

Gestalttheoretische Prinzipien in der Praxis der psychosozialen Beratung

DDr. Jürgen Noll

„Es gibt nichts Praktischeres
als eine gute Theorie“
(Kurt Lewin)



HISTORISCHE ENTWICKLUNG

S. FREUD

1895: Psychoanalyse



1951: GESTALT THERAPIE



F.S. PERLS



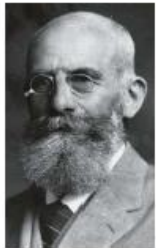
L. PERLS

1979: Integrative Gestalttherapie



H. PETZOLD

BERLINER SCHULE DER GESTALTTHEORIE



C. VON EHRENFELS

1890: "Gestalt"



M. WERTHEIMER

1912: Gestaltpsychologie



K. LEWIN



K. GOLDSTEIN

1978: Gestalttheoretische Psychotherapie



W. METZGER



H.J.P. WALTER



Begriff: Gestalt (1)

- „Das Ganze ist *etwas anderes* als die Summe seiner Teile.“ (W.Metzger)
 - Die Gestaltpsychologie beschäftigt sich mit der **Entstehung von Ordnung** im psychischen Geschehen – in der Wahrnehmung ebenso wie im Denken, Fühlen und Verhalten.
 - Menschen werden dabei grundlegend als offene Systeme im aktiven Umgang mit ihrer Umwelt gesehen, die ihre Wahrnehmungen in bestimmten Mustern organisieren. (Tendenz zur „guten Gestalt“, „Prägnanztendenz“)

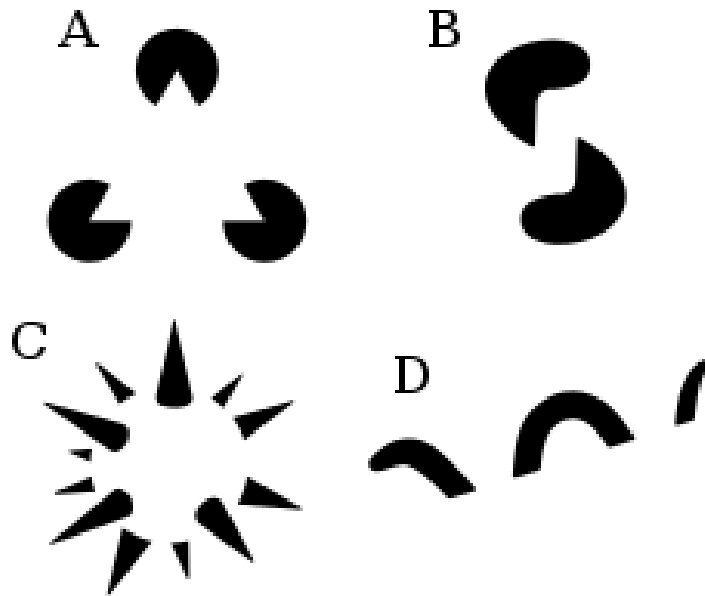


Begriff: Gestalt (2)

- „Es gibt Zusammenhänge, bei denen nicht, was im Ganzen geschieht, sich daraus herleitet, wie die einzelnen Stücke sind und sich zusammensetzen, sondern umgekehrt, wo – im prägnanten Fall – sich das, was an einem Teil dieses Ganzen geschieht, bestimmt von **inneren Strukturgesetzen dieses seines Ganzen**. ... Gestalttheorie ist dieses, nichts mehr und nichts weniger.“ (M.Wertheimer)



Beispiel: Gestalt in der visuellen Wahrnehmung



Hinweis:

Gestalttheoretische Psychotherapie

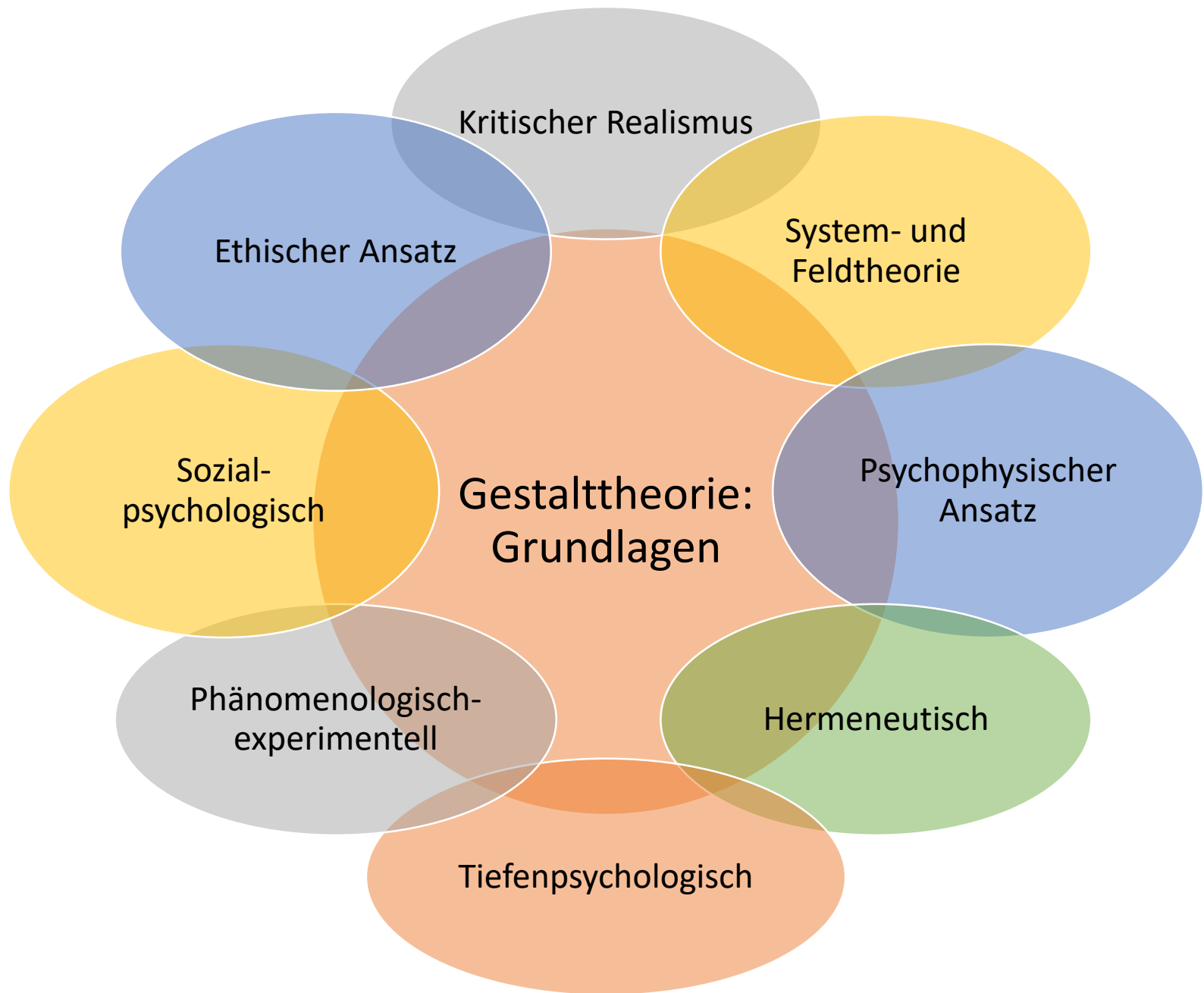
- Einleitung in Zabransky et.al. (2018):
 - Die Gestalttheoretische Psychotherapie (GTP) entwickelte sich als **integrativer** psychotherapeutischer Ansatz auf der Grundlage der Gestalttheorie der Berliner Schule:
 - Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka und Kurt Lewin
 - Später: Kurt Goldstein, Wolfgang Metzger, Hans-Jürgen Walter
 - Die GTP sieht den Menschen als grundsätzlich befähigt an, auch in schwierigen Lebenssituationen sinnvolle und verantwortungsvolle Antworten für sein Leben in der sozialen Gemeinschaft zu finden – nicht über Zwang oder andere äußere Eingriffe, sondern gestützt auf Kräfte der **Selbstorganisation**.
 - Im Mittelpunkt der psychotherapeutischen Arbeit stehen **nicht spezifische Techniken**, sondern eine verlässliche und **tragende therapeutische Beziehung** und die **bedingungslose Anerkennung der Würde und Eigenart** des hilfesuchenden Menschen.



Hypothese

- Der gestalttheoretische Zugang eignet sich für die psychosoziale Beratung aus mehreren Gründen:
 - Gestalttheorie geht von keiner spezifischen Krankheitslehre aus und erkennt in „Symptomen“ Lösungsversuche, die aus der phänomenalen Welt des Individuums sinnvoll erscheinen.
 - Daher ist „Heilung“ iSd GTP eine gelungene Restrukturierung des Lebensraums, der damit anderes Denken, Fühlen und Verhalten erzeugt.
 - Gestalttheorie hat immer Person (Psyche) und Umwelt (Soziales) im Blick.





Gestalttheorie – Grundlagen (1a)

- **Kritischer Realismus**
- Kernposition: Strenge Unterscheidung von Erlebniswelt (phänomenale Welt) und physikalischer Welt (transphänomenale Welt)
 - Abgrenzung zum Konstruktivismus: Für den K.R. existiert eine objektive Realität, ein physikalisches Substrat jenseits unabhängig vom menschlichen Bewusstsein. Es ist daher sinnvoll, sich darüber zu verständigen.
- Phänomenale Welt umfasst die gesamte anschauliche Welt:
 - Eigene erlebte Person und ihre Innenwelt
 - Wahrgenommene Außenwelt
 - Bildet unseren „Mikrokosmos“



