

Das Menschenbild in der Gestalttherapie

Theorieteil der Abschlußarbeit zur 4-jährigen Gestalttherapie-Ausbildung am
Institut für Integrative Gestalttherapie Würzburg (IGW)

erstellt im: Oktober 2001

von: Dipl.-Psych. Ute Brintzinger

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung.....	1
2 Ganzheitlichkeit	3
3 Prozeß	6
4 Die Notwendigkeit des Kontaktes	8
4.1 Der Kontaktprozeß.....	8
4.2 Die dialogische Kontaktgestaltung	10
5 Die Rolle des Psychotherapeuten	13

LITERATUR

1 Einleitung

Eine Klientin fragt mich am Ende der zweiten Therapiestunde: „Ist das denn Gesprächstherapie, was du da machst?“ Wie ein Blitz durchdringt mich die Stimme meines inneren Zensors: „Siehst du, du warst mal wieder zu lahm, zu lasch, zu langweilig! Nichts von der sprudelnden Lebendigkeit der Gestalttherapie...!“ Während ich tief durchatme, mache ich mir bewußt: Veronika beschäftigt sich gerade mit Gesprächstherapie. Bevor sie in Therapie zu mir kam, war sie Schülerin im Psychologie-/Psychotherapiekurs in einer Heilpraktikerschule, wo sie auch von mir unterrichtet wurde. Und zuletzt ging es um Gesprächstherapie.

Wieder etwas gefaßter antworte ich ihr: „Ich bin Gestalttherapeutin.“ „Ach so, das sah für mich so aus wie Gesprächstherapie. So das einführende Verständnis und so.“ Erleichtert regt sich in mir eine versöhnliche Stimme, die mir sagt: „Immerhin hat sie sich verstanden gefühlt.“ Und ich antworte der Klientin: „Die Gesprächstherapie und die Gestalttherapie sind auch verwandt miteinander. Sie entspringen beide der humanistischen Strömung.“ „Ja, aber was war heute daran Gestalttherapie?“ So genau werde ich selten hinterfragt!

Veronika ist eine Frau, die, wie sie mir im ersten Gespräch gesagt hat, sehr schnell in Kontakte reinspringt und hinterher bereut, sich so unangemessen schnell preisgegeben zu haben.

Ich antworte ihr: „Das Gestalttherapeutische heute war, daß wir uns langsam einander angenähert haben. Daß wir uns erst mal beschnuppert haben. Und daß wir uns den heißen Brei, den es da gibt, erst mal von außen angesehen haben.“

Meine Klientin hat mich wirklich in Verlegenheit gebracht mit ihrer Frage. Und tatsächlich frage auch ich mich immer wieder, ob das nun wirklich Gestalttherapie ist, was ich mache. Von der Therapieausbildung ist mir in Erinnerung, daß das Wesentliche in der Gestalttherapie das Menschenbild ist. Die Techniken allein, wenn sie losgelöst vom Menschenbild angewendet werden, machen noch keine Gestalttherapie aus. Und doch sind es meist die – bisweilen spektakulären – Techniken, die Außenstehende als erstes in Verbindung mit Gestalttherapie bringen. Auch weiß ich selbst aus eigener Erfahrung, wie erleichternd für mich der Einsatz einer Technik ist, wenn ich ansonsten nicht weiter weiß. Dann ist es wie ein Rettungsanker für mich, wenn mir die Idee kommt, dem Klienten ein Rollenspiel oder ein Experiment vorzuschlagen. Neulich ging es mir wieder so. Die Auseinandersetzung mit dem Menschenbild im Hinterkopf hinterfragte ich in der Situation allerdings mein Vorhaben und beschloß, der Versuchung eine Technik einzusetzen zu widerstehen. Es ging darum, daß mein Klient die Erkenntnis gewonnen hat, daß er zu passiv sei. Aus dieser Erkenntnis heraus kam der Wunsch: „Und wie kann ich das nun verändern?“ Es wäre mir leicht gefallen, nun mit ihm ein bißchen zu üben.

Doch gleichzeitig spürte ich einen Widerstand in mir gegen ein Rollenspiel. Ich spürte nämlich, daß mein Klient auch Bedenken hatte, was passieren könnte, wenn er aktiv würde. Nun widmeten wir uns diesen Zweifeln, die erst unklar und dann nach und nach immer konkreter wurden. Zum Rollenspiel kamen wir in dieser Sitzung nicht mehr. Eine Woche später erzählte er mir freudig von vielen Situationen, die er mit Neugier aktiv angegangen sei. Es sei ihm leicht gefallen, er habe sich gar kein „Programm“ vornehmen müssen. Er habe das Gefühl gehabt, daß allein dadurch, daß er seine Probleme und seine Bedenken ernstgenommen habe, sie sich bereits aufgelöst hätten.

Dieses Phänomen der „Paradoxie der Veränderung“, wie Beisser (1995) es genannt hat, drückt Yontef (1983) so aus: „Veränderung fließt aus der Anerkennung dessen, was ist, statt aus der Förderung dessen, was sein sollte.“ Und dies ist eines der Grundprinzipien der Gestalttherapie. Hier steckt alles drin, worauf ich in den nächsten Kapiteln eingehen werde: die Ganzheitlichkeit, der Prozeß und der (dialogische) Kontakt.

Ich muß zugeben: Eigentlich wird mir vieles über das Menschenbild der Gestalttherapie erst jetzt bewußt, wo ich versuche darüber zu schreiben. Während der Therapie mit Mechthild, um die es im praktischen Teil dieser Arbeit geht, ging es mir oft so, daß ich spürte, daß etwas fehlt, was mit Kontakt und Beziehung zu tun hat. Aber ich wußte nicht recht, was es ist. Auch war mir nicht klar, was mit dem spezifischen Kontakt gemeint ist, der die Gestalttherapie von anderen Therapieformen unterscheidet.

Und noch etwas. Die Auseinandersetzung mit dem Menschenbild in der Gestalttherapie macht mir nochmals bewußt, daß die Gestalttherapie mehr als nur eine Therapieform ist, daß sie vielmehr eine Lebenseinstellung, oder wie Heik Portele (1994) es ausdrückt, eine „Lebenskunst“ ist.

