

## Dialogische Gestalttherapie als Prozeß-Erfahrungs-Ansatz: I. Das Explorieren von Erfahrung

(bitte zitieren als: Dialogische Gestalttherapie als Prozeß-Erfahrungs-Ansatz: I. Das Explorieren von Erfahrung. Unveröffentlichtes Manuskript, Bad Grönenbach 1999.)

Der größere Kontext dieser Fortbildungsreihe ist zum einen der, daß wir in den Kliniken nach Umsetzung des Psychodynamischen Therapierationals, der Einführung der OPD und der interpersonellen Instrumente sowie unserer Outcome-Forschung nur noch im Bereich der Kerngruppenarbeit eine Orientierung an empirisch abgesicherten Vorgehensweisen im Bereich der Humanistischen Psychotherapieverfahren (als der Basis unserer psychotherapeutischen Interventionen) aussteht. Zum anderen schlagen Greenberg u.a. (1998) vor, daß sich die Humanistischen Psychotherapieverfahren, für die Untersuchungen vorliegen, unter dem Schirm eines Meta-Ansatzes der "Erfahrungsorientierten Psychotherapie" subsumieren (und sich darunter differenzieren), um darüber Einfluß an den Universitäten und in wissenschaftlichen Gremien zu gewinnen. Dies scheint mir für unsere Kliniken ein vielversprechender Ansatz, unsere vielseitigen psychotherapeutischen Standbeine zu integrieren und identitätsstiftend zu wirken. Zumal, wie Grawe (1998) bemerkt, ein in diesem Ansatz begründetes therapeutisches Vorgehen ein solides Fundament in der psychologischen Grundlagenforschung hat und daß für diese und ähnliche Vorgehensweisen besonders gute Wirkungen festgestellt wurden (350).

Daher möchte ich mit dieser Fortbildungsreihe die Dialogische Gestalttherapie im Lichte des Prozeß-Erfahrungs-Ansatzes vorstellen, und dazu einladen, daß auch andere Mitarbeiter/innen ihre therapeutischen Ansätze im Rahmen "Erfahrungsorientierten Psychotherapie" vorstellen. So könnten wir nach Jahren notwendiger störungsspezifischer Differenzierung beginnen, wieder eine Balance zu fördern und unsere gemeinsamen Wurzeln zu stärken und zu erneuern.

### Der Prozeß-Erfahrungs-Ansatz (nach Greenberg u.a. 1993)

Der Prozeß-Erfahrungs-Ansatz basiert auf den klassischen Theorien der Klienten-zentrierten Therapie und der Gestalttherapie sowie der modernen psychologischen Grundlagenforschung, insbesondere der kognitiven Psychologie und Emotionstheorie, integriert in eine dialektisch-konstruktivistische Erkenntnistheorie.

#### 1. Konzept des natürlichen Funktionierens

Die Feldtheorie in der Gestalttherapie besagt u.a., daß in der Welt alles miteinander verbunden ist und alles Prozeß ist, Strukturen nicht fest und unveränderlich sind. Unter dieser Prämisse konstruieren wir unsere Realität in individueller, einzigartiger Weise, indem wir aktiv sinnvolle Ganzheiten organisieren und damit unserer Welt Bedeutung und Sinn geben. Greenberg und Mitarbeiter bezeichnen diesen Prozeß als *Dialektisch-konstruktivistische Synthese*.

In der Konstruktion unserer persönlichen Erfahrungswelt schöpfen wir aus **zwei Erfahrungsquellen**:

- a. konzeptuell vermitteltes Erleben / expliziter Funktionsmodus  
- thought, head; Erklärungen und Konzepte, wie die Dinge sind

- b. unmittelbares, direktes Erleben / impliziter Funktionsmodus  
- emotion, heart;
- Ständig geschieht eine dialektische Synthese zwischen beiden Erfahrungsquellen, die persönliche Realität und persönliche Bedeutungen werden aus diesen beiden Erfahrungsquellen konstruiert.
- Relevanz für therapeutische Exploration und Veränderung: Fördern des dialektischen Prozesses, Konzept und Erleben zusammenzubekommen; aktive Exploration von Widersprüchen zwischen Konzept und Erfahrung; Konstruieren von neuen Bedeutungen. (Greenberg u.a. 1993, 56).