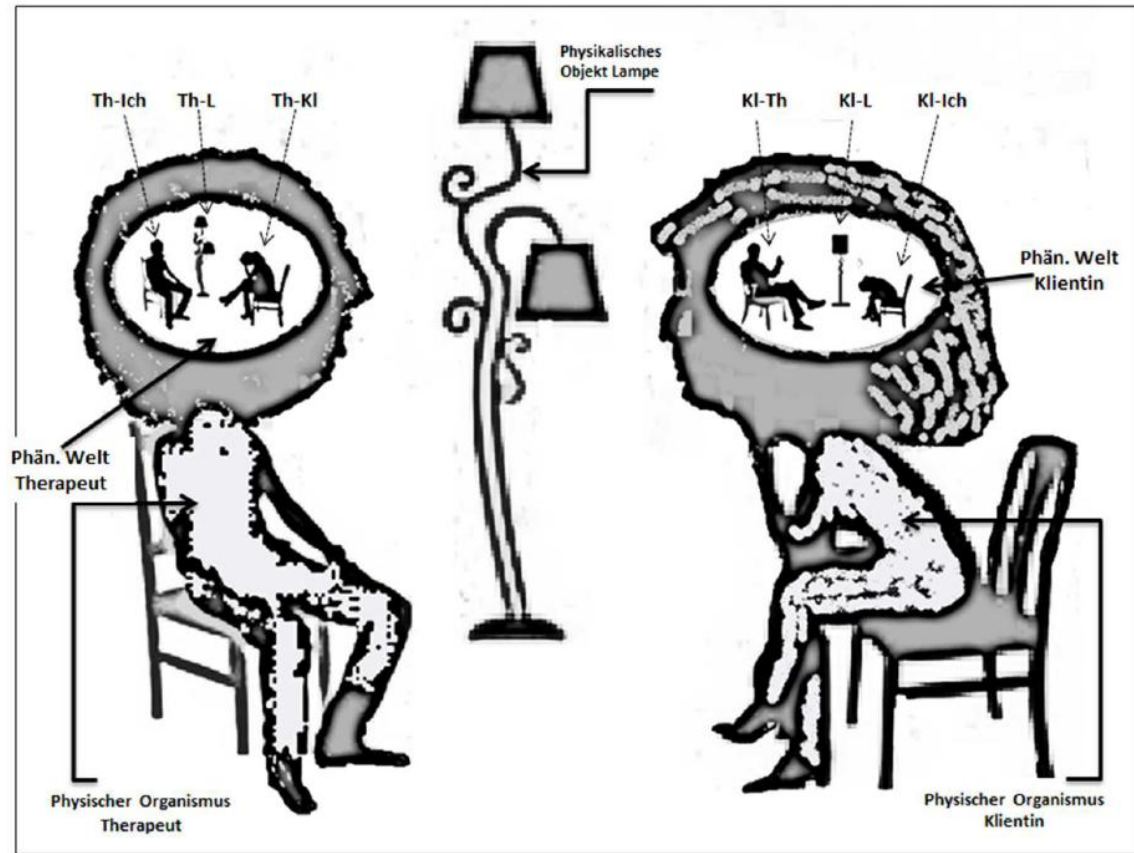
Gestalttheorie – Grundlagen (1b)

- **Kritischer Realismus**
- **Phänomen der Gestaltbildung** z.B. im Bereich der Wahrnehmung
 - Melodie anstelle bloßer Töne (gehörte Gestalt)
 - Menschliche Figur anstelle Grautöne im Nebel (gesehene Gestalt)
- **Transphänomenale Welt:**
 - Physikalische Welt
 - „Makrokosmos“
 - Uns nicht unmittelbar gegeben
 - Nur indirekt erschließbar
- **Konsequenzen:**
 - „Verdoppelung der Welt“ in zwei Ebenen
 - **Phänomenale Welt als „Steuerungsorgan“** für den Menschen in der physikalischen Welt



Gestalttheorie – Grundlagen (1c)

- Kritischer Realismus – „Verdopplung der Welt“



Gestalttheorie – Grundlagen (2a)

- **System- und Feldtheorie**
- Objekte in der Wahrnehmung sind keine passiven Abbilder physikalischer Körper, sondern Gestalten, die sich nach gesetzmäßig wirkenden Faktoren („Gestaltgesetzen“) selbständig ordnen.
 - Nähe, Symmetrie, Kontrast etc.
 - „**Prägnanztendenz**“ bzw. „Tendenz zur guten Gestalt“
- Interaktion von Individuum und Situation im Sinne eines dynamischen Feldes („Lebensraum“ nach K.Lewin) bestimmt Erleben und Verhalten.
 - $V=f(P,U)$
 - **Selbstorganisation** (Autopoiese) des Erlebens in sinnvolle „Gestalten“.



Gestalttheorie – Grundlagen (2b)

- **Exkurs: Systemische Grundsätze**



Gestalttheorie – Grundlagen (3a)

- **Psychophysischer Ansatz - „Isomorphieannahme“**
- Bei der Betrachtung von Gesundheit und Krankheit des Menschen können entweder psychische oder physiologische Aspekte im Vordergrund stehen, trotzdem ist **immer der gesamte Mensch als leib-seelisches Ganzes** im Blick zu behalten.



Gestalttheorie – Grundlagen (3b)

- **Psychophysischer Ansatz - „Isomorphieannahme“**
- Dazu Wolfgang Metzger:
 - „[Man] kann [...] sich die Wechselwirkung zwischen unserem Innersten und unserem Leib nicht innig genug vorstellen. Unser Innerstes ist zwar gegenüber dem Leib als Sonderbereich mehr oder weniger stark abgesetzt; gleichwohl bildet er mit ihm zusammen ein dynamisch aufs engste, und zwar auf vielerlei Weise, kommunizierendes Ganzes, in welchem der Zustand jedes Teils und jeder Stelle von den Zuständen an allen anderen Teilen und Stellen mitgetragen wird und seinerseits sie mitträgt, so dass grundsätzlich nirgends sich etwas ändern kann, ohne dass es an jedem anderen Teil des Ganzen Folgen hat.“



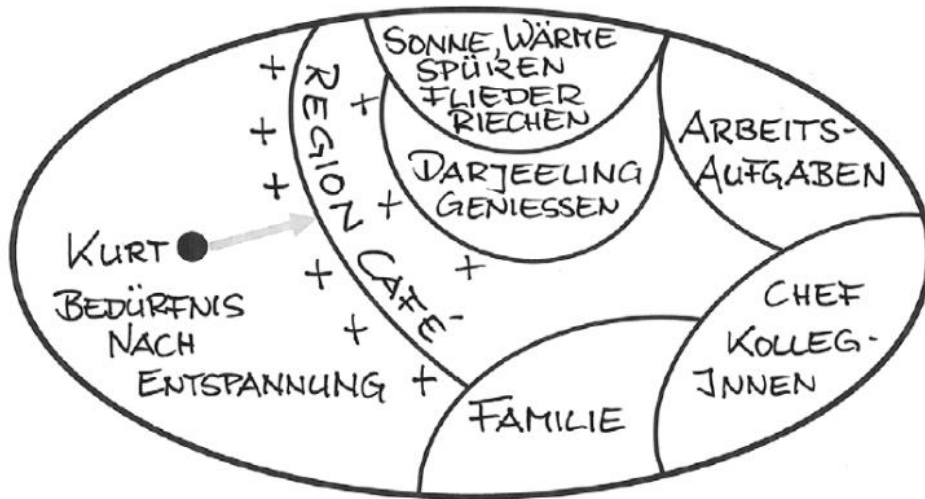
Gestalttheorie – Grundlagen (4a)

- **Phänomenologisch-experimenteller Ansatz**
- Phänomenale Welt der Klientin ist Gegenstand der Erkundung.
- Hinweise im Bereich der Person als auch der Umwelt auf die Wirkung von **Kräften**, d.h. Gegebenheiten, die mehr oder weniger anziehen oder abstoßen („**Aufforderungscharakter**“ nach Lewin), mehr oder weniger zugängliche **Regionen**, **Barrieren** zwischen einzelnen Bereichen usw. („**Kraftfeldanalyse**“)
- Bereits das aufmerksame Betrachten kann eine Veränderung der wirkenden Kräfte und damit des phänomenalen Erlebens bewirken.

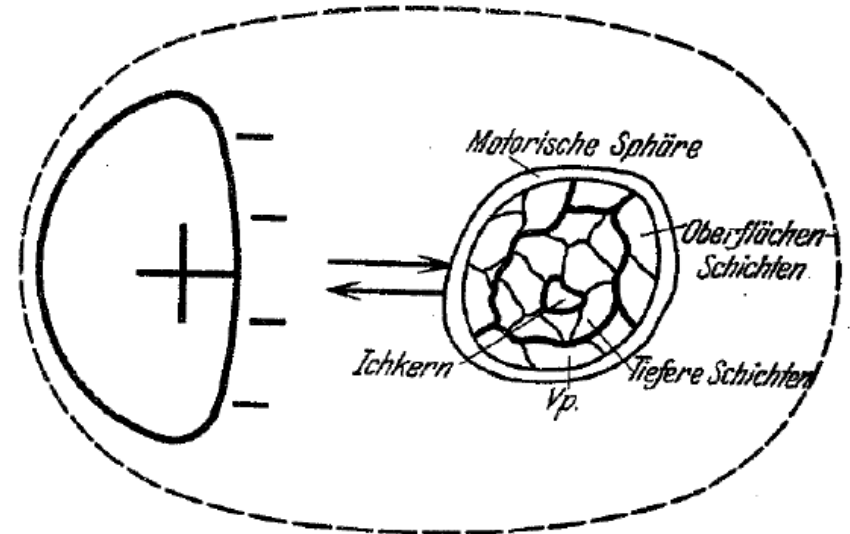


Gestalttheorie – Grundlagen (4b)

- „Lebensraum“-Konzept nach K.Lewin



Zoom-in: „Selbst“



Gestalttheorie – Grundlagen (4c)

- **Phänomenologisch-experimenteller Ansatz**
- „**Aktionsforschung**“ wird systematisch und phänomenologisch-experimentell betrieben:
 - Bspw. kann die Zeitperspektive geändert werden: „Beschreiben Sie Ihre heutige Lage aus der Sicht von heute in fünf Jahren“
 - Oder der Betrachtungsabstand: „Schauen Sie sich diese Situation einmal durch das Fernrohr an ... und jetzt durch die Lupe ...“.
 - Oder Perspektivisch: „Wie würde jemand Ihre Situation beschreiben, der aus der Vogelperspektive auf Ihr Leben schaut?“
 - Sonderfall: Zirkuläre Fragen („Wenn ich jetzt Ihren Sohn zu Ihrem Streit mit Ihrem Mann befragen würde, was glauben Sie, würde er sagen?“)



Gestalttheorie – Grundlagen (5a)

- **Tiefenpsychologischer Ansatz**
- Auf das Erleben und Verhalten des Menschen wirken maßgeblich auch Kräfte, die über das phänomenal Gegebene hinausgehen.
- Deren Bewusstmachung und Anerkennung ist für die Persönlichkeitsentwicklung förderlich.
 - Das Unbewusste ist jedoch kein Sonderbereich des Seelischen mit eigenen Gesetzen.
 - Unbewusste Vorgänge (Abspaltungen, Verdrängungen, „Projektionen“) unterliegen den gleichen verstehbaren Gesetzmäßigkeiten wie jene, die unserer Wahrnehmung, unserem Verstehen, unserer Erinnerung zugänglich sind.



Gestalttheorie – Grundlagen (5b)

- **Tiefenpsychologischer Ansatz**

Lewins Alternative zur Triebtheorie Freuds:

Bedürfnisse, Intentionen, Vornahmen und Wünsche begründen Spannungssysteme, die nicht auf bloße Entspannung drängen, sondern auf einen Ausgleich in einem neuen Spannungsgleichgewicht.

Spannungserzeugend können dabei so genannte **bewusste gleichermaßen wie nicht bewusste Bedürfnisse** und Bestrebungen sein.