Eben erwähnte ich das Phänomen der Paradoxie der Veränderung und bezeichnete es als Grundprinzip der Gestalttherapie, in dem alles steckt, was Gestalttherapie ausmacht. Meines Erachtens beruht das Menschenbild der Gestalttherapie auf drei Annahmen:

1. Alles Leben spielt sich als Ganzheiten ab. Dieser Annahme liegt ein ganzheitliches Denken über das Wesen des Menschen und über alles Sein zugrunde.
2. Alles Leben ist ein Prozeß. Polster und Polster (1995) nennen es: „Ein Ding fließt aus dem anderen.“
3. Der Mensch ist nicht losgelöst von seiner Umwelt zu sehen. Oder, wie Martin Buber (1973) es ausdrückt: „Der Mensch wird am Du zum Ich.“ Hier geht es um die Notwendigkeit von Kontakt.

Auf diese drei Annahmen und ihre Implikationen möchte ich im folgenden näher eingehen.

2 Ganzheitlichkeit

Das ganzheitliche Denken in der Gestalttherapie manifestiert sich an fünf Punkten, die ich der Reihe nach darstellen werde.

Organismus

Der Mensch an sich wird als Ganzheit betrachtet. Perls wendet sich gegen die Spaltung von Körper und Seele und postuliert stattdessen, daß Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Er verwendet dafür den Begriff des „Organismus“.

Wichtig für das Verständnis des ganzheitlichen Denkens ist ein Aspekt der Gestalttheorie: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile. Hier spielen Wechselwirkungen eine Rolle. So sind auch Körper, Geist und Seele nicht einfach drei Einheiten, die nebeneinander existieren, sondern sie bedingen und beeinflussen sich gegenseitig. Um dies zu illustrieren, lasse ich meine Schüler in der Heilpraktikerschule beim Thema „Psychosomatik“ gerne folgendes Experiment machen. Sie sollen mit der einen Hand die andere langsam berühren. Dann fordere ich sie auf, über das Erlebnis zu sprechen. Schließlich stelle ich die Frage: „War das nun Körper, Seele oder Geist, was Sie gespürt haben?“

Pol und Gegenpol

Wenn wir einen Menschen betrachten, so stechen uns oft einzelne Eigenschaften ins Auge. Wenn ich an meine Klientin Veronika denke, die mir gerne von ihren beruflichen Erfolgen erzählt, so bin ich geneigt zu sagen: „Sie ist selbstbewußt und weiß was sie kann.“ In Wirklichkeit ist das nur die eine Seite. Die andere Seite spielt sich mehr im Verborgenen ab. Veronika deutet nur zwischen den Zeilen an, daß sie unsicher ist und Zweifel an sich hat und sich eigentlich danach sehnt, von jemandem bestätigt zu werden, um an sich selbst glauben zu können. So trägt sie beide Pole in sich: auf der einen Seite fühlt bzw. zeigt sie sich groß und erfolgreich, auf der anderen Seite fühlt sie sich klein und unsicher.

Ganzheitliches Denken heißt, daß beide Pole zusammen eine Ganzheit bilden. Wenn ich nur einen Pol betrachte, werde ich der Person nicht gerecht. Ich begreife sie nicht wirklich. Dasselbe gilt auch für mein eigenes Selbstbild. Wenn ich glaube, ich habe nur die eine Seite in mir, nicht aber ihren Gegenpol, so spalte ich einen Teil meiner Wirklichkeit, meiner Ganzheit ab. Und so ergibt sich das Paradoxe, daß, wenn ich meine Schattenseiten miteinbeziehe, ich nicht kleiner werde, sondern vollständiger.

Die Philosophie der „schöpferischen Indifferenz“ von Salomo Friedländer (Frambach 1993) bringt die Pole zusammen. In der Mitte zwischen den Polen liegt die schöpferische Indifferenz. Da sind beide Seiten in einem ausgewogenen Maß vertreten. Da kommen die Extreme zur Ruhe. Es hat sich ein harmonisches, fließendes Gleichgewicht eingestellt.

In die Mitte findet eine Person oft dann, wenn sie ihre Extreme anerkennen konnte und sich im Buberschen Sinne bestätigt fand – darauf komme ich später noch zu sprechen.

Ganzheit im zeitlichen Geschehen

Das ganzheitliche Denken zeigt sich in der Gestalttherapie auch im Umgang mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Alle drei zusammen bilden eine Ganzheit. Sehen wir Vergangenheit und Zukunft als Pole, so liegt die Gegenwart in der Mitte. Die Extrempole spielen eine Rolle, um die Gegenwart besser verstehen zu können. So sind Vergangenheit und Zukunft der Kontext, in dem ein aktuelles Verhalten steht. Oder in der Sprache der Gestalttherapie: Vergangenheit und Zukunft bilden den Hintergrund, vor dem sich die Figur gerade abhebt. Allein mit der Vergangenheit zu arbeiten, heißt sich damit zu begnügen herauszufinden, warum was wie gelaufen ist. Wer sich nur mit der Zukunft beschäftigt, befaßt sich losgelöst vom Entstehungszusammenhang mit Wünschen, Sehnsüchten und Plänen. Solches passiert oft bei Diäten. Jemand möchte abnehmen, hat ein Ziel vor Augen (10 kg sollen's mindestens sein), ißt daraufhin nur noch Reis und Körner und nach drei Wochen sind die Pfunde weg. Doch weitere drei Wochen später sind sie wieder drauf. Warum? Die Antwort wird deutlich, wenn wir den Hintergrund miteinbeziehen. Die Bedeutung des Essens, die sich in der Vergangenheit herausgebildet hat und die heute noch – ganz in der Gegenwart – das Eßverhalten bestimmt, wurde nicht erfaßt.

Die Gestalttherapie geht davon aus, daß alles Leben in der Gegenwart stattfindet. Perls (1992) schreibt: „Keine Erfahrung ist möglich außer in der Gegenwart.“ Und damit ist nicht nur die Gegenwart im Sinne der aktuellen Lebenssituation gemeint,

sondern ganz wörtlich: die Gegenwart in der Therapie, in der Beziehung zueinander.

Mensch-Umwelt-Feld

Und somit kommen wir zu einem weiteren Eckpunkt des ganzheitlichen Denkens, dem ich in Kapitel 1.3 („Die Notwendigkeit des Kontaktes“) mehr Aufmerksamkeit schenke und ihn deshalb hier nur kurz streifen will. Der Mensch wird in der Gestalttherapie nie isoliert betrachtet, sondern immer in Beziehung zu seiner Umwelt gesehen. „Es gibt keine einzige Funktion irgendeines Lebewesens, die sich ohne Objekte und Umwelt erfüllt...“ (Perls et al. 1997). Die Trennung zwischen Mensch und Umwelt wird aufgehoben, beide zusammen bilden Pole eines größeren Ganzen.