Daraus folgt, daß **persönliche Bedeutung** konstruiert wird durch die gleichzeitige Aufmerksamkeit auf:

- a. die verkörperte, gefühlte Erfahrung und
- b. auf das bewußte Denken und Reflektieren über die Erfahrung (und damit eine einzigartige gegenwärtigen Repräsentation der Erfahrung zu konstruieren).
- Ein Element des letzteren ist die Symbolisierung der Erfahrung. Unsere Gefühle werden davon beeinflußt, wie wir sie sprachlich formulieren.
- Ein weiteres Element der Konstruktion ist die Repräsentation der Erfahrung in **emotionalen Schemata**. Schemata sind implizite, meist unbewußte, organisierende Hintergrundprozesse, die Denken, Handeln und das Bilden von Bedeutungen und Einstellungen aktiv steuern. Sie wirken wie ein Bezugsrahmen und beeinflussen erstens die Interpretation von eintreffenden Informationen, also die Wahrnehmung von sich selbst und anderen, sie leiten zweitens die Handlungen des Individuums, insbesondere komplexe Verhaltensmuster, und drittens beeinflussen, welche neuen Informationen auf welche Art im Gedächtnis gespeichert werden. Wird ein Schema aktiviert, werden zugleich alle Teile aktiviert, also ein gesamter Zustand, der Denken, Fühlen und Handeln umfaßt. Damit sind Schemata die Grundlage unserer subjektiven Realität und der Bewertung von für uns bedeutenden Ereignissen. (Greenberg u.a. 1993, 57)
- Eine Person, die in einer Situation von einem emotionalen Schema geleitet wird, mag z.B. *automatisiert* auf eine Erfahrung ("Nein, ich möchte nicht mit Dir nach Memmingen fahren") als zurückgewiesen oder bedroht werden reagieren und sich ängstlich zurückziehen.  
Um sich adaptiv zu verhalten zu können, müßte die Person
  1. die Aufmerksamkeit auf die Reaktionstendenz (sich zurückgewiesen fühlen) richten,
  2. sie zutreffend als Angst symbolisieren,
  3. eine komplexe situative Bedeutung konstruieren, wie sich abgewertet und dadurch bedroht fühlen,
  4. eine angemessene adaptive (d.h. bewußte, nicht automatisierte) Antwort erzeugen, z.B. zu sagen, sie hat Angst, oder sich zurückzuziehen, um weitere Angriffe zu vermeiden.
- Persönliche Bedeutung kann durch bottom-up- oder top-down- Verarbeitung konstruiert werden, entweder man die Aufmerksamkeit auf die Erfahrung richtet oder die Erfahrung durch Muster überlagert (wie Werte, Ideale, Regeln, Überzeugungen).

## 2. Störungs-Konzept

Im wesentlichen verhalten sich Menschen so, daß sie die beste adaptive Alternative je nach ihren gegenwärtigen Wahrnehmungen von sich selbst und der Situation konstruieren, also nach dem, was Ihnen am meisten Sinn macht.

Probleme und Störungen entstehen aus zwei grundlegenden Prozessen:

a. **die fortlaufende bewußte Konstruktion von Bedeutungen ist gestört (das bewußte Synthetisieren und Symbolisieren der Erfahrung als ein dialektisch-konstruktiver Prozeß):**

Der Symbolisierungs-Prozesses / Konstruktion von Bedeutung scheitert, die Aufmerksamkeit kann nicht auf die Gesamtheit der eintreffenden gerichtet werden oder diese Information kann nicht bewußt verarbeitet werden,

- \_ z.B. die Wahrnehmung von Ärger kann nicht in das Empfinden von sich und der Situation integriert werden (wird z.B. nur als Spannung wahrgenommen oder projiziert, retroflektiert etc.)
- \_ oder die Erfahrung wird nur eingeschränkt oder verzerrt symbolisiert.

b. **die Aktivierung emotionaler Schemata als ein automatisierter Prozeß**

Die Aktivierung eines dysfunktionalen emotionalen Schemas erzeugt fehlangepaßte Reaktionen / in-derWelt-Sein. Ein Schema organisiert immer wieder eintreffende Informationen in verzerrter oder fehlangepaßter Weise, resultierend in wiederkehrenden dysfunktionalen Bedeutungen und unangemessenen Reaktionen (wie in obigem Beispiel: häufig und unangemessen etwas als bedrohlich zu erleben und sich zurückzuziehen).