Gestalttheorie – Grundlagen (6a)

- **Hermeneutischer Ansatz**
- Ein Mensch kann ohne das **Erleben von Sinn und Bedeutung** in dem, wie er lebt, was ihm begegnet und worauf er in seinem Leben hinaus will, auf Dauer nicht leben.
 - Es gibt zahlreiche Situationen, Handlungen, Aussagen, Symbole usw., deren Sinn und Bedeutung nicht unmittelbar anschaulich gegeben sind, sondern erst erforscht werden wollen.



Gestalttheorie – Grundlagen (6b)

- **Hermeneutischer Ansatz**
- Wie ein Mensch dann zu seinen Deutungen und Interpretationen kommt, wie er dem Uneindeutigen in seinem Leben begegnet und auf welchen Wegen er sich Klarheit zu verschaffen versucht, das bestimmt sein Leben ganz wesentlich.
 - Deutungen und Interpretationen seitens der Berater werden dabei bewusst erst nachrangig und immer nur als *Möglichkeit* zur Verfügung gestellt. Absoluten Vorrang hat die Erarbeitung der Klärung durch die Klientin selbst.



Gestalttheorie – Grundlagen (7)

- **Sozialpsychologischer Ansatz**
- Menschen sind primär **soziale Wesen**, deren Erleben und Verhalten durch die Beziehung zwischen der Person und ihrer Umwelt bestimmt wird.
- $V=f(P,U)$
 - Verhalten ist eine Funktion der Wechselwirkung von Person und Umwelt (wie im individuellen Lebensraum phänomenologisch repräsentiert), daher auch $V=f(L)$



Gestalttheorie – Grundlagen (8)

- **Ethischer Ansatz**
- Jede Situation enthält bestimmte Forderungen an den Menschen, die er grundsätzlich erkennen und denen er entsprechen kann, wenn er sich dafür empfänglich macht und wenn er die Bereitschaft – und den oft auch notwendigen Mut – aufbringt, dieser *Gefordertheit der Lage* (Köhler) zu entsprechen. (vgl. auch V.Frankl und A.Längle)
- W.Metzger definiert die „echte und wahre Freiheit“ eines Handelnden: „Es ist nicht die Freiheit, Beliebiges, sondern die Freiheit, das Rechte zu tun“.

(„**Sachlichkeit**“ vs. „Ich-Haftigkeit“)



Beratung – ein Ort „schöpferischer Freiheit“ (W. Metzger) (1)

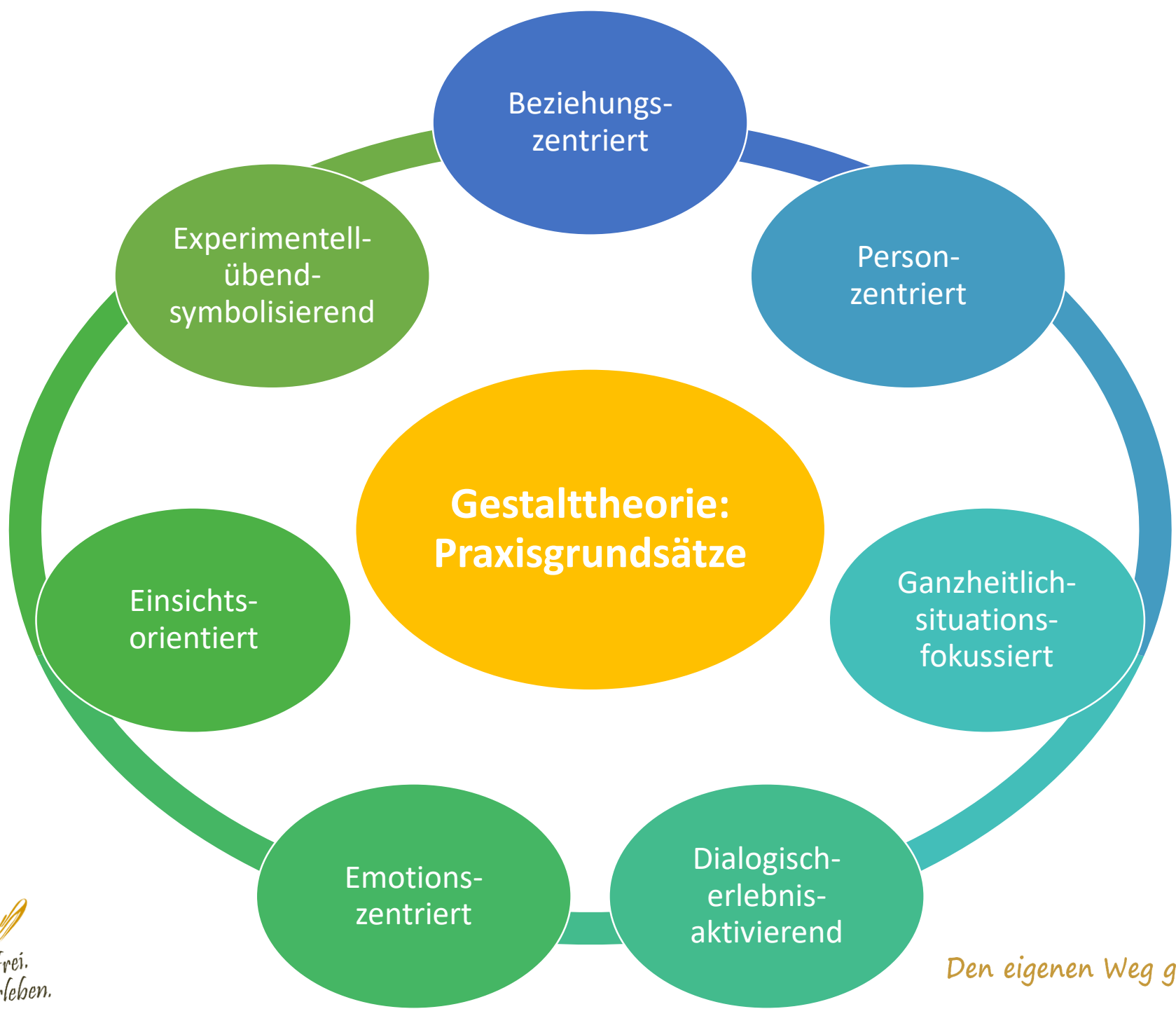
- Schöpferische Kräfte werden wirksam, „wo aus dem Tun eines Menschen etwas Besonderes, Neues, Eigenartiges, Ursprüngliches, Echtes, Wahres“ entsteht, wie „die Klarlegung ungeahnter Zusammenhänge, eine Entdeckung, eine Erfindung, die unerwartete und überzeugende Lösung einer organisatorischen Aufgabe, aber auch die von niemand für möglich gehaltene Auflösung eines menschlichen Zerwürfnisses“ (Metzger)



Beratung – ein Ort „schöpferischer Freiheit“ (W. Metzger) (2)

- Willkürliche Änderungen an Lebewesen und lebendigen Prozessen von außen sind im besten Fall unwirksam, im schlimmsten Fall werden sie zu gewaltsamen Eingriffen, welche verheerende Folgen haben können.
- Schöpferische Kräfte können nicht „gemacht werden“, d.h. durch Einflussnahme von außen erzeugt werden. Sie sind in jedem vorhanden und werden bei den richtigen Rahmenbedingungen wirksam.





Den eigenen Weg gehen.

Gestalttheoretische Beratung (1)

- **Beziehungszentriert**
- Familiäre, Liebes- und Freundschaftsbeziehungen, Arbeitsbeziehungen und weitere soziale Beziehungen stehen im Fokus.
- In der Beziehung Klient*in-Berater*in können mitmenschliche Probleme der Klientin und ihre Möglichkeiten des Umgangs damit in übertragener Weise erlebt und direkt bearbeitet werden, im gelungenen Fall neue Begegnungs- und Beziehungserfahrungen ermöglicht werden.



Gestalttheoretische Beratung (2a)

- **Personzentriert**
 - Haltung der Sachlichkeit
 - (gemeinsames Ziel in der Beratung steht im Mittelpunkt)
 - Transparenz und Authentizität (Kongruenz)
 - Akzeptanz/Annahme der Klientin (Wertschätzung)
 - Empathie/Einfühlung in die Klientin
- (vgl. C.Rogers)



Gestalttheoretische Beratung (2b)



Gestalttheoretische Beratung (3)

- **Ganzheitlich-situationsfokussiert**
- nicht die Veränderung eines Einzelaspekts (Ereignisse, Symptome oder Persönlichkeitsmerkmale) ist im Blick, sondern die Veränderung der psychologischen Situation als Ganzes.
- Die Dynamik des Ganzen bestimmt, welche Bedeutung und Wirkung die einzelnen Teile haben.
 - Vgl. „Re-Framing“ (Kontextualisieren), „Unter welchen Bedingungen wäre das ‚Symptom‘ sinnvoll oder gar hilfreich?“ usw.



Gestalttheoretische Beratung (4)

- **Dialogisch-erlebnisaktivierend**

- (a) Austausch Berater*in-Klient*in

- Erzeugt „soziale Tatsache“ (Wera Mahler)

- (b) Dialog Klientin-Umwelt

- Leerer Stuhl
 - Psychodrama

- (c) innerpersonaler Dialog

- Integration abgespaltener Teile (vgl. Inneres Team, Inneres Familiensystem etc.)
 - Arbeit mit Polaritäten



Gestalttheoretische Beratung (5a)

- **Emotionszentriert**
- Gefühle gelten als Prägnanzformen des Sich-selbst-in-der-Welt-Erlebens und Sich-selbst-zu-dieser-Welt-Erlebens.
 - „Im Gefühl ist in ganzheitlicher Weise prägnant, wer man gerade in welcher Welt ist und was sich daraus unmittelbar ergibt.“ (Stemberger)
- Das Fördern des Gefühlserlebens ist Bestandteil von Klärungsprozessen, kein Selbstzweck. Das Fehlen klarer Gefühlserlebnisse wird nicht als „Persönlichkeitsdefizit“ aufgefasst, sondern als Hinweis auf eine unklare Situation.



Gestalttheoretische Beratung (5b)

- **Emotionszentriert**

- „Hat jemand keine klaren Gefühlserlebnisse, muss das keineswegs bedeuten, dass er ‚keinen Zugang zu seinen Gefühlen hat‘, sondern beispielsweise, dass er selbst und seine Welt gerade ohne klar ausgeprägte Struktur, Ausrichtung und Dynamik sind. Solange die Situation eines Menschen für ihn unentschieden, diffus, unklar, unprägnant ist, sind bei ihm auch keine klaren Gefühlserlebnisse zu erwarten.“ (Stemberger)



Gestalttheoretische Beratung (5c)

- **Emotionszentriert**
- Gefühle bestehen sowohl aus charakteristischen Veränderungen
 - innerhalb der phänomenalen Welt als auch
 - im physiologischen Organismus (Blutdruck, Atmung, Körperspannung etc.) und
- wirken daher oft auch hinaus in die physikalische Umwelt und werden in den phänomenalen Welten anderer Menschen erkennbar und wirksam.



