

Grundlagen der Gestalt-Therapie. Einfhrung und Sitzungsprotokolle (Leben Lernen 20)

Von Fritz Perls

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #28083 in BcherMarke: Klett-CottaVerffentlicht am: 2015-07-24Abmessungen: 8.19 x .87b x 5.28l, Einband: Taschenbuch231 Seiten | File size: 54.Mb

Von Fritz Perls : Grundlagen der Gestalt-Therapie. Einfhrung und Sitzungsprotokolle (Leben Lernen 20)
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Grundlagen der Gestalt-Therapie. Einfhrung und Sitzungsprotokolle (Leben Lernen 20):

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
19 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Harmonie oder Entropie? Von F. Grossmann
Der deutschstämmige US-amerikanische Psychotherapeut Fritz Perls (1893-1970) ist der Begründer der Gestalttherapie. Erving Polster, gegenwärtig wohl der populärste Gestalttherapeut und ehemaliger Schüler von Perls, beschreibt diesen in einem Interview wie folgt: "In seiner Arbeit spritzte ich seine Kraft, eine Spannung zu erzeugen, die größer war als alles, was ich je zuvor gesehen hatte. Eine lebendige Spannung - die Welt konnte sich jeden Moment ändern. Er transportierte diese Schwingung, diesen Puls des Lebens. Und er strahlte den Mut aus, sich auf jede Unterschwelligkeit einzulassen. [...] Er hatte eine enorme Fähigkeit, das, was man zu ihm sagte, wirklich aufzunehmen, egal wieviel es auch sein mochte. Man sagte ihm etwas Bedeutsames, und er reagierte entsprechend bedeutsam. Man sagte ihm etwas Belangloses, und er machte sich klein, um es zu hören. Er hatte eine sehr große Bandbreite - und etwas Röntgenhaftes. Plötzlich entdeckte ich, dass man einen anderen Menschen für den Augenblick wirklich kennen konnte, auch wenn man ihn nicht ganz kannte." Die Gestalttherapie sieht den Organismus als homöostatisches System. Ein Bedürfnis zeigt ein Ungleichgewicht in diesem System an. Durch die Befriedigung dieses Bedürfnisses assimiliert der Organismus ein Stück Außenwelt und wächst. Das Gleichgewicht tritt wieder ein, doch vor diesem Hintergrund tritt bereits ein neues, nun in seiner Dringlichkeit dominierendes Bedürfnis in den Vordergrund. Der geistige bzw. soziokulturelle Bereich, der den Menschen vor dem Tier auszeichnet, ist hierbei mitberücksichtigt. Der Mensch kann und muss zuweilen Bedürfnisse zurückstellen bzw. auf ihre Befriedigung verzichten. Wichtig für seine gesunde Entwicklung und Entfaltung ist hierbei jedoch, dass er dies bewusst tut. Lässt er aufgrund verinnerlichter Normen bestimmte Triebwünsche gar nicht erst ins Bewusstsein, wirken sich diese im Unbewussten destruktiv, deformativ aus. Der menschliche Organismus ist zudem nicht einfach auf die Dynamik biochemischer Triebenergien zu reduzieren, sondern er strebt auch hin auf geistig-seelisches Wachstum und menschliche Vervollkommnung. Im Wesentlichen stützt sich der Begründer der Gestalttherapie also auf die Persönlichkeitspsychologie Freuds. Er integriert aber auch Erkenntnisse und Terminologie der Gestaltpsychologie, die besagte, dass der psychische Apparat auf eine ganzheitliche Erfassung und Verfassung zielt. In der Wahrnehmung etwa geschieht keine Addition der verschiedenen Sinneseindrücke zu einer Summe, die dann das Bild darstellt. Vielmehr wird aus "Stichworten" die das Wahrgenommene vermittelt, die Ganzheit des Eindrucks gebildet. Das Ganze ist insofern mehr als die Summe seiner Teile. Der Organismus arbeitet also prinzipiell holistisch, ist immer auf die Herstellung von "Ganzheit" ausgerichtet, wobei die physische, psychische, soziale und geistige Dimension des Menschen in Wechselwirkung und Vermittlung stehen. Eben das erweitert das mechanistische, reduktionistische Menschenbild Freuds in gewisser Weise in den geistigen Bereich hinein. Perls redet denn auch von dominierenden Bedürfnissen als von offenen Gestalten (oder Figuren), die danach streben, abgeschlossen zu werden. Es geht darum, die eigene Wahrnehmung für dieses Geschehen zu sensibilisieren; gewissermaßen in Kontakt mit sich selbst zu bleiben, um so einen authentischen Bezug zur Außenwelt herstellen zu können. Dieser Kontakt zur eigenen Bedürfniswahrnehmung und somit zur Umwelt kann je nach Lebensgeschichte unterschiedlich gestört sein. Perls unterscheidet zwischen Introjektion, Projektion, Konfluenz und Retroflektion. "Der Introjektor tut, was andere von ihm erwarten könnten, der Projektor tut anderen das an, was er ihnen vorwirft, der pathologisch Konfluente weiß nicht, wer wem was tut, und der Retroflektor tut sich selbst an, was er am liebsten den anderen antut." Später identifizierten Gestalttherapeuten noch zwei andere Mechanismen, den Egotismus (auf die eigene Person fixiert sein) und die Deflektion (Kontaktvermeidung, abgelenkt und abgewandt sein). Der Prozess der Bedürfniswahrnehmung bzw. -befriedigung, der Energie- bzw. Lebensfluss ist so also gestört. Es entstehen unabgeschlossene Gestalten" bzw. "Geschäfte"; Teile der Persönlichkeit können nicht gelebt werden. Diese melden sich dann in Träumen, Phantasien oder Symptomen zu Wort. Die Persönlichkeit hat ein Defizit an Authentizität, was sich in Charakter, Verhaltensstereotypen, Sprache, Bewegung, Körperhaltung, Muskelverspannungen etc. niederschlägt. Der Therapeut hilft dem Klienten dabei, die abgespaltene, unterdrückten, verdrängten Teile seines Selbst bzw. die Mechanismen zur Aufrechterhaltung von Verdrängungen sowie Kompensationsmechanismen zu entdecken. Er analysiert nicht, er integriert vielmehr. Er bringt verschiedene Seiten des Seelenlebens miteinander in Kontakt. Praktisch geschieht dies in Gruppensitzungen, bei denen der Therapeut jeweils mit einem Hilfesuchenden arbeitet. Dieser wird nun aufgefordert, sich mit den verschiedenen Elementen eines von ihm vorgetragenen inneren Konfliktes oder auch dessen verklausulierter Interpretation in Form eines Traumes, immer auch in Bezug nehmend auf das momentane Fühlen und Verhalten, Sprache und Körpersprache zu identifizieren. So wird der Klient seiner individuellen Selbstbehinderungsstrategien gewahr und gelangt zu einem wachsenden Maß an Selbstentfaltung. Die Kontaktfähigkeit mit seinem Umfeld, seine Fähigkeit wahrzunehmen, an sich heran zu lassen, sich zu öffnen, aufzunehmen soll so im Laufe der Therapie stetig erweitert werden. Das vorliegende Buch besticht besonders durch die Kombination von theoretischem und praktischem Teil. Die Sitzungsprotokolle tragen viel dazu bei, den in der Theorie anfangