-Ergebnis

Grundlegendes Szenarium = Die gesamte Mitwelt, in die ein Kind hineingeboren wird, insbesondere die Beziehungs-Muster in seiner Herkunftsfamilie, wodurch die Wiederholungs-Muster im Leben geprägt werden.

Introjekte = Anteile oder Aspekte eines Menschen, die er von äußeren Quellen übernommen und verinnerlicht hat.

Negative Introjekte = Verinnerlichte Kritik der Eltern. Jemand hat seinen Richter, Verfolger und Peiniger ganz geschluckt.

- ▶ Wenn ein Eltern-Teil oder beide das Kind nur unzureichend spiegeln, bildet sich im grundlegenden Szenarium ein negatives Introjekt. Es bedeutet, dass ein Mensch eine selbstzerstörerische Einstellung (geistig) und Haltung (körperlich) verinnerlicht hat.
- ▶ Zum Reifungs-Prozess gehört es, dieses negative Introjekt loszulassen und durch ein positives zu ersetzen.
- ▶ Loslassen des negativen Introjektes umfasst sechs Schritte:
 1. **Einsicht:** Die Person muss erkennen, dass sie **von ihren Eltern getrennt** ist, und die – innere – Trennung aktiv initiieren.
 2. **Einsicht:** Die Person muss erkennen, dass ihre **Eltern** ihr Bestes getan haben, auch wenn es sich oft nicht so anfühlt, was meist **gut genug** war.
 3. **Einsicht:** Die Person muss erkennen, dass sie wahrscheinlich andere bereits auf die gleiche Weise verletzt, wie sie selbst verletzt wurde, d. h. dass sie die **Verletzungs-Situationen wiederholt**, reinszeniert.
 4. **Einsicht:** Die Person muss erkennen, dass es im Leben immer wieder Schmerzen gibt. Diese **Schmerzen** sind als Teil des Wachstums-Prozesses zu **akzeptieren**.
Die Schmerzen aus unerfüllten frühkindlichen Sehnsüchten werden nicht ganz schwinden. Aber sie können gemildert werden. Und man kann lernen, mit ihnen zu leben.
 5. **Einsicht:** Das Loslassen des negativen Introjektes muss betrauert werden.
 6. **Einsicht:** Die Leere des losgelassenen Introjektes muss mit **positiven Introjekten** gefüllt werden.

1. Einsicht: Sich von den Eltern trennen

Solipsistische Beziehung = Eine Beziehung, in der Vater/Mutter das Kind als Erweiterung ihrer selbst, als Selbst-Objekt betrachten, als ein Werkzeug vielleicht zur Erfüllung eigener alter und unerfüllter Sehnsüchte. Das Kind lernt, dass seine eigenen Gefühle irrelevant sind und reagiert unterschiedlich, z. B.

- mit Abspalten oder Abschneiden seiner Gefühle,
- mit Panzerung gegen das Eindringen,
- mit trotziger Verletzung der Eltern ungeachtet des Preises, den das Selbst dafür zahlt.

- Es geht um Anerkennung (Was schätze ich an meinen Eltern?) und Wut/Ärger/Groll (Was werfe ich meinen Eltern vor?).
- An Wut und Vorwürfen festzuhalten, ist ein sicherer Weg, weiter an die Eltern gebunden zu bleiben. Die Vorwürfe in Anerkennung umzuwandeln, ist eine Möglichkeit, sich zu lösen.
Beispiel: „Ich nehme euch übel, dass ihr meine Leistungen nicht anerkennt habt.“
Transformation: „Ich schätze euch, denn durch euch habe ich gelernt, stark zu sein und ohne eure Anerkennung meinen Weg zu gehen.“
Transformation: „Ich schätze euch, denn ihr habt mir gezeigt, wie ich als Vater/Mutter nicht sein möchte.“
- Der Schwerpunkt dieser Arbeit liegt darauf, Grenzen zu definieren und darauf hinzuwirken, dass das Individuum seinen Eltern gegenüber Grenzen entwickelt. Dadurch löst sich die solipsistische Beziehung auf.

2. Einsicht: Gut-genug-Eltern

- Die zweite Einsicht, dass die Eltern meist ihr Bestes getan haben, also auch in ihrer Eingeschränktheit gut genug waren – schließlich lebt man ja noch - kann dazu führen, dass man seinen Eltern vergibt.
- Man Kann Eltern nicht wirklich loslassen, solange man ihnen nicht verzeihen hat, so schwer das bei sadistischen Tendenzen der Eltern auch sein mag.
- Wenn man sich sowohl von Vorwürfen als auch von Anerkennung befreit, wird Verzeihung möglich.
- Ein wesentlicher Bestandteil des Vergebens ist die Erkenntnis, dass Vater oder Mutter das Kind möglicherweise nie loslassen werden, sondern dass der einzelne sich selbst befreien muss.
- Manchmal ist eine Verletzung so tief, dass Vergebung nicht möglich erscheint.
- Aber wer daran festhält, seinen Eltern die Schuld zuzuweisen, sagt im Grunde, dass er nicht bereit ist, die Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen.

3. Einsicht: Wiederholungs-Gefahr

- Es ist wichtig, dass man erkennt, dass die eigenen Eltern auch nur Menschen sind, genau wie man selbst. Jeder kann die Fehler seiner Eltern wiederholen und macht es wahrscheinlich bereits.
- Es geht darum, sich von moralischer Strenge zu befreien, die meist mit Verletzung und Vorwurf gekoppelt.
- Außerdem geht es darum, sich selbst zu verzeihen, wenn man die Fehler seiner Eltern wiederholt.

4. Einsicht: Schmerz gehört zum Leben

- ▶ Hat man die ersten drei Lektionen begriffen, kann man auch begreifen, dass die schmerzvollen Aspekte des Wachstums oft ein notwendiger Bestandteil des Lebens sind.
- ▶ Es ist für einen Erwachsenen zwar leichter als für ein Kind, die frühkindlichen Sehnsüchte, das frühkindliche Verlangen auszuhalten, aber sie Schmerzen aus unerfüllter Sehnsucht gehen damit nicht weg.
Es gibt keinen Menschen, keine Magie, die uns von diesen Bedingungen des menschlichen Lebens befreien könnte.

5. Einsicht: Positive Introjekte

Nicht nur die folgenden Botschaften als verbale Mitteilungen, sondern die damit verbundenen nährenden und tröstenden Gefühle können im Zusammenhang mit Körper-Arbeit aktiviert werden.

Botschaften der guten Eltern

1. Ich will dich.
2. Ich liebe dich.
3. Ich Sorge für dich.
4. Du kannst mir vertrauen.
5. Ich bin für dich da. Ich bin selbst dann für dich da, wenn du stirbst.
6. Ich liebe dich für das, was du bist, und nicht für das, was du tust.
7. Du bist etwas ganz Besonderes für mich.
8. Ich bin stolz auf dich.
9. Ich gebe dir die Erlaubnis, so zu sein wie ich.
10. Ich gebe dir ebenso die Erlaubnis, anders – mehr oder weniger - zu sein als ich.
11. Ich werde Grenzen setzen und sie durchsetzen.
12. Manchmal wird ich dir „nein“ sagen, weil ich dich liebe.
13. Ich vertraue dir.
14. Ich bin sicher, du gehst deinen Weg.
15. Du bist schön. Ich gebe dir die Erlaubnis, ein sexuelles Wesen zu sein.
16. Wenn du fällst, helfe ich dir wieder auf.
17. Meine Liebe macht dich gesund.
18. Du brauchst keine Angst mehr zu haben.
19. Du kannst deiner inneren Stimme vertrauen.

Phasen der Übertragungs-Beziehung

- Der Erfolg einer Therapie hängt nicht nur von den Atem-Techniken und anderen Körper-Übungen, von der Analyse der Herkunfts-Bedingungen (grundlegendes Szenarium) oder dem Bewusstmachen von Wiederholungs-Mustern ab, sondern vor allem von der engen Beziehung zwischen Rat-Suchenden und Begleitenden, in der die begleitende die ratsuchende Person durch den Prozess des Umlernens zum integrierten Selbst hinleitet.

- Dabei handelt es sich um ein Wiederdurchleben der Eltern-Kind-Beziehung, das den Phasen der Ideal-Entwicklung des Selbst ähnelt:

- Magische Übertragungs-Phase analog zur Bonding-Situation (Symbiose)**
Was ein Therapeut realistisch geben kann, sind Mitgefühl, Unterstützung und Verständnis.
Um jedoch die magischen Erwartungen aufzulösen, können dem Klienten Rückmeldungen über unrealistische Erwartungen gegeben werden.
- Anlehnungs-Phase analog der Spiegelungs-Situation**
Die Funktion der Begleitenden besteht darin, die Klient/-innen angemessen zu spiegeln, ihr anerkennender Spiegel im Hinblick auf das oft verborgene wahre Selbst zu sein.
Es wird zurückverwiesen auf das grundlegende Szenarium, in dem die Person keine angemessene Spiegelung erfahren hat.
- Selbstsichere Phase**
Die selbstsichere Phase ist dann erreicht, wenn die wohltuende Loslösung stattgefunden hat, die dann eintritt, wenn der Klient die Unterschiede zwischen sich und der therapierenden Person anerkennt und akzeptiert.
Nicht was der Therapeut will, sondern was mir gut tut, wird zum Maßstab.



Eine detaillierte Analyse der Beziehungs-Erfahrungen ist möglich über die Text-Zusammenstellung Beziehungen: Herkunft und Kindheit bis Adoleszenz

Eine detaillierte Analyse der derzeitigen Beziehungs-Situation ist möglich über die Text-Zusammenstellung Beziehungen: Erwachsene, Gegenwart und Zukunft

- Das grundlegende Szenarium umfasst die gesamte Umwelt und das gesamte Milieu, in das ein Kind hineingeboren wird.
- Hat ein Mensch sich sein Szenarium bewusst gemacht, kann er mit den magischen Annahmen aufhören. Jetzt ist er in der Lage, Strukturen zu sehen, die in seinem Leben nicht funktioniert haben.
- Er kann sogar weiter zurückgehen und ähnliche Verhaltens-Muster, die ebenfalls nicht funktioniert haben, im Leben seiner Eltern und Großeltern entdecken. Wenn er das sieht, ist er soweit, die Verantwortung für die sinnlosen Wiederholungen zu übernehmen.
- Sobald das Szenarium bewusst geworden ist, arbeiten Therapeutin und Klient daran, Zusammenhänge zwischen Szenarium, Verspannung-Mustern im Körper und der aktuellen Lebens-Situation der Rat suchenden Person herzustellen.

Einerseits

In deren Körper-Psychotherapie sind wir der Meinung, dass es möglich und besser ist, einen Menschen mit Zartheit und Mitgefühl aus der Reserve zu locken.

Andererseits

Es gibt jedoch bestimmte Situationen, in denen Techniken zur Muskel-Lockung von Wert sind. Zum Beispiel, wenn die Muskel-Verspannungen so chronisch sind, dass es der betroffenen Person praktisch unmöglich ist, sich ohne Hilfe von außen zu entspannen.

Aufladung

In der integrativen Körper-Psychotherapie wird zur Intensivierung und Ausweitung der Erregung im Körper ermutigt. Dieser Prozess wird Aufladung genannt. Die Energie-Aufladung schient in Stufen oder Schritten zu erfolgen. Die betreffende Person erreicht periodisch ein Plateau. Es findet dann ein plötzlicher Durchbruch statt. Die Aufladung nimmt weiter zu. Es ist wichtig, nicht über das hinaus zu gehen, was der Körper an verstärkten Gefühlen annehmen kann, die mit dem tiefen Atmen und „loslassen“ einhergehen. Man muss seinem Körper Zeit lassen, alte Anspannungs-Muster zu überwinden.

1. In der **Erregungs-Phase** halten wir Kontakt, damit die betreffende Person nicht unterbrechen muss (Kichern, Abspalten von Gefühlen etc.), präsent bleibt und die Erregung aufbauen kann.
2. In der **Aufladungs-Phase** stellen wir Unterbrechungen fest, die eher psychischer Natur sind, z. B. als Regression und Wiederholung schmerzhafter frühkindlicher Erfahrungen. In dieser Phase erfolgt Heilung und wird das positive Introjekt (Botschaften der guten Eltern) eingeführt.
3. In die **Entladungs-Phase** fällt der Beginn der Entspannung.

Es gibt viele Möglichkeiten, mit Panzerung in verschiedenen Körper-Segmenten zu arbeiten:

1. Verbale Methode:

Die Therapie setzt auf der verbalen, also der am wenigstens invasiven, Ebene an, um Kontakt anzuknüpfen und eine Beziehung herzustellen. Einfühlsame Reaktionen der Begleit-Person und deren Anerkennen der körperlichen und seelischen Schmerzen können den Klient/-innen helfen, diese Gefühle loszulassen.

2. Energetische Methode:

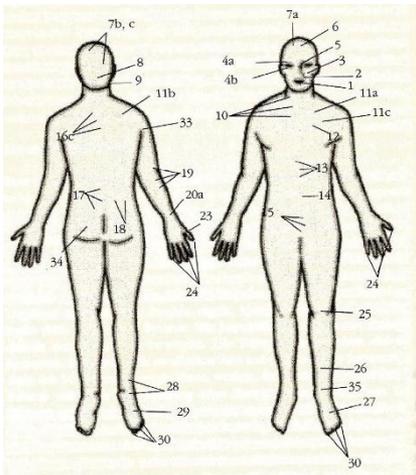
Die Energie-Druck-Punkte (siehe Bild), die stimuliert werden, beziehen sich im Allgemeinen auf das jeweiligen Segment, in dem wir die blockierte Energie lösen wollen.

3. Stress- und Bewegungs-Methode:

Stellungen und Bewegungen sollen in bestimmten Körper-Segmenten zur Ermüdung der Muskeln führen, damit Blockierungen und die ihnen zugrundeliegenden Gefühle losgelassen werden.

4. Muskuläre Methode:

Methoden zur muskulären Entladung sind am invasivsten und sollten nur bei bestimmten Charakter-Strukturen angewandt werden sowie bei chronischer Panzerung, die sich anderen Methoden widersetzt.



Ideales Therapie-Ergebnis

- ▶ Das Ziel der Therapie ist, Flexibilität zu erzeugen und Wahl-Möglichkeiten zu schaffen.
Defensive und starre charakterliche und muskuläre Begrenzungen sollen durch flexible Selbst-Grenzen ersetzt werden, die das Identitäts-Gefühl des Einzelnen zum Ausdruck bringen.
- ▶ Das ideale Therapie-Ergebnis besteht darin, einen Menschen von seinen Energie-Blockierungen zu befreien, so dass seine Energie frei fließen kann.
- ▶ Das gibt ihm ein Identitäts- oder Selbst-Gefühl, vermittelt ihm ein Wissen davon, „wer er ist“ und ermöglicht ihm, dieses Selbst auf kreative, befriedigende Weise zum Ausdruck zu bringen.
- ▶ Er wird in die Lage versetzt, voll und ganz für den Augenblick zu leben, als wäre jeder Tag sein letzter.
- ▶ Wir erleben eine Verwandlung unseres Seins, indem wir
 - ▶ den Charakter-Panzer unseres Körper aufgeben,
 - ▶ unsere emotionalen Reaktionen flexibler werden lassen,
 - ▶ unsere Vorstellung davon, wer wir sind, ausweiten und
 - ▶ Körper, Gefühl und Verstand integrieren.

Transaktions-Analyse (TA)



- Entstehung und Entwicklung 1
- Entstehung und Entwicklung 2
- Entstehung und Entwicklung 3
- Grundgedanken
- Allgemeine Techniken
- Struktur-Modell der Ich-Zustände
- Lebens-Einstellungen

Entstehung und Entwicklung 1

- Die **Transaktions-Analyse** (TA) ist eine psychologische Theorie der menschlichen Persönlichkeits-Struktur mit dem Anspruch, anschauliche psychologische Konzepte zur Verfügung zu stellen, mit denen Menschen ihre erlebte Wirklichkeit reflektieren, analysieren und verändern können. Sie wurde Mitte des 20. Jahrhunderts vom amerikanischen Psychiater **Eric Berne** begründet.
- Die Transaktions-Analyse erhebt den Anspruch, anschauliche psychologische Konzepte zur Verfügung zu stellen, mit denen Menschen ihre erlebte Wirklichkeit reflektieren, analysieren und verändern können.
- Eine **Transaktion** beschreibt stattfindende Kommunikation: das bewusste und unbewusste Austausch-Geschehen zwischen Menschen und ihrer Umwelt, sowohl verbal als auch nonverbal. Kommunikations-Abläufe werden in *Transaktionen* differenziert und dadurch für den Betrachter verstehbar und beeinfluss- bzw. veränderbar.
Komplexe Abläufe stereotyper Transaktions-Muster werden als **Spiele** bezeichnet (z. B. ein immer wieder ähnlich ablaufender Ehe-Streit). Sie stellen damit fixierte und einschränkende Muster des sozialen Miteinanders dar, denen Berne große Aufmerksamkeit widmete.

Entstehung und Entwicklung 2

- Schon zu Lebzeiten **Bernes** setzten verschiedene Transaktions-Analytiker in ihrer Arbeit unterschiedliche Schwerpunkte, die auch die weitere Entwicklung der Transaktions-Analyse beeinflusst haben. Neuere Entwicklungen fußen z. B. auf
 - Mary und Robert Goulding (Neuentscheidungs-Therapie),
 - Jacqui Lee Schiff (Neubeelterung),
 - Fanita English (Ersatz-Gefühle; Episkript),
 - Richard G. Erskine (Integrative Psychotherapie),
 - Charlotte Sills,
 - Helena Hargaden,
 - William F. Cornell (Beziehungsorientierte Transaktions-Analyse) und
 - Bernd Schmid (Systemische Transaktions-Analyse).
- Aus der Grundannahme, dass die Kraft, das Potenzial und die Verantwortung für die Heilung im Patienten liegen, geht die zentrale Stellung des **Entwicklungs-Vertrages** hervor. Das bedeutet, dass der Patient die Ziele der gemeinsamen Arbeit definiert, indem er im Gespräch klärt, was er verändern wird und was dabei die Aufgabe des Außenstehenden ist.
- Auch wenn Transaktions-Analytiker heute meist ganz andere Zugänge in der Arbeit mit Klienten nutzen - weg von der klassischen kognitiv-verhaltensorientierten hin zu emotional beziehungs- und prozessorientierten -, so ist und bleibt der Vertrag Dreh- und Angel-Punkt der professionellen Orientierung. Er ist auch Ausdruck der hohen Bedeutung der ethischen Prinzipien in der Transaktions-Analyse.

Entstehung und Entwicklung 3

- Die Transaktionsanalyse soll mit dem Mittel der Kommunikation Möglichkeiten zur Interpretation und Gestaltung von Realitäts-Wahrnehmung, Interaktionen und des eigenen Lebens-Weges eröffnen.
- Sie stellt dazu eine Theorie der Persönlichkeit und eine Beschreibung kommunikativer Abläufe in unterschiedlichen Kontexten zur Verfügung und bietet Modelle zum Beobachten, Beschreiben, Verstehen und Verändern bzw. Entwickeln der Persönlichkeit und der Beziehungen zwischen Individuen und sozialen Systemen.
- Sie umfasst damit Konzepte
 - zur Persönlichkeits-Analyse,
 - zur Beziehungs-Analyse,
 - zur Gruppen-Dynamik und Gruppen-Analyse und
 - zur Analyse und Steuerung von sozialen Systemen sowie
 - Methoden der Einflussnahme auf die Gestaltung von als sinnvoll erachteter Veränderungen im interaktiven Bereich.
- Ziel-Vorstellung der Transaktions-Analyse ist eine integrierte, autonome Persönlichkeit mit der Fähigkeit, sich in einem sozialen Gefüge selbstbewusst, respektvoll, achtsam, rücksichtsvoll und beitragend zu bewegen.
- Transaktions-Analytiker/innen sollen mit ihren Klienten im Bewusstsein der Gleichwürdigkeit und Gleichwertigkeit kooperieren, um gemeinsam Leben freudevoll zu gestalten.
- Dazu verabschieden die Ethik-Komitees der internationalen TA-Gesellschaften verpflichtende ethische Prinzipien, die auch Bestandteil der Aus- und Weiterbildung in Transaktions-Analyse sind.

- ▶ Wenn Menschen mit Hilfe der Grundgedanken der Transaktions-Analyse auf soziale Interaktionen oder einzelne Persönlichkeiten schauen, dann gelten hierfür diese Annahmen:
 - a. Jeder Mensch hat die Fähigkeit, zu denken und Probleme zu lösen.
 - b. Jeder Mensch ist in all seinen Schattierungen und in seiner Ganzheit in Ordnung.
 - c. Jeder Mensch ist in der Lage, Verantwortung für sein Leben und dessen Gestaltung zu übernehmen. Er verfügt dazu über die Fähigkeit der bewussten Wahrnehmung und Steuerung seiner mentalen, emotionalen und sensorischen Vorgänge und der sich daraus ergebenden Handlungen bzw. sozialen Interaktionen.
 - d. Jeder Mensch wird als fähig angesehen, sein Lebenskonzept (oder Lebensgestaltungsmuster) schöpferisch, zuträglich und konstruktiv zu gestalten.
 - e. Zudem ist es jedem Menschen möglich, durch Nutzen seiner ihm innewohnenden Ressourcen autonome Entscheidungen für sich und andere zu fällen. Dazu benutzt er seine Fähigkeit zur Bewusstmachung der momentanen Gegebenheiten, seine Fähigkeit, aus einer Bandbreite verschiedener energetischer Zustände auszuwählen und die Fähigkeit zu echtem emotionalen Kontakt mit anderen Menschen.
- ▶ Für Transaktions-Analytiker hat Autonomie im Sinne von Selbst-Bestimmung, Spontanität und Bezogenheits-Fähigkeit auf die Welt höchsten Stellen-Wert.