Gestalttheoretische Beratung (6)

- **Einsichtsorientiert**
- Veränderungen in Denken und Handeln eines Menschen vollziehen sich durch Veränderungen der Erkenntnisstruktur, durch Einsicht.
 - Das Konzept der Einsichtsförderung ist ein Konzept des Vertrauens, des Respekts und der Freiheit – und auch der Selbstverantwortung.
 - Der Mensch besitzt grundsätzlich die Fähigkeit, selbst Klarheit über seine jeweilige Situation und die sich daraus ergebenden Gefordertheiten gewinnen zu können, statt sich unkritisch von Meinungen und Anweisungen anderer abhängig zu machen.
 - Neue Einsichten bewirken zunächst eine Destabilisierung des alten Gleichgewichts und führen zu einer Verschiebung der Kräfteverhältnisse in der phänomenalen Welt und dadurch zu einer Umstrukturierung.
 - Problemlösungen, die auf Einsicht beruhen, haben eine tiefere und dauerhaftere Wirkung als das Befolgen von Ratschlägen.



Gestalttheoretische Beratung (7)

- **Experimentell-übend-symbolisierend**
- Menschen haben die Fähigkeit, in einem geschützten Rahmen die Bedingungen des Erlebens und Verhaltens so zu variieren, dass neue Perspektiven, Strukturen und Dynamiken sichtbar und erlebbar werden.
 - Beispiele: gesprächsweise angestellte „Gedankenexperimente“, das Spiel, die Inszenierung, die Übersetzung ins Bildhafte usw.
- Neu entdeckte und entwickelte Fähigkeiten müssen zur Festigung und Optimierung (zunächst im Rahmen der Beratung und später im Alltag) eingeübt und geübt werden.



Förderliche Rahmenbedingungen zur Freisetzung „schöpferischer Kräfte“

„Kennzeichen der Arbeit am Lebendigen“

- Wechselseitigkeit des Geschehens
- Gestaltung aus inneren Kräften
- Nicht-Beliebigkeit der Form
- Nicht-Beliebigkeit der Arbeitszeiten
- Nicht-Beliebigkeit der Arbeitsgeschwindigkeit
- Duldung von Umwegen





Den eigenen Weg gehen.



Wechselseitigkeit des Geschehens

- Das Verfahren des Entdeckens und Veränderns im lebendigen Beziehungsgeschehen zwischen Menschen wird als Feldgeschehen aufgefasst.
- Beide Seiten eines Beratungsprozesses werden zum Teil des jeweiligen „Lebensraums“ (K. Lewin) der anderen Seite.
- Damit bildet sich auf beiden Seiten ein beide Personen umfassendes phänomenal-soziales Feld
- Erleben und Verhalten beider Menschen stehen im Feldzusammenhang.



Gestaltung aus inneren Kräften

- Veränderungen können nur gelingen, wenn sie sich auf Kräfte stützen, die in Klienten selbst angelegt sind.
- Veränderungen können nicht von außen gemacht werden, sondern müssen von innen entstehen.
 - „Lebende Systeme sind nicht instruierbar.“ (K. Ludewig)
 - In jeder Situation gibt es hemmende und treibende Kräfte (K. Lewin).
 - Veränderungen folgen dem Schema: Auftauen-Ändern-Stabilisieren
 - „Unfreezing-Moving-Freezing“ nach K. Lewin



Nicht-Beliebigkeit der Form

- Jede Vorgangsweise in der Beratung muss den individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten beider(!) beteiligten Seiten in der jeweiligen konkreten Situation angemessen sein.
- Dem Lebendigen lässt sich auf Dauer nichts gegen seine Natur aufzwingen.



Nicht-Beliebigkeit der Arbeitszeiten

- Prozessbegleitung und ggf. Strukturierung kann daher nicht heißen, nach einem starren Schema ohne Rücksicht darauf vorzugehen, ob die Zeit für einzelne Schritte für Klienten schon da ist.
- Jeder Mensch hat seine eigenen fruchtbaren Zeiten für Entdeckungen und Veränderungen.



Nicht-Beliebigkeit der Arbeitsgeschwindigkeit

- Die Ablaufgeschwindigkeit von Entdeckungs- und Veränderungsprozessen ist weder bei allen Menschen gleich, noch kann sie beliebig beschleunigt oder verlangsamt werden.



Duldung von Umwegen

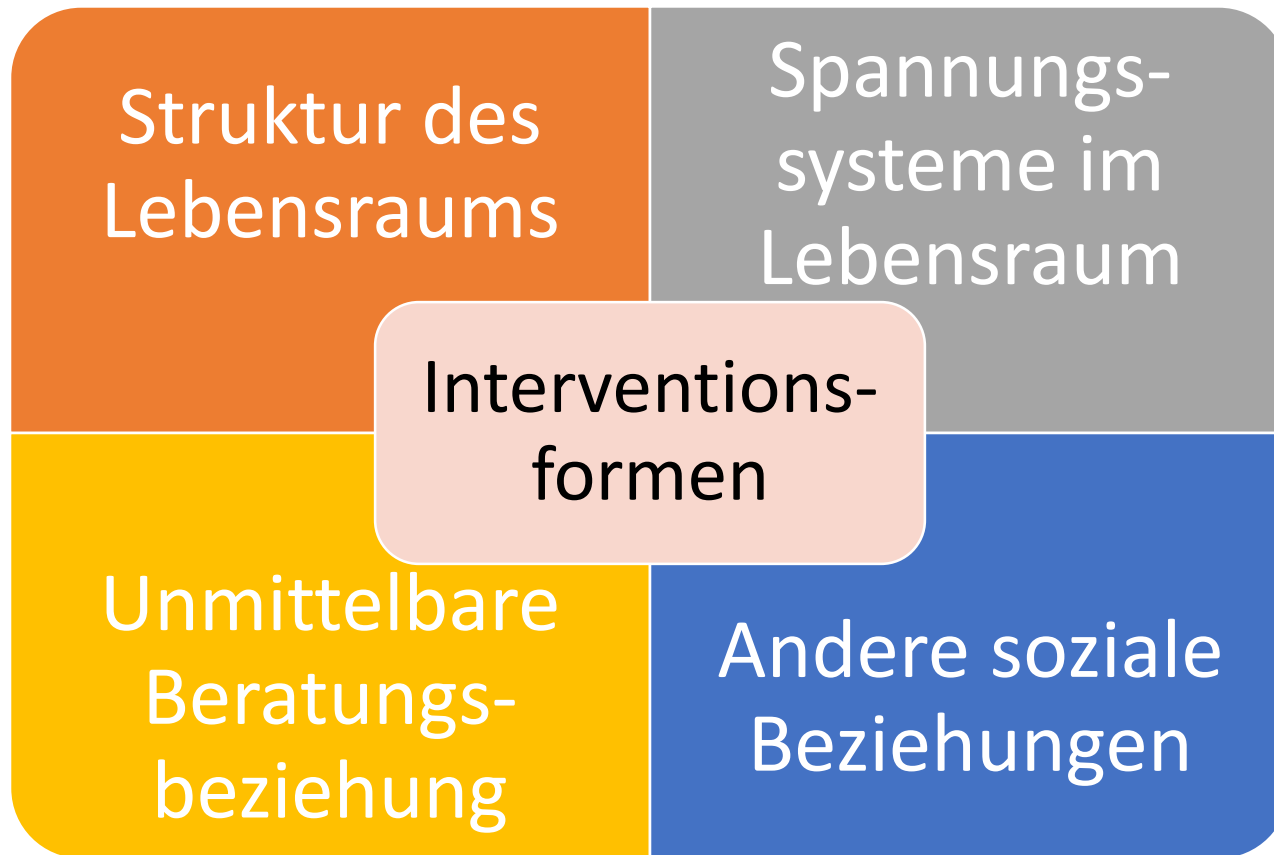
- Nicht alle bedeutsamen Fragen lassen sich direkt ansteuern.
- Oft ist es notwendig, Umwege in Kauf zu nehmen oder sie aus der Einsicht, dass solche Umwege notwendige Zwischenschritte sein können, auch bewusst vorzusehen.



Grundformen der „Arbeit am Lebendigen“ (Metzger)

- „**Pflegen**“ – Anteilnahme, Zeit und Geduld
- „**Führen**“ – gemeinsames Ziel mit strukturierender Leitung durch die Beraterin
- „**Kämpfen**“ – aktive Konfrontation und Grenzsetzung, wenn destruktive Handlungen die Klientin oder andere akut gefährden
 - Stichwort: Suizidprävention!
- Beide (!) Seiten gestalten die Dynamik.
- Als Berater*in auf die „Gefordertheit der Lage“ achten und Unterschiede in der Bewertung ansprechen.





Interventionsformen (1)

- Veränderungen in den **Spannungssystemen** des psychologischen Lebensraums induzieren
 - unmittelbar an Bedürfnissen, Vorhaben und (bewussten oder nicht bewussten) Strebungen und Zielsetzungen ansetzen
 - Veränderungen in den „Valenzen“ ermöglichen
- Verbale Lenkung der Aufmerksamkeit
 - „Was wollen Sie jetzt gerade?“
 - „Was wollen andere jetzt von Ihnen?“
 - „Wie klingt das für Sie, wenn Sie diesen Wunsch hier so aussprechen?“
- Fantasien, Träume, Inszenierungen explorieren
- Körperhaltung, Stimme, Gesten bewusst machen



Interventionsformen (2)

- **Strukturveränderungen** des psychologischen Lebensraums der Klientin induzieren
 - Ausdehnung oder Verringerung der Zeitdimension
 - Zeitreisen, Lebenspanorama, Moment-Übungen
 - Veränderung des Realitätsgrades
 - Bildschirm-Technik, Regie-Übung
 - höhere oder geringere Differenzierung des Lebensraums
 - Betrachtung durch Lupe und Fernrohr
 - Erweiterung oder Verengung des Lebensraums
 - Perspektivenwechsel



Interventionsformen (3)

- Hier-und-Jetzt der **unmittelbaren Beziehung** nutzen: auf die Spannungssysteme und Strukturen in der gegenwärtigen beraterischen Beziehung fokussieren
 - Ansprechen der gegenwärtigen Beziehung und Dynamik sowie von Vorfällen und Vorgängen in der Stunde
 - Vorsichtig vorgehen! Menschen sind unmittelbare Meta-Kommunikation regelmäßig nicht gewöhnt.
 - Doppelgänger-Technik
 - „Bitte bringen Sie mir nun Schritt für Schritt bei, was ich tun muss, um jetzt in diesen Zustand zu kommen, den Sie mir hier schildern ... Welche Körperhaltung muss ich jetzt einnehmen, wie muss ich jetzt atmen, worauf richte ich jetzt meine Aufmerksamkeit usw. usf.“