Das Potential des Menschen

In der Gestalttherapie arbeiten wir mit dem Potential des Klienten. Wir wissen, daß das, was er offen auslebt, nur ein kleiner Teil seines Potentials ist. Und wir wissen, daß er durch entsprechende Unterstützung einen weiteren Teil seines Potentials kennenlernen und entfalten kann. Auch hier liegt eine ganzheitliche Sichtweise zugrunde. Im Menschen ist alles angelegt, was er braucht. Er ist, in diesem Sinne, vollständig und ganz. Vieles ging im Laufe der Sozialisation wieder verloren, wurde zugeschüttet. Oder es verkümmerte, da es nicht beachtet wurde. Von daher geht es in der Therapie nicht darum, sich etwas anzueignen, was gänzlich fremd ist, sondern vielmehr das wiederzuentdecken, was verloren gegangen ist. Oder das wiederzubeleben, was verkümmert ist. Perls (1992) beschreibt das so: „Was wir in der Gestalttherapie erreichen wollen, ist die Integration aller verstreuten und verleugneten hinausgeworfenen Teile des Selbst und die Wiederherstellung des ganzen Menschen.“ Das kann dann so ablaufen wie Almut Ladisich-Raine (1989) es beschreibt: „Manchmal übernehme ich für lange Zeit die Rolle des Menschen, der immer wieder das Potential sieht, der Vertrauen hat, der schützt und fördert und Grenzen setzt, bis der andere es selber kann.“

3 Prozeß

Die Gestalttherapie geht davon aus, daß alles in Bewegung ist, sich alles verändert. Wenn sich alles Leben im Jetzt abspielt, verändert sich alles Leben, so wie aus der Gegenwart Vergangenheit und aus der Zukunft Gegenwart wird.

Gehen wir vom ganzheitlichen Denken aus, so ist eine Ganzheit auch nichts Statisches, auch sie verändert sich permanent. Und so ist die Tendenz zur guten Gestalt nichts weiter als die Fortführung des ganzheitlichen Denkens unter dem Gesichtspunkt des Prozeßhaften, dem alles Leben unterliegt.

Die Tendenz zur guten Gestalt entstammt den Gestaltgesetzen der Wahrnehmungspsychologie. Das Prägnanzgesetz von Koffka besagt, daß die Tendenz besteht, das Wahrnehmungsfeld zur besten, einfachsten und stabilsten Organisation hin zu gestalten. Die Gestalttherapie wurde wesentlich von der Gestaltpsychologie beeinflusst. Lore Perls hat im übrigen über visuelle Wahrnehmung promoviert. In einem Interview (1977) sagt sie: „Ich war erst Gestaltist und wurde dann Analytikerin.“

Was für unsere visuelle Wahrnehmung gilt, gilt genauso für alles Funktionieren des Organismus. Hierfür gibt es viele Ausdrücke in der Gestalttherapie: Homöostase, organismische Selbstregulation, Gestaltbildung. Das Gegenteil sind die „unfinished business“, die unerledigten Geschäfte. Sie rauben einem den Schlaf oder halten einen in sonst einer Spannung, da sie danach drängen, abgeschlossen zu werden.

Perls betont, daß das Konzept der organismischen Selbstregulation, nach dem der Organismus von alleine dafür sorgt, in sein Gleichgewicht zu kommen, wenn man ihn nur läßt, ein sehr altes ist. Bereits im Tao heißt es: „Geh aus dem Wege“ (Perls et al. 1997).

Ein Beispiel für die organismische Selbstregulation ist das Essen. Wenn ich mich an meinen Bedürfnissen orientiere, werde ich genauso viel essen, wie ich brauche. Ich muß mir keinen Plan machen, wie viel oder wie wenig ich essen soll. Wenn ich stattdessen nur meinem Bedürfnis vertraue – ich meine jetzt das Bedürfnis nach wirklichem Essen und nicht das „Bedürfnis“ oder die Gewohnheit, Langeweile zu bekämpfen oder Frust abzubauen, indem ich esse – wenn ich also meinen Bedürfnissen vertraue, dann werde ich von alleine nur so viel zu mir nehmen, wie ich tatsächlich brauche.

So sieht die gesunde organismische Selbstregulation aus. Nun gibt es auch das, was Perls et al. (1997) als „neurotische Selbstregulation“ bezeichnen. Jemand, der die Erfahrung gemacht hat, daß die Welt voller Gefahren ist, wird auch in einem Moment, in dem keine offensichtliche Gefahr droht, mit erhöhter Spannung und innerer Alarmbereitschaft reagieren. Dies ist seine Überlebensstrategie, seine An-

passung an eine gefahrenvolle Welt. Würde er versuchen, sich zu entspannen, so empfände er sich im Ungleichgewicht. Nach seiner Psycho-Logik ist es schlüssig, angespannt zu sein.

Das Beispiel mit dem Essen ist ein Beispiel für die Befriedigung fundamentaler existentieller Bedürfnisse. Wenn wir die Bedürfnishierarchie von Maslow betrachten, handelt es sich um die untersten Bedürfnisse. Der Wunsch, Bedürfnisse zu befriedigen und etwas, das offen ist, zur „guten“ Gestalt zu bringen, spielt sich auf allen Stufen der Bedürfnishierarchie ab. So tritt für viele Menschen, für die die Frage nach den basalen menschlichen Bedürfnissen gelöst ist, die Frage nach der Befriedigung höherer Bedürfnisse in den Vordergrund. Es geht dann z.B. darum, nicht nur einen Beruf zu finden, der das finanzielle Einkommen sichert, sondern der dazuhin den persönlichen Neigungen und Interessen entspricht. Das sind die Bedürfnisse nach Selbstverwirklichung, die die Spitze der Bedürfnishierarchie bilden.

Mit Gestalttherapie wird oft Selbstverwirklichung assoziiert. In der Tat ist die Selbstverwirklichung ein zentraler Begriff in der humanistischen Psychologie. Voraussetzung für die Selbstverwirklichung ist die Annahme, daß der Mensch ein handelndes Subjekt ist, das aktiv auf seine Umwelt einwirkt, diese erforscht und verändert. Im Zusammenhang mit der Tendenz zur guten Gestalt heißt das, daß Menschen immer wieder auf offene Gestalten treffen, die sie aktiv zu schließen versuchen. Solche offene Gestalten können in allen Lebensbereichen auftreten. Die Triebfeder, sich den Gestalten zu nähern, sind Neugier und Interesse. Die Triebfeder, sie zu schließen, ist das Bedürfnis nach Befriedigung, Harmonie und innerer Ruhe.

Eine Einschränkung zur Selbstverwirklichung möchte ich hier anbringen. Selbstverwirklichung und der Mensch als handelndes Subjekt heißt nicht, daß der Mensch allmächtig ist und ganz und gar, wie es im Sprichwort heißt, seines Glückes Schmied ist. Diese Einstellung erscheint mir vermessen. Weitaus angemessener ist, wie Heik Portele (1994) es in Anlehnung an Buber ausdrückt: „Es genügt anzufangen, das Anfangen steht in der Macht des Menschen, das Vollenden ist Gottes Gnade.“ Und in diesem Sinne trägt jeder Verantwortung für sein Anfangen.

Selbstverwirklichung wird oft auch mißverstanden als das Ausleben eines Ego-Trips. Dies ist nicht, was die Gestalttherapie darunter versteht. Selbstverwirklichung schließt hier die Beziehung zum Gegenüber mit ein. Staemmler (1992) schreibt, indem er sich auf Buber bezieht: „Die menschliche Tendenz zur Selbstverwirklichung ist nicht ein selbstbezogener Vorgang; sie ist vielmehr als ein sehr grundsätzliches Bedürfnis nach einer Ich-Du-Qualität in den für einen Menschen als bedeutsam erlebten Beziehungen zu interpretieren.“

Der Schlüssel, um offene Gestalten zu schließen, ist die Bewußtheit. Bewußtheit heißt, wahrzunehmen, was ich gerade spüre. Bewußtheit heißt, in wachsamem Kontakt mit mir und meiner Umwelt zu sein. „Bewußtheit befähigt einen Menschen, auf die gegebene Situation in einer Weise zu antworten, die den eigenen Bedürfnissen und den Gegebenheiten der Situation angemessen ist. Bewußtheit ist integrativ. Wer über Bewußtheit verfügt, entfremdet sich nicht von bestimmten Aspekten seiner Existenz; er ist ganz“ (Yontef 1979, zit. nach Lynne Jacobs 1990). So kann ich also meinen Bedürfnissen auf die Spur kommen.

Daher ist auch der Schlüssel zur Selbstverwirklichung die Bewußtheit. Nur wenn ich spüre, was ich brauche, kann ich dem nachgehen. Deshalb ist das Arbeiten mit der Bewußtheit eines der zentralen Konzepte in der Gestalttherapie.

4 Die Notwendigkeit des Kontaktes

Die Überschrift ist wörtlich gemeint. Der Kontakt ist oft das, was die Not des Menschen zu wenden vermag. Wie bereits erwähnt ist im Menschenbild der Gestalttherapie ganz wesentlich, daß der Mensch nicht isoliert leben kann. Er braucht für seine Existenz den Austausch mit der Umwelt. Im stofflichen Sinn braucht er z.B. die Luft zum Atmen und Nahrungsmittel zum Essen. Im sozialen Sinn braucht er andere Menschen für seine Bedürfnisse nach Nähe, Austausch und Wachstum. Den Entzug dieser lebensnotwendigen Bedürfnisse in der Isolationshaft hat amnesty international folgerichtig als Folter bezeichnet.

Ich möchte auf zwei Aspekte eingehen: einmal auf den Kontaktprozeß, wie er in der Gestalttherapie beschrieben wird. Zum zweiten auf die Art und Weise der Kontaktgestaltung, die vor allem durch den Einfluß von Martin Buber geprägt ist.

4.1 Der Kontaktprozeß

Kontakt bedeutet, daß ein Mensch mit etwas in Berührung kommt. Hier interessiert vor allem der Kontakt zu anderen Menschen. Kontakt geschieht an der Grenze zwischen zwei Menschen. Dies ist die Kontaktgrenze. Sie „begrenzt den Organismus, umfängt und schützt ihn und berührt zu gleicher Zeit die Umwelt“ (Perls et al. 1997). Dies setzt voraus, daß zwei Menschen zwei wirklich voneinander getrennte Wesen sind, die erst durch den Kontakt miteinander in Berührung

kommen. Bei gutem Kontakt im Sinne der Gestalttherapie ist die Wahrnehmung der eigenen Person und die Wahrnehmung des anderen gleichzeitig vorhanden. In der Konfluenz ist kein Kontakt mehr da. Deshalb wird („neurotische“) Konfluenz auch als Kontaktvermeidung bezeichnet. „Der Mensch, in dem die Konfluenz pathologisch ist, kann weder sagen, was er ist, noch was andere sind. Er weiß nicht, wo er aufhört und wo andere anfangen“ (Perls 1992). Das Gegenteil von Konfluenz ist die Isolation. Auch hier ist kein Kontakt da. Zwei Menschen bleiben getrennt voneinander. Es gibt keine Berührung zwischen ihnen.

Kontakt kann niemals etwas Statisches sein. Das heißt, der Kontakt ist nichts, was man ein für allemal erreicht und dann endgültig hat. Kontakt ist ein Prozeß von Verbindung und Trennung. In diesem Prozeß wird zwangsläufig etwas zerstört. Etwas neues entsteht dafür. So ist Kontakt ohne Aggression, was wörtlich „herangehen“ bedeutet, undenkbar. Wenn ich ans Essen herangehe, muß ich es erst zerstören, indem ich es kleinbeiße und zermalme. Das Essen ist hinterher zerstört, dafür bin ich gestärkt. Wenn ich an andere Menschen herangehe, zerstöre ich auch etwas. Ich zerstöre das Alleinsein – mein eigenes Alleinsein und das des anderen. Oftmals, zumindest wenn ich mich ganz auf den anderen einlasse, zerstöre ich auch mein Bild vom anderen, vielleicht auch sein Bild von mir oder gar mein eigenes Bild von mir.