Allgemeine Techniken sind

- **Struktur-Analyse und Transaktions-Analyse samt Enttrübungs-Arbeit** (Erkennen des Als-ob-Charakters der Eltern- und Kind-Positionen)
- **Spiel- bzw. Racket-Analyse**
- **Skript-Analyse:** Skript im Sinne der Transaktions-Analyse ist ein Drehbuch, ein Lebens-Plan oder ein unbewusstes Programm, nach dem ein Individuum lebt. Die bevorzugten Transaktionen und psychologischen Spiele einer Person sind Ausdruck ihrer Skripte. Diese enthalten persönliche Haltungen, Wert-Maßstäbe und Aussagen über das Selbst-Wert-Gefühl. Sie bestimmen die Möglichkeiten der Person, sich zu entfalten und Konflikte zu bewältigen. Durch die Analyse der Skripten können diese bewusst gemacht und unter Umständen verändert werden. Zu den Bestandteilen des Skriptes gehören sowohl offene als auch subtile Indoktrinationen durch die Eltern. Markante Transaktionen (Botschaften) sind „*werde nicht erwachsen*“ oder auch „*sei ein Versager*“. Die Handlungs-Anweisungen erfolgen durch Vormachen, direktes oder nonverbales Anleiten, oder über Lebensregeln. Es entstehen „Lieblings-Gefühle“. So kann Traurigkeit zu einem „Lieblings-Gefühl“ werden, wenn das Kind immer dann „gestreichelt“ wird, wenn es traurig ist.

Struktur-Modell der Ich-Zustände

- 
- **Eric Berne** beobachtete, dass ein und derselbe Mensch zu unterschiedlichen Zeiten qualitativ unterschiedliche Erlebenszustände aktivieren kann. Solche Erlebenszustände, die jeweils durch ein zusammenhängendes Muster von Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen charakterisiert sind, nannte er *Ich-Zustände*. Die prinzipiell unendlich vielen Erlebenszustände eines Menschen können grundsätzlich in drei Kategorien eingeteilt werden:
 1. Wir können abgespeichertes Erleben von früher erneut aktivieren, der Zustand wird dann **Kindheits-Ich-Zustand** genannt.
 2. Kreieren wir einen neuen Erlebenszustand, der sich in angemessener Weise voll und ganz auf das Hier und Jetzt bezieht, so wird dieser als **Erwachsenen-Ich-Zustand** bezeichnet.
 3. Wenn wir uns auf eine Art und Weise erleben, die wir im Denken, Fühlen und Verhalten von anderen übernommen haben, so ist das ein **Eltern-Ich-Zustand**.
 - Mit dem **Struktur-Modell der Ich-Zustände** werden die individuellen internen Energie-Besetzungen von Menschen beschrieben und eingeordnet. Die *Ich-Zustände* als Persönlichkeits-Anteile stellen Muster des Erlebens und Handelns dar, wie sie im Hier und Jetzt wahrgenommen werden. Allerdings aktivieren wir oft stereotype und teils weniger geeignete Reaktions-Muster in Rückwirkung auf unbewusste Erinnerungen früheren Beziehungs-Erlebens.
 - Mit Hilfe der Transaktions-Analyse sollen auf die gegenwärtige Situation angemessene und selbstbestimmte Denk-, Fühl- und Verhaltens-Muster entwickelt werden, dort wo diese alten Muster den Lebens-Fluss so stark einschränken, dass unnötiges Leiden entsteht.

Lebens-Einstellungen

Fünf Lebenseinstellungen: Typische, wiederkehrende Transaktions-Muster (Rollen-Spiele) sind Manifestationen eines schon in der Kindheit geprägten Lebens-Planes (Skript), der sich durch den *Hunger nach Zuwendung* in Abhängigkeit vom *Familien-Streichel-Muster* entwickelt.

Berne kategorisiert vier Lebens-Einstellungen, die sich auf dieser Basis entwickeln können, die fünfte entwickelte Fanita English:

Lebens-Einstellungen	Auswirkungen
Ich bin okay - du bist okay (prä-/postnatal):	Urvertrauen.
Ich bin nicht okay - du bist okay (1. Lebensjahr):	Das Kind fühlt sich hilflos. Wird diese Haltung beibehalten, kommt es zu einem mangelndem Selbst-Wert-Gefühl.
Ich bin nicht okay - du bist nicht okay (2. Lebensjahr):	Nach einer Phase der intensiven Pflege wird das Kind mit Strafen oder Verboten konfrontiert. Wird dieser Zustand beibehalten, wird die Entwicklung des Erwachsenen-Ich hier gestört. Die Folgen sind Abgestumpftheit und Mutlosigkeit.
Ich bin okay - du bist nicht okay (möglich ab 2. Lebensjahr):	Entsteht nur bei fortdauernder Deprivation und Misshandlung. Folge ist ein "Selbst-Streicheln"; arrogante, selbstgefällige Haltungen, Schwierigkeiten bei der Akzeptanz sozialer Normen.
Ich bin okay - du bist okay (realistisch):	Gelten und gelten lassen.

Szenisch-dialogische Verfahren (SDV)



- Psychodrama als Ausgangs-Punkt
- Kompetenz-Förderung durch szenisch-dialogisches Vorgehen
- Die besondere Qualität szenisch-dialogischen Vorgehens
- Fünf Wirk-Komponenten
- Wirksamkeit ganzheitlichen Erlebens
- Ethik-Kriterien als Entwicklungs-Leit-Linien
- Qualität der Bildungs-Angebote

- ▶ **Psychodrama** ist eine Methode der Entwicklungs-Begleitung, entwickelt vom **Jacob Levy Moreno**, ursprünglich konzipiert als handlungsorientierter Gegenentwurf zur Psychoanalyse. Diese Methode hatte Einfluss auf zahlreiche andere Psychotherapie-Schulen wie die Gestalt-Therapie und Transaktions-Analyse.
- ▶ Der Klient gestaltet als Haupt-Akteur der psychodramatischen Szene im Hier und Jetzt sein Entwicklungs-Thema.
Als Mitglied der Gruppe erhält der Haupt-Akteur mit deren Erlaubnis die Möglichkeit, seine eigene Thematik oder diejenige der Gruppe mit Unterstützung des/der Leitenden und ausgewählter Neben-Akteure zu bearbeiten.
Die teilnehmenden Beobachtenden lassen sich vom szenisch-dialogischen Vorgehen des Haupt-Akteurs berühren, greifen mit Unterstützung des/der Leitenden ein und geben zu guter Letzt wie die Neben-Akteure eine empathische und, wo vom Haupt-Akteur erwünscht, kritische Rückmeldung.
- ▶ Ziel des szenisch-dialogischen Vorgehens ist die Aktivierung und Integration von Spontaneität und Kreativität.
Je mehr die natürliche Kreativität – nach Moreno als „allerhöchste nukleare Struktur des Universums“ – durch verschüttete „Spontanität“ nicht zum Einsatz kommen kann, umso mehr sind wir an festgefahrene Rollen-Bilder verhaftet.
Konstruktives spontanes Handeln ist zustande gekommen, wenn der Haupt-Akteur für eine neue oder bereits bekannte Situation eine neue und angemessene, stimmige Handlungs-Möglichkeit findet.

Kompetenz-Förderung durch szenisch-dialogisches Vorgehen

- ▶ In Kompetenz vereinen sich Wollen, Wissen, Können und Bescheidenheit, also das Wissen um und die Akzeptanz der derzeitigen Kompetenz-Grenzen, mit Lern-Fähigkeit.
Szenisch-dialogisches Vorgehen in der Entwicklungs-Begleitung unterstützt Entwicklungs-Suchende dabei, zu konstruktivem, freudvollem, sinnschaffendem Lernen und Handeln in Privatleben und Beruf zu finden.
- ▶ Handeln geschieht immer unter Beteiligung
 - ▶ des **Leibes** als beseeltem Körper mit Empfindungen, Bewegungen, Handlungen und uns größtenteils unbewussten Selbst-Regulations-Vorgängen,
 - ▶ der **Gefühle** als wertende Selbst-, Sozial- und Umwelt-Wahrnehmung, die als bestimmbare Leib-Empfindungs-Kombinationen erlebt werden,
 - ▶ des **Verstandes** als kriteriengeleitete Analyse, Synthese und In-Beziehung-Setzung von Bildern, Worten und Wahrnehmungen,
 - ▶ des **Unbewussten** als individuelles und kollektives Unbewusstes sowie
 - ▶ der **Geist-Seele** als erweitertes Bewusstsein und Kontaktnahme mit Seins-Dimensionen jenseits von Leib, Gefühl und Verstand.All diese Teil-Aspekte unseres Erlebens sind im szenisch-dialogischen Lernhandeln integriert und können in der Situation des Probehandelns durch unterschiedliche Formen der Prozess-Unterbrechung und Prozess-Erkundung bewusst gemacht werden.

Die besondere Qualität (bQ) szenisch-dialogischen Vorgehens

- Szenen und Dialoge als experimenteller Freiraum
- Szenisch-dialogische Entwicklungs-Begleitung fördert...
- Chancen direkter und Schatten indirekter Kommunikation
- Konzept szenisch-dialogischer Entwicklungs-Begleitung (Text)
- Szenisch-dialogische Begleitung (Grafik)
- Dialoge
- Bearbeitung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
- Szenen und Dialoge im Entwicklungs-Mittel-Punkt
- Begrifflichkeit
- Ausrichtung auf das Offensichtliche
- Realitäts-Bewältigung
- Nutzen des Handlungs-Konzepts
- Wirksamkeit in drei Lern-Qualitäts-Dimensionen
- Szenen- und Dialog-Zusammenhänge

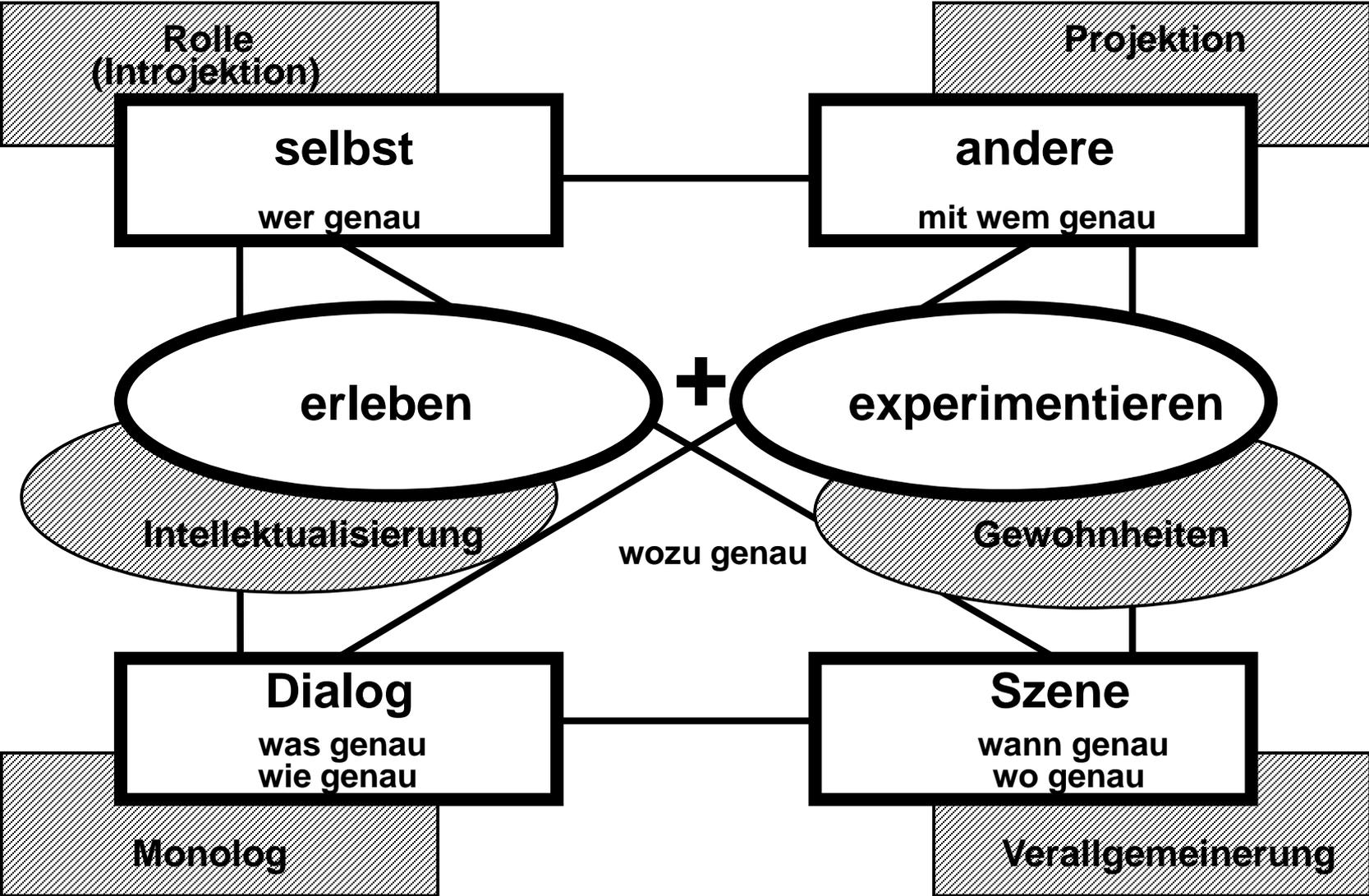
Szenen und Dialoge als experimenteller Freiraum

- Ob eine Kommunikation angemessen, also passend und wirksam ist, lässt sich nur in konkreten Situationen und Kontexten bestimmen, in denen (probehalter – nachvollziehend oder entwerfend) interagiert wird.
Deshalb steht im Mittelpunkt der Entwicklungs-Begleitung die Erprobung von Dialogen in realitäts- oder erwartungsnahen Szenen.
- Wenn Entwicklung im Wesentlichen durch bewusste Entscheidungen und achtsam-experimentelles Handeln zustande kommt, dann sollte Entwicklungs-Begleitung einen geschützten Experimentier-Raum für Entscheidungs- und Handlungs-Erprobungen anbieten.
Dieser experimentelle Freiraum wird durch die im Folgenden dargestellte szenisch-dialogische Begleit-Methodik eröffnet.
Durch Angebote zum Erproben von Entscheidungs- und Handlungs-Alternativen lernen Menschen, die für ihre Entwicklung angemessenen Entscheidungen zu treffen sowie sich bewusst erlebend und verhaltend entsprechende Handlungs-Ziele zu verfolgen.
- Szenisch-dialogische Settings eröffnen vielfältige Gelegenheiten, destruktive Kontakt-Unterbrechungen zu erkennen und konstruktive Aspekte der Kontakt-Funktionen situations- und personengerecht zu trainieren.
- Kommunikations-Fähigkeit erweitert sich, indem das Über-Jemanden-Reden durch kontaktvolle Dialoge, durch ein Mit-Jemanden-Reden ersetzt wird.
- In szenisch-dialogischer Methodik kann Tun ebenso beachtet werden wie Unterlassen. Vermutete Vermeidungen können – wenn man daraus lernen will – zum Gegenstand der experimentellen Erfahrung gemacht werden.

Szenisch-dialogische Entwicklungs-Begleitung fördert...

- 1. Autonomie**, indem sie rollen- und konventionskritisch die Introjekte (Einschärfungen, normativen Verinnerlichungen) aufdeckt und Selbst-Bewusstsein fördert:
„Wer bin ich genau?“ „Wer bin ich jenseits meiner Fassaden, meiner Klischees?“
- 2. Beziehungs-Fähigkeit**, indem sie durch Dialog und Perspektiv-Wechsel Projektionen auflöst und so Toleranz, Beziehungs-Neufreude und Kooperations-Bereitschaft fördert:
„Mit wem genau habe ich es zu tun?“ „Wer bist du für mich?“
- 3. Kontakt-Fähigkeit**, indem sie Monologe (Phantasien, Wertungen) re-dialogisiert:
„Was genau will ich wie mit wem unternehmen?“ „Ich möchte mit dir...“
- 4. Integration von Verallgemeinerung und Differenzierung**, indem sie zur Stagnation führende Verallgemeinerungen szenisch auflöst: „Wo und wann genau ist was wie mit wem geschehen?“
- 5. Integration von Verstand und Gefühl**, indem Erlebens-Situationen aufgesucht werden, in denen sich Vermutungen des Verstandes als hilfreich oder als angstvolle Intellektualisierungen erweisen können: „Wozu genau habe ich dies getan und jenes unterlassen?“
- 6. Integration von Entwicklung und Routine**, indem sie Gewohnheiten experimentell in szenisch-dialogischer Weise in Frage stellt und so entwicklungshemmende und entwicklungsfördernde Routinen situations- und personengerecht differenziert:
„Dies Verhalten ist hier hilfreich und dies ist eher störend und einengend.“
- 7. Entdeckung von Sinn und Sinnlichkeit**, indem sie Aktion und Erleben mit Reflexion verbindet
- 8. Selbst- und Beziehungs-Erkundung**, indem Begegnungen mit Verstandes-Reaktionen, Körper-Empfindungs- und Gefühls-Beteiligung erforscht und Klärungen auf allen Ebenen des Erlebens herbeigeführt werden können.

Chancen direkter und Schatten indirekter Kommunikation

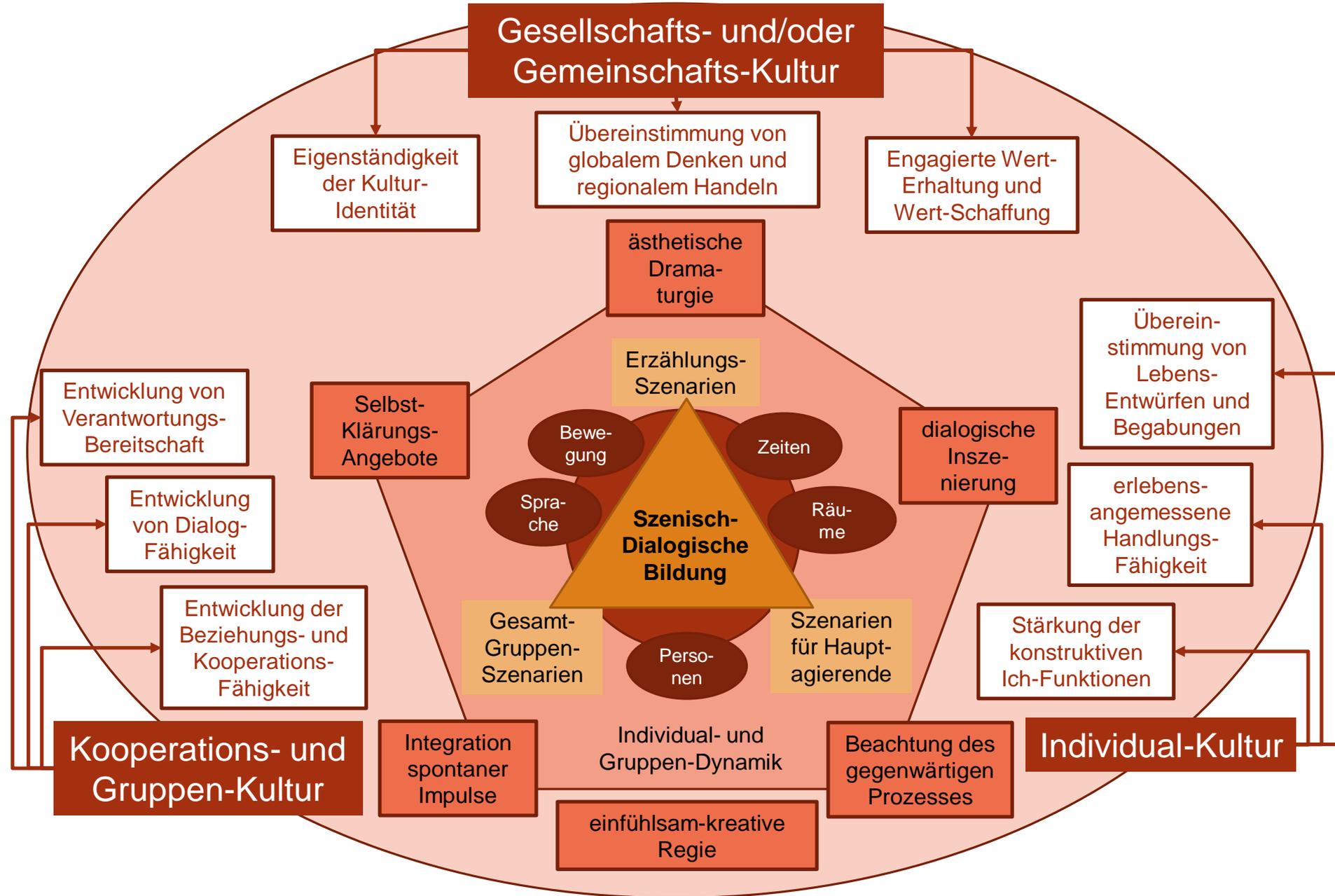


Konzept szenisch-dialogischer Entwicklungs-Begleitung (Text)

Ein Handlungs-Konzept „Szenisch-dialogischer Entwicklungs-Begleitung“ zur Förderung von Kommunikation und Kooperation beachtet folgende vier Aspekte:

- Alle für Sozialisation und Enkulturation relevanten Bereiche werden erkennbar einbezogen
(**Bereich: Kultur**).
- Absprachen zum gemeinsamen wertgeleiteten Handeln der Lern-Gruppen-Mitglieder in den Kultur-Bereichen werden erleichtert
(**Bereich: Zielvorstellungen**)
- Lernende erhalten durch besondere methodische Arrangements Gelegenheit, ihre kulturgebundenen Ziel-Vorstellungen und Handlungs-Muster erlebensgegründet zu sichten und gegebenenfalls zu revidieren
(**Bereich: Aktions-Vielfalt in Szenarien und Prozess-Dynamik**).
- Prozessuale Qualitäts-Kriterien werden benannt, um eine kritische Reflexion des Leitungs-Handelns zu gewährleisten
(**Bereich: Qualitäts-Kriterien für Leitung**).

szenisch-dialogische Begleitung (Grafik)



Dialoge

- Das Wort „Dialog“ kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet, zusammengesetzt aus "dia" und "logos", so etwas wie "Fließen von Sinn".
- Dialoge kennzeichnen Prozesse der ganzheitlichen Begegnung zweier oder mehrerer Menschen.
- Dialoge schließen körperliche, mentale/geistige, seelische/emotionale, soziale/interaktive und kulturelle Ebenen des menschlichen Miteinanders ein.
- Im Dialog als wechselseitig-gleichberechtigter Kommunikations-Prozess in Partnerschaftlichkeit teilen sich Menschen ihre Sicht-Weisen und Einsichten so mit, dass sie gemeinsam Erkenntnisse gewinnen, die einer einzelnen Person verwehrt blieben.
- Gerade bei ungeklärten, kontroversen Themen bietet sich aus einer „dialogischen Haltung“ heraus die Chance, über das diskutierende Gegen- und Nebeneinander als Aneinander-vorbei-Reden hinaus zu gehen.
In tiefer wechselseitiger Einfühlung hinter den Worten und Gesten kann man zu einem Konsens, zu einer noch nicht gedachten Synthese bisher separater, abgesonderter Ansichten zu gelangen.