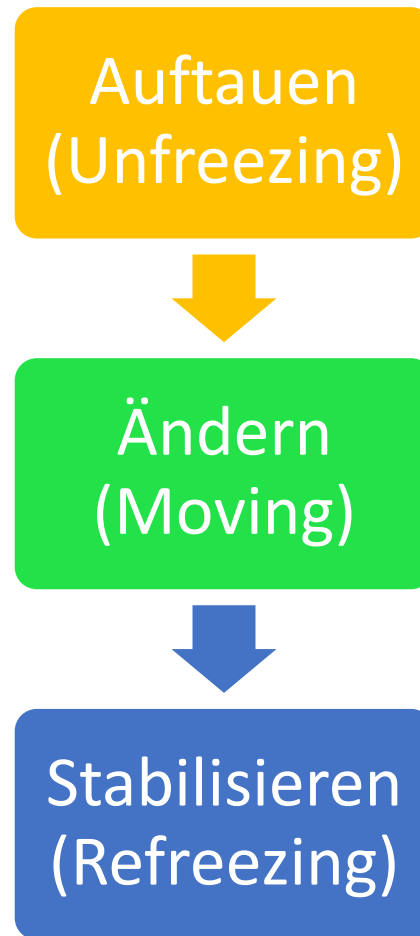


Interventionsformen (4)

- Dort-und-Dann in den Blick nehmen: auf die Spannungssysteme und Strukturen in **anderen sozialen Beziehungen** der Klientin fokussieren
 - Förderung des Dialogs
 - „Gespräch mit dem Spiegelbild“
 - Arbeiten mit Metaphern
 - Ansprechen des Körperausdrucks
 - „Machen Sie eine Geste dazu“
 - „Geben Sie einen Ton dazu“
 - Anregen einer Entsprechung in Zeichnen oder Modellieren
 - Dramatische Inszenierung
 - Psychodrama
 - Leerer Stuhl



Prozessverlauf



Prozessverlauf (1)

- **Auftauen**

- Grenzen zwischen Lebensraumbereichen werden durchlässiger und die Feldkräfte in isolierten Teilen, „Verdrängungen“, „Regressionen“, „Introjektionen“ und „Projektionen“ werden frei für Veränderungen in ihrer Stärke und ihrer Zielrichtung.



Prozessverlauf (2)

- **Ändern**

- Entwicklung und Erprobung veränderter oder neuer, von inneren Kräften getragenen Formen des Wahrnehmens, Denkens, Fühlens und Handelns
- Besonders schwierige Phase, da ein früherer Gleichgewichtszustand aufgegeben worden ist und ein neuer befriedigender Gleichgewichtszustand noch nicht eingetreten ist.
- Typisch sind hier: heftige gegensätzliche Gefühle und starke Schwankungen zwischen Hoffnung und Angst.



Prozessverlauf (3)

- **Stabilisieren**

- Wiederherstellung eines Gleichgewichts
- Auswirkungen der Veränderung des Lebensraumes als Ergebnis persönlicher Entscheidungen für das eigene Leben akzeptieren (Selbstverantwortung)



**„Phänomenologie
treiben“**

Zentrale Methodik

Kraftfeldanalyse



Den eigenen Weg gehen.

Phänomenologie treiben (1)

- Charakteristik des phänomenologischen Vorgehens
 - „Das Vorgefundene einfach hinzunehmen, wie es ist; auch wenn es ungewohnt, unerwartet, unlogisch, widersinnig erscheint und unbezweifelbaren Annahmen oder vertrauten Gedankengängen widerspricht. Die Dinge selbst sprechen zu lassen, ohne Seitenblick auf Bekanntes, früher Gelerntes, „Selbstverständliches“, auf inhaltliches Wissen, Forderungen der Logik, Voreingenommenheiten des Sprachgebrauches und Lücken des Wortschatzes. Der Sache mit Ehrfurcht und Liebe gegenüberzutreten, Zweifel und Misstrauen aber gegebenenfalls zunächst vor allem gegen die Voraussetzungen und Begriffe zu richten, mit denen man das Gegebene bis dahin zu erfassen suchte.“ (Metzger)



Phänomenologie treiben (2)

- Beratung bezweckt, dass Klienten sich Klarheit über sich und ihre Welt verschaffen und daraus die erforderlichen Schlüsse ziehen.
- Sich Klarheit über sich und die eigene Welt zu verschaffen, erfordert als ersten Schritt, wieder sehen, hören, spüren, fühlen zu lernen – in einer offenen, aufnahmebereiten Haltung – und das Wahrgenommene, Empfundene und Gefühlte auch ernst zu nehmen.

(„Hinschauen, was *ist*“)

- Beratung dient dabei der Aufgabe, Klienten anzuregen, zu unterstützen und anzuleiten und in diesem Prozess zur Seite zu stehen.

(„Gemeinsame Selbst-Erforschung“)



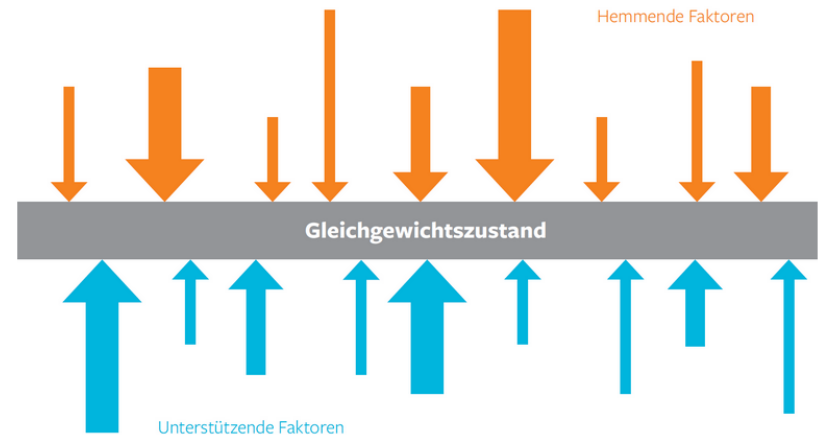
Kraftfeldanalyse nach K.Lewin (1)

- Erforschung der im Lebensraum wirksamen Kräfte, die phänomenal nur in ihren Wirkungen vorzufinden sind.
(„Herausfinden, was **wirkt**“).
 - Wie sind diese Kräfte beschaffen und wie wirken sie?
 - Beruhen sie auf eigenen Bedürfnissen, Wünschen oder Vorhaben oder werden sie von außen induziert (etwa durch Eltern, Vorgesetzte, die Gesellschaft, kulturelle Gegebenheiten etc.)?
 - Sind sie bewusst oder nicht bewusst?
 - Welche Auswirkungen haben sie auf das Erleben und Verhalten?
 - Wie verhalten sie sich zu den Möglichkeiten und situativen Anforderungen der Klientin usw.?



Kraftfeldanalyse nach K.Lewin (2)

- In jeder Situation (bei jedem Projekt, jedem Prozess) gibt es:
 - Kräfte, die eine Veränderung unterstützen bzw. antreiben
 - Kräfte, die eine Veränderung hemmen bzw. zurückhalten
- Eine nachhaltige Veränderung des aktuellen Gleichgewichts erfolgt nur dann, wenn
 - unterstützende Kräfte gestärkt und
 - hemmende Kräfte verringert werden können
- Je genauer die Kräfte bekannt sind, die auf eine Situation einwirken, desto besser und erfolgreicher kann Einfluss genommen werden.



Kraftfeldanalyse nach K.Lewin (3)

- nicht nur gedankliches Durcharbeiten!
- Emotion miteinbeziehen!
- Das vorrangige „Werkzeug“ der Kraftfeldanalyse ist das Experimentieren („Aktionsforschung“).
„Willst Du etwas wirklich verstehen, dann versuche es zu verändern.“ (Lewin)

Beispielfragen für Gedankenexperimente: „Wer sieht das noch so? Wer hat eine andere Erwartung? Wann war es anders? Gibt es heute Ausnahmen? Wenn X nicht da wäre, was wäre dann Anderes denkbar? Wenn Sie sich tatsächlich anders verhielten, wer würde das gut finden? Wer nicht?“ usw.



Quellen

- Zabransky, Dieter; Eva Wagner-Lukesch; Gerhard Stemberger & Angelika Böhm (2018): Grundlagen der Gestalttheoretischen Psychotherapie. In: M. Hochgerner et.al. (Hrsg.), Gestalttherapie. 2. überarbeitete Auflage. Wien: Facultas, S. 132-169
- Stemberger, Gerhard (2018/19): Therapeutische Beziehung und therapeutische Praxis in der Gestalttheoretischen Psychotherapie, Teil 1: Phänomenal Heft 2/2018, S.20-28, Teil 2: Phänomenal Heft 1/2019, S.29-34, Teil 3: Phänomenal 2/2019, S.42-50
- Stemberger, Gerhard (2016): Phänomenologie treiben, Phänomenal Heft 1/2016, S.30-35
- Stemberger, Gerhard (2000): Gestalttheoretische Beiträge zur Psychopathologie. Gestalt Theory Vol.22, S.27-46
- Stemberger, Gerhard, Doris Beneder & Brigitte Lustig (2018): Gestalttheoretische Beiträge zur Krankheits- und Gesundheitslehre der Psychotherapie. Hochgerner, Markus et al. (Hrsg), Gestalttherapie (2. aktualisierte Auflage), S.204–223.
- Fuchs, Thomas (2020): Vom Miteinander, Gegeneinander und Nebeneinander in der Therapie, Phänomenal Heft 2/2020, S.17-26
- Kästl, Rainer (2011): Zur Therapeutin-Klientin-Beziehung in der Gestalttheoretischen Psychotherapie, Phänomenal Heft 2/2011, S.19-21
- Stemberger, Gerhard (2021): Psychologische Situation, Phänomenal Heft 2/2021, S.53-56
- Stützle-Hebel, Monika & Antons, Klaus (2017): Einführung in die Praxis der Feldtheorie. Wien: Carl-Auer-Verlag
- Zabransky, Dieter (2023): Krank ist immer der ganze Mensch, Phänomenal Heft 1/2023, S.3-11
- Zabransky, Dieter (2020): Zur Anwendung von Entspannungstechniken in der Gestalttheoretischen Psychotherapie, Phänomenal Heft 1/2020, S.7-15
- Im Internet: Lexikon zur Gestalttheoretischen Psychotherapie - dokuwiki.oeagp.at