**Emotionale Schemata** ändern sich nicht oder nur sehr langsam, sie sind selbsterhaltend und in gewisser Weise änderungsresistent. Sie bieten Ordnung, machen Sinn, schützen vor erneuten Traumatisierungen. Dies geschieht auf folgende Art und Weise (vgl. Greenberg u.a. 1993, 91ff.):

- a. Die Umgebung wird selektiv im Sinne der Schemata wahrgenommen. Das Individuum reagiert auf diesen Ausschnitt der Umgebung im Sinne seines Schemas und versorgt sich damit ständig mit Erfahrungen, die das Schema bestätigen. Wer sich ungeliebt fühlt, sieht überall Anzeichen für Zurückweisungen.
- b. Die Umgebungsinformation wird im Sinne der bestehenden Wahrnehmungsbereitschaften verzerrt wahrgenommen. Ereignisse, die das bestehende Schema eigentlich nicht bestätigen, führen daher nicht zu korrigierenden Erfahrungen. Wer sich sehr unsicher und bedroht fühlt, empfindet Neutralität oder nur versuchte Unterstützung als im Stich lassen oder Kritik.
- c. Das Individuum vermeidet, sich neuen Erfahrungen auszusetzen. Individuen, die sehr zu abstrakter, konzeptioneller Informationsverarbeitung neigen, haben daher keinen Zugang zu diesen Emotionen. Sie können in abstrakter Weise darüber reden, daß sie niemandem vertrauen, aber sie fühlen es in diesem Moment nicht (top-down-Verarbeitung). Emotionale Schemata müssen also bottom-up prozessual aktiviert werden, damit der

Patient seine Aufmerksamkeit darauf richten kann. Erst dann kann es zu korrektiven Erfahrungen kommen, die das Schema verändern.

- d. Wenn ein emotionales Schema aktiviert wird, kann das Individuum von den ausgelösten Gefühlen so besetzt sein, daß es keine Informationsverarbeitungskapazität mehr hat, irgendwelche darüber hinausgehende, das Schema nicht bestätigende Informationen zu verarbeiten. Es kommt daher nur zum Wiedererleben der Emotion, aber nicht zu einer korrektiven Erfahrung.

### 3. Veränderungstheorie

Persönliche Veränderung kann auf mehreren Wegen erreicht werden (Greenberg u.a. 1993, 61):

1. die Aufmerksamkeit auf den fortlaufenden Fluß der frischen oder automatisierten Erfahrung lenken. Es geht in der Therapie darum, eine Öffnung für vermehrte innere und äußere Informationen zu erreichen,
2. Informationen von senso-motorischen und Schema-Prozessen zu bewußten Bedeutungen auf höherer bewußter Ebene zu symbolisieren (und nicht länger vom Bewußtsein zu dissoziieren);
3. die Schema-Strukturen, die zu automatisierten Erfahrungen führen, für neue Erfahrungen zugänglich zu machen. Das Wiedererleben eines konkreten, besonderen Ereignisses wird angestrebt. Dadurch werden neue Informationen verfügbar, die eine konzeptuelle Einstellung oder ein Konstrukt über eine Situation infragestellen und einer Reorganisation zugänglich machen (Greenberg u.a. 1993, 85)
4. indem Erfahrungen reflektiert und neue Bedeutungen gebildet werden.

#### **Wirkfaktoren zur Veränderung emotionaler Schemata** (Greenberg u.a. 1993, 93ff.)

1. Eine Therapiebeziehung, in der sich der Patient sicher und aufgehoben fühlen kann. Diese verringert seine interpersonalen Ängste und macht damit Informationsverarbeitungskapazität frei. Der Patient hat mehr Kapazität dafür frei, seine Aufmerksamkeit auf seine inneren Erfahrungen zu richten.
2. Der Patient richtet seine Aufmerksamkeit auf seine inneren Erfahrungen, die er in diesem Moment wirklich erlebt, nicht darauf, was er verbal berichtet. Diese direkten Erfahrungen können neu für ihn sein und sind sehr unmittelbar. Solche unmittelbaren Erfahrungen sind besonders geeignet, bestehende Erwartungen zu verändern.
3. Stimulierung und Aktivieren des emotionalen Schemas durch bottom-up Aktivierung episodischer und emotionaler Gedächtnisinhalte mit nonverbalen Übungen, die einen Zugang zu impliziten Gedächtnisinhalten eröffnen.
4. Ermunterung des Patienten, sich realen Angstsituationen auszusetzen, die er zuvor vermieden hat, um ihm neue Erfahrungen zu verschaffen, auf die er gezielt seine bewußte Aufmerksamkeit richtet, um so eine Umstrukturierung von Erwartungen in Gang zu bringen.
5. Es werden in der Therapie Situationen hergestellt, in der der Patient sich in einer neuen Weise verhält, wie etwa Gefühle ausdrückt, die er bisher noch nie zum Ausdruck gebracht