Bearbeitung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

- Es scheint, dass erst durch Einbeziehung der kinästhetisch-dialogischen Dimension des Lernens - durch die Erfahrung des handelnden, denkenden, sprechenden und wahrnehmenden Leibes in Bewegung - ein systemdynamisches Bewusstsein sinnlich-konkret grundgelegt werden kann.
- So erhalten szenisch-dialogische Bildungs-Arrangements eine Schlüssel-Funktion im Ensemble der Lehr-Lern-Methodiken:
 1. **Dimension Gegenwart:** Sie sind Ausgangs-Punkt für die Erfahrung systemdynamischer Bewusstseins-Möglichkeiten - von Fähigkeiten und Defiziten.
 2. **Dimension Vergangenheit:** Sie sind Voraussetzung für eine anschauliche Aufarbeitung von schwierigen und relevanten Praxis-Situationen (szenisch-dialogische Supervisions-Arrangements).
 3. **Dimension Zukunft:** Sie sind Grundlage für die Entwicklung von Entwicklungs-Strategien (Szenario-Techniken, virtuelle Mikro-Welten) und zugleich Trainings-Feld für eine handlungsrelevante Integration neuen Wissens und Könnens (Probe-Handlungs-Situationen, trainierende szenisch-dialogische Arrangements).

Szenen und Dialoge im Entwicklungs-Mittel-Punkt

dialogische
Inszenierungen

Probe-Handlungs-
Situationen

Plan-Spiele

Konstruktion von
Szenarien

virtuelle
Mikrowelten

- Szenisch-dialogische Arrangements (z. B. Probe-Handlungssituationen, dialogische Inszenierungen, Plan-Spiele sowie Konstruktion von Szenarien und virtuellen Mikro-Welten) bleiben unter dem Gebot einer **handlungsrelevanten Erweiterung systemdynamischen Bewusstseins** nicht mehr exotische Rand-Phänomene im Methodik-Repertoire, sondern sie werden zum Dreh- und Angel-Punkt des Persönlichkeits-Entwicklungs und Lehr-Lern-Geschehens.
- So werden alle (therapeutischen) **Entwicklungs-Themen** und Lern-Inhalte - theoretische wie praktische - konsequenterweise daraufhin untersucht, **welche Szenen und Dialoge ihnen zugrunde liegen könnten.**
- Kodifiziertes Wissen, erstarrte Einstellungen, Gefühls- und Denkgewohnheiten werden durch **Re-Inszenierung** verbunden mit **Re-Dialogisierung** wiederbelebt.
- **Abstrakte Abläufe und Zusammenhänge und verblichene Erfahrungen werden versinnlicht.** Insbesondere können zeitlich und räumlich getrennte Vorgänge in Szenarien zusammengeführt, verdichtet und veranschaulicht werden.

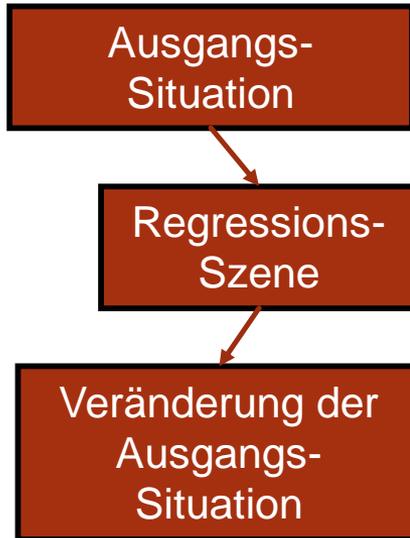
Begrifflichkeit

Weil es in szenisch-dialogischer Entwicklungs-Begleitung um **De-Programmierung, Ent-Hypnotisierung aus der Trance „normalen“ Alltags- und Gewohnheits-Verhaltens** geht, bedient sich dieses Vorgehen nicht mehr der aus soziologischen Rollen-Theorie und dem Theater stammenden Begrifflichkeit.

Es wendet sich stattdessen der Sprache handlungsorientierten Vorgehens
(handlungsorientierter Didaktik) zu:

An die Stelle der *Bühne* tritt die Aktions-Fläche. Aus Protagonist/-innen und Antagonist/-innen werden in der neuen Begriffs-Welt Haupt- und Nebenagierende etc.

alt (Psychodrama, Rollen-Spiel)	neu (szenisch-dialogische Entwicklungs-Begleitung)
Spiel	Selbst-Erkundung und Training im Probe-Handeln, Handlungs-Geschehen, Aktion
spielen	Erleben, Erlebens-Trance, Selbst-Erkundung
Bühne und Zuschauer-Raum	Aktions-Fläche und abseits die Reflexions-Fläche
Protagonist/-innen	Hauptagierende
Antagonist/-innen	Nebenagierende
Zuschauer/-innen	teilnehmende Beobachtende
Rolle	Identifikation mit
Rollen-Wechsel	Positions-Tausch, Perspektiv-Wechsel



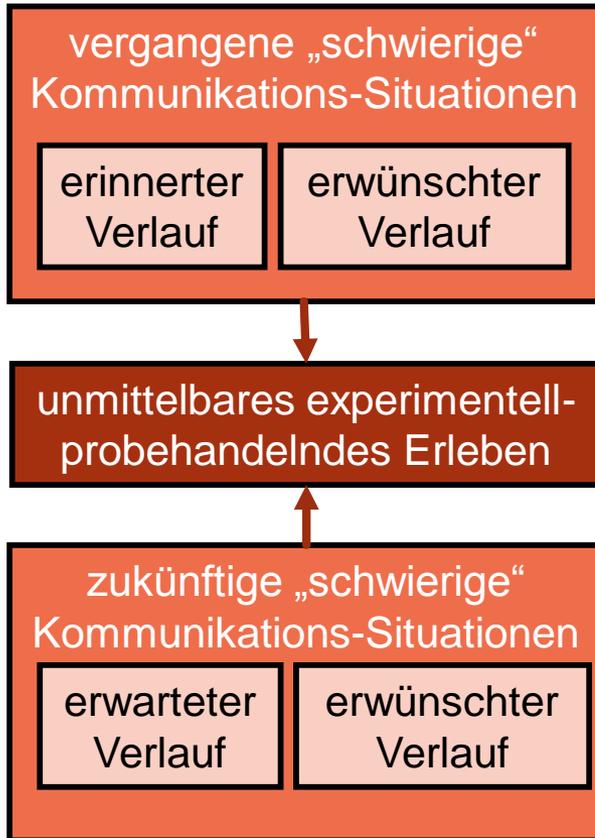
- Die schwerpunktmäßige Ausrichtung der Dialog-Szenen mit Haupt-Agierenden
 - auf offensichtliche Interaktions- und Kommunikations-Muster,
 - auf alltägliche Handlungs-Anforderungen,
 - auf „normale“ Situationen, die in der Regel Ausgangs- und Endpunkt einer Szenen-Sequenz sind,lassen dieses – oberflächlich betrachtet – vergleichsweise flacher, vordergründiger und – hier steckt der große Irrtum – damit wirkungsloser als das Psychodrama (**Moreno**) erscheinen.
- Im Verständnis der Szenisch-Dialogischen Entwicklungs-Begleitung ist Regressions-Arbeit, der Rückgriff auf Kindheits-Erfahrungen nicht per se qualitativ hochwertiger. Heftige emotional-kathartische Reaktionen wie Tränen-oder Wut-Ausbrüche und Verzweiflungs-Gesten werden nicht als therapeutisch wertvoller angesehen als die „Bescheidung“ auf kleinschrittige probehandelnde Bearbeitung konkreter vergangener und das Trainieren künftiger Situationen, mögen diese, von außen betrachtet, auch erst einmal als noch so banal erscheinen.

Verwicklungen
und
Verletzungen
in der
Herkunfts-
Familie

Wunsch-
Fantasien von
Miteinander
und
Beziehungs-
Sehnsüchte

- Hineingehen in die Vergangenheit, in die Traumata der Kindheit und in die Verwicklungen der Ursprungs-Familie oder in die ersehnte Utopie, in die Traum-Welt sind in szenisch-dialogischer Entwicklungs-Begleitung nicht ausgeschlossen.
- Diese Situationen werden jedoch im Zusammenhang der Dialog-Szenen mit Hauptagierenden nur insoweit durch die Leitenden initiiert, als sie
 - ❖ für eine produktive Bewältigung des jeweiligen Alltags-Problems,
 - ❖ für das Erreichen des von der Akteurin definierten Ziels erforderlich erscheinen und von der Gruppe mitgetragen werden können.
- Weil sich Szenisch-Dialogische Entwicklungs-Begleitung als Therapie- und Lehr-Lern-Verfahren zur Unterstützung der Realitäts-Bewältigung versteht, ist es diesem Konzept zufolge unabdingbar, den prinzipiellen Dreierschritt
 - ❖ ***von der Realität zur Ursprungs-Familie und von der Kindheit zurück zur Realität oder***
 - ❖ ***von der Realität zur Utopie-Szene und von der imaginierten Konstellation zurück zur Realität***immer zu vollziehen und die Agierende weder in der Kindheit gründeln noch in Imagination oder Utopie schweben zu lassen.

Nutzen des Handlungs-Konzeptes



- Dieses szenisch-dialogische Vorgehen ist ein wirksames Instrument zur praxis- und erlebensnahen Inszenierung von Erfahrungs-Welten.
- Es eignet sich insbesondere zur Vor- und Nachbereitung schwieriger und wichtiger Kooperations- und Kommunikations-Situationen.
- Verfahren der szenisch-dialogischen Entwicklungs-Begleitung holen mittelbare (erlebte oder erwartete) Kommunikations-Situationen experimentell-probehandelnd ins Erleben, so dass diese kontextbezogen - einschließlich der situationsbegleitenden Gefühle - bearbeitet werden können:
 - 👉 „Was war neulich zwischen Ihnen und den anderen los?“
 - 👉 „Welche Begegnung steht Ihnen bevor?“
 - 👉 „Welche Möglichkeiten gäbe es für Sie noch, mit dieser Situation umzugehen?“
- Das Verfahren der dialogischen Inszenierung kann aber auch zur Verdeutlichung theoretischer Modelle verwendet werden.

Wirksamkeit in drei Lern-Qualitäts-Dimensionen

Szenisch-dialogische Bildung ist wirksam in allen
Qualität-Dimensionen des Lehr-Lern-Prozesses:

❖ **Lernen 3: transformatorisches Lernen**

Szenisch-dialogisches Lernen ist Voraussetzung für Transformations-Prozesse, die die Grund-Strukturen der Persönlichkeit (die Ursprünge der Leib-Empfindungen, Gefühle und Gedanken) berühren müssen (selbst-kontaktives Lernen).

❖ **Lernen 2: handlungsbezogenes Lernen**

Szenisch-dialogisches Lernen als Probe-Handeln ist zugleich Grund-Element handlungsorientierten Vorgehens.

❖ **Lernen 1: inhaltliches Lernen**

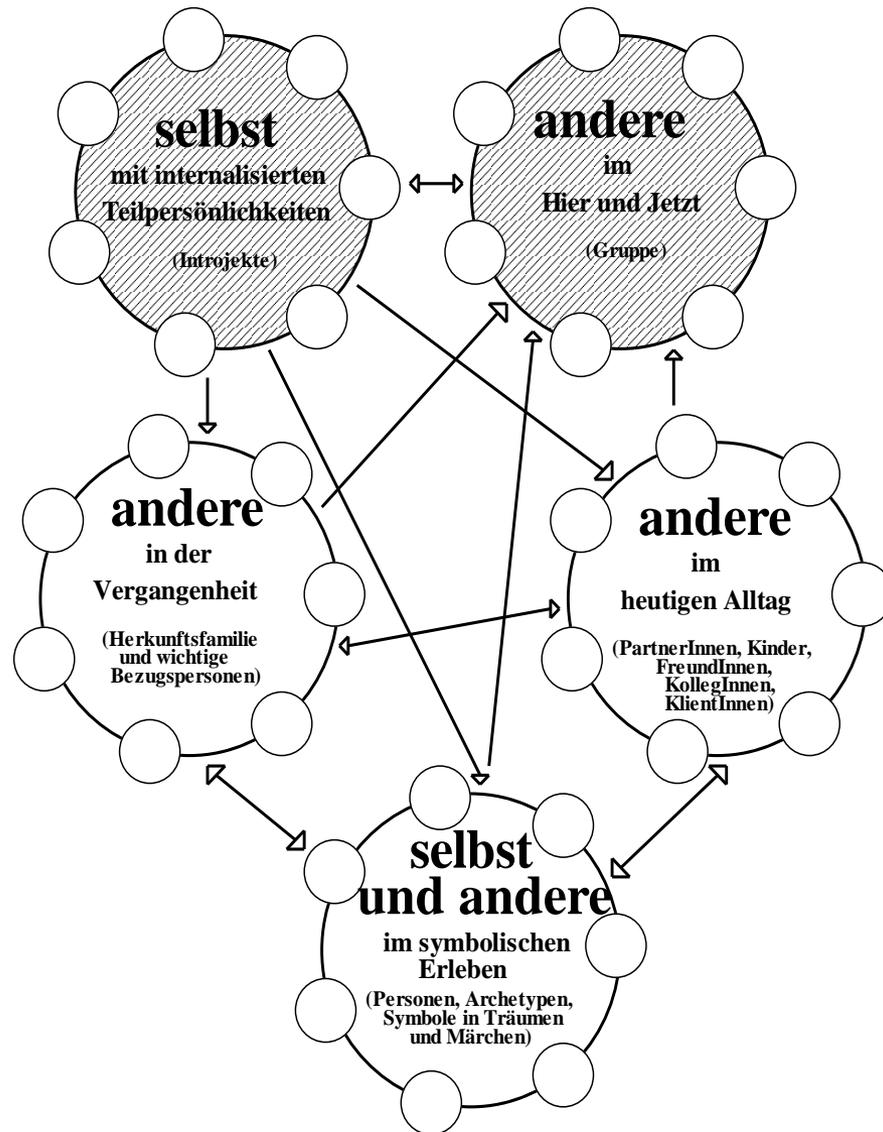
Szenisch-dialogisches Lernen ist jedoch auch das belebende, versinnlichende Element, das die kinästhetische Dimension des Lernens einbeziehendes Agens, um abgestorbenes, kontextbefreites, pseudoabstraktes Wissen durch Inszenierung und Dialogisierung wieder zu beleben.

transformatorisches Lernen

handlungsbezogenes
Lernen

inhaltliches
Lernen

Szenen- und Dialog-Zusammenhänge



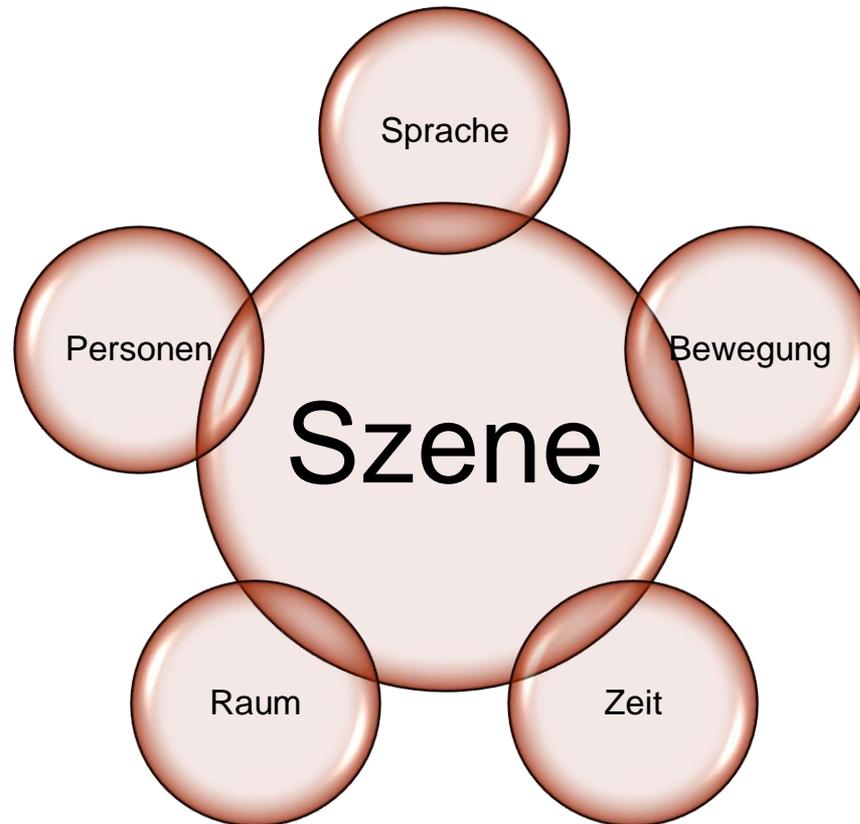
Mit Hilfe szenisch-dialogischer Entwicklungs-Begleitung können sowohl **intrapsychische Prozesse** (Selbst mit internalisierten Teil-Persönlichkeiten) als auch **interpsychische Prozesse** (direkt in der Gruppe mit Anwesenden, aus der Vergangenheit und aus der Gegenwart mit Abwesenden) anschaulich ins Erleben gebracht werden.

Es können Bezüge hergestellt werden zwischen Erlebens-Weisen aus den Herkunfts-Bezügen zum Beziehungs-Erleben in der Gegenwart.

Es kann symbolisches Erleben (in Träumen und Märchen) und reales Erleben aufeinander bezogen werden.

5 Wirk-Komponenten (WK)

Dialogische Szenen sind gekennzeichnet durch fünf Wirk-Komponenten:
Personen, Räume, Zeiten, Sprache und Bewegung.

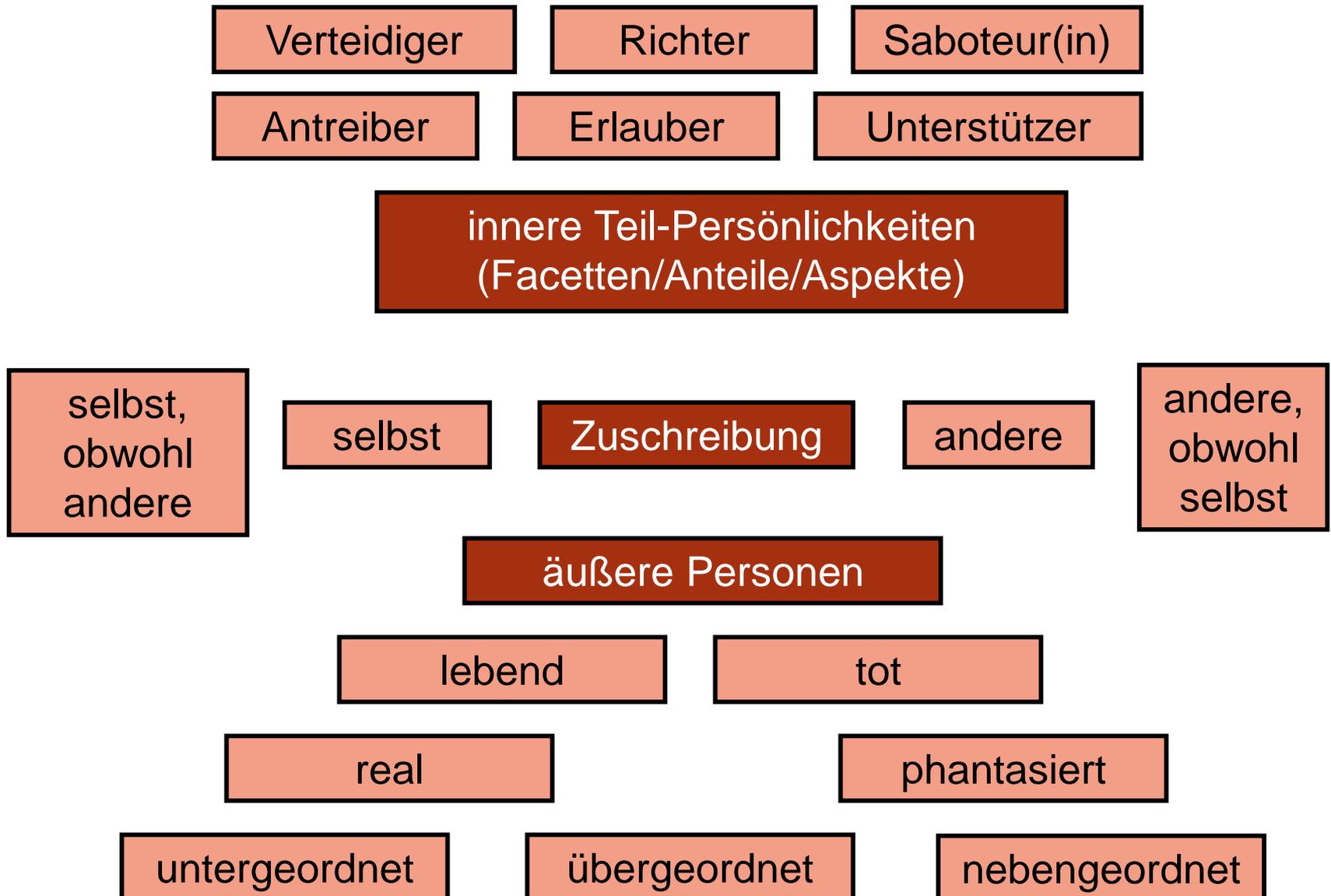


Personen (Text)

Zu jeder Szene gehören erst einmal *Personen* als Haupt- und Nebenagierende – dazu zählen:

- ▶ die Person und ihr Gegenüber, in das sich auf Basis eines Perspektiv-Wechsel eingedacht (Mentalisierung) und eingefühlt (Empathie) wird, um unter anderen Verwechslungen (Konfluenz) oder falsche Zuschreibungen (Projektionen) erkennen zu können,
- ▶ reale oder phantasierte, lebende oder tote Menschen, mit denen man in dialogischen Kontakt gehen und so Gewünschtes oder Versäumtes vorwegnehmen oder nachholen kann,
- ▶ innere Teil-Persönlichkeiten (Internalisierungen) wie Angreifer, Antreiber, Erlauber, Verbieter, Unterstützer, Richter, Verteidiger und Saboteure, die man sich in der Veräußerlichung (Externalisierung) betrachten kann und über die man durch Ansprache und Aussprache wieder Kontrolle gewinnen kann.