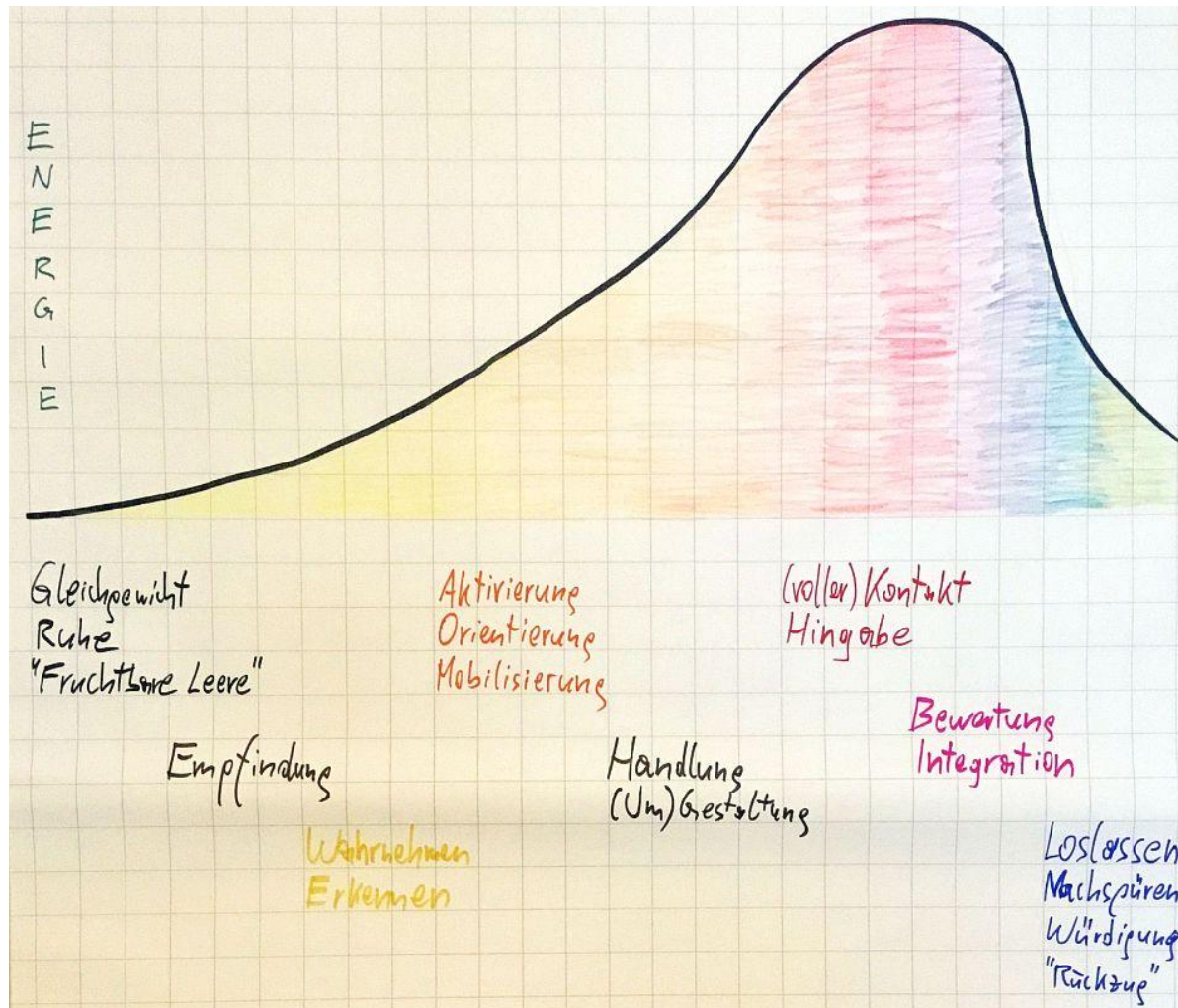


Exkurs: Perls' Kontaktkonzept (1)

- Die Phasen des Kontakts lassen sich als Veränderungen im Lebensraum und der wirksamen Kräfte verstehen.
 - Das Auftauchen eines Bedürfnisses (**Vorkontakt**) erzeugt ein neues Spannungssystem, das die Suche nach einem neuen Gleichgewicht auslöst (**Mobilisation**).
 - Wenn genug Kräfte auf das Ziel gerichtet sind, kommt es zur Handlung (**Kontakt**) und durch Integration zum Erreichen eines neuen Gleichgewichts (*Homöostase*), wodurch die Person wieder offen für Neues wird (**Nachkontakt**, „*fruchtbare Leere*“).



Exkurs: Perls' Kontaktkonzept (2)



Exkurs: Perls' Kontaktkonzept (3)

KONTAKTVERHALTEN

(vereinfachte Darstellung)

- **"Grenz-Verhalten":**

- Egotismus = macht dicht, lässt nichts an sich heran



- Konfluenz = verschwommen, erkennt keine Grenze zwischen sich und anderen

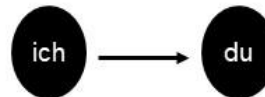


- **"Wahrnehmung":**

- Introjektion = verinnerlicht fremde Inhalte ohne Prüfung

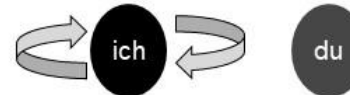


- Projektion = sieht Eigenes bei anderen



- **"Handlungsrichtung":**

- Retrofektion = wendet Energie gegen sich selbst



- Deflektion = Lenkt Energie vom eigentlichen Ziel ab



Vgl. Fuhr/Gremmler-Fuhr, Gestalt-Ansatz: Grundkonzepte und -modelle aus neuer Perspektive, Edition Humanistische Psychologie (1995)



Exkurs: Perls' Kontaktkonzept (4)

- Die Möglichkeiten der Kontaktregulation sind unmittelbar im Lebensraumkonzept Lewins angelegt:
 - „**Grenz-Verhalten**“: **Egotismus** bzw. **Konfluenz** deuten auf strukturelle Ausgestaltung der Grenze zwischen Bereichen im Lebensraum hin („starr und dicht“ bzw. „verschwimmend“)



Exkurs: Perls' Kontaktkonzept (5)

- „**Wahrnehmung**“: **Introjekte** sind fremde Inhalte, die im Bereich des Ich verortet werden. **Projektionen** sind Eigenschaften, die dem phänomenalen Gegenüber zugeordnet werden.
- „**Handlungsrichtung**“: Bei **Retroflexion** und **Deflektion** kommt es durch Barrieren und Kräfte im Lebensraum dazu, dass die Handlungsrichtung von der sachlich Geforderten abweicht.



Exkurs: Carl Rogers' Konzept der „fully functioning person“ (1)

- **Offenheit für Erfahrungen** – weg von Verteidigungshaltungen.
- **Existenzieller Lebensstil** – jeden Moment vollständig erleben, ohne den Moment zu verzerren, um ihn an ihre Persönlichkeit oder ihr Selbstkonzept anzupassen. Stattdessen lassen sie Persönlichkeit und Selbstkonzept aus der Erfahrung heraus entstehen. Dies führt zu Aufregung, Wagemut, Anpassungsfähigkeit, Toleranz, Spontaneität und einem Mangel an Starrheit und deutet auf ein Fundament des Vertrauens hin.



Exkurs: Carl Rogers' Konzept der „fully functioning person“ (2)

- **Vertrauen in den Organismus** – dem eigenen Urteilsvermögen vertrauen und der Fähigkeit, für jeden Moment das angemessene Verhalten zu wählen. Sie verlassen sich nicht auf bestehende Regeln und soziale Normen, sondern vertrauen darauf, dass sie, solange sie offen für Erfahrungen sind, ihrer eigenen Wahrnehmung von richtig und falsch vertrauen können.
- **Wahlfreiheit** – Sie glauben, dass sie eine Rolle bei der Bestimmung ihres eigenen Verhaltens spielen und fühlen sich für ihr eigenes Verhalten verantwortlich.



Exkurs: Carl Rogers' Konzept der „fully functioning person“ (3)

- **Kreativität** – in der Art, wie sie mit ihren eigenen Umständen umgehen, ohne das Bedürfnis zu verspüren, sich fremden Erwartungen anzupassen.
- **Zuverlässigkeit und Konstruktivität** – Eine Person, die offen für all ihre Bedürfnisse ist, wird in der Lage sein, ein Gleichgewicht zwischen ihnen zu halten.



Exkurs: Carl Rogers' Konzept der Persönlichkeit (1)

- 1) Jeder Mensch existiert in einer sich ständig verändernden („phänomenalen“) Welt des Erlebens, deren Wahrnehmungszentrum („center of the perceptual field“) er selbst ist.
- 2) Der Organismus reagiert auf das Feld so, wie es erfahren und wahrgenommen wird. Dieses Wahrnehmungsfeld ist für das Individuum die "Realität". Wir erleben uns selbst als das Zentrum unserer Welt und können nur unsere eigenen Wahrnehmungen "kennen".
- 3) Der Organismus reagiert als organisiertes Ganzes auf dieses phänomenale Feld. Die ganze Person arbeitet zusammen, anstatt als getrennte Teile zu agieren.
- 4) Der Organismus hat eine grundlegende Tendenz und ein Streben – die Aktualisierung, Erhaltung und Verbesserung des erlebenden Organismus. Menschen haben eine grundlegende Tendenz, ihr Potenzial zu erfüllen, positiv zu sein, nach vorne zu blicken, zu wachsen, sich zu verbessern und ihre Existenz zu schützen.
- 5) Verhalten ist im Wesentlichen der zielgerichtete Versuch des Organismus, seine Bedürfnisse so zu befriedigen, wie sie im wahrgenommenen Feld erlebt werden. Die Dinge, die wir tun (unser Verhalten im Alltag), dienen dazu, unsere grundlegenden Bedürfnisse zu befriedigen.



Exkurs: Carl Rogers' Konzept der Persönlichkeit (2)

- 6) Emotion begleitet und erleichtert im Allgemeinen solches zielgerichtetes Verhalten, wobei die Art der Emotion in Beziehung zu den suchenden oder vollendenden Aspekten des Verhaltens steht und die Intensität der Emotion in Beziehung zur wahrgenommenen Bedeutung des Verhaltens für die Erhaltung und Verbesserung des Organismus.
- 7) Der beste Ausgangspunkt, um Verhalten zu verstehen, ist der innere Bezugsrahmen des Individuums selbst. Um das Verhalten einer Person zu verstehen, müssen wir die Welt aus ihrer Perspektive betrachten.
- 8) Ein Teil des gesamten Wahrnehmungsfeldes wird allmählich als das Selbst differenziert. Ein Teil dessen, was wir als "Realität" erkennen, beginnen wir als "Ich" oder "Selbst" zu bezeichnen.
- 9) Als Ergebnis der Interaktion mit der Umwelt, und insbesondere als Ergebnis evaluativer Interaktionen mit anderen, wird die Struktur des Selbst geformt – ein organisiertes, fließendes, aber konsistentes konzeptuelles Muster von Wahrnehmungen der Eigenschaften und Beziehungen des „Ich“ oder „Mich“ zusammen mit Werten, die diesen Konzepten zugeschrieben werden.