Diese Hinwendung zum und Loslösung vom anderen läuft in mehreren Phasen ab. Dreitzel (1998) unterscheidet vier Stadien des Kontaktprozesses. Im Vorkontakt entsteht ein Bedürfnis. „Ein Bedürfnis regt sich im Organismus oder wird durch einen Umwelt-Reiz stimuliert...Der Organismus spürt spontan, daß ein Bedürfnis vorliegt und gegebenenfalls, welches von mehreren Bedürfnissen vorrangig befriedigt werden will.“ Im zwischenmenschlichen Bereich kann das heißen, daß jemand beginnt, sich für einen anderen Menschen zu interessieren. Als zweites kommt das Stadium der Orientierung und Umgestaltung. Hier wenden wir uns dem anderen zu. Der Kontakt bekommt etwas Zupackendes. Dreitzel schreibt hierzu: „Jetzt tritt das Bedürfnis in den Hintergrund des Erlebens...Sinnliche und kognitive Orientierung gehen Hand in Hand mit motorischer Hinwendung und zupackender Gestaltung.“ Der Höhepunkt des Kontaktprozesses ist die Integration. Das ist der Moment, in dem man für kurze Zeit in einer gesunden Konfluenz ist. Die Energie ist jetzt am größten, andere Dinge, die außerhalb des Kontaktes sind, werden nicht wahrgenommen. Oder wie Dreitzel es ausdrückt: „Das Du meines Gegenübers erfüllt mein ganzes Erleben.“ Das letzte Stadium ist der Nachkontakt. Wir lösen uns wieder von einander und jeder spürt sich selbst wieder als getrennt vom anderen. Wenn zwei Menschen nach befriedigendem Kontakt auseinander gehen, würdigen sie ihr gemeinsames Erlebnis und verabschieden sich. So wird der Kontakt abgerundet und jeder wird, wenn der Abschied vollzogen ist, allmählich wieder offen für Neues.

Der Kontaktprozeß ist daher auch ein Prozeß der Gestaltbildung. Auch hier geht es darum, etwas, wenn es einmal in Gang gekommen ist, wieder zur vollständigen Gestalt zu schließen. In der Therapie geht es dann darum, die Unterbrechungen des Kontaktes aufzuspüren und bewußt zu erleben, um so die Voraussetzung zu schaffen, daß der Kontaktprozeß in allen Stadien durchlaufen werden kann. Von daher finden sich im Kontaktprozeß auch das ganzheitliche Denken und die Tendenz zur guten Gestalt wieder. Und auch hier kommt die Regel, daß das Ganze mehr ist als die Summe seiner Einzelteile, zum Tragen: So ist ein Dialog mehr als die Aufeinanderfolge von zwei Monologen.

4.2 Die dialogische Kontaktgestaltung

Oben habe ich darüber gesprochen, was Kontakt ist und wie er prozeßhaft verläuft. Jetzt geht es darum, welche Arten es gibt, in Kontakt zu gehen und in der Welt zu sein. Dies ist meines Erachtens das Herzstück oder die Seele der Gestalttherapie. Sie wurde stark von Martin Buber und seinen Ausführungen zum Dialog geprägt.

Martin Buber hatte von 1923 bis 1930 einen Lehrauftrag für Religionswissenschaften und jüdische Ethik an der Universität Frankfurt. Mit unter seinen Zuhörern waren Fritz und Lore Perls. Zu dieser Zeit erschien auch sein Buch „Ich und Du“, in dem es um die Beziehungsgestaltung geht, und das später das erste Kapitel zu dem Werk „Das dialogische Prinzip“ bildete.

In einem Interview mit Milan Sreckovic sagte Lore Perls (1989) über Buber und Tillich: „Ich habe mehr aus der Begegnung der beiden als aus ihren Schriften gelernt. Ihre Art zu sein, ihre Präsenz und ihr Respekt für die anderen haben mich tief beeindruckt. They influenced me more than any psychologist.“ Und an anderer Stelle: „Ein Gestalttherapeut verwendet keine Techniken; er verwendet sich selbst in einer und für eine Situation mit den professionellen Fähigkeiten und mit seiner Lebenserfahrung, die er angesammelt und integriert hat“.

Nach Buber (1973) gibt es zwei Grundworte: Ich-Du und Ich-Es. Diese Grundworte sind unterschiedliche Art und Weisen, wie Beziehungen eingegangen werden können. „Das Grundwort Ich-Du kann nur mit dem ganzen Wesen gesprochen werden. Das Grundwort Ich-Es kann nie mit dem ganzen Wesen gesprochen werden.“

Das Ich-Es ist das, was wir die meiste Zeit tun. Wir haben eine Subjekt-Objekt-Beziehung zur Welt. Alle Zeitwörter, die auf etwas abzielen, die ein „Etwas“ zum Objekt haben, gehören der Ich-Es-Welt an. Ich nehme etwas wahr. Ich empfinde etwas. Ich will etwas. Und auch alles, was ich mit anderen mache, indem es eine

Trennung zwischen Subjekt und Objekt gibt, gehört zum Ich-Es. Genauso alle Erfahrungen, die ich mache, ob es „innere“ oder „äußere“ Erfahrungen sind. „Die Welt der Erfahrung gehört dem Grundwort Ich-Es zu. Das Grundwort Ich-Du stiftet Beziehung.“

Das Ich-Du in Worte zu fassen fällt mir recht schwer. Das gehört vielleicht auch zu seinem Wesen. Ein paar Zitate von Buber mögen erhellen, was mit Ich-Du gemeint ist. „Wer Du spricht, hat kein Etwas, hat nichts. Aber er steht in der Beziehung.“ Am Beispiel eines Baumes erläutert Buber das Ich-Du: „Ich betrachte einen Baum...Ich kann ihn als Bild aufnehmen...Ich kann ihn als Bewegung verspüren...In all dem bleibt der Baum mein Gegenstand...Es kann aber auch geschehen, aus Willen und Gnade in einem, daß ich, den Baum betrachtend, in die Beziehung zu ihm eingefaßt werde, und nun ist er kein Es mehr. Die Macht der Ausschließlichkeit hat mich ergriffen.“

Das Ich-Du ist folglich auch nichts, was ich machen kann. Ich kann nur bereit sein dafür. An anderer Stelle sagt Buber: „Das Du begegnet mir von Gnaden – durch Suchen wird es nicht gefunden. Aber daß ich zu ihm das Grundwort spreche, ist Tat meines Wesens, meine Wesenstat.“ Somit müssen wir also zwischen der Ich-Du-Haltung, die ich in gewissem Sinne beeinflussen kann, und der Ich-Du-Begegnung, die von Gnaden kommt, unterscheiden.

Buber verwendet den Begriff der Begegnung im Gegensatz zur „Vergegnung“. Letzteres tritt ein, wenn zwei Menschen die Begegnung mißlingt und sie aneinander vorbei leben.

Wirkliche Begegnung ist etwas Wechselseitiges. Jeder hinterläßt beim anderen eine Spur, so daß schließlich zwei veränderte Menschen aus der Begegnung hervorgehen.

Begegnung setzt einen Ich-Du-Moment voraus, Vergegnung geschieht immer im Ich-Es. Man kann Ich-Du- bzw. Ich-Es-Haltung als den Hintergrund betrachten, vor dem sich die Figur, nämlich eine Ich-Du-Begegnung, abheben kann. In diesem Sinne können Ich-Du- und Ich-Es-Haltung als zwei Arten des In-der-Welt-Seins betrachtet werden. Sie werden auch als das dialogische Prinzip bezeichnet. Hycner (1996) formuliert es so: „Das ‚Dialogische‘ ist eine Haltung der Offenheit gegenüber der Andersartigkeit der anderen Person, die mit dem Wunsch einhergeht, mich selbst in der ‚Begegnung‘ mit dieser anderen Person ganz zu zeigen. Es ist die Bereitschaft, mich nach all meinen individuellen Anstrengungen ‚dem Zwischen‘ hinzugeben.“

Das Ich-Du ist ein seltener und kostbarer Moment. Das Ich-Es ist an sich nichts Schlechtes. Lynne Jacobs (1990) stellt heraus, daß das Ich-Es von vitaler Bedeutung für die Bewältigung des Lebens, das Ich-Du für die Verwirklichung der Person

ist. Nur wenn das Ich-Es das Einzige ist, was gelebt und gekannt wird, fehlt etwas, dem, so glaube ich, eine tiefe menschliche Sehnsucht gilt.

Im Ich-Du-Moment werden alle Konzepte und Programme außer acht gelassen. Zwei Menschen mit ihrem ganzen Wesen stehen sich unmittelbar gegenüber. „Dialogisches Leben ist ständige Bereitschaft zum Wagnis. Wer sich auf diesen Weg begibt, findet nicht die Ruhe und Sicherheit des monologisch lebenden Eigenwesens, das weiß, wie seine Welt eingerichtet ist, und sich vor allem an der Vergangenheit orientiert,“ so Felix Helg (1992) in seinen Ausführungen über den Einfluß Martin Bubers auf die Gestalttherapie. Lynne Jacobs beschreibt die Unsicherheit dieses Augenblicks noch etwas drastischer: „Der Ich-Du-Moment enthält einige Schrecken des Engpaß. Es entsteht die symbolische Gefahr des Todes. Während des Engpaß tritt diese auf, wenn jemand sein Selbstbild aufgibt, um sich seinem gerade entstehenden Gespür des eigenen Selbst zuzuwenden.“ Mich erinnert dies an meine Versuche, das Skifahren zu erlernen. Ich solle mich in der Kurve in die Fall-Linie begeben, sagte mein Lehrer. Meist tat ich das nicht, denn die Fall-Linie enthielt für mich diesen Schrecken. Da geht es den Abhang hinunter und ich müßte ganz und gar auf die Gesetze der Physik vertrauen, nach denen ich dann nicht kopfüber abstürze in den Abgrund, sondern mich mit Leichtigkeit drehe und so die Richtung wechsele.

Was das Dialogische von Buber betrifft, so sind zwei Besonderheiten noch zu erwähnen. Es geht um die „Umfassung“ und die „Bestätigung“, die beide aus einer Ich-Du-Haltung heraus passieren können.

Umfassung heißt, „sich in den anderen einschwingen“ und seine Seite so zu erfassen wie man das Eigene erfaßt. Es geht darum, das Andere so gut wie möglich nachzuvollziehen und gleichzeitig mit sich selbst verbunden, ja, in sich selbst zentriert zu sein.

Bestätigung im Sinne von Buber hat nichts mit dem zu tun, was umgangssprachlich unter Bestätigung verstanden wird: dieses „Ja, das hast du gut gemacht.“ Mit Bestätigung ist hier das Ja zur Existenz des anderen gemeint. Es geht über die bloße Akzeptanz eines Verhaltens hinaus und meint die Bejahung „auf einer existentiellen Ebene, selbst wenn ihr (der Person) gegenwärtiges Verhalten für inakzeptabel gehalten wird“ (Hycner 1990).

Für beides ist Voraussetzung, daß der Mensch seine Verschiedenheit von einem anderen Menschen anerkennt. Dieses Abrücken vom anderen nennt Buber „Distanzierung“.

Ich-Du-Momente, Bestätigung und Umfassung gibt es nicht nur in verbalen Dialogen, auch sind sie in nonverbalen Situationen erlebbar. Manchmal – ganz selten – erlebe ich sie beim Tango. Es fühlt sich an wie ein großes „Ja“. Es ist ein unaussprechlicher, fast heiliger Moment, in dem mir etwas widerfährt, das mich mich

öffnen und ganz und gar ich sein läßt. Dann sind alle Kontroll-, Wertungs- und Zensurinstanzen außer Kraft, einzig zählt das „So-bin-ich“ und „So-bist-du“.

5 Die Rolle des Psychotherapeuten

Drei Kernpunkte habe ich beschrieben, die das Menschenbild der Gestalttherapie ausmachen: das ganzheitliche Denken, der Prozeßcharakter allen Lebens und die Beziehung zur Umwelt als unabdingbarer Notwendigkeit. Diese Annahmen implizieren eine bestimmte Haltung des Therapeuten.

Wenn ich als Therapeutin ganzheitlich denke, bin ich mir bewußt, daß das, was ich im Moment sehe, erlebe und spüre, nur die Figur ist. Ich muß mir immer wieder den Hintergrund vergegenwärtigen und ihn mit einbeziehen. Das kann auch heißen, daß ich nicht nur das sehe, was mein Gegenüber im Moment tatsächlich ist, sondern auch schon das sehe, was ich nur erahnen kann, daß er es sein wird. Ich könnte es auch ausdrücken als der Glaube an das Potential.

Die Tendenz zur guten Gestalt, mit der Implikation der Selbstregulation des gesunden Organismus, heißt für mich als Therapeutin, daß ich gar nicht viel machen muß. Meine Aufgabe ist, dafür zu sorgen, daß ein fruchtbarer Boden entsteht, auf dem etwas wachsen kann. Dann brauche ich noch ein Gespür für den richtigen Zeitpunkt. Es macht keinen Sinn, mitten im Winter kälteanfällige Pflänzchen zu setzen.