Personen (Grafik)



Dialogische Szenen finden in realen und symbolaufgeladenen *Räumen* statt – dazu zählen:

- die Dimensionen der äußeren Ausdehnung in Breite, Höhe und Tiefe, die interessant werden in Relation zum körpereigenen Ausdehnungs-Gefühl,
- der Raum des körperlichen Ausdehnungs-Gefühls, der erlebt wird als eng oder weit, begrenzt oder grenzenlos, kontraktiv (zusammenziehend) oder expansiv (ausdehnend),
- der Raum-Bezug und die Raum-Deutung als hier oder dort, innerhalb oder außerhalb, nah oder fern, Heimat oder Heimatlosigkeit, eingeschlossen oder ausgeschlossen,
- die klimatischen, atmosphärischen Attribute des Raumes wie Licht, Luft, Feuchtigkeit, Temperatur, Sauerstoff-Gehalt und Gerüche
- die Wände, die Öffnungen im Form von Fenstern, Türen und anderen Durchbrüchen, die Farben, Formen und Gegenstände, die alle sowohl mit realer als auch mit symbolischer Bedeutung aufgeladen sind oder werden,
- der reale oder imaginierte eigene Einfluss der handelnden Personen auf die Gestaltung und Veränderung, auf das Betreten oder Verlassen von Räumen, der Gefühle der Freiheit oder Gefangenheit, der Selbst-Wirksamkeit oder Ohnmacht auslösen kann
- die Stellung der Personen im Raum und Zueinander, zugewandt oder abgewandt, erhöht oder erniedrigt usw.

Räume (Grafik)

Breite Höhe

Tiefe

Dimensionen

begrenzt

eng

weit

grenzenlos

Ausdehnung

Attribute

Licht

Luft

Temperatur

Wände

Öffnungen

Requisiten

Bezug

hier

dort

innerhalb

außerhalb

nah

fern

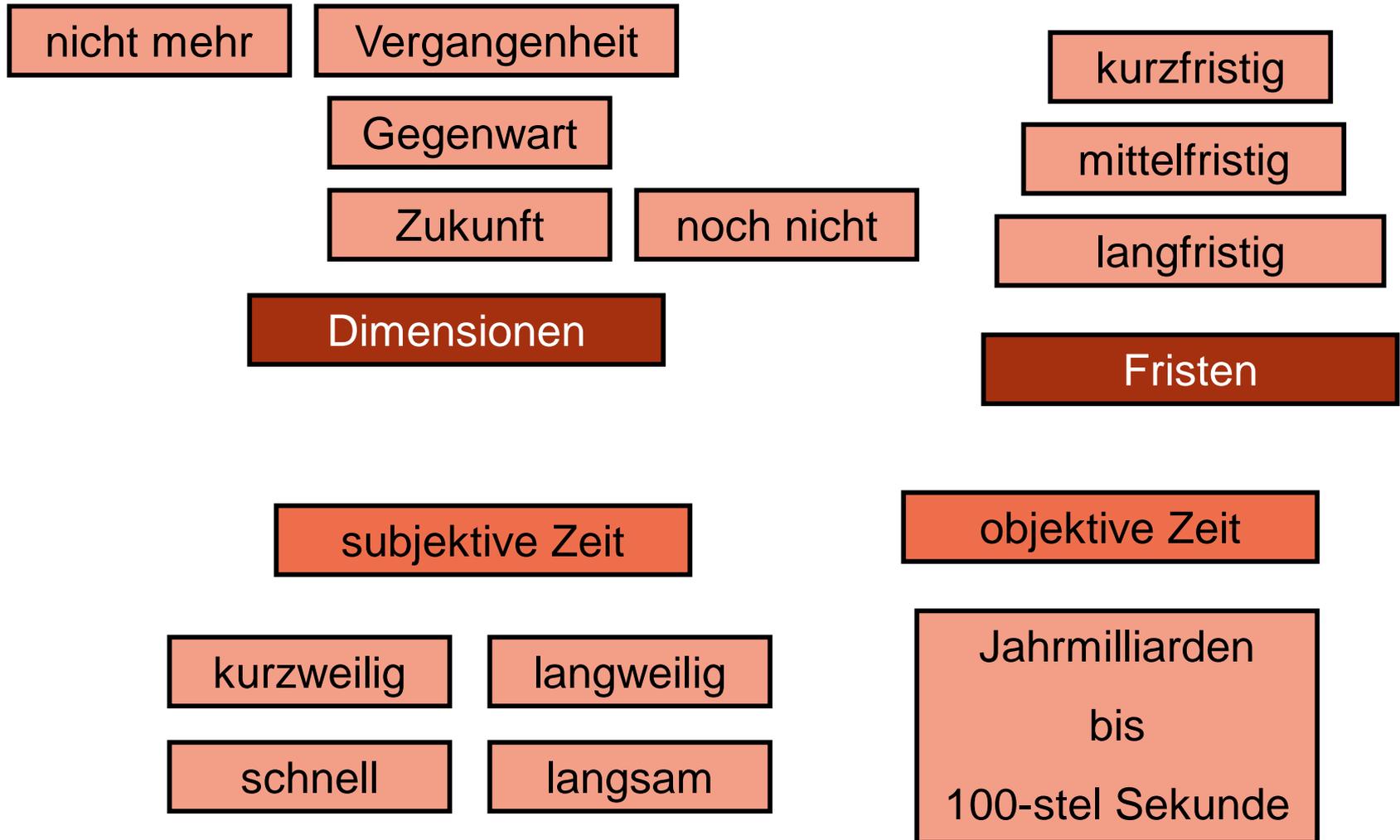
zugewandt

abgewandt

Dialogische Szenen finden zu realen, gefühlten oder imaginierten *Zeiten* statt – dazu zählen:

- die Dimensionen
 - der Gegenwart als reale Zeit des unmittelbaren Prozesses,
 - der Vergangenheit als virtuelle Zeit des Nicht-Mehr oder
 - der Zukunft als virtuelle Zeit des Noch-Nicht,
- das subjektive Zeit-Empfinden
 - als kurz- oder langweilig,
 - als schnell oder langsam,
 - als genug oder zu wenig,
 - als Gefühl von Ruhe und Muße oder als Gehetztsein
- die messbare Zeit mit ihren Zeit-Räumen von der 100-stel Sekunde bis zu Jahrmilliarden und deren Bedeutungs-Beimessung,
- das Verständnis von Fristen im Dasein als kurz-, mittel- oder langfristig in Relation zum jeweiligen Bezugs-Rahmen oder Vorhaben.

Zeiten (Grafik)



Sprache (Text)

Jede dialogische Szene ist geprägt durch *Sprache* – dazu zählt:

- ▶ die Wort-Sprache, deren analoge Wirkungs-Komponenten wie Dynamik (laut, leise), Tonfall, Melodie, Rhythmus, Mimik und Gestik im Perspektiv-Wechsel bei Wiederholung durch andere Gruppen-Teilnehmer/-innen erlebt werden können,
- ▶ die Wort-Sprache mit ihren verschachtelten digitalen Aspekten wie Buchstaben, Worten, Sätzen, geschichtenbildende Satz-Folgen, die je nach Kontext und Perspektive unterschiedliche Bedeutung haben können, also erst im Bewusstsein der Zuhörenden mit Sinn aufgeladen werden,
- ▶ die mündliche Kommunikation insgesamt mit ihren Inhalts-, Beziehungs-Aspekten einschließlich der Erfahrungs-Übertragung und der Interaktions-Muster sowie den Appell-, Selbst-Kundgabe-, Symbol- und Kontext-Aspekten,
- ▶ die Sprache der bildlichen und gegenständlichen Symbole, die z. B. über Requisiten – real oder imaginiert – in die Szene einbezogen werden können.

Sprache (Grafik)

Farb-Symbole Schnitte

Form-Symbole Ausschnitte

Bild- und Film-Sprache

Klänge

Rhythmen

Laute

Melodien

Geräusche

Ton-Sprache

mündliche Wort-Sprache

Kommunikation

Inhalt

Beziehung

Selbst-Kundgabe

Appell

Symbolgehalt

Kontext

analoge Aspekte
der Sprache

digitale Aspekte
der Sprache

Dynamik
(laut/leise)

Tonfall

Mimik

Wort-
Melodie

Gestik

Geschichte
Satzfolgen
Sätze
Worte

Gebärden-Sprache

Bewegung (Text)

Wo Menschen im szenischen Dialog aufeinander treffen, findet *Bewegung* statt – dazu zählt:

- die Richtungen der äußeren Bewegung im Referenz-Raum wie vorwärts oder rückwärts, links oder rechts, abwärts oder aufwärts, seitlich oder kreisförmig, mit denen oft Lebens-Haltungen verbunden sind,
- die Gerichtetheit der inneren und äußeren Bewegung, die durchaus experimentell verändert werden kann,
 - wie Entschlossenheit oder Zögerlichkeit,
 - wie Tun (ja) oder Unterlassen (nein),
- die innere Bewegung, die experimentell (probehalber) in äußere Bewegung oder Dialoge übersetzt werden kann,
 - als Kampf-, Flucht- oder Erstarrungs-Tendenz,
 - als Annäherung oder Rückzug,
 - als Hingabe oder Vernichtung,
 - als Angst oder Aggression,
 - als diffuse Erregung oder klares Drängen,
 - als klare Emotion (Wut, Freude, Hass, Liebe, Furcht, Traurigkeit usw.) oder Körper-Empfindung (Druck, Spannung, Entspannung, Kribbeln, Wärme, Kälte, Fühllosigkeit usw.).

Bewegung (Grafik)

Drang

Flucht-Tendenz

Kampf-Tendenz

Erstarrung-Tendenz

Empfindung

Emotion

Erregung

Annäherungs-Tendenz

innere Bewegungen

äußere Bewegungen

Richtungen

vorwärts

seitlich

rückwärts

abwärts

aufwärts

auf jemanden zu

von jemanden weg

jemand auf uns zu

jemand von uns weg

Gerichtetheit

entschlossenes Handeln

zögerliches Handeln

Tun

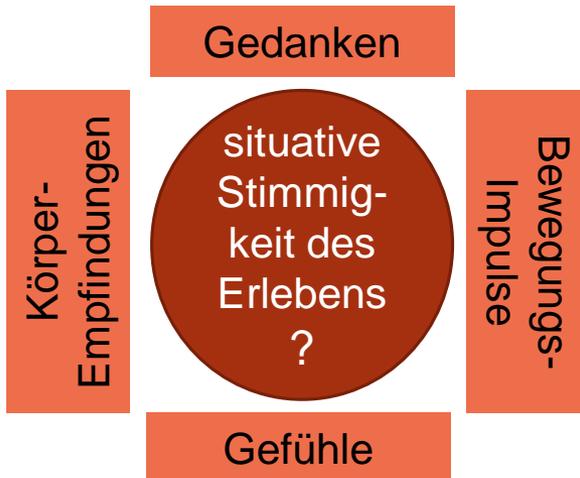
(ja)

Unter-

lassen

(nein)

Wirksamkeit ganzheitlichen Erlebens



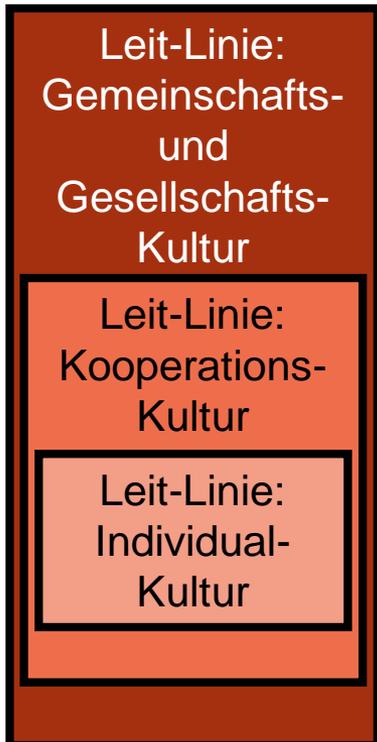
Durch szenische Darstellung innerer und äußerer Dialoge

1. **erweitert sich die Dimension des Erlebens und Verstehens**, weil Gedanken, Gefühle, Körper-Empfindungen und Bewegungs-Impulse auf innere und situative Stimmigkeit hin überprüft werden können.
2. **strukturiert sich ein seelisches Geschehen anschaulich**, weil durch Raum-Strukturen (hier war das Fenster, dort war die Tür) und Requisiten (Symbole) Stimmungen und Gefühle wachgerufen werden können.
3. **wird der therapeutische Veränderungs-Prozess gefördert**, indem in der Unmittelbarkeit des Erlebens Gefühle deutlicher werden und eine innere Bewegung angestoßen wird.
4. **wird die eingeschränkte Selbst-Bewegung der Agierenden wiederbelebt.**
Die Person kann leibhaftig spüren
 - wie und wozu sie sich verhärtet, sich verpanzert oder
 - wie und wozu sie sich auflöst und zerfließt und
 - wie heilsame Prozesse angestoßen werden, die auch Freude auslösen.

Ethik-Kriterien als Entwicklungs-Leit-Linien (ELL)

1. Förderung von Kultur-Qualitäten
2. Förderung erlebensangemessener Handlungs-Fähigkeit
3. Stärkung konstruktiver Ich-Funktionen
4. Förderung der Übereinstimmung von Lebens-Entwürfen und Begabungen
5. Entwicklung von Dialog-Fähigkeit
6. Entwicklung von Beziehungs- und Kooperations-Fähigkeit
7. Entwicklung von Verantwortungs-Bereitschaft
8. Unterstützung bei der Entwicklung einer eigenständigen kulturellen Identität
9. Unterstützung bei engagierter Wert-Erhaltung und Wert-Schaffung
10. Unterstützung bei der Herstellung einer Übereinstimmung von globalem Denken und regionalem Handeln

- Bildung als ***kritische Sichtung und Weitergabe von Kultur-Werten im lebendigen, erlebensbezogenen Dialog von Menschen*** bezieht sich auf Einzelne, auf Gruppen und auf den kulturellen Rahmen, in dem sich einzelne als Mitglieder unterschiedlicher Gruppierungen bewegen.
- Kultur-Qualitäten umfassen die Werte
 - einer Individual-Kultur,
 - einer Kooperations- oder Gruppen-Kultur sowie
 - einer Gemeinschafts- und Gesellschafts-Kultur.
- Bei Gruppen-Vorhaben, in deren Mittel-Punkt die kritische Sichtung und Weitergabe von Kultur-Werten steht, werden alle drei Kultur-Bereiche so einbezogen, dass ***unmittelbar sinnliches Erleben dieser Kultur-Qualitäten*** möglich wird.
- Hier erhält ***szenisch-dialogische Entwicklungs-Begleitung*** ihre besondere Bedeutung. Als erlebensbezogenes Verfahren erleichtert sie ***Aufarbeitung und Neuentwurf von Verhalten in realen und vorgestellten Lebens-Situationen.***
- Szenisch-dialogische Entwicklungs-Begleitung gibt Menschen Hilfsmittel an die Hand, sich kritisch mit Kultur auseinander zu setzen, und ermöglicht ihnen, das als wertvoll Erachtete in lebendigen, weitgehend selbstbestimmten Prozessen handelnden Lernens und Erprobens zu integrieren.



- ▶ Als wertvolle **Individual-Kultur** wird ein System von Einstellungen und Handlungs-Weisen verstanden, innerhalb dessen Menschen ein **realitätsangemessenes Selbst-Bild** verbunden mit **lebensbejahendem Selbst-Umgang** entwickeln können.

Beides ist Voraussetzung für eine konstruktive Gestaltung von Welt und für eine ständig sich verfeinernde Formung **tragfähigen Selbst-Wert-Erlebens**.

- ▶ Wer Szenisch-Dialogische Bildung praktiziert, folgt bei Förderung der Individual-Kultur im wesentlichen folgenden Entwicklungs-Richtungen:
 - ❖ Es geht um die Entwicklung eines konstruktiv-liebevollen Selbst-Umgangs auf der Basis einer realistischen Selbst-Einschätzung, u. a. erworben durch die aktive Einbeziehung von Fremd-Einschätzungen (Resonanz, Rückmeldungen).
 - ❖ Gefördert wird erlebensadäquate Handlungs-Fähigkeit der Agierenden, also die Herstellung einer Übereinstimmung von Erleben und Tun bzw. Unterlassen.
 - ❖ Gestärkt werden die konstruktiven Ich-Funktionen der Agierenden, also ihre Fähigkeiten, sich in dieser Welt orientierend und handelnd zurechtzufinden.

Leit-Linie: Kooperations-Kultur

- Als wertvolle „**Kooperations-Kultur**“ wird ein System von Beziehungen angesehen, in dem weitestgehend selbstgewählte und mitgeplante Aufgaben in einem Klima von **Transparenz, Zuverlässigkeit und Flexibilität** gemeinsam so bewältigt werden können, dass damit zugleich das **Selbst-Wert-Erleben** und die Kompetenz der einzelnen Team-Mitglieder tragfähiger wird.
- Im Zusammenhang der Förderung einer Kooperations-Kultur unterstützen Leitende die Agierenden dabei,
 - ❖ ihre psychosoziale Eigenständigkeit zu entwickeln, um aus der Falle sozialer Bedürftigkeit in die Situation freier Beziehungs-Wahl zu kommen,
 - ❖ zugleich aber auch ihre Kontakt- und Beziehungs-Fähigkeit weiterzuentwickeln, um aus der Falle sozialer Isolation herauszukommen, und
 - ❖ ihre Verantwortungs-Bereitschaft wie Verantwortungs-Fähigkeit als umsichtiges Miteinander weiterzuentwickeln.

- ▶ Als wertvolle **Gemeinschafts- oder Gesellschafts-Kultur** wird ein System von Übereinkünften angesehen, das Menschen dabei unterstützt, die globalen wie regionalen **gesellschaftlichen, ökologischen und wirtschaftlichen Prozesse** in ihren Wirkungen und Wechsel-Wirkungen **emotional nachzuvollziehen und zu durchschauen**, und sie zugleich befähigt, im Bewusstsein dieser Wirkungen **verantwortlich an der Gestaltung einer Welt mitzuwirken**, in der sich Individual- und Kooperations-Kultur im oben beschriebenen Sinne entfalten können.
- ▶ Bei Förderung der Gemeinschafts- und Gesellschafts-Kultur geht es um die Entwicklungs-Richtung, die Agierenden dabei zu unterstützen,
 - ❖ eine eigenständige kulturelle Identität zu entwickeln,
 - ❖ eine wertkritische Toleranz gegenüber andersartigen Kulturen und Lebens-Entwürfen zu entwickeln,
 - ❖ ihre Fähigkeit und Bereitschaft zum Engagement für Erhaltung und Schaffung lebenswerter Bedingungen in Natur und Gesellschaft zu stärken,
 - ❖ die Werte-Basis für ein Engagement zu Themen und Aktionen der Mitbeeinflussung einer angemessenen Global-Entwicklung kooperativ zu fundieren und
 - ❖ zugleich die lebens- und liebenswerten kulturellen Besonderheiten der jeweiligen Lebens-Region mit zu erhalten oder – wenn erforderlich - neu zu gestalten.

Förderung erlebensangemessener Handlungs-Fähigkeit

Förderung erlebensangemessener Handlungs-Fähigkeit mit szenisch-dialogischer Bildung beinhaltet im einzelnen:

1. Leitende schaffen einen Rahmen, in dem die Agierenden während der Inszenierungen wie bei dessen Auswertung Sensibilität für handlungsbegleitende Gefühle, Körper-Empfindungen und Gedanken entwickeln können.
2. Leitende geben Anregungen, die Isolation des Verstandes vom Gefühl schrittweise zu überwinden, indem sie Bedingungen für Erleben herstellen.
Dabei kann sich gefühls-getragenes Denken bzw. verstandesbegleitete Emotionalität entwickeln.
3. Leitende unterstützen Gruppen-Teilnehmende dabei, alle Bereiche des interaktiven Ausdrucks – verbal wie nonverbal – aufeinander zu beziehen und abzustimmen.
Anstelle von Unklarheit und Zweideutigkeit können Klarheit und Ausdrucks-Kongruenz treten, dies als Voraussetzung für befriedigende, weil vollständige Kontakte.