Exkurs: Carl Rogers' Konzept der Persönlichkeit (3)

- 10) Die den Erfahrungen zugeordneten Werte und die Werte, die Teil der Selbststruktur sind, werden in einigen Fällen direkt vom Organismus erfahren, in anderen Fällen jedoch introjiziert oder von anderen übernommen, jedoch verzerrt wahrgenommen, als wären sie direkt erlebt worden.
- 11) Wenn Erfahrungen im Leben eines Individuums auftreten, werden sie entweder a) symbolisiert, wahrgenommen und in Beziehung zum Selbst organisiert, b) ignoriert, weil keine Beziehung zur Selbststruktur besteht, oder c) die Symbolisierung wird verweigert oder verzerrt, weil die Erfahrung mit der Struktur des Selbst unvereinbar ist.
- 12) Die meisten Verhaltensweisen, die vom Organismus angenommen werden, sind diejenigen, die mit dem Selbstkonzept übereinstimmen. In der Regel verhalten wir uns und leben unser Leben auf eine Weise, die mit unserem Selbstbild im Einklang steht.



Exkurs: Carl Rogers' Konzept der Persönlichkeit (4)

- 13) Verhalten kann in einigen Fällen durch organische Erfahrungen und Bedürfnisse hervorgerufen werden, die nicht symbolisiert wurden. Solches Verhalten kann mit der Selbststruktur unvereinbar sein, aber in solchen Fällen wird das Verhalten nicht vom Individuum „besessen“. Manchmal tun wir Dinge aufgrund von inneren Erfahrungen, die wir verleugnet haben, oder aufgrund von Bedürfnissen, die wir nicht anerkannt haben. Dies kann im Widerspruch zu unserem Selbstbild stehen, sodass wir uns weigern zu akzeptieren, dass es wirklich wir selbst sind, die dies tun.
- 14) Psychologische Fehlanpassung existiert, wenn der Organismus bedeutende sensorische und viszerale Erfahrungen dem Bewusstsein verweigert, die folglich nicht symbolisiert und in die Gestalt der Selbststruktur integriert werden. Wenn diese Situation besteht, gibt es eine grundlegende oder potenzielle psychologische Spannung. Wenn wir etwas erleben, das nicht zu unserem Selbstbild passt und wir es nicht in dieses Bild einfügen können, fühlen wir uns angespannt, ängstlich, verängstigt oder verwirrt.



Exkurs: Carl Rogers' Konzept der Persönlichkeit (5)

- 15) Psychologische Anpassung besteht, wenn das Selbstkonzept so beschaffen ist, dass alle sensorischen und viszerale Erfahrungen des Organismus auf symbolischer Ebene in eine konsistente Beziehung zum Selbstkonzept integriert werden können. Wir fühlen uns entspannt und unter Kontrolle, wenn das, was wir tun, und die Erfahrungen, die wir machen, mit dem Bild übereinstimmen, das wir von uns selbst haben.
- 16) Jede Erfahrung, die mit der Organisation oder Struktur des Selbst unvereinbar ist, kann als Bedrohung wahrgenommen werden, und je mehr solcher Wahrnehmungen es gibt, desto starrer wird die Selbststruktur organisiert, um sich selbst zu erhalten. Wenn Dinge passieren, die nicht zu unserem Selbstbild passen, fühlen wir uns ängstlich. Je ängstlicher wir uns fühlen, desto hartnäckiger klammern wir uns an unser Bild von uns selbst als „wirklich“.



Exkurs: Carl Rogers' Konzept der Persönlichkeit (6)

- 17) Unter bestimmten Bedingungen, die vor allem durch das völlige Fehlen einer Bedrohung für die Selbststruktur gekennzeichnet sind, können Erfahrungen, die damit unvereinbar sind, wahrgenommen und überprüft werden, und die Selbststruktur kann überarbeitet werden, um solche Erfahrungen zu integrieren. Wenn wir uns in einer Beziehung sicher, verstanden und akzeptiert fühlen, können wir uns mit einigen der Dinge auseinandersetzen, die nicht in unser Selbstbild passen, und unser Bild gegebenenfalls anpassen, um unsere Erfahrungen genauer widerzuspiegeln.
- 18) Wenn das Individuum all seine sensorischen und viszerale Erfahrungen in ein konsistentes und integriertes System wahrnimmt und akzeptiert, wird es notwendigerweise verständnisvoller gegenüber anderen und akzeptiert andere als eigenständige Individuen.
- 19) Wenn das Individuum mehr seiner organischen Erfahrungen in seine Selbststruktur integriert, stellt es fest, dass es sein Wertesystem – das weitgehend auf verzerrt symbolisierten Introjektionen basierte – durch einen fortlaufenden organismischen Bewertungsprozess ersetzt. Wir hören auf, starre Regeln zur Bestimmung unserer Werte anzuwenden, und entwickeln einen flexibleren Bewertungsansatz, der auf unseren eigenen Erfahrungen basiert, nicht auf den Werten, die wir von anderen übernommen haben.



Exkurs: Carl Rogers' Theorie vom therapeutischen Prozess (1)

- Stufe 1: Menschen sprechen nicht offen über ihre Gefühle und neigen dazu, anderen die Schuld für ihr Leiden zu geben, anstatt Verantwortung für sich selbst zu übernehmen: „Wenn mein Freund damit aufhören würde, würde ich mich besser fühlen.“
- Stufe 2: Es gibt etwas weniger Starrheit, mit einer kleinen Bewegung in Richtung der Überlegung, ob Verantwortung von der eigenen Person übernommen werden sollte, ohne dies jedoch tatsächlich zu tun: „Es ist nicht meine Schuld, es ist ihre – oder?“
- Stufe 3: Die Person beginnt darüber nachzudenken, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, verallgemeinert jedoch und konzentriert sich eher auf vergangene als auf gegenwärtige Gefühle: „Ich war wütend, aber das ist doch jeder, oder?“
- Stufe 4: Der Klient beginnt, seine eigenen gegenwärtigen Gefühle zu beschreiben, ist jedoch tendenziell kritisch gegenüber sich selbst, weil er diese hat: „Ich fühle mich schuldig deswegen, aber das sollte ich eigentlich nicht.“ Obwohl der Klient bereit ist und aktiv die Beteiligung an der therapeutischen Beziehung sucht, könnte es ihm an Vertrauen zum Berater mangeln.



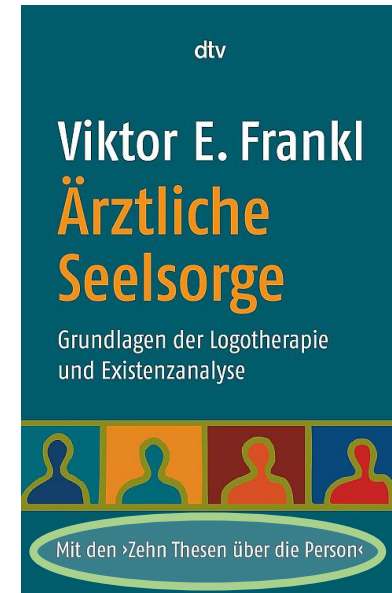
Exkurs: Carl Rogers' Theorie vom therapeutischen Prozess (2)

- Stufe 5: Klienten äußern, dass sie die Dinge klarer sehen und Verantwortung für ihre Situation übernehmen, bereit sind, zu handeln: „Kein Wunder, dass ich auf meinen Chef wütend bin nach allem, was ich durchgemacht habe. Also habe ich gekündigt.“ Dies ist eine sehr produktive Phase in der Therapie, da der Klient gegenwärtige Emotionen ausdrücken und beginnen kann, sich auf seine eigenen Entscheidungsfähigkeiten zu verlassen. Der Berater wird wahrscheinlich sehen, wie der Klient in seinem Leben aktiv wird.
- Stufe 6: Der Klient erkennt seinen eigenen und den Prozess anderer zur Selbstverwirklichung: „Ich akzeptiere diesen Schmerz in mir und was ich und andere getan haben. Ich empfinde Wärme und Mitgefühl für mich selbst und für sie, wo ich gerade stehe.“ In dieser Phase ist ein Rückfall des Klienten unwahrscheinlich. Er könnte sich entscheiden, die Therapie nicht fortzusetzen, da er nun in der Lage ist, sich selbst mit Selbstfürsorge und Liebe zu behandeln.
- Stufe 7: Man wird wahrscheinlich eine fließende, sich selbst akzeptierende Person sehen, die offen für die Veränderungen ist, die das Leben mit sich bringt.



Exkurs: Persönlichkeitstheorie nach V. Frankl

- Jeder Mensch ist **einzigartig** in seiner Einheit und Ganzheit.
- Jeder Mensch ist zur **Entwicklung** fähig.
- Jeder Mensch hat **Wahlfreiheit**.
- Treibende Kraft zur Entwicklung ist die **Suche nach Sinn**.
- Sinn kann im **Erschaffen, Erleben** und in der **Einstellung** gefunden werden.
- Der Blick des Menschen muss **über sich selbst hinausgehen**.



Einleitendes Referat zu einem Streitgespräch im Rahmen der Salzburger Hochschulwochen 1950.