Wenn man die Ausführungen zum Kontakt und zu Begegnung, ganz gleich ob nach Perls oder nach Buber, zuende denkt, so muß man sich als Therapeut von der Haltung verabschieden, dem anderen „helfen“ zu wollen. Es scheint vielmehr darum zu gehen, selbst mit der ganzen Person da zu sein, nicht als Helfer, als einer, der hilft, indem er etwas macht, sondern als menschliches Gegenüber, das gerade dadurch hilfreich ist, daß es sein Mensch-Sein zuläßt. Lynne Jacobs (1990) schreibt: „Wenn ein Therapeut dem Klienten aus einer Ich-Du-Haltung heraus gegenübertritt, hat er keinen Wunsch, den Klienten zu verändern, sondern nur den, seine Existenz zu verstehen und ihm zu begegnen.“ Und an anderer Stelle: „Der Therapeut muß bereit sein, durch den Klienten berührt und bewegt zu werden.“

Besonders erwähnenswert finde ich die Ausführungen von Jacobs, mit denen sie Ich-Du, Bewußtheit und das Paradox der Veränderung unter einen Hut bringt. Das Ziel der Gestalttherapie ist Bewußtheit zu erlangen. Die Bewußtheit geschieht im Kontakt, indem der Therapeut seinen Klienten an seinem Erleben teilhaben läßt und ihn zu gleichem ermutigt. Durch eine Haltung des Akzeptierens dessen was ist, und

noch weiter, durch die Bestätigung der Existenz des Klienten durch den Therapeuten, entfaltet sich ein heilendes Potential in der Beziehung.

Um Mißverständnissen vorzubeugen: Das Erleben des Therapeuten, das er verbalisiert, umfaßt nicht alles, was ihm in dem Moment durch den Kopf geht. Vielmehr geht es um eine selektive Mitteilbarkeit, wie auch um eine selektive Authentizität. Das was der Therapeut über sich sagt, muß in einer Beziehung zum Therapieprozeß stehen. Jacobs: „Therapeutisch sinnvoller Selbstaussdruck dient entweder der Förderung des Dialogs (wie Buber sagen würde) oder dem nächsten Schritt in der Bewußtheit des Klienten (wie Lore Perls sagen würde) und öffnet so den Weg zu einer vertieften Erfahrung der Beteiligten.“

Nun ist die Frage: Wenn der Therapeut ein menschliches Gegenüber darstellt, inwiefern ist eine Gegenseitigkeit der Beziehung sinnvoll oder wünschenswert? Diese Frage habe ich kürzlich mit meinen Schülern in der Heilpraktikerschule diskutiert, als wir uns mit Watzlawicks (Watzlawick et al. 1990) fünf Axiomen der Kommunikation beschäftigt haben. Da stellte sich die Frage: Ist die therapeutische Beziehung eine komplementäre oder eine symmetrische? In der komplementären Beziehung gibt es verschiedene Rollenaufteilungen: der eine stellt Fragen, der andere antwortet; der eine hilft, der andere empfängt Hilfe. In einer symmetrischen Beziehung hingegen sind beide Interaktionspartner gleichberechtigt. Beide haben das Recht, Fragen zu stellen, zu erzählen, Anweisungen zu geben.

In der Psychotherapie müssen zwangsläufig verschiedene Rollen aufgeteilt werden. Meine Klienten sollen einen Raum einnehmen dürfen, den ich ihnen nicht streitig mache, indem ich mich breit mache und ihnen von meinen Problemen erzähle. Gleichzeitig, wenn ich mich selbst als Mensch auf das Gegenüber einlasse und bereit bin für eine Ich-Du-Haltung, dann ist die Subjekt-Objekt-Relation aufgehoben, dann sind wir symmetrisch.

Eine Schülerin hob den Widerspruch folgendermaßen auf: Auf der Inhaltsebene ist die Beziehung überwiegend komplementär. Auf der Beziehungsebene dagegen darf die Beziehung auch symmetrisch werden. Es ist kein Privileg von mir als Therapeutin, daß ich über meine Gefühle und Wahrnehmungen im Prozeß spreche, noch ist es etwas, was ich einseitig von meinem Gegenüber einfordere. Es ist etwas, was uns beiden zusteht. Ich werde es am Anfang der Therapie häufiger tun, mein Gegenüber vielleicht nur nach Aufforderung. Am Ende der Therapie, möglicherweise, werden wir beide im gleichen Maß uns unsere Wahrnehmungen und Empfindungen mitteilen.

Zwei Gedankengänge von Jacobs möchte ich hier noch ergänzen. Sie geht der Frage nach einseitiger und gegenseitiger Umfassung nach. „Der wesentliche Unterschied zwischen gegenseitiger und einseitiger Umfassung beruht nicht auf der Annahme, die Person des Therapeuten sei von der des Klienten grundsätzlich

verschieden. Der Unterschied ergibt sich aus der Tatsache, daß die Aufgabe die zwei Beteiligten in ein unterschiedliches Verhältnis zueinander setzt.“ Für die Bestätigung, die ebenfalls weitgehend einseitig erfolgt, gilt: „Die Bestätigung des Therapeuten erwächst für ihn daraus, wie er sich selbst in der Erfüllung seiner Aufgabe ausdrückt...Letztlich sind es die Selbstakzeptanz des Therapeuten, sein Selbstwertgefühl und sein Vertrauen in den Sinn seiner für beide Beteiligte befreienden Aufgabe, die ihn befähigen, seinen Wunsch nach Bestätigung durch den Klienten zurückzustellen und statt dessen durch das Bewußtsein Bestätigung zu erfahren, daß er seiner Aufgabe auf diese Weise am besten dient.“

Wie könnte man nun die Rolle eines Gestalttherapeuten beschreiben? Perls et al. (1992) bezeichnen den Therapeuten als Katalysator. „In unseren Augen ähnelt der Therapeut dem, was der Chemiker einen Katalysator nennt, einem Ingrediens, das eine Reaktion beschleunigt, die anders möglicherweise nicht eintritt...Seine Funktion ist es, einen Prozeß in Gang zu setzen. Es gibt nun einige Prozesse, die, einmal in Gang gesetzt, sich selbst erhalten oder autokatalytisch sind.“ Mir persönlich fehlt beim Bild des Katalysators etwas. Ich spürte das deutlich, als meine Klientin Mechthild, um die es später geht, mich als Katalysator bezeichnete. Es ist der dialogische Aspekt, der mir fehlt.