- ▶ Stärkung konstruktiver ICH-Funktionen durch szenisch-dialogische Methodik beinhaltet im einzelnen, dass die Leitenden die Wollens-Kraft, also die Risiko-Bereitschaft und Entscheidungs-Fähigkeit, der Agierende fördern
 - ▶ zum einen durch Stützung beim Erleiden von Schutz- und Hilflosigkeit während der Artikulation eigenen Wollens,
 - ▶ zum anderen über eine Ermutigung zum Erproben von sinnvoller, weil bedürfnisgerechter, Annäherung und Zurückweisung und schließlich
 - ▶ über die Förderung der Risiko-Bereitschaft zur Annäherung an Heilsames und zur Abwehr von Unheilsemem.
- ▶ Beim Stützen, Ermutigen und Fördern sollte der Eindruck von Beliebigkeit vermieden werden.
- ▶ Es ist wünschenswert, dass durch alle Leitungs-Interventionen die ethische Haltung einer Stärkung selbst- und fremdverantwortlichen Handelns durchschimmert.
- ▶ Stärkung konstruktiver Ich-Funktionen beinhaltet zudem,
 - ▶ destruktive Ich-Funktionen (Hass, Rache, Zerstörungs-Wut usw.) zuzulassen, jedoch im Agieren begrenzen (mit und auf Kissen schlagen) und
 - ▶ Teilnehmende in einem Klima liebevoller Aufmerksamkeit dabei zu unterstützen, diese Energien konstruktiv zu transformieren.

Förderung der Übereinstimmung von Lebens-Entwürfen und Begabungen

- Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose.
- Ein Brauerei-Pferd eignet sich weniger als Rennpferd denn als Zugpferd.
- Wer sich in dialogischen Szenen erprobt, kann dabei erleben, ob die jeweiligen Anforderungen aus den alltagsnahen Situationen sich decken mit dem besonderen Vermögen, das jeder Mensch mit bringt – den Begabungen.
- Lebens-Entwürfe – z. B. Berufs-Wahl und Beziehungs-Entscheidungen – können in szenisch-dialogischen Arrangements abgeglichen werden mit dem spezifischen Begabungs-Profil des jeweiligen Menschen.
- Die unterschiedlichen Intelligenzen (Gardner) können in ausgewählten Settings erfahren werden, wie z. B.
 - ❖ intrapsychische Intelligenz (was und wieviel bekomme ich von mir mit),
 - ❖ interpsychische Intelligenz (was und wie viel bekomme ich von anderen mit)
 - ❖ Bewegungs-Intelligenz
- So kann das Risiko der Fehlentscheidung im Leben verringert werden.

Entwicklung von Dialog-Fähigkeit

Entwicklung von Dialog-Fähigkeit durch szenisch-dialogische Bildung beinhaltet:

1. Agierende auf der Aktions-Fläche wie teilnehmende Beobachtende auf der Reflexions-Fläche werden dafür sensibilisiert, ob eine Kommunikation gleichberechtigt oder auf Basis von Oberhand- oder Unterwerfungs-Techniken hierarchisch erfolgt.
2. Es werden in erster Linie Strategien gewaltfreier Kommunikation gefördert, also eine Einsicht in die eigenen Bedürfnisse und Gefühle verbunden mit der Einfühlung in die Bedürfnis- und Gefühls-Welten der Gegenüber.
Erst aus diesem Prozess der Selbst- und Fremd-Empathie werden für beide Seiten befriedigende und darum dauerhafte Lösungen generiert.
3. Methodische Konzepte wie Perspektiv-Wechsel und Heraustreten aus dem szenischen Zusammenhang (Distanzierungen) fördern gute Problem- und Konflikt-Lösungen.
4. Dialog-Fähigkeit beinhaltet darüber hinaus die Bereitschaft, sich auf einen ergebnisoffenen Prozess einzulassen, eine Selbst-Transformation aufgrund eines ehrlichen Erfahrungs- und Wissensaustausches zuzulassen.

Weiterentwicklung der Beziehungs- und Kooperations-Fähigkeit durch szenisch-dialogische Bildung beinhaltet im einzelnen:

1. Leitende ermöglichen experimentelle Beziehungs-Erfahrungen in der Gruppen-Interaktion wie während der Inszenierungen, lassen die von den Agierenden vor sich oder vor anderen verborgenen Kontakt-Wünsche zu, rufen sie gelegentlich auch wach.
2. Leitende ermutigen die Lernenden in szenischen Arrangements wie im Gruppen-Prozess insgesamt dazu, Risiken von Rückmeldung, Kritik und Zurückweisung einzugehen.
3. Zugleich geben sie Hilfestellungen für den Weg der Agierenden, ihre Wünsche in ein erwartungsfreies, wenig verletzendes, partnerschaftlich-respektvolles Annäherungsverhalten umzusetzen.
4. Leitende unterstützen die Agierenden, sich ihrer Beziehungs-Sehnsüchte bewusst zu werden und sie ernst zu nehmen, dies auch entgegen scheinbaren Sach-Zwängen und Erwartungen anderer.
5. Leitende fördern die Fähigkeiten der Agierenden, konstruktive Auseinandersetzungen mit den Beziehungs- und Kooperations-Partner/-innen - unter anderem durch Einfühlung in deren Lebens- und Erlebens-Welt - zu führen.
6. Leitende ermutigen die Agierenden, sich gegenüber unheilsamen Erwartungen und selbstwert-verletzenden Forderungen der Partner/-innen, Freund/-innen, Kolleg/-innen, Vorgesetzten abzugrenzen und Beziehungen oder Arbeits-Verhältnisse ohne Schuld-Zuschreibung und Groll zu beenden, wenn alle Klärungs-Bemühungen gescheitert sind.

Verantwortungs-Bereitschaft

Entwicklung von Verantwortungs-Bereitschaft durch szenisch-dialogische Methodik beinhaltet im einzelnen:

1. Rückmeldungen im Anschluss an Szenen oder im Zusammenhang des laufenden Gruppen-Prozesses konstruktiv geben und produktiv verarbeiten zu lernen.
2. das eigene Handeln, sowohl das Tun als auch das Unterlassen, in seinen Wirkungen zu den Handlungs-Absichten in Beziehung zu setzen, die Diskrepanzen dingfest zu machen und, falls erforderlich, neue Handlungs-Anläufe zu wagen.
3. zu lernen, zu den eigenen Schwächen ebenso wie zu den eigenen Stärken zu stehen.
4. sowohl die eigene Handlungs-Freiheit zu erkennen und zu nutzen als auch zugleich die wechselseitige Bedingtheit und das Angewiesensein auf Solidarität und Unterstützung anzuerkennen und ins eigene Handeln einzubeziehen.

eigenständige kulturelle Identität

Entwicklung eigenständiger kultureller Identität durch szenisch-dialogische Bildung beinhaltet im einzelnen, die Lernenden dabei zu unterstützen,

1. dass sie durch Erfahrung verschiedener kultureller Seins-Formen eine kritische Distanz zum eigenen sozio-kulturellen Hintergrund entwickeln. Dies geschieht dadurch, dass in szenischen Arrangements
 - auf die Geschichte (den Entwicklungs-Prozess) zurückgegriffen oder auf utopische Kultur-Formen vorgegriffen wird (Variieren des Faktors Zeit),
 - Nicht nur die Faktenebene, sondern auch der Bereich der Symbolik, der Mythologie oder Träume erlebbar wird (Variieren des Faktors Realitäts-Ebene),
 - konkrete unterschiedliche ethnische Kulturen und deren regionale Ausprägungen vorstellbar werden (Variierung des Faktors Lebens-Raum).
2. dass sie sich durch Rückbezug auf die eigene sozialisationsbedingte Charakter-Struktur eigener Einseitigkeiten bei kulturell-moralischen Wert-Entscheidungen bewusst werden und
3. dass sie sich für die Verwirklichung angemessener Inhalte und Rituale zur Ausformung sozio-kultureller Identität einsetzen.

Engagierte Wert-Erhaltung und Wert-Schaffung

Förderung des Engagements für Wert-Erhaltung und Wert-Schaffung durch szenisch-dialogische Bildung beinhaltet im einzelnen,

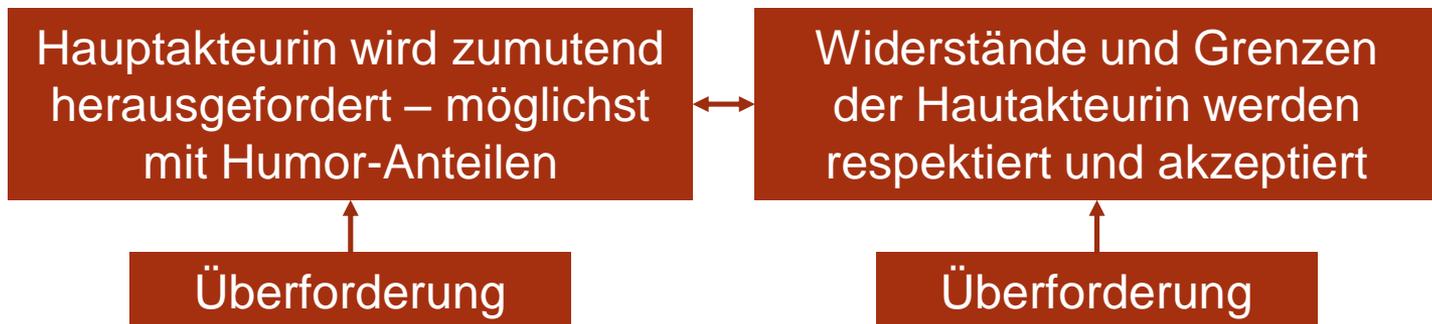
- ❖ mit Hilfe der Inszenierungs-Typen die regionalen wie globalen gesellschaftlichen, ökonomischen und ökologischen Verflechtungen der einzelnen, die Abhängigkeit aller von allen nachvollziehbar darzustellen, so dass sich ein gefühlsgegründetes Erkennen politischer Verantwortlichkeit jedes Menschen für die Entwicklung auf dieser Erde einstellen kann,
- ❖ in unterschiedlichen Macht- und Entscheidungs-Strukturen, in Szenarien dargestellt, die Erfahrung von Veränderbarkeit zu ermöglichen und Schritte in Richtung auf mehr Selbst- und Gemeinschafts-Verantwortung einzuüben.

- ▶ Es geht darum, den Menschen in seiner und die Menschheit in ihrer Verflochtenheit mit regionalen bis globalen sozialen, ökologischen, ökonomischen und politischen Prozessen zu begreifen, also nicht nur rationale, sondern auch emotional – vom Herzen her – zu verstehen.
- ▶ Individuelles und kooperatives regionales Handeln wird
 - ▶ in der Dimensionen Zeit im Hinblick auf seine kurz-, mittel- und langfristigen Auswirkungen untersucht.
 - ▶ in der Dimension Raum auf seine klimatischen, ökonomischen und ökologischen Nah- und Fern-Wirkungen hin untersucht.
- ▶ Ziel ist es, die Erde als unseren gemeinschaftlichen Lebens-Raum besser – intakter, heiler, gesünder, vielfältiger, sicherer – zu hinterlassen als man sie vorgefunden hat.
- ▶ Enkel- und Urenkel-Tauglichkeit wird zum Maßstab unseres Handelns.

- Leitungs-Fähigkeiten
- Einfühlsam-kreative Regie 1
- Einfühlsam-kreative Regie 2
- Einfühlsam-kreative Regie 3
- Einfühlsam-kreative Regie 4
- Selbst-Klärungs-Angebote 1
- Selbst-Klärungs-Angebote 2
- Integration spontaner Gruppen-Impulse 1
- Integration spontaner Gruppen-Impulse 2
- Integration spontaner Gruppen-Impulse 3
- Beachtung des gegenwärtigen Prozesses 1
- Beachtung des gegenwärtigen Prozesses 2
- Beachtung des gegenwärtigen Prozesses 3
- Dialogisches Inszenieren 1
- Dialogisches Inszenieren 2
- Dialogisches Inszenieren 3
- Ästhetische Dramaturgie 1
- Ästhetische Dramaturgie 2

- Erforderlich für die Leitung - für Initiierung und Begleitung - von szenisch-dialogischen Lern-Prozessen mit sind Dramaturgie-, Regie- und Beratungs-Kompetenz.
- Bei einer Weiter-Bildung in Richtung auf szenisch-dialogisches Lehren geht es darum, durch Selbst- und Leitungs-Erfahrung mit szenisch-dialogischen Verfahren sowohl die Entwicklung von Einzel-Aspekten einer lernförderlichen Beratungs-Haltung als auch deren Integration voran zu treiben.
- Dabei kommt der Entwicklung der Bewusstheit, also einer gelassenen Wachheit für eigene Erlebens-Prozesse, für Prozesse bei einzelnen Teilnehmer/-innen wie in der Gesamt-Gruppe, insbesondere der freundlichen Aufmerksamkeit für die eigenen Dramaturgie-, Regie- und Beratungs-Fähigkeiten eine besondere Bedeutung zu.

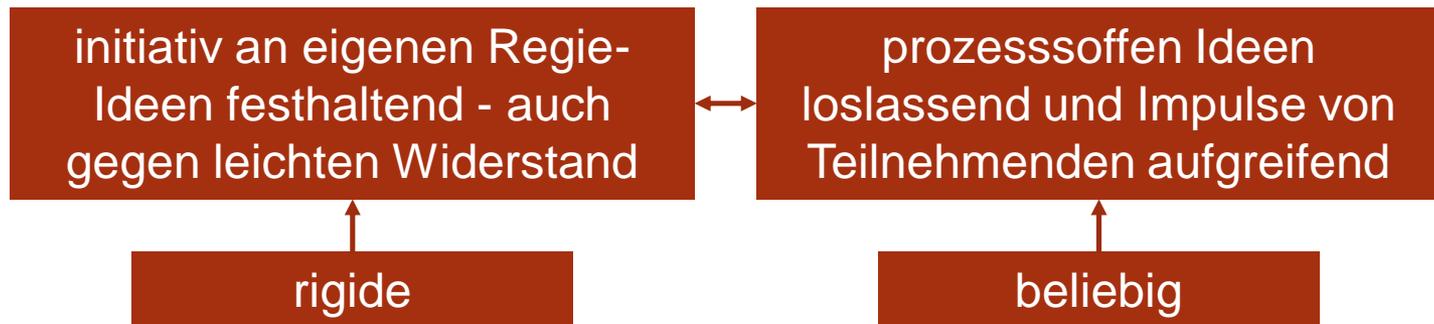
- Leitende sind im Hinblick auf Begleitung der Agierende in den Szenen und Dialogen in erster Linie in der Teil-Funktion einer einfühlsam-kreativen Regisseurin gefordert.
Auf das Ziel der *erlebensadäquaten Handlungs-Fähigkeit* hinarbeitend, unterstützen sie die Umsetzung der Imagination der Agierende und achten darauf, dass diese während des szenisch-dialogischen Geschehens im Erlebens- und Bewusstheits-Fluss bleiben.
- Einfühlsam-kreative Regie spielt sich im Zentrum folgender Werte- oder Entwicklungs-Quadrate ab:



Es geht in dieser Regie-Haltung nicht um ein Entweder-Oder von Zumutung und Respekt, sondern um ein Sowohl-Als-Auch. Die Regisseurin mutet der Akteurin der Inszenierung intensives Erleben zu, ohne sie jedoch zu überfordern, *und* respektiert zugleich die Widerstände und Grenzen, ohne ins andere Negativ-Extrem der Unterforderung abzudriften.

einfühlsam-kreative Regie 2

- Leitende als szenisch-dialogische Dramaturg/-innen und Regisseur/-innen müssen offen sein für Prozesse, die von den Haupt- oder Neben-Agierende eingeleitet werden.
- Andererseits sollen sie sich auch nicht, bei allem gebotenen Respekt für Grenzen und Widerstände, durch Manipulations-, Irritations- und Ausweich-Manöver der Haupt-Agierende bestimmen lassen, sondern das Heft in der Hand behalten, gelegentlich wohl auch kreativ und initiativ Widerstände „umschiffen“.



Dieser Aspekt der einfühlsam-kreativen Regie verweist zurück auf den Ziel-Bereich der Weiter-Entwicklung von Beziehungs-Fähigkeit, in dem Flexibilität als Synthese von Festhalten und Loslassen beschrieben wird. Was Leitende - mit allen Haken und Ösen in ihrer Persönlichkeits-Entwicklung - vorleben, wird nachgeahmt und sollte auch größtenteils nachahmenswert sein, einschließlich der Bereitschaft, eigene Fehl-Griffe und Irrtümer beim Leiten offen zu legen und um Verzeihung zu bitten, wenn man andere verletzt hat, gleichgültig ob gewollt oder ungewollt.

Fünf Merkmale:

1. Die sich in szenisch-dialogischen Zusammenhängen Erprobenden (Haupt-Agierende) erhalten durch Anregungen und Inszenierungs-Ideen der Leitenden den Raum,
 - ihre Schwierigkeiten zu erfahren,
 - ihre Konflikte auszuleben und
 - dabei sich mit freundlicher Aufmerksamkeit zu begleiten (Bewusstheit).
 - Sie werden dazu ermuntert und dabei unterstützt, ihre Stärken - ihre konstruktiven Anteile - zu entfalten, ohne ihre Schwächen zu verleugnen.
2. Parallel zur verbalen und nonverbalen Darstellung der Problem-Situation durch die Haupt-Agierende entwickeln Leitende szenische Vorstellungen
 - zu vergangenen Ereignissen,
 - zu gegenwärtig-realen Geschehnissen,
 - zu zukünftig-realtätsnahen Situationen oder gegebenenfalls
 - zu utopischen Konstellationen (Traum-Bildern), in denen bisher undenkbbare Verhaltens-Varianten vorgeprobt werden können.
 - Dabei bieten die Leitenden nach Möglichkeit nicht nur eine, sondern mehrere Szenen-Varianten an, um der Haupt-Akteurin immer wieder Mitwirkungs- und Entscheidungs-Spiel-Räume zu eröffnen.
 - Dies alles suchen sie in *einem* Erlebens-Bogen zu realisieren. Sie bauen also flexible dramaturgische Spannungs-Bögen für zeitliche begrenzte Tages-Einheiten unter Beachtung der lernrelevanten Bio-Rhythmen der Teilnehmenden auf.

3. Als Regisseur/-innen achten die Leitenden darauf, dass bei den Hauptagierende selbsterkundendes Experimentieren, keinesfalls jedoch (theatralisches) Vorzeigen die Szene und die Dialoge bestimmt, damit sich authentisches, tiefes Erleben einstellen kann.
4. Bei Begleitung der Neben-Agierende, die Personen, Teil-Persönlichkeiten und Symbole aus dem Situations-Kontext nachstellen, wird sich das Regie-Augenmerk modifizieren: Gelegentlich ist nämlich - um realitätsnaher Impulse für die Haupt-Akteurin willen - komödiantische Präzision wünschenswert. Hier ist wohl eher auf Balance von selbsterprobender Spontaneität und selbsterkundender Reflexivität in der szenisch-dialogischen Darstellung zu achten. Wenn erforderlich, muss die Leitende spontan in der Lage sein, sich als glaubwürdige Neben-Agierende in die Szene und den Dialog einzuschalten oder Regie-Anweisungen für die in der Szene befindlichen Neben-Agierende zu formulieren.
5. Als sozialtherapeutisch arbeitende Leitende achten sie gleichzeitig darauf,
 - ▶ dass sie im szenisch-dialogischen Erprobungs- und Erkundungs-Prozess die einzelnen nicht überfordern und
 - ▶ dass sie vor allem die Hauptagierende, und selbstverständlich auch die Nebenagierende vor Selbst-Überforderung und vor Selbst-Destruktion ebenso schützen wie vor Überforderung und Destruktivität aus der Gruppe.

Selbst-Klärungs-Angebote 1

Selbst-Klärung (abstützend-ermutigende Dramaturgie):

- ▶ Leitende erleichtern erhoffte Selbstklärungs-Prozesse, indem sie einzelnen Gruppen-Teilnehmer/-innen hierfür Plattform und Rahmen (Inszenierungs-Angebote) sichern.
- ▶ Leitungs-Angebote ermöglichen Agierende in Selbst-Erkundungs- und Selbst-Erprobungs-Szenen, sich ihrer Interessen, Wünsche, Ziele, Handlungs-Möglichkeiten und Handlungs-Grenzen in alltäglich-konkreten Handlungs-Situationen bewusst zu werden.
- ▶ Die Leitenden orientieren sich in der Phase der Selbst-Klärung an allgemeinen Beratungs-Konzepten. Handlungs-Alternativen werden erarbeitet im Wechselspiel
 - ❖ von Einfühlung und Distanzierung,
 - ❖ von Anleitung (leading) und Mitgehen (pacing).

Selbst-Klärungs-Angebote 2

- ▶ Unterstützung der Selbst-Klärung in Gruppen-Inszenierungen bedeutet, Arrangements zu schaffen, in denen sich die Agierende ihrer schlummernden oder verschütteten Möglichkeiten bewusster werden.
- ▶ Sehnsuchts-Tendenzen werden verdeutlicht, indem
 - ▶ aus ihnen gespeist, umrisshafte Imaginationen zu Figuren und Szenen-Abfolgen in zeitlich und räumlich verfremdeten Lebens-Bedingungen verdichtet werden (konstruierende Gruppen-Inszenierungen) oder
 - ▶ die Teilnehmer/-innen zur Übernahme von Figuren angeregt werden, die den erahnbaren Sehnsüchten eine Realisierungs-Chance eröffnen (rekonstruierende Gruppen-Inszenierungen).
- ▶ Oder die Leitenden ermöglichen durch Szenen- und Dialog-Vorschläge das Erleben eines Kontrastes zur gesellschaftlichen Norm oder eines Aufeinanderprallens kontrastiver Gruppen-Normen. Im Erleben derartiger Kontraste und ihrer sehr viel späteren Reflexion können sich die Teilnehmer/-innen darüber klar werden, wie sehr durch gemeinsame Normen Erlebens- und Verhaltens-Möglichkeiten erweitert oder eingeschränkt werden können und in welchem Ausmaß und in welcher Weise sie durch ihre Enkulturation festgelegt sind.