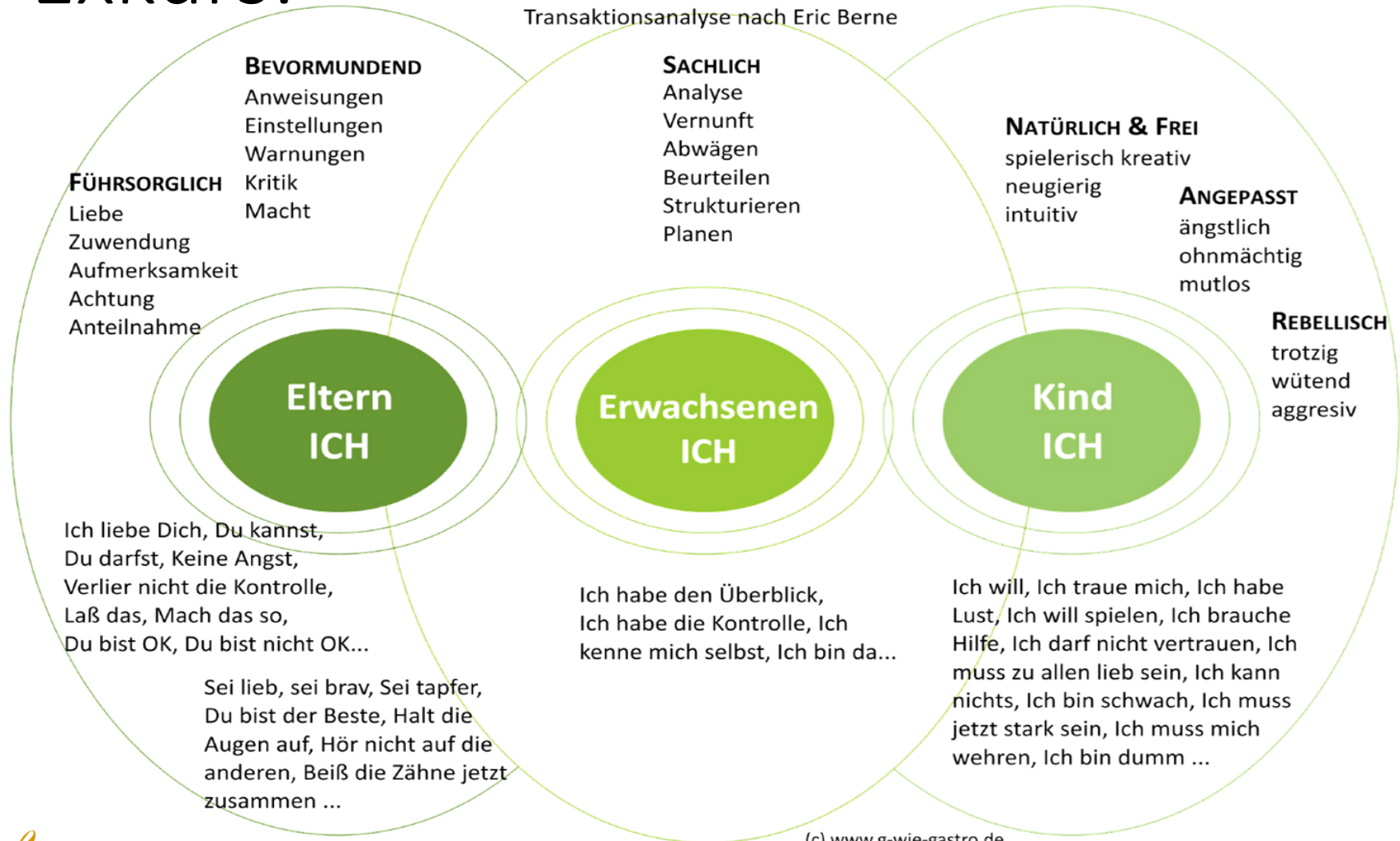
Den eigenen Weg gehen.



Exkurs:

Die Ich-Zustände

Transaktionsanalyse nach Eric Berne



(c) www.g-wie-gastro.de

<http://www.g-wie-gastro.de/images/transaktionsanalyse--ich-zustaende.jpg>

www.juergen-noll.at

Den eigenen Weg gehen.



Exkurs: Säulen der Identität (1)



Hilarion Petzold (*1944)

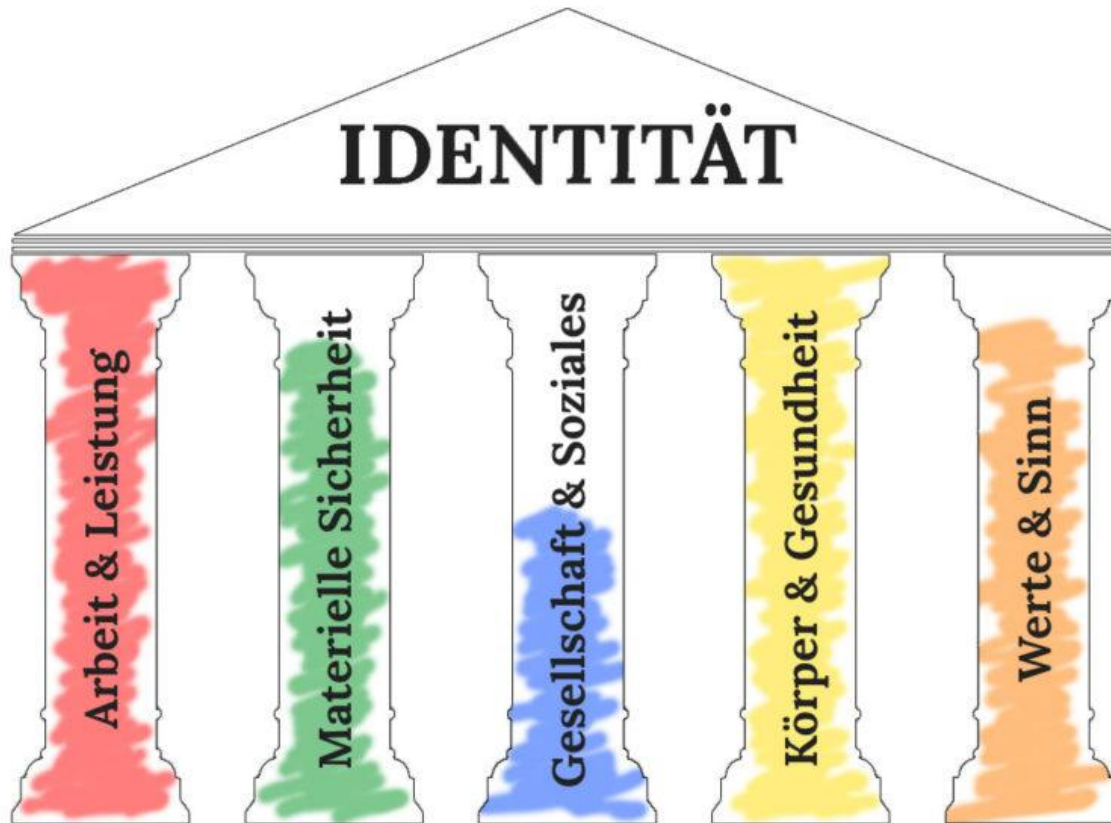


Bildnachweise

Säulen: <https://www.arban.ch/blog/mentoring-professionelle-begleitung-als-chance/>

Portrait: <https://www.eag-fpi.com/wp-content/uploads/2014/10/Prof.Petzold.jpg>

Exkurs: Säulen der Identität (2)



Anleitung für den Alltag:

<https://insighttimer.com/de/juergenoll/gefuehrte-meditation/was-dich-ausmacht-5-aspekte-deiner-identitaet>



Exkurs: Stufenmodell der Identitätsentwicklung (Erik Erikson)

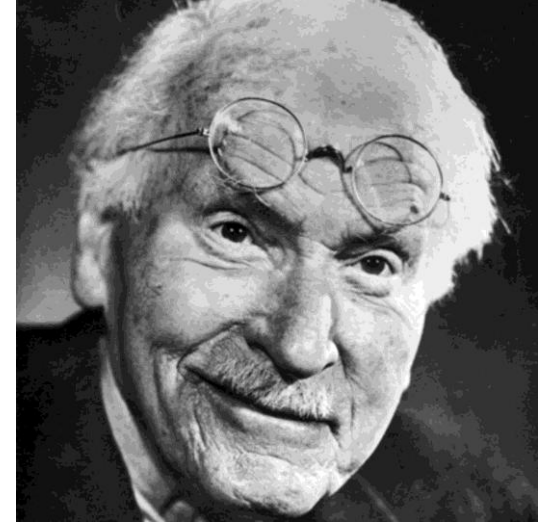


Quelle:

<https://www.facebook.com/SIZEPROZESS/posts/erik-erikson-skizziert-acht-phasen-der-pers%C3%B6nlichkeitsentwicklung-indenen-indiv/781960073941683/>



Exkurs: Grundimpulse nach Fritz Riemann



Psychologe (1902-1979)

1a. Vermeiden von Selbsthingabe,
wird als Ich-Verlust und Abhängigkeit erlebt

→ *Streben nach Selbstwahrnehmung, Individualität und Absonderung*

1b. Vermeiden von Selbstwerdung,
wird als Ungeborgenheit und Isolation erlebt

→ *Streben nach Selbsthingabe und Zugehörigkeit*

2a. Vermeiden von Wandlung,
wird als Vergänglichkeit und Unsicherheit erlebt

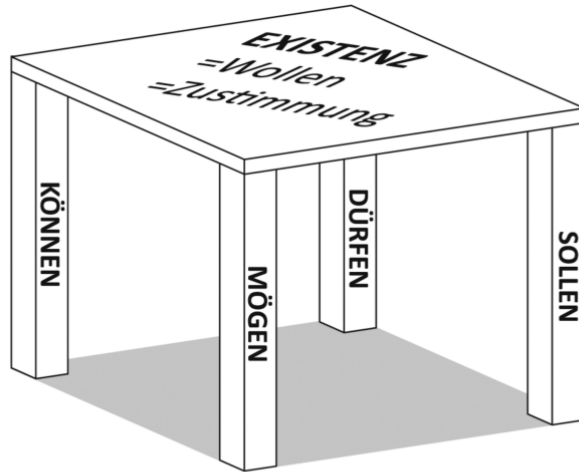
→ *Streben nach Stabilität, Struktur, Dauer und Sicherheit*

2b. Vermeiden von der Notwendigkeit,
wird als Endgültigkeit und Unfreiheit erlebt

→ *Streben nach Entwicklung, Wandlung und Risiko*



Exkurs: 4 Grundmotivationen nach Alfried Längle



KÖNNEN	MÖGEN	DÜRFEN	SOLLEN
1. Grundmotivation	2. Grundmotivation	3. Grundmotivation	4. Grundmotivation
Grundbedingung des Seins: Welt	Grundbedingung des Seins: Leben	Grundbedingung des Seins: Selbstsein (Person)	Grundbedingung des Seins: Sinn/Werden
Voraussetzungen für d. Erfüllung d. GM: Schutz, Raum und Halt in der Welt haben, um sein zu können	Voraussetzungen für d. Erfüllung d. GM: Beziehung, Zeit und Nähe haben, um den Wert des Lebens zu fühlen	Voraussetzungen für d. Erfüllung d. GM: Beachtung, Gerechtigkeit, Wertschätzung pflegen, um „man selbst“ (Person) sein zu können, seine Authentizität zu spüren und der anderen Person begegnen zu können	Voraussetzungen für d. Erfüllung d. GM: Betätigungsfeld, Kontext, Werte in der Zukunft sehen, um seinen Teil zum Werden in der Welt beizutragen und in diesen Sinn-Zusammenhängen fruchtbar zu werden

- **JA zum Dasein** - Sicherheit, Raum, Schutz und Halt in der eigenen Lebenswelt spüren.
- **JA zum Leben** - Beziehung und Zuwendung, Nähe und Distanz gestalten.
- **JA zum Selbst** - Werte und Ziele reflektieren. Sich entfalten. Das eigene Selbst wertschätzen. Authentisch handeln.
- **JA zum Sinn** - Freiheit, Hingabe und Verantwortung (er)leben lernen. Erschaffen und genießen. Erfüllung finden.

Quelle: Längle, A. (2022). Diagnostik in der Existenzanalyse. In: Höfner, C., Hochgermer, M. (eds) Psychotherapeutische Diagnostik. Springer, Berlin, Heidelberg.

www.juergen-noll.at

Den eigenen Weg gehen.



Exkurs: Salutogenese-Modell nach Aaron Antonovsky



Soziologe (1923-1994)



Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Salutogenese>