hat. Das könnte z.B. ein Gespräch mit einem toten Elternteil sein. Dieses Verhalten wäre schon in sich eine neue Erfahrung. Der Patient kann bei solchen erlebnisaktivierenden Übungen aber zusätzlich auch Erfahrungen damit machen, auf welche Weise er solche Erfahrungen zu vermeiden oder zu verhindern sucht, um sich zu schützen. Er kann sich hierdurch nicht nur ein bewußteres Konzept wichtiger Emotionen gegenüber bestimmten Personen oder Dingen, sondern auch über seine eigenen Mechanismen zur Vermeidung unangenehmer Gefühle erarbeiten.

6. Der Patient kann korrigierende Erfahrungen bezüglich emotionaler Schemata in der Hier-und-jetzt-Interaktion mit dem Therapeuten machen, wenn solche Schemata in der Therapiesituation aktiviert werden.

#### 4. Therapeutische Strategien / Therapie-Theorie

**Zwei grundsätzliche Modalitäten, um Zugang zu emotionalen Schemata zu bekommen:** (Diese werden durch konkrete sensorische Erfahrungen aktiviert (= bottom-up). Dies entspricht der Aktivierung bestehender neuronaler Erregungsbereitschaften.)

- a. Aufmerksamkeit / Bewußtheit lenken und die innere Erfahrung erkunden

In Kontakt zu kommen mit inneren Empfindungen und äußeren Reizen ist wesentlich, um klaren Kontakt zur Realität herzustellen. Aufmerksamkeit ist die Grundlage von bottom-up-Verarbeitung. Zu lernen, die Aufmerksamkeit auf grundlegende sensorische Informationen zu richten schafft Zugang zum aktuellen Selbstempfinden und zu den inneren Prozessen, die zu automatisierten Reaktionen führt.

Die Aufmerksamkeit nach innen zu wenden ist ein Versuch, Zugang zur persönlichen, komplexen inneren Erfahrung zu bekommen und zu beginnen, sie in Worten zu symbolisieren.

Die **Aufmerksamkeit auf innere Prozesse zu lenken** reorganisiert die innere Erfahrung, indem es den Aufmerksamkeits-Fokus verändert. Veränderung in der Lenkung der Aufmerksamkeit ist deutlich mit Veränderungen in Erfahrung und Handlung verbunden, weil dadurch neue Bewußtheit gefördert wird (Greenberg u.a. 1993, 6).

Die Aufgabe des/der Therapeuten/in sollte es sein, die Aufmerksamkeit des/der Klienten/in auf das zu richten, was prozessual aktiviert wird, was sie während der prozessualen Aktivierung der problematischen Schemata tut und erlebt. Für die neuen Wahrnehmungen, die die Person dann macht, sollten konzeptuelle Symbolisierungen und Repräsentationen (neue Schemata) geschaffen werden, die diese Abläufe zutreffend repräsentieren. Dann sollte sich die Person in Situationen begeben (siehe b.), die sie auf die neu gebildeten Schemata beziehen kann, um so emotional korrigierende Erfahrungen zu machen (vgl. Grawe 1998, 351).

- b. Aktiven Ausdruck, Handeln und Kontakt fördern

Ausdruck erlaubt Handlungstendenzen, sich zu vervollständigen (Schließen von Gestalten) und bringt Gefühle in Kontakt mit den entsprechenden Objekten.

Im Ausdruck und Tun können neue Schemata aktiviert werden, die dann neue Erfahrungen ermöglichen.

Neue emotional korrigierende Erfahrungen im Kontakt können alte, einschränkende

Lernerfahrungen und Einstellungen infrage stellen und entkräften.

### **Ansatzpunkte der Veränderung / Marker:**

Auf der Basis einer guten Therapeut-Klient-Beziehung im Sinne einer dialogischen Haltung (Buber) wird das Richten der Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige persönliche Erfahrung dem/der Therapeuten/in Hinweise, sog. "Marker" für Probleme in der Verarbeitung von Informationen (Synthetisieren und Symbolisieren von Erfahrungen) geben bzw. "Marker" für spezifische emotionale Probleme in den Vordergrund treten lassen. Diese "Marker" sind dann Ansatzpunkte für weitere Interventionen im Sinne der Arbeit an problemspezifischen therapeutischen Aufgaben (sind Thema späterer Termine der Fortbildungsreihe).