- ▶ Wer szenisch-dialogische Bildungs-Prozesse anleitet, sollte nach jeder Phase intensiven Hineinhorchens und Hineinfühlens in die Agierende (dies bezieht sich besonders auf die Selbst-Erkundungs-Anliegen einer Person), in die Gruppen-Situation oder die Gruppen-Themen (dies betrifft besonders die Gruppen-Inszenierungen) konkrete szenische Umsetzungen für kommunikative und thematische Klärungs-Prozesse – gegebenenfalls unter Einbeziehung der Gruppen-Teilnehmer/-innen – entwickeln können. Dabei ist es wichtig, sich von den szenischen Einfällen der Agierende (aber auch eigenen Einfällen!) nicht fasziniert vereinnahmen zu lassen.
- ▶ Unkontrollierte Umsetzung von realen oder fiktiven Situationen ohne Vergewisserung, wie weit die Einfälle den zur Zeit emotional besonders stark geforderten Agierende bekömmlich sein mögen, oder auch ohne die Vergewisserung, ob die Haupt-Akteurin in *ihrer* inneren Szenen- oder Bilder-Folge schon weiter geeilt ist und zu Szenen bereit ist, in denen sich für sie Bedeutenderes ereignen könnte, ist als Defizit in der Leitungs-Verantwortlichkeit anzusehen.

Integration spontaner Gruppen-Impulse (offen-
zulassende Dramaturgie):

- ▶ Leitende integrieren spontane Impulse, indem sie Reaktionen, die sich abseits vom Intendierten aus der Dynamik des Gruppen-Prozesses und der Kreativität einzelner ergeben, bündelt und in den Spiel-Prozess einfädelt.
- ▶ Szenisch-dialogische Methodik bietet eine Kombination von Gruppen-Verfahren.
Das Potenzial der engagierten und kreativen Gruppe, basierend auf der Unterschiedlichkeit der Gruppen-Mitglieder mit ihren verschiedenartigen Empfindungen, Gefühlen und Denk-Mustern, wird für den Darstellungs-Prozess voll genutzt.

- Deshalb wird auch während des szenisch-dialogischen Geschehens Raum für spontane Impulse gegeben.
Das bedeutet, dass die Inszenierung anschaulich, nachvollziehbar, transparent und offen für die nicht direkt Beteiligten – die teilnehmenden Beobachtenden – zu gestalten ist.
Diese Forderung verweist schon auf den vierten Aspekt, auf die „ästhetischen Dramaturgie“.
Besondere Bedeutung hat im Zusammenhang mit der Integration spontaner Gruppen-Impulse die prinzipielle Offenheit – vor allen Dingen die der Leitenden – für Stimmungen, Erregungen, Handlungs-Impulse der nicht unmittelbar ins Darstellungs-Geschehen einbezogenen Gruppen-Mitglieder.
So können eher Verknotungen aus unbewussten Kollusionen zwischen Haupt-Agierende und Leiterin, aus Übertragung und Gegen-Übertragung, aus konfluentem (verstricktem) Parallel-Erleben traumatischer oder euphorisierender Situationen gelöst werden.
- Die Leitenden achten darauf, dass die Inszenierung nicht allzu geschlossen erscheint, und die Mitleiterin kann beispielsweise die Gruppen-Teilnehmer/-innen animieren, ihre Impulse in inszenierungsangemessener Form – z. B. als Neben-Agierende in der Person von Besuchern – einzugeben.

Beachtung des gegenwärtigen Prozesses 1

- ▶ Leitende wählen die Gegenwart als Ausgangs- und End-Punkt der Szenen-Sequenz.
- ▶ Situations-Orientierung bedeutet, der Wirklichkeit gegenwärtiger Denk- und Handlungs-Prozesse eine besondere Bedeutung zuzumessen, sich auf das Wirk-Gefüge des Augenblicks zu konzentrieren.
- ▶ Indem man aktuelle Situationen entschleunigt und entzerrt, können diese gleich einem Hologramm Auskunft geben über den Stand und die Möglichkeiten auch der Entwicklung von Organisationen, die sich in der Entwicklung der Einzel-Menschen und ihrer qualitätsschaffenden Beziehungen widerspiegelt.

Beachtung des gegenwärtigen Prozesses 2

- Da in der Gegenwart alles da ist – die Nachklänge, die Auswirkungen der Vergangenheit ebenso wie die Ahnungen, die Wünsche im Hinblick auf mögliche Zukünfte – , muss nur die Bewusstheit für den gegenwärtig-vergänglichen Augenblick gesteigert werden.
- Dies geschieht in erster Linie über die Methodik der Verlangsamung. Wenn man miteinander übereinkommt, in bestimmten von einzelnen oder dem Team als in irgendeiner Weise als bedeutsam definierten Situation im Erlebens-Prozess innezuhalten und das Tiefen-Gewebe des Augenblicks zu durchleuchten, dann verfeinert sich das Bewusstsein, dann entwickelt sich intuitionsermöglichende Bewusstheit.
- Durch Interventionen der Leitenden/Lehrenden wird Prozess-Bewusstheit und kreative Spontaneität der Lernenden aktiviert mit dem Ziel, ihre intuitive Situations-Kompetenz zu fördern.
Davon ausgehend, dass nur der gegenwärtige Prozess real ist, wird eine Qualitäts-Verbesserung im wesentlichen dadurch erreicht, dass die Handlungs-Fähigkeit der Lernenden im Hinblick auf die differenzierende und mehrperspektivenintegrierende Wahrnehmung gegenwärtiger - innerer wie äußerer - Prozesse gefördert wird.

Beachtung des gegenwärtigen Prozesses 3

- Deshalb bezieht sich diese Methodik in erster Linie auf die gegenwärtigen Prozesse in Beziehungen und Organisationen, weil diese den beeinflussbaren Teil der Realität ausmachen.
- Ausgangs- und End-Punkt der Bildungs-Arbeit als Entwicklungs-Förderung ist die Situation im Hier-und-Jetzt, der innere und äußere gegenwärtige Prozess: „Bis jetzt“ und „ab heute“ sind handlungs-leitende Festlegungen, denn Lernen ist nur möglich, wenn man den die Zukunft grundlegenden gegenwärtigen Prozess als Wirklichkeit (als Feld, in dem Menschen wirken/lernen können) anerkennt, denn die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft steht immer bevor.
- Die Vergangenheit aufzuarbeiten und die Zukunft vorwegzunehmen sind dabei Mittel zum Zweck, in der Gegenwart handlungsfähiger zu werden:
 - Man befreit sich davon, an die Gewohnheiten der Vergangenheit fixiert zu sein, indem man sich die Spiegel-, Übertragungs- und (Re-) Inszenierungs-Dynamiken etc. verdeutlicht. Das Vergangene wird nur insoweit aufgearbeitet, wie es in der Gegenwart für die vorweggenommene Zukunft, ausgestaltet in griffigen Visionen, genutzt werden kann.
 - Man bereitet sich durch Szenarien und Dialog-Szenen auf eine potenzielle Zukunft vor - insbesondere auf absehbare Schwierigkeiten und Chancen in absehbaren Schlüssel-Situationen.

Aufgabe der Leitenden ist es,

- ▶ an die Stelle grüblerischer innerer Wort-Wechsel lebendige Dialoge zwischen realen oder vorstellbaren Personen mit beschreibbarem Lebens-Schicksal zu setzen, aus dem um sich selbst kreisenden Ich-mit-mir-Allein ein Ich-mit-Dir voller Überraschungen werden zu lassen.
- ▶ anstelle von Verbalismus, von Intellektualismus, von Darüber-Rederitis (talkaboutism) ein Handeln im Kontakt zu ermöglichen.
- ▶ an die Stelle kalkulierbarer, weil statischer Symbolik das Risiko und dadurch die Herausforderung des in der freien Inszenierung unwägbaren Prozesses treten zu lassen.
- ▶ auf scheinbar gesicherte Moment-Aufnahmen in Form von Vignetten, Stand-Bildern oder durch Stühle repräsentierte Teil-Persönlichkeiten zugunsten tastenden, keine Sicherheit garantierenden Voranschreitens zu verzichten, so dass an die Stelle der statischen Sicherheits-Illusion ein schrittweises Sich-Einlassen auf den realen Fluss ungesicherten Lebens treten kann.
- ▶ die inneren Selbst-Heilungs-Kräfte wachzurütteln, so dass an die Stelle neurotisierender Innenschau, begleitet von herausforderungsloser Monologisiererei, ein Sich-Öffnen für Neues und Unbekanntes, für persönliches Wachstum treten kann.

Dialogisches Inszenieren 2

- Denen, die sich auf szenisch-dialogische Bildungs-Prozesse einlassen, sollte zugetraut und zugemutet werden, dass sie bei ihrer Suche nach Problem-Klärungen und Problem-Lösungen aus dem Reservoir eigener Bilder schöpfen können.
- Die Leitenden sind hellwach, die Hauptakteur/-in dabei zu unterstützen, dass dieses Reservoir wirksam wird, dass Erzähltes in spielbare Bilder übersetzt wird.
- Prinzipiell beachten und begünstigen die Leitenden Imagination und sinnlich-bildhaftes Mit- und Nacherleben und widerstehen allen Abstraktions-Tendenzen - eigenen wie denen der Hauptakteur/-in.
- Leitende hüten sich davor,
 - ❖ alles, was psycho-sozial bedeutsam erscheint, in langen Vorklärungs-Gesprächen zu bereden,
 - ❖ Persönlichkeits-Anteile oder persönliche Problem-Bereiche so symbolisch zu präsentieren und zu szenischem Leben zu erwecken, als seien sie echte Personen, und
 - ❖ bloße Ideen, so als ergäben sich schon daraus richtige Personen-Kontakte, in Aktion umzusetzen, wenn sich noch keine Beziehungen hinter den Ideen andeuten.

Dialogisches Inszenieren 3

- Leitende sind skeptisch gegenüber Beweggründen, die verhindern, dass szenische Personen-Konfrontationen stattfinden.
- Besonders ein direkter personaler Kontakt kommt einer an inneren Bildern orientierten Vorgehensweise entgegen, erzeugt einen stabilen Erlebens-Fluss, in dem emotional getragene Verhaltens- und Einstellungs-Korrekturen möglich werden.
- Es werden also solche szenischen Arrangements bevorzugt, die einen Dialog zwischen realen Dialog-Partner/-innen entstehen lassen, nicht etwa zwischen Personen und Abstrakta (Teil-Persönlichkeiten, personifizierten Dingen oder Prozessen) oder – vollends entpersonifiziert – zwischen Abstrakta und Abstrakta.
- Interventions-Ziel auf dieser Ebene des Prozesses ist es, ein von Bewusstheit*, von Prozess-Gewahrsein, begleitetes wirklichkeitsnahes – d.h. der Komplexität und Dynamik der Realität angenähertes – Erleben zu ermöglichen.

* Fordern Leitende von Hauptagierende während szenisch-dialogischer Darstellung oder in Auswertungs-Runden reine Denk-Leistungen, lassen sie diese hauptsächlich ihr Bewusstsein einschalten. Gehen Leitende also mit der Agierende auf die Selbst-Reflexions- oder Meta-Kommunikations-Ebene, zerstören sie zumeist diese erlebensbegleitende Einheit der Selbst-Erkundung, denn „das sog. Bewusstsein scheint eine spezielle Art des Gewährseins zu sein, eine Kontakt-Funktion bei erschwerter oder verzögerter Anpassung“ (*Perls*).

ästhetische Dramaturgie 1

- Leitende wirken so dramaturgisch auf das szenisch-dialogische Arrangement ein, dass es möglichst zu auch für die teilnehmenden Beobachtenden ästhetisch zufriedenstellenden Szenen-Abfolgen, zu vollständigen Handlungs-Gestalten kommt, indem sie sich an den ersten drei Gestaltungs-Gesichtspunkten orientieren, dabei jedoch nicht das Ästhetische primär im Blick haben. Sonst besteht die Gefahr des Abgleitens in die Produktion kunsthandwerklichen Kitsches.
- Während es bei der Integration der Gruppen-Impulse um das Wirksamwerden von Gruppen-Energie für die Inszenierung ging, geht es umgekehrt im Zusammenhang mit der ästhetischen Dramaturgie um die Herstellung einer inneren, emotional getragenen Verbindung zwischen den dargestellten Lebens-Themen der Hauptagierende und den Lebens-Themen der Gruppen-Mitglieder.
- Obwohl szenisch-dialogische Methodik kein Spontan-Theater ist, wird dennoch die Ästhetik gelungener Inszenierungen angestrebt, dies jedoch nie auf Kosten der Agierende.

- ▶ Durch Identifikationen und paralleles Erleben werden Lern-Prozesse auch bei den Beobachtenden angestoßen, wird der Boden für Gruppen-Entwicklung und Entwicklung der einzelnen in der Gruppe bereitet.
- ▶ Damit jedoch Erleben in der Identifikation gefühlshaltig und intensiv wird, müssen bestimmte ästhetische Gestaltungs-Momente beachtet werden. Unter diesem Aspekt betrachten die Leitenden das Szenen-Geschehen wie ein Kunst-Werk im Moment des Entstehens.
- ▶ So sorgen Leitende beispielsweise dafür, dass
 - ❖ vor Beginn der szenischen Handlungen das und nur das an gruppenspezifischen Klärungen erfolgt ist, was gewährleistet, dass alle Teilnehmenden mit ungeteilter Aufmerksamkeit den Spiel-Prozess begleiten können,
 - ❖ alle Interventionen laut gesprochen werden, damit die nicht ins aktive Inszenieren einbezogenen von außen begleitenden Teilnehmenden sie mitbekommen,
 - ❖ innere Prozesse der Agierenden dort, wo sie für den Nachvollzug des Handlungs-Verlaufes für die Beobachtenden von Bedeutung sind, durch Interview, Beiseite-Sprechen und innere Monologe hörbar gemacht werden,
 - ❖ durch die Auswahl und Aneinander-Reihung der Szenen ein dramatischer Spannungsbogen aufgebaut wird und
 - ❖ mit Abschluss zwar eine gewisse Abrundung des Geschehens erreicht wird, aber dennoch genug Ungeklärtes, zum Weiter-Fühlen und Weiter-Denken Anregendes bleibt.

Szenarien-Grundtypen (S-G)

Szenisch-Dialogische Bildung (SDB) umfasst **drei Grundtypen von Szenarien-Konzeptionen**:

- ❖ **Szenarien für eine Hauptagierende**, in erster Linie zur Selbst-Klärung und zum Kommunikations-Training, die von der Gruppe bei der konstruktiven, eventuell sogar kreativen Bewältigung ihrer subjektiv schwierigen Lebens-Situationen unterstützt wird.
- ❖ **Gesamt-Gruppen-Szenarien**, in denen die Teilnehmenden selbst gewählten Persönlichkeits-Konstellationen agieren und mehr oder minder stark vorstrukturierten Ausgangs-Situationen wie auch zu Themen, die im jeweiligen Lern-Prozess der Gruppe von Bedeutung sind.
- ❖ **Erzählungs-Szenarien**, textbezogen oder Geschichten entwickelnd, in denen entweder vor dem Hintergrund inszenierungstauglicher literarischer Vorlagen (Bibel- oder Roman-Passagen, Kurz-Geschichten, Märchen oder Sagen) oder geschichtenerzeugender Konstellationen einige bis alle Teilnehmenden mit ihren unverstellten spezifischen Ausdrucks-Möglichkeiten in für die Gruppen-Teilnehmer/-innen bedeutsamen Situationen (inter-) agieren.

Die **prozessgerechte Kombination dieser drei Grundtypen** führt zur besonderen Qualität der SDB als eines kulturtherapeutisch orientierten, erlebensgegründeten Handlungs-Konzeptes für den Bildungs- und Beratungs-Bereich. Denn erst, wenn alle drei Bereiche von Enkulturation - von Individual-, Gruppen- und Gesellschafts-Kultur - so ins Erleben geholt werden können, dass sie der kritischen, erlebensbezogenen Sichtung durch die Lernenden zugänglich sind, finden wünschenswerte Bildungs-Prozesse statt.

Szenarien für Hauptagierende (SfH)

- Worum geht es in Szenarien zum Kommunikations-Training?
- Wirksame Förderung sozial-kommunikativer Fähigkeiten
- Haupt- und Nebenagierende
- (Inter-) Subjektivität und Ganzheitlichkeit 1
- (Inter-) Subjektivität und Ganzheitlichkeit 2
- Verhaltens-Training
- Angeleitete sozial-kommunikative Experimente
- Methodik-Schritte für Szenarien mit Hauptagierenden

Worum geht es in Szenarien zum Kommunikations-Training?

Ob man sich als Käufer einer Ware oder Dienstleistung über deren mangelhafte Qualität ärgert und reklamieren möchte,

ob man als zukünftiger Verkäufer eine derartige Reklamation am Telefon oder mündlich-direkt entgegenzunehmen hat,

ob man sich probierend auf ein Bewerbungs-Gespräch vorbereitet,

ob man Konflikte mit Mitlernenden oder Lehrenden hat und nicht weiß, wie man sie klären kann,

ob man sich im unklaren darüber ist, welches Berufs-Ziel man anstreben soll, wenn man mit seiner derzeitigen Ausbildung nicht mehr zufrieden ist,

ob man besser die Umschulung abbrechen, einen Ausbildungs-Abschnitt wiederholen oder einen anderen Ausbildungs-Gang wählen sollte - in allen Fällen geht es

- ❖ um Ermutigung zur authentischen Selbst-Kundgabe:
„Ich riskiere es, mich so zu geben, wie mir zumute ist.“
- ❖ um Selbst-Klärung:
„Was will und was brauche ich unter Abwägung dessen, was die anderen, die in Beziehung zu mir stehen, wollen und brauchen?“ und
- ❖ um klärende Kommunikation:
„Wie mache ich mich in einer konkreten vergangenen oder künftigen Situation mit meinem Anliegen verständlich bei gleichzeitigem Verständnis für die anderen?“

wirksame Förderung sozial-kommunikativer Fähigkeiten

- Die Erfahrungen mit Kommunikations-Trainings (**Schulz von Thun, 1989**) zeigen, dass Sozial- und Kommunikations-Fähigkeiten wirkungsvoll nicht allein durch Vermittlung allgemeiner Prinzipien der Kommunikations-Psychologie, z. B. der vier Seiten einer Botschaft, sondern hauptsächlich im Zusammenhang einer differentiellen, die Besonderheiten der Personen und Situationen berücksichtigenden Kommunikations-Förderung erweitert werden kann.
- Auf eben diesem Grund-Gedanken beruht das Konzept der szenisch-dialogischen Bildung in Szenarien für Hauptagierende, in deren Mittel-Punkt eine Person mit ihren spezifischen Klärungs- und Trainings-Anliegen steht.
- Für viele Situationen, in denen Kommunikation schwierig erscheint, sind Selbst-Klärungs-Prozesse erforderlich, damit das Gesprächs-Verhalten vor dem Hintergrund innerlich getragener Entscheidungen Richtung und Stoßkraft bekommt.

- Innere Prozesse, seien es nun Zielfindungs-Probleme oder Ziel-Konflikte, können in Szenen und Dialogen der Hauptakteur/-in sichtbar gemacht werden.
- Beispielsweise werden die verschiedenen Persönlichkeits-Anteile durch Nebenagierende repräsentiert, die im weiteren Szenen-Verlauf durch die hinter den Anteilen stehenden realen Personen ersetzt werden sollten.
Auf diese Weise nach außen verlagert, werden die zu klärenden Sach-Verhalte beschaubar, greifbar und angreifbar, können Situationen von Identifikation, Dialog und vielleicht auch von kämpferischer Auseinandersetzung anschaulich-konkret bearbeitet werden.
- Die Hauptakteur/-in
 - agiert in ihren Szenen,
 - zeigt die Situationen, die Beteiligten so, wie diese für sie wichtig, erfreulich, Neugier weckend, schwierig oder problematisch sind,
 - definiert ihre Ziele,
 - berichtet von ihren Erlebnissen während der Szenen und
 - holt sich zu ihrem Verhalten in den Szenen Rückmeldung aus der Gruppe, soviel für sie verträglich ist.
- Die Leitenden tun letztendlich nichts anderes, als die Hauptakteur/-in durch unterstützende Begleitung und Beratung, durch Szenen-, Dialogs- und Reflexions-Angebote in klärendes Erleben hineinzuführen und sie vor Selbst-Überforderung und Selbst-Abwertung oder Überforderung und Abwertung durch die Gruppen-Mitglieder zu schützen.
Sie unterstützen die Selbst-Leitungs-Kompetenz, den Selbst-Schutz und die Selbst-Heilungs-Kräfte der Hauptagierende.

(Inter-) Subjektivität und Ganzheitlichkeit 1

- ▶ Szenisch-dialogische Bildung basiert
 - ❖ auf der Individualität und Subjektivität der jeweiligen Hauptagierende und
 - ❖ zugleich auf der Inter-Subjektivität in der Lern-Gruppe, die Nebenagierende und teilnehmende Beobachtende als Rückmeldende und Mitleidende sowie Leitende stellt.
- ▶ Szenisch-dialogisches Agieren ist eine besondere Form kommunikativen Probe-Handelns, nämlich ein Sprach-Handeln unter Einbeziehung des spezifischen situativen und personalen Kontextes und damit auch der in dieser oder ähnlichen Situationen erlebten Leib-Empfindungen und Gefühle.
- ▶ Kognitive, affektive und psychomotorische Anteile im Menschen sind nicht künstlich getrennt.
In der Dialog-Szene sind diese Aspekte im ganzheitlichen Erleben verschmolzen.
- ▶ Die Ausdrucks-Seite eigenen Erlebens kann gegebenenfalls auf die Stimmigkeit zwischen außen und innen untersucht und mit dem Ziel einer Kongruenz von Erleben und Handeln neu justiert werden.