Ein anderes Bild benützt Hycner (1990). Er spricht vom „Hüter des Dialogs“. „Aus dem Blickwinkel eines dialogischen Ansatzes erscheint mir der Therapeut als ‚Hüter des Dialogs‘. Damit meine ich in sehr grundlegendem Sinne, daß die Individualität des Therapeuten – zumindest zeitweilig – im Dienste des Dialogs steht, der die vollständige therapeutische Gestalt ausmacht und die an ihm beteiligten Individuen einschließt...Ein wichtiger Grund dafür, daß Menschen sich in Psychotherapie begeben, liegt in ihrem ‚gestörten‘ Dialog mit anderen. Wenn der Therapeut diesen ‚Riß‘ im zwischenmenschlichen Gewebe heilen will, ist es von wesentlicher Bedeutung, daß er sich selbst in den Dienst des Dialogs stellt und sich fragt: ‚Wie muß ich sein und was muß ich tun, um diesem Menschen dabei zu helfen, daß er eine wirklich dialogische Beziehung zur Welt aufnehmen bzw. wiederherstellen kann?‘“

Hier frage ich mich, ob die Frage „wie muß ich sein?“ und das entsprechende Handeln nicht zu absichtsvoll sind und es nicht vielmehr das ausgewählte Zulassen des So-Seins ist, das heilend wirkt? Vielleicht meint Hycner aber auch mit der Frage „wie muß ich sein?“ das Auswählen der eigenen Empfindungen, die dem Klienten im Prozeß mitgeteilt werden. Mein Verständnis des „Hüters des Dialogs“ ist, immer wieder darauf zu achten, daß wir wirklich in der Begegnung sind und nicht in der Vergegnung, und das Erleben im Sinne einer selektiven Authentizität mit in die Beziehung einzubringen.

Noch ein weiteres Bild, wie die Rolle des Therapeuten beschrieben werden kann, möchte ich anführen. Ein Bild, das gegen den Größenwahn helfen mag, den man in

Versuchung ist als Therapeut zu verspüren, wenn man die Fortschritte der Therapie nur dem eigenen Können zuschreibt. Doubrawa (2000) zitiert einen seiner Supervisanden, der sich als „Steigbügelhalter“ betrachtete. Doubrawa bespricht mit seinen Supervisanden ihre Sitzungen und sagt, „daß der Klient das Recht habe, zu scheitern.“ Weiter: „Darauf erzählte Alex, ein praktischer Arzt, daß er seine Arbeit in ähnlicher Weise nur als ein ‚Steigbügelhalter‘ verstehe. Ich bat ihn, in der Gruppe aufzustehen und den ‚Steigbügelhalter‘ vorzumachen. Er tat dies bereitwillig. Alex steht also mitten in der Gruppe und macht mit den Händen eine Geste, als würde er einen Steigbügel halten, damit der Reiter hineintreten kann. Dabei hält er seinen Kopf leicht gesenkt, blickt auf seine Hände und den imaginären Steigbügel in ihnen. Stille breitet sich in der Gruppe aus. Fast andächtig. ‚So sieht Demut aus,‘ sage ich.“

Ehrlich gesagt, es fällt mir nicht immer leicht, Psychotherapeutin – Gestalttherapeutin – zu sein. Früher wünschte ich mir oft, ich wäre Postbotin geworden. Dann wüßte ich jeden Tag genau, welchen Weg ich zu gehen hätte. Manchmal auch, wenn ich in meine Praxis gehe, beneide ich all die Menschen, die mit „toter Materie“ zu tun haben. Dann müßte ich mich nicht mit anderen Menschen und schon gar nicht mit mir auseinandersetzen. Aber dann gibt es auch diese Momente in der Therapie, in denen – oftmals absichtslos und überraschend – plötzlich etwas „passiert“, mit dem anderen und mit mir, und ich eine große Übereinstimmung und Zustimmung spüre, zu dem anderen, zu mir, zum Leben, zu dem was ist. Das sind Momente voller Einfachheit und Schönheit, die eine tiefe Spur hinterlassen. In diesen Momenten will ich nirgends anderes sein, als da wo ich bin, und ich will nichts anderes sein als das, was ich bin. Dann sehe ich die andere Seite von meinem Beruf: wie schön, daß ich als Gestalttherapeutin ganz Mensch sein kann!

LITERATUR

- Beisser, Arnold R. 1995. Die paradoxe Theorie der Veränderung. Gestalt-Publikationen 18,
- Buber, Martin. 1973. Das dialogische Prinzip. Lambert Schneider, Heidelberg.
- Doubrawa, Erhard; Blankertz, Stefan. 2000. Einladung zur Gestalttherapie. Peter Hammer, Wuppertal.
- Dreitzel, Hans Peter. 1998. Emotionales Gewahrsein. Deutscher Taschenbuch Verlag, München.
- Frambach, Ludwig. 1993. Identität und Befreiung in Gestalttherapie, Zen und christlicher Spiritualität. Petersberg.
- Helg, Felix. 1992. Begegnung und Kontakt. Der Einfluß Martin Bubers auf Fritz Perls und die Gestalttherapie. Integrative Therapie 3, 211-244.
- Hycner, Rich. 1990. Für eine dialogische Gestalttherapie. Gestalt-Publikationen 11.
- Hycner, Rich. 1996. Die Ich-Du-Beziehung. Martin Buber und die Gestalttherapie. Gestaltkritik 1/1996.
- Jacobs, Lynne. 1990. Ich und Du, hier und jetzt. Gestalt-Publikationen 12.
- Ladisich-Raine, Almut. 1989. Gestaltwege zur inneren Wahrheit. Gedanken zum „Selbst“. Einführungsvortrag auf den Münchner Gestalttagen.
- Perls, Fritz. 1992. Grundlagen der Gestalttherapie. Einführung und Sitzungsprotokolle. Pfeiffer, München.
- Perls, Frederick S.; Hefferline, Ralph F.; Goodman, Paul. 1992. Gestalt-Therapie. Wiederbelebung des Selbst. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Perls, Frederick S.; Hefferline, Ralph F.; Goodman, Paul. 1997. Gestalttherapie. Grundlagen. Deutscher Taschenbuch Verlag, München.
- Perls, Lore. 1977. Interview mit Edward Rosenfeld am 23.5.1977. In: Gestaltkritik 2/2001, 20-29.
- Perls, Lore. 1989. Leben an der Grenze. Essays und Anmerkungen zur Gestalttherapie. (Hrsg. Milan Sreckovic) Edition Humanistische Psychologie, Köln.
- Polster, Erving; Polster, Miriam. 1995. Gestalttherapie. Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie. Fischer, Frankfurt a.M.
- Portele, Heik. 1994. Martin Buber für Gestalttherapeuten. Gestalttherapie 1/1994.

- Staemmler, Frank-M. 1992. Die Kraft der Beziehung. In: Doubrawa, E.; Staemmler, F.-M. (Hrsg.) 1999. Heilende Beziehung. Dialogische Gestalttherapie. Peter Hammer, Wuppertal.
- Watzlawick, Paul; Beavin, Janet H.; Jackson, Don D. 1990. Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. Hans Huber, Bern.
- Yontef, Gary M. 1983. Gestalttherapie als dialogische Methode. In: Doubrawa, E.; Staemmler, F.-M. 1999. Heilende Beziehung. Dialogische Gestalttherapie. Peter Hammer, Wuppertal.