### **Erfahrungsorientierte Interventionen (zum Explorieren von Erfahrung)**

#### a. Einführendes Verstehen

Verständnis der unmittelbaren Gefühle und emotional getönten Bedeutungen des Klienten mitteilen.

*Empathische Reflexion / Unterstreichen:* von zentralen, lebhaften Gefühlen und Bedeutungen

Beispiel: Kl.: "Ich mußte jeden letzten Bissen vom Teller leeressen. Ich fühlte mich so hilflos." Th.: "Auf diese Art gezwungen zu werden war fast mehr als Du ertragen konntest."

*Den Erlebnisinhalten folgende Antworten:* Mm-hmm. Ich verstehe. Ja. Kopf nicken. Lächeln.

#### b. Phänomenologisches Explorieren

Selbstexploration des Klienten ermutigen, während man die empathische Einfühlung beibehält; ein Bewußtheits-Kontinuum fördern.

Explorierende Reflexionen; Explorierendes Fragen; Empathisches Vermuten (Einbeziehen der Phänomenologie des/der Therapeuten/in)

Die Gestalttherapie geht davon aus, daß die Bedeutung, die jede Person ihrer Wahrnehmung gibt, für diese Person einzigartig ist. Eine Person kann daher die Wahrheit der Realität einer anderen nicht wissen. Statt das Klientenverhalten zu interpretieren, geht es darum, dem Klienten zu helfen, sein eigenes, einzigartiges Empfinden für Sinn und Richtung in seinem Leben durch die phänomenologische Methode zu entdecken. Diese besteht aus drei miteinander verknüpften Schritten:

1. Einklammern oder Beiseitelassen vorheriger Annahmen und Tendenzen, um sich auf die unmittelbare Erfahrung zu konzentrieren;
2. Beschreiben unmittelbarer und konkreter Eindrücke, statt zu erklären oder zu interpretieren;
3. Zunächst eine gleiche Geltung aller Aspekte des Feldes annehmen, die auf diese Weise beschrieben wurden und als gleichermaßen bedeutsam zu behandeln, statt irgendeine Hierarchie der Wichtigkeit anzunehmen. (vgl. Clarkson & Mackewn 1995, 67f.).

Die Möglichkeiten, die phänomenologische Methode anzuwenden, mögen teilweise durch die Bedingungen stationärer Psychotherapie begrenzt sein. Hier geht es darum, als

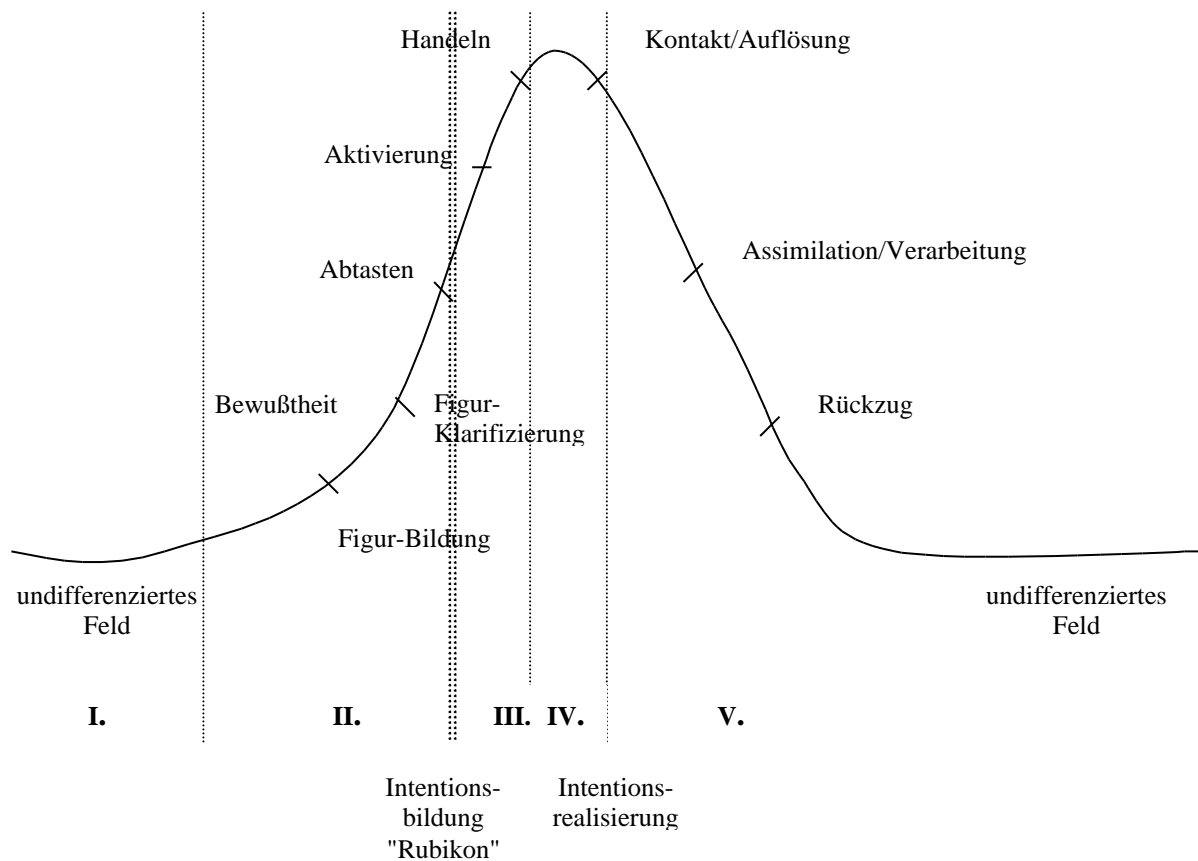
Therapeut/in über diese Methode verfügen und sie im Rahmen der Möglichkeiten einsetzen zu können.