(Inter-) Subjektivität und Ganzheitlichkeit 2

- Im Erleben während der Dialog-Szenen sind Denken, Fühlen und Handeln zusammen, können die durch Abspaltungen (Dissoziationen), durch Trennung dieser Bereiche voneinander hervorgerufenen alltagsneurotischen Störungen erfahren und verändert werden.
- Indem die Hauptagierende beispielsweise vermeintliche Widersacher – sei es der Partner oder die Partnerin, seien es die Eltern, die Vorgesetzten oder auch die Lernenden oder Mitarbeitende – im experimentellen Kontakt als Gegenüber erleben, sich dabei gegebenenfalls durch Perspektiv-Wechsel auch in deren Erlebens-Welt hineinversetzen, können sie unterscheiden lernen, was echte und was projizierte, also von ihrem Eigen-Erleben abgespaltene, Konflikt-Anteile sind.
- Dies geht nicht in jedem Fall ohne Desillusionierung, Ent-„Täuschung“ und Schmerzen ab, kann aber mit Humor und der Mitteilung ähnlicher Erfahrungen durch andere Gruppen-Mitglieder (durch sogenanntes Sharing) gemildert werden.
Indem jedoch der Schritt von der Illusion zur Realität gegangen wird, werden Konflikte klarer und lösbarer.

Verhaltens-Training

- ▶ Auf Wunsch können die Hauptagierende auch von den Verhaltens-Modellen anderer Teilnehmender, von sogenannten Exempel-Agierende, die an die Stelle der Hauptakteur/-in treten, auf dem Weg der individuell modifizierten Nachahmung lernen.
- ▶ Vorgeführte Handlungs-Angebote („Ich biete dir Alternativen an, indem ich es einmal auf meine Weise probiere.“) werden von der Hauptakteur/-in in Folge-Szenen durch eigenes agieren in Dialog-Szenen daraufhin untersucht, inwieweit sie *ihrem* Wollen und Können entsprechen, eventuell personenangemessen verändert und gegebenenfalls nach einigen Übungs-Szenen ins Handlungs-Repertoire übernommen.
- ▶ Im Zusammenhang dieser einübenden, trainierenden Szenarien mit Hauptagierende erhalten auch verhaltenstherapeutische Konzepte ihren Wert.

- ▶ Im Mittel-Punkt der Szenarien für Hauptagierende steht das angeleitete Kommunikations-Experiment mit der Chance, aus Irrtümern und Umwegen, die in der Probe-Handlungs-Situation noch nicht so schwer wiegen, organisch zu lernen.
- ▶ Die sich in Dialog-Szenen sozial-kommunikativ Erprobenden werden nicht durch verfrühte Einsichts-Forderungen und eine einseitige Ausrichtung auf den Aspekt gedanklicher Leistungen, d. h. nicht durch Probe-Handeln nur im Kopf, kognitiv überstrapaziert und emotional stranguliert.
- ▶ Obwohl vorrangig an der einzelnen Person orientiert, sind Szenarien mit Hauptagierende zugleich wirksam in der Gruppe, und zwar
 - ❖ durch Einbeziehung der Gruppen-Teilnehmer/-innen als Nebenagierende,
 - ❖ durch rückmeldende teilnehmende Beobachtende und
 - ❖ durch Identifikation der anderen mit den Agierende oder mit den in den Szenen und Dialogen behandelten Themen (sharing).

Methodik-Schritte (M-S) für Szenarien mit Hauptagierenden

1. Bereitschaft zu dialogischer Inszenierung fördern
 2. Vertrauen und Kooperation ermöglichen
 3. Themen und Hauptakteur/-in auswählen
 4. Wünsche nach Klärung und Veränderung herausarbeiten
 5. Szenen im Kontext möglicher Szenen-Folgen auswählen
 6. Szenen-Trance im Szenen-Aufbau wecken und Szenen-Folge
 7. Nebenagierende auswählen und einstimmen
 8. Teilnehmende Beobachtende einbeziehen
 9. Dialoge anregen
 10. Perspektive wechseln
 11. Szenen unterbrechen, beiseite sprechen und doppeln
 12. Szene durch Schnitt unterbrechen
 13. Szene auswerten
 14. Inszenierung insgesamt beenden
 15. Szenen-Folge auswerten
- Kurzfassung der Methodik

1. Inszenierungs-Bereitschaft

- Szenisch-dialogisches Lernen wird in der Gemeinschaft selbstverständlich, weil ein *Verständnis* der Wirksamkeit leib- und erlebensbezogenen Lernens *erarbeitet* wurde.
- Zu allen Lern-Themen werden Ausdrucks- und Bewegungs-Möglichkeiten erdacht, werden kinästhetische Experimente durchgeführt, werden möglichst alle Sinne angeregt, werden kreative Medien, kreative Ausdrucks-Formen und szenisch-dialogische Vorgehens-Weisen genutzt, um Wissen zu veranschaulichen und zu Können zu integrieren
- Teilnehmende werden schrittweise an szenische Interaktionen im Miteinander-Lernen (warming up durch kleine Szenen und Dialoge, Vorstellung durch Identifikation mit anderen u. ä.) herangeführt und können die Lernwirksamkeit szenisch-dialogischer Bildung in kontrastierenden Lern-Experimenten erfahren.
- Eine grundsätzliche und situative Bereitschaft der Lernenden wird gefördert, ihre Lern-, Klärungs- und Entwicklungs-Wünsche in Szenen und Dialogen auszudrücken.

2. Vertrauen und Kooperation

Alle Teilnehmenden achten darauf, förderliche Aspekte der Gruppen-Dynamik zu berücksichtigen

- **Gemeinsamkeit:** Es geht um die emotionale Wert-Übereinstimmung in der Gruppe, um die sich im Prozess der Lern-Kooperation herausbildende tragfähige Gruppen-„Ethik“, um das WIR-Gefühl, um das Gefühl der Zugehörigkeit und Zusammengehörigkeit ohne einengende Normativität.
- **Unterschiedlichkeit:** Ein repressionsfreier oder besser repressionsarmer Gruppen-Zusammenhalt kann nur dann erreicht werden, wenn neben der Gemeinsamkeit zugleich die Unterschiedlichkeit der Gruppenteilnehmer/-innen erkannt und nicht nur toleriert, sondern auch produktiv und kreativ in den kooperativen Lern-Prozess einbezogen wird. Die besondere Perspektive und Meinung jeder einzelnen Person ist wertvoll. Es geht in einer Gruppe dann nicht mehr darum, wer Recht hat, sondern wer aus welchem Grund welche Sicht auf ein gemeinsam erlebtes Geschehen hat (Sicht vor Recht).
- **Ziel- und Wegklärung** ist der entscheidende Prozess zur Herstellung konstruktiver und produktiver Gemeinsamkeit. Eine Ansammlung von Menschen kann zu einer lern- und arbeitsfähigen Gruppe werden auf dem Weg der Bestimmung der Ausgangs-Situation (locus) in Verbindung mit der Festlegung von Lern-, Handlungs- oder Entwicklungs-Zielen, auf die man sich gemeinsam zubewegen (motion) will.
Wenn von den Gruppen-Teilnehmer/-innen erkannt wird, dass man die bestimmten Ziele auf gemeinsamen Wegen besser erreichen kann als allein, fördert diese Erkenntnis den Zusammenhalt (die Kohäsion) in der Gruppe. Partnerschaftlich geklärte Ziele und Wege werden zum gemeinsamen Dritten, zum Attraktor für kooperatives Lernen.
- **Identität** ist ein entscheidender Aspekt von Unterschiedlichkeit. Es geht darum, in der Gruppe immer wieder Gelegenheiten zu schaffen, in denen jede einzelne Person mit ihren Besonderheiten, ihren Vorlieben und Abneigungen, ihren Erfahrungen und Hoffnungen, ihren derzeitigen oder prinzipiellen Möglichkeiten und Grenzen von allen anderen gesehen und gehört wird. Anzustreben ist eine Beachtung und Akzeptanz der Person als Individuum, als originelle und originäre Ganzheit, einschließlich ihren ziel- und kooperationsbezogenen Stärken und Schwächen.

3. Themen und Haupt-Akteure

- In der Gruppe werden zum jeweiligen Arbeits-Thema oder zu aktuellen sozialen Problemen Klärungs- und Inszenierungs-Wünsche gesammelt und wird für diese Art von Inszenierung eine Hauptakteur/-in mit ihrem Thema so ausgewählt, dass sie die Aufmerksamkeit der Gruppe hat und sich bei der Darstellung ihres Klärungswunsches auf sozial sicherem Boden bewegen kann.
- Es muss also dafür gesorgt werden, dass die Person und das Klärungs-Thema in der Gruppe akzeptiert werden kann.
Ist diese Akzeptanz nicht vorhanden, werden vorweg entsprechende Widerstände und Störungen partnerschaftlich thematisiert und kreativ bearbeitet.
- Leitende wählen zudem nur solche Problemstellungen aus, zu denen sie eine distanziert-einfühlsame Begleitung und durchgehenden Schutz der Hauptakteur/-in gewährleisten können.
Probleme der Leitenden, die denen der Hauptagierende ähneln, sollten vor der Inszenierung durch selbsterkundungsorientierte Weiterbildung und Supervision weitgehend geklärt worden sein, so dass weder Verschmelzung (zu viel Einfühlung in die Akteurin oder Konfluenz) noch moralische Entrüstung (zu viel Distanzierung oder Introjekte) eine aufmerksame Begleitung der Hauptagierende be- oder verhindern.

4. Klärungs- und Veränderungs-Wünsche

- ▶ Leitende erarbeiten mit der Hauptakteurin deren Klärungs- und eventuell auch schon Veränderungs-Wünsche.
- ▶ Dazu gehen beide in der Gruppen-Mitte herum, wodurch die Aufmerksamkeit der Gruppe auf das Anliegen der Hauptakteurin konzentriert wird und zugleich deren Gedanken und Gefühle durch Bewegung gelöst werden.
- ▶ Die leitende Person bedient sich des aktiven Zuhörens, der Hervorhebung gefühlshaltiger Aussagen (Gesprächstherapie, des konkretisierenden Nachfragens (NLP) und anderer Beratungstechniken.
- ▶ Die ko-leitende Person - es empfiehlt sich, dialogische Inszenierungen im Team anzuleiten - achtet auf Aufmerksamkeit und Resonanz in der Gruppe der teilnehmenden Beobachter/-innen.

5. Szenen-Auswahl (SA)

- ▶ Erfahrene Leitende imaginieren parallel zur Darstellung geäußerter und nonverbal angedeuteter Klärungs-Wünsche der Hauptakteurin eine szenisch-dialogische Dramaturgie, die sie im Verlauf der Szenen und ihrer Auswertung in der Gruppe immer wieder erneuern, und schlagen eine Einstiegs-Szene im Kontext einer möglichen Szenen-Folge vor.
- ▶ Leitende entwickeln szenische Vorstellungen zur geschilderten Klärungs-Situation und locken die Agierende direkt in diese Ausgangs-Szene oder in eine vorgelagerte Szene, die vermutlich die Entwicklung hin zum gegenwärtigen Problem verdeutlicht.
- ▶ Je nachdem, was die vorgelagerte Szene an Material offenlegt,
 - ▶ geht man anschließend zurück in die Ausgangs-Szene oder
 - ▶ bietet der Hauptakteurin an, sich in Regressions-Szenen (im Kontakt mit frühen Bezugs-Personen) zu erleben oder
 - ▶ in Progressions-Szenen (Traum- und Märchen-Bilder, Utopien, Momente der Stärke und Exzellenz, in denen bisher undenkbbare Verhaltens-Varianten vorgeprobt werden können) oder,
 - ▶ wenn die Situation durch Bearbeitung der vorgelagerten Szene geklärt scheint, in Transfer-Szenen (Training des Geklärteten in einer zukünftig-realtätsnahen Situation, die der Ausgangs-Situation ähnlich ist oder deren Eintreffen von der Hauptakteurin erwartet bis befürchtet wird).
- ▶ Dies sind nur mögliche Szenen-Abfolgen.
Ein Tableau aller Abfolgen finden Sie in der folgenden Grafik.

Szenen-Folge

M-S



7. Nebenagierende

- Die Nebenagierende für die jeweilige Szene werden von der Hauptakteurin ausgewählt oder stellen sich ihr zur Verfügung, wenn die Hauptakteurin starke Hemmungen hat, selbst auszuwählen.
- Die Hauptakteurin stellt die Personen, die durch die Nebenagierende verkörpert werden sollen, möglichst anschaulich vor.
- Nebenagierende achten darauf, dass sich auch bei ihnen eine Art Erlebens-Trance, verbunden mit einem Wechsel im Körper-Gefühl und in der Erlebens-Weise, einstellt. Bis dahin befragen sie die Hauptakteurin nach Details ihrer von dieser so erlebten Identität.
- Es geht bei dieser Vorstellung um die Subjektivität der Hauptakteurin, also nur darum, die Nebenagierende so in Szenen einzustimmen, wie die Hauptakteur/-in sich diese Person vorstellt, unabhängig davon, wie die von der Hauptakteurin charakterisierte Person auf andere Menschen wirkt, die sie anders kennen.

Denn nicht der *wirkliche* Mensch, sondern die besondere Phantasie, die die Hauptakteurin über ihn hat, bestimmt ihr Verhalten.

Wenn der Hauptakteurin der vorzustellende Mensch als *Monster* erscheint, wird er von der Nebenakteurin eben auch als *Monster* dargestellt.

Wenn die Hauptakteurin entsetzt oder begeistert ausruft: „Genau so ist oder war er oder sie!“, dann liegt die Nebenakteurin mit Identifikation und Ausdruck richtig.

8. Teilnehmende Beobachtende

- ▶ Die augenblicklich nicht unmittelbar ins Handlungs-Geschehen eingebundenen Gruppen-Teilnehmer/-innen sind nicht außenstehende Voyeure, die gegen Bezahlung auf festen Plätzen dem „Spiel-Geschehen“ mit beliebigem innerem Engagement folgen, sondern miterlebende Gruppen-Teilnehmende und teilnehmende Beobachtende,
 - ▶ die während der szenischen Arbeit den Prozess durch aufmerksame Wahrnehmung, durch kritisch-wohlwollende Aufmerksamkeit unterstützen und währenddessen nebenbei (*en passant*) lernen, indem sie sich in die Haupt- und Nebenakteur/-innen hineinversetzen, und
 - ▶ die in den Auswertungs-Phasen nach den Szenen die Klärungs-Bemühungen der Agierende durch Perspektiv-Ergänzungen und konstruktive Rückmeldungen unterstützen.
- ▶ Bei Szenen-Wechsel oder Szenen-Wiederholung kann aus jeder miterlebenden Zuschauenden, aus jeder teilnehmenden Beobachterin umgehend eine Nebenakteurin werden, so dass sich bei prozessangemessener Anleitung eher selten die Situation distanzierter Unbeteiligtseins in der Beobachtungs-Gruppe ergibt.
- ▶ Zudem werden Gruppen-Teilnehmende bisweilen aufgefordert, ihre spontanen Impulse in szenen- und dialogangemessener Form in die Inszenierung einzubringen.
Deshalb verstehen sie sich als Ko-Agierende auf der *Reserve-Bank*.

9. Dialoge

- ▶ Leitende regen generell zur Konkretisierung eigener und fremder innerer und äußerer Prozesse in szenischen Arrangements an.
In diesen Szenen werden Agierende durch Vorschläge der Leitenden hingeführt zu
 - ▶ interpersönlichen Dialogen (mit Gesprächs-Partner/-innen),
 - ▶ intrapersönlichen Dialogen (als klärende Auseinandersetzung ihrer unterschiedlichen bis widersprüchlichen inneren Stimmen oder Teil-Persönlichkeiten) und
 - ▶ intersymbolischen Dialogen, in denen Bild-Symbole, Begriffs-Symbole und Theorie-Aspekte vorübergehend zu Quasi-Persönlichkeiten werden, die Persönlichkeit, Stimmen, Handlungen und Szenen-Orte zugewiesen bekommen.
- ▶ Leitende achten bei der Inszenierung darauf, dass intrapersönliche und intersymbolische Dialoge aufgrund biografischer Hinweise - je nach sozialer Phantasie der Leitenden - in interpersönliche Dialoge transponiert und so (re-) personifiziert werden:
Das unmittelbare szenische Erleben schafft Grundlagen für verständnisvolle, weil erlebensgegründete Problem-Erkenntnis, Problem-Lösung und Integration der Erkenntnisse Wissens in Handlungs-Zusammenhänge.

10. Perspektiv-Wechsel

- ▶ Indem sie ihre räumlich-personale Erlebens-Perspektive mehrfach wechseln, erfahren die Agierende Besonderheiten und Einzelheiten unterschiedlicher Betrachtungs-Weisen oder thematischer Zugänge und Zugriffe auf einen Wirklichkeits-Ausschnitt, die ihre Ausgangs-Position relativiert und sie erfahrungsgemäß offener und toleranter gegenüber Neuem und Fremden werden lässt.
- ▶ Zudem erfahren die Agierende durch Perspektiv-Wechsel Zusammenhänge und Hintergründe, durch deren Einbeziehung ihr Situations-Verständnis komplexer, ihr Handeln umsichtiger und verantwortlicher wird.
Aus erlebtem Perspektiv-Wechsel vermag sich also eine im Bewusstsein sinnlich verankerte übergreifende, Umsicht fördernde, distanziert-ganzheitliche Situations- und Problem-Einschätzung herauszubilden.
- ▶ Eine Perspektiv-Erweiterung wird gefördert
 - ▶ über Identifikation mit anderen Personen, insbesondere mit solchen Personen, die gegenläufige und ergänzende Perspektiven repräsentieren,
 - ▶ über Rückmeldung durch Gruppen-Teilnehmer/-innen in Identifikation mit anderen Personen und
 - ▶ über eine zeitweilige Positionierung von (Haupt-) Agierende außerhalb der Szene.
- ▶ Die Hauptakteurin kann jedoch auch aufgefordert werden, die Situation erst einmal nur aus ihrer speziellen Sicht-Weise zu betrachten, wenn es um Neuerwerb von Handlungs-Mustern geht, z. B. zur sozialen Durchsetzung, wobei Alternativ-Szenen in Improvisationen entwickelt werden, in denen Nebenagierende herausfordernde Dialoge erfinden.

11. Szenen-Unterbrechung

- Das Szenen-Gefühl der Hauptagierende ist erstaunlich stabil, so dass kurze Unterbrechungen der szenischen Abläufe diesen *Erlebens-Wachtrance-Zustand* im Allgemeinen nicht zerstören. Diese Tatsache nutzen Leitende, um im szenisch-dialogischen Prozess klärendes und Erkenntnis ermöglichendes Material an die Oberfläche zu fördern.
- Falls die Hauptagierende in Innen-Welten *aussteigen* oder sich in der Szene festgefahren haben, so dass ihnen ein Innehalten gut tun könnte,
 - unterbrechen die Leitenden Szene und Dialoge durch Anhalten (die Szene wird dann gleichsam eingefroren),
 - lassen Leitende die Agierende beiseite sprechen, so dass Nonverbales - Gedanken und Gefühle - in inneren Gesprächen verbalisiert werden kann, und
 - bieten Leitende der Hauptakteurin Sätze an (doppeln sie gleichsam), die diese in Weiterführung des inneren Gesprächs oder des szenischen Dialogs auf Stimmigkeit und Wirkung hin überprüfen können.

12. Szenen-Schnitt

Leitende brechen eine Szene durch *Schnitt* ab (unterstützt durch ein Handzeichen: bis hier hin),

- ▶ wenn ein Zwischenschritt im Klärungs- und Veränderungs-Prozess vollzogen ist, der gewürdigt und im Bewusstsein der Hauptakteurin verankert werden soll,
- ▶ wenn die Gruppe der teilnehmenden Beobachtenden als „Resonanz-Körper“ einbezogen werden sollte und
- ▶ wenn die Dialog-Situation stagniert, sich im Kreis zu drehen beginnt oder auf andere Weise unproduktiv für den Selbst-Erkundungs-Prozess des Hauptakteurin, für die Nebenagierende, die miterlebenden Beobachtenden oder die Leitenden selbst wird.

13. Szenen-Auswertung

Nach dem Schnitt wird normalerweise die Szene mit ihren Dialogen in einer Gruppen-Runde außerhalb des Szenen-Ortes ausgewertet, indem

- ▶ die Hauptakteurin zuallererst seine Befindlichkeit, seine Gefühle und Gedanken mitteilt
 - ▶ im Hier und Jetzt („Wie geht es dir gerade?“) und
 - ▶ während der Szene („Wie hast du dich in der Szene erlebt?“),
- ▶ Nebenagierende ihr szenisches Erleben aus ihren Identifikationen heraus schildern („Wie habt ihr euch als ... in Beziehung zur Hauptakteurin erlebt?“),
- ▶ Teilnehmende Beobachtende ihre Wahrnehmungen ohne Verurteilungen und Abwertungen rückmelden („Was habt ihr von der Hauptakteurin und von dem Szenen-Verlauf wahrgenommen, was die Hauptakteurin in ihrem Klärungs- oder Lösungs-Wunsch voranbringen könnte?“).

14. Inszenierungs-Ende

Leitende beenden die Szenen-Folge,

- wenn Klärungs- oder Veränderungs- (Zwischen-) Ziele erreicht scheinen,
- wenn die Aufmerksamkeit der Gruppe für Szenen-Fortsetzungen nicht mehr gewährleistet ist oder
- wenn die Zeit nur noch die sorgfältige Auswertung der letzten Szene zulässt.

15. Inszenierungs-Auswertung

Günstig ist es, die Szenen-Folge in folgenden Schritten auszuwerten:

1. Es erfolgt als erstes die normale Abschluss-Auswertung der Szene (Schritt 13).
2. Zweitens wird in einer Prozess-Analyse der Szenen-Folge ein Vergleich zwischen Klärungs- und Veränderungs-Wünschen (Schritt 3) und dem Klärungs- und Veränderungs-Ergebnis angeregt.
Dabei wird die immer vorangehende Selbst-Einschätzung der Hauptakteurin durch Fremd-Einschätzungen aus der Gruppe ergänzt.
Eventuelle positive Ergebnisse werden besonders im Bewusstsein der Hauptakteurin verankert.
3. Drittens werden Hauptakteurin, Nebenagierende und teilnehmende Beobachtende in die Gruppe reintegriert, indem
 - ▶ die Nebenagierende von der Hauptakteurin aus ihren Identifikationen *entlassen* werden, also die Erlebens-Trance symbolisch-rituell (eindeutige Gestik und Worte: „Du bist jetzt wieder ... Name“) aufgelöst wird und
 - ▶ Gruppen-Mitglieder mit der Hauptakteurin ihre Parallel-Erfahrungen zu Szenen und Themen teilen (sharing).
4. Viertens schließlich können an diese Szenen-Folge angeschlossen werden:
 - ▶ gemeinsame Gruppen-Gespräche zu den Themen der Szenen,
 - ▶ weitere Inszenierungen mit anderen Hauptagierende oder
 - ▶ andere Inszenierungs-Prototypen (für Gesamtgruppen oder zu Erzählungen).

Kurzfassung der Methodik

1	Bereitschaft der Gruppen-Mitglieder fördern , sich in Szenen und Dialogen auszudrücken (Verständnis für die Notwendigkeit erlebensbezogenen Lernens klären und Warming-up durch kleine Szenen und Dialoge, Vorstellung durch Identifikation mit anderen u. ä.)
2	Inszenierungs-Wünsche sammeln und eine Hauptakteurin mit ihrem Thema so auswählen (lassen), dass sie die Aufmerksamkeit der Gruppe hat (inkl. Schutz durch die Leitenden)
3	herumgehend in der Gruppen-Mitte Klärungs- und Veränderungs-Wünsche der Hauptakteurin im Hinblick auf mögliche Inszenierungen konkretisieren
4	Einstiegs-Szene im Kontext einer möglichen Szenen-Folge auswählen
5	Szene (Ort, Zeit, Einrichtung, Requisiten) imaginieren und aufbauen lassen , bis der Erlebens-Prozess sich andeutet
6	Nebenagierende auswählen und vorstellen lassen durch die Hauptakteurin oder als Leitende einstimmen
7	Dialoge anregen mit Wechsel der Perspektiven (bei Rekonstruktion oder zur Perspektiv-Erweiterung) oder ohne Wechsel (bei Improvisation und Training)
8	Dialoge durch Schnitte (Einfrieren), Beiseite-Sprechen lassen und Doppeln unterbrechen
9	Szene abbrechen , bevor die Dialog-Situation unproduktiv für Haupt- oder Neben-Agierende, teilnehmende Beobachtende oder Leitende wird
10	Szene(n) mit ihren Dialogen auswerten , Haupt- und Neben-Agierende und teilnehmende Beobachtende in die Gruppe reintegrieren , indem
	❖ die Hauptakteurin ihre Befindlichkeit (Wahrnehmungen von Gefühlen und Gedanken im Hier und Jetzt) mitteilt
	❖ Neben-Agierende aus ihren Identifikationen heraus schildern
	❖ Teilnehmende Beobachtende ihre Beobachtungen und inneren Wirkungen rückmelden
	❖ Neben-Akteur/-innen von der Hauptakteurin aus ihren Identifikationen „entlassen“ werden
	❖ Gruppen-Mitglieder mit der Hauptakteurin ihre Parallel-Erfahrungen zu Szenen und Themen teilen (sharing)
	❖ gemeinsame Gruppen-Gespräche zu den Themen angeschlossen werden

- ▶ Gesamt-Gruppen-Szenarien dienen vorrangig der kulturellen und sozialen Sensibilisierung der Teilnehmenden.
- ▶ Über eine selbstbestimmte Wahl und Zusammenstellung bestimmter gelebter oder ungelebter Persönlichkeits-Facetten wird innerhalb diese aktivierenden Gesamt-Gruppen-Verfahren zugleich die Individualität und Subjektivität der Agierende gefordert und gefördert.
- ▶ Dabei steht im Unterschied zum Szenarien mit einer Hauptakteur/-in nicht eine einzelne Person im Vordergrund, sondern es geht darum, allen Gruppen-Teilnehmenden zugleich Gelegenheit zu geben, sich gleichsam als sich selbst leitende Hauptagierende in möglichst ungewohnten Persönlichkeits-Konstellationen und Situationen und herausfordernd-kontrastiven sozio-kulturellen Kontexten experimentell neu zu erleben.
- ▶ In diesen experimentellen Situationen können alle Teilnehmenden die Begrenztheit des eigenen Alltag-Verhaltens erfahren und erhalten die Chance, auszubrechen aus
 - ❖ festgefahrenen Verhaltens-Mustern,
 - ❖ starren Gewohnheiten,
 - ❖ überholten Konventionen und
 - ❖ kultureller Enge.

- Drei Dynamik-Ebenen der Erzählungs-Szenarien
- Varianten der Erzählungs-Szenarien
- Rekonstruierende Erzählungs-Szenarien 1
- Rekonstruierende Erzählungs-Szenarien 2
- Rekonstruierende Erzählungs-Szenarien 3
- Konstruierende Erzählungs-Szenarien

Drei Dynamik-Ebenen der Erzählungs-Szenarien

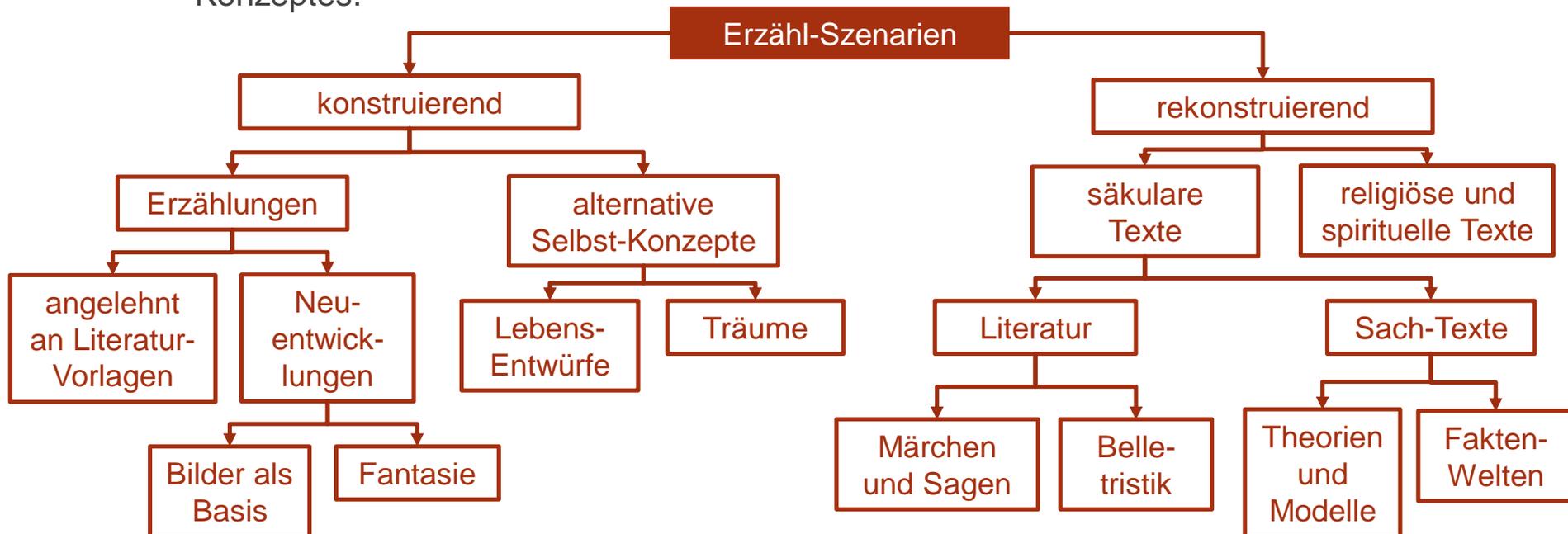
- ▶ Erzählungs-Szenarien dienen in erster Linie zur sinnlich-konkreten Rekonstruktion von vergangenen Kultur-Erfahrungen und zu Konstruktion von künftigen oder alternativen Kultur-Erfahrungen
- ▶ Im Verlauf der Erzähl-Szenarien können sowohl Szenarien mit Hauptagierende als auch phasenweise Gesamtgruppen-Szenarien einbezogen werden.
- ▶ Leitende beachten sowohl die Individual-Dynamiken aller Agierende und teilnehmenden Beobachtenden als potenzieller Hauptagierende als auch die Gruppen-Dynamik und beziehen zusätzlich die Dynamik der sich entfaltenden und dramaturgische Abrundung erfordernden Erzählung ein.



Varianten der Erzählungs-Szenarien

Zu diesem Szenarien-Typ wurden zwei Haupt-Varianten mit jeweils zwei Unter-Varianten entwickelt:

- ❖ das Rekonstruktions-Szenario
 - zur erlebensbezogenen Rekonstruktion säkularer Texte (Literatur - Märchen und Sagen, Belletristik - und Sachtexte) und
 - zur „Nacherzählung“ biblischer, anderer religiöser und philosophischer Texte sowie
- ❖ das Konstruktions-Szenario
 - zur gemeinsamen Konstruktion von Erzählungen (auf der Grundlage bestehender Erzählungen oder als Neu-Entwürfe) und
 - zur Entwicklung einer alternativen (Wunsch-) Biografie, eines alternativen Selbst-Konzeptes.



Rekonstruierende Erzählungs-Szenarien 1

- Ausgangs-Punkt für diese Variante des dritten Szenarien-Grundtyps ist zumeist ein allgemein bekannter oder zumindest zugänglicher, d.h. veröffentlichter, Text.
- Dies kann eine Bibel-Stelle sein, ein Ausschnitt aus einem Märchen oder einer Sage, eine Kurz-Geschichte, eine Roman-Passage, eine Zeitungs-Notiz oder auch eine schriftliche Fall-Vorgabe.
- Entscheidend für die Text-Auswahl ist die Möglichkeit, durch Übernahme – gegebenenfalls auch durch eigenständige Ausgestaltung – von Charakteren im Zusammenhang mit der Literatur-Vorlage bedeutsame Lebens-Themen vor oder nach zu erleben, und zwar im wesentlichen
 - ❖ zur Gestaltung von Beziehungen
(z. B. Werbung, Rivalität, Bindung, Liebe, Konflikte, Trennung),
 - ❖ zu Lebens-Krisen
(z. B. Krankheit, Einsamkeit, Tod),
 - ❖ zum Welt-Verstehen und Welt-Verändern
(z. B. Politik, Wirtschaft, Kriege, Werte-, Sinn- und Glaubens-Fragen).

- ▶ Erleben in rekonstruierende Erzählungs-Szenarien ist als gemeinschaftlicher Versuch anzusehen, das geschriebene Wort zu „reanimieren“ durch szenisch-dialogische Einfühlung in
 - ▶ den Text,
 - ▶ den historischen Kontext,
 - ▶ die Bedingungen der Fall-Darstellung und
 - ▶ die Autorin.
- ▶ Über diese Reanimation können Lernende aus der Betäubungs-Haltung passiv-rezeptiven Kultur-Konsums in eine aktive Haltung sinnlich-konkreter Text-Deutung, erlebter Hermeneutik überwechseln.
- ▶ Es findet keine nur gedankliche Auseinandersetzung mit dem Text statt, sondern die Text-Vorlage, im Erzähl-Szenario ergänzt und ausgefüllt durch eine subjektiv-authentische Deutung der jeweiligen Charaktere, wird in dieser individuell aktualisierten Form zur Grundlage dessen, wofür Dichtung eigentlich gedacht ist, nämlich zur Grundlage einer Erweiterung der WeltErkenntnis im Zusammenhang mit Selbst-Erkenntnis.

Rekonstruierende Erzählungs-Szenarien 3

- ▶ Bei den eher rekonstruierenden Erzählungs-Szenarien (Literatur-Szenarien, Bibel-Szenarien, Sach-Szenarien) steht der Aspekt der Einfühlung in Zeit und Ort, Wort und Werk im Vordergrund.
- ▶ Zu untersuchen, was den handelnden Personen unter den verabredeten Lebens-Umständen möglich ist, aus ihren Charakteren heraus zu fühlen und zu denken und damit zu tun und zu sagen, wird gemeinsam erprobt.
- ▶ Eine anschauliche Einführung („Programmierung“) in die geschichtlich-geografischen oder auch fallbezogen-institutionellen und wirtschaftlich-gesellschaftlichen Rahmen-Bedingungen und die vorgegebenen Figuren hinein wird erforderlich.
- ▶ Ins Erleben der Spielenden tritt die Dramaturgie der so erzeugten Situation, die Erfahrung des Eingebunden-Seins in das jeweilige Kultur- und Zeit-Schicksal.
- ▶ Frei gespielte Szenen werden eventuell rückgekoppelt auf die Literatur-Vorlage, Abweichungen vom Original mit besonderem Interesse betrachtet und eventuell auf dramaturgische Stimmigkeit hin untersucht.

Es sind bisher zwei Formen konstruierender Erzählungs-Szenarien entwickelt und erprobt worden:

1. Literatur-Szenarien als an eine Literatur-Vorlage angelehnte Szenarien, die durch freie Auslegung ihre Eigen-Dynamik über den Text hinausweisend entwickeln.
2. Szenarien zu alternativen Selbst-Konzepten mit Dialog-Szenen zur Entwicklung einer alternativen Biographie, in denen die Agierenden in mehr oder weniger stark verfremdeten zeitlichen und räumlichen Bedingungen andere Wege der Lebens-Gestaltung ausprobieren, probierhalber ihr Lebens-Skript umschreiben und „anleben“.

Literatur-Szenarien

- ▶ Besonders geeignet für die Entfaltung der Psychodynamik der Agierenden in konstruierenden Erzähl-Szenarien sind rahmenhaft vorgezeichnete Situationen und Prozesse, die viel Raum für eigene Interpretation lassen.
Die Dialog-Szenen, die sich aus Vorschlägen der Leitung, der Agierenden oder der das szenisch-dialogische Geschehen von außen Miterlebenden herauskristallisieren, werden nicht entlang den Intentionen der Autor/-innen interpretiert, sondern gestaltet mit den für die Agierenden gegenwärtig stimmigen Erlebens-Möglichkeiten, mögen diese auch im Widerspruch zur Vorlage stehen.
- ▶ Entweder sind alle Beteiligten dabei (wie in Gesamtgruppen-Szenarien) Hauptagierende und Nebenagierende zugleich, oder das szenisch-dialogische Geschehen konzentriert sich auf eine oder wenige Hauptagierende, während die anderen eher Nebenagierende sind, so dass dieses Szenario dem Szenario mit einer Hauptagierenden gelegentlich ähnlich wird.
- ▶ Es kann fruchtbar sein, im Verlaufe mehrerer Szenen-Sequenzen zuweilen eher in Richtung Konstruktion, zuweilen eher in Richtung Rekonstruktion zu gehen.
Jedoch sollte, um Irritationen zu verhindern, die jeweils im Vordergrund stehende Intention, die sich im Gesamt-Szenen-Verlauf durchaus ändern kann, mit der Gruppe abgestimmt werden.
So finden vorgezeichnete, reale und potenzielle Lebens-Schicksale der Agierenden in Erzähl-Szenarien ihren Erlebens-Raum.
- ▶ An die Auswertung der Erfahrungen in Dialog-Szenen – häufig ergeben sich aus den szenischen Aktionen längere themenbezogene Gruppen-Gespräche – können sich mehrere Klärungs-Szenarien mit Hauptagierenden anschließen.

Szenarien zu alternativen Selbst-Konzepten

- In gängigen Therapien und Beratungen steht im Mittel-Punkt ein Lebens-Problem, eine unbewältigte Lebens-Krise, ein irritierendes oder schmerzhaftes Ereignis oder eine quälende Beziehungs-Konstellation, zumindest irgendeine innere oder äußere Situation, die es zu überwinden, zu bewältigen gilt.
Die Folge davon ist, dass unter diesem Leid-Such-Zwang selbst eine prinzipiell so spiel- und lust-betonte Methode wie die szenisch-dialogische Entwicklungs-Begleitung sich im konkreten Ablauf oft lastend, mühsam und ermüdend dahinschleppt.
- Wenn man jedoch mehr Leichtigkeit, Spiel, Heiterkeit und Humor in der Gruppe wie im Selbst-Verständnis jedes einzelnen verankern will, empfiehlt es sich, eine andere therapeutisch-pädagogische Haltung zu entwickeln.
- Dann wird nicht mehr allein die Störung, das Elend zum Gegenstand für Szenarien gewählt, sondern ressourcen-orientiert wird ausgegangen von den hoffnungstragenden Sehnsüchten, von den bisher nur halb bewusst gewordenen, angeträumten Lebens-Entwürfen oder von der unter dem Gebot vermeintlich realistischer Lebens-Gestaltung zurückgehaltenen Lebens-Kraft.
- Da eine schwer einzuschätzende Anzahl von Elementen der realen Biographie zu Handikaps in alltagsnah inszenierten Dialog-Szenen-Abfolgen werden könnte („So bin ich nicht.“ „Das passt nicht zu meinem Alltag.“ „Mein Partner würde mir das nie erlauben.“), geht man experimentierend in solche Fiktionen von Lebens-Entwürfen hinein, in denen Rahmen-Bedingungen und Details des eigenen Lebens so verändert werden dürfen, dass dadurch in den Dialog-Szenen Platz für in der Person angelegte, bisher ungelebte Entfaltungsmöglichkeiten geschaffen wird.
- Umso spannender wird das szenisch-dialogische Geschehen, je mehr Elemente gelebter Entwürfe eingewoben werden in den durch die Szenen-Abfolge entstehenden Teppich der ungelebten Möglichkeiten.

- Die **Integrative Therapie** ist ein Psychotherapie-Verfahren, das von **Hilarion G. Petzold** und Mitarbeitern seit den 1960-er Jahren entwickelt wurde.
- In ihr sind unterschiedliche methodische Ansätze integriert, wie
 - Psychodrama,
 - die Gestalt-Therapie,
 - die aktive Psychoanalyse nach dem ungarischen Psychoanalytiker **Sándor Ferenczi** sowie
 - Ansätze der Verhaltens-Therapie,
 - der Körper-Therapie,
 - Neuropsychologie und Neuromotorik von Alexander Lurija und Nikolai Bernstein.
- Die wichtigsten Philosophen, die die Entwicklung der Integrativen Therapie beeinflussten sind
 - Maurice Merleau-Ponty,
 - Gabriel Marcel,
 - Paul Ricoeur,
 - Michel Foucault und
 - Hermann Schmitz.
- Die Integrative Bewegungs-Therapie ist als eigenständiges Körper-Psychotherapie-Verfahren Teil der integrativen Therapie.

Systemische Verfahren (S)



- Allgemein
- Vorgehen

- ▶ Systemische Therapie ist ein Verfahren der Entwicklungs-Begleitung, dessen Fokus auf dem sozialen Kontext psychischer Störungen liegt.
Die Therapie arbeitet mit dem sozialen Feld und fokussiert auf die Interaktionen zwischen Mitgliedern der Familie oder des Systems und deren weitere soziale Umwelt. Dabei werden zusätzlich zu einem oder mehreren Patienten („Index-Patienten“) weitere Mitglieder des für Patienten bedeutsamen sozialen Systems einbezogen.
Es wird besonders auf die sozialen Bezüge eines „Index-Patienten“ fokussiert.
Symptome werden auf unterschiedlichen System-Ebenen (somatisch, kognitiv-emotiv und interaktiv) betrachtet.
Symptome resultieren aus sozialen Bezügen bzw. werden durch diese unterhalten und beeinflussen sie gleichzeitig („Zirkularität“).
- ▶ Dazu sind insbesondere die Beziehungs-Regeln und Beziehungs-Muster bedeutsam, die sich in „repetitiven Interaktions-Schleifen“ äußern.
- ▶ Die Systemische Therapie betrachtet wechselseitige intrapsychische (kognitiv-emotive) und biologisch-somatische Prozesse sowie interpersonelle Zusammenhänge von Individuen und Gruppen als wesentliche Aspekte von Systemen.
- ▶ Die Elemente der jeweiligen Systeme und ihre wechselseitigen Beziehungen sind die Grundlage für die Diagnostik und Therapie von psychischen Erkrankungen.
- ▶ Integrative Ansätze mit wesentlichen Anleihen bei anderen Therapie-Verfahren werden dann als systemisch bezeichnet, wenn zumindest die Hälfte der Interventionen systemisch einzuordnen sind.

- Es wird davon ausgegangen, dass durch Veränderung kommunikativer Prozesse krankheitsrelevante Änderungen im kognitiven, affektiven, handlungsbezogenen und ggf. biologischen System der Individuen angeregt werden.
Die eingesetzten Begleit-Techniken sind meist durch Problem-Aktualisierung und Handlungs-Orientierung gekennzeichnet. Unterschieden werden
 - strukturelle Methoden (Joining, Enactment, Verändern von Koalitionen etc.),
 - strategische Methoden (positives Umdeuten/“reframing“ von Symptom-Verhalten, Symptom-Verschreibungen),
 - symbolisch-metaphorische Methoden (Genogramm und Familien-Skulptur für die Darstellungen komplexer familiärer und nichtfamiliärer Beziehungen),
 - zirkuläre Methoden (systemisches Fragen, Entwicklung von Hypothesen, Bemühen um Neutralität, paradoxe Interventionen),
 - lösungsorientierte Methoden (z. B. „Wunder-Frage“) und
 - dialogische Methoden („reflecting team“, offener Dialog zur Dekonstruktion narrativ hergestellter Wirklichkeiten)
- Das Begleit-Verhalten wird hinsichtlich der Beziehungs-Gestaltung zu einzelnen Mitgliedern des Systems als respektvoll - bei gleichzeitiger „Respektlosigkeit“ gegenüber pathogenen Ideen – sowie als neutral und „allparteilich“ charakterisiert. Die Grundhaltung beinhaltet eine unterstellte Autonomie der Mitglieder eines Systems und eine hohe Selbst-Verantwortung. Es wird davon ausgegangen, dass sich Veränderung oft selbst aus den ungenutzten Ressourcen des Systems einstellt, so dass Interventionen und Ratschläge nur sehr sparsam gegeben werden. Über Interventionen soll das System angeregt werden, durch das In-Frage-Stellen der eigenen Gesetzmäßigkeiten einen neuen Zustand zu erreichen.
Dadurch kann sich auch das Verhalten des „Indexpatienten“ auf einem „gesünderen“ Niveau stabilisieren.