c. Prozesse richten / Bewußtheit fokussieren

Aufmerksamkeits-Vorschläge; Handlungs-Vorschläge; Strukturierende Aufgaben; Awareness-Hausaufgaben

**Den Kontakt- bzw. Gestaltbildungs-Zyklus fördern:**

Ein zentrales Konzept in der Gestalttherapie ist der Kontakt-Zyklus bzw. der Zyklus der Gestaltbildung und -schließung.



- I.** = Wünsche, Befürchtungen (nicht bewußte Konflikt-Dynamik)
- II.** = *Motivation*, Wählen, Klärung
- III.** = *Volition* (Wille, Wahl), prä-aktional, Aktivierungsgrad
- IV.** = *Volition*, Handeln, Intentionen-Initiierung und -realisierung
- V.** = *Motivation*, Bewerten

In der obigen Abbildung ist das Modell des Gestaltbildungs-Zyklus für die interessierte LeserIn mit dem Handlungsphasenmodell ("Rubikon"-Modell) von Heckhausen (vgl. Grawe 1998, 61ff.) übereinandergelegt. Man erkennt sofort die funktionelle Ähnlichkeit der Modelle.

Die oben beschriebenen erfahrungsorientierten Interventionen dienen in der dialogischen Gestalttherapie der Förderung der Bewußtheit. Im Handlungsphasenmodell von Heckhausen entspricht dies der therapeutischen Arbeit links vom "Rubikon", also mehr klärungsorientierten Vorgehensweisen, die dem Herausbilden von Intentionen und ggf. deren Veränderung dienen. Während des phänomenologischen Explorierens wird die Gestalt-Bildung durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf die sich vom Hintergrund abhebende Figur (Erregungsgestalt) gefördert. Durch die Fokussierung der Bewußtheit wird diese Figur schärfer, prägnanter.

Ist das Erleben klar bewußt und konturiert, kann die innere und äußere Welt danach abgetastet werden, was die Bedürfnisbefriedigung bzw. Verwirklichungsmöglichkeit oder die Realisierung der Intention fördert, um dann im nächsten Schritt entsprechend zu handeln und Kontakt herzustellen bzw. die Intention zu realisieren.

Es können aber auch die Schema-gesteuerten, automatisierten Reaktionstendenzen fokussiert werden, um Bewußtheit darüber zu schaffen, was die Person tut, wie sie es tut und wie das sich wiederholende Muster aussieht.

Im Modell von Grawe (1998) bewegen wir uns hier im Veränderungsprinzip der unmittelbaren Erfahrung oder der prozessualen Aktivierung (94).

#### **Literatur:**

Clarkson, P. & Mackewn, J. (1995): Frederick S. Perls und die Gestalttherapie. Köln, Edition Humanistische Psychologie.

Grawe, K. (1998): Psychologische Therapie. Göttingen, Hogrefe.

Greenberg, L.S., Rice L.N. & Elliott, R. (1993): Facilitating Emotional Change: The Moment-by-Moment Process. New York, Guilford Press.

Greenberg, L.S., Watson, J.C. & Lietaer, G. (1998): Handbook of Experiential Psychotherapy. New York, Guilford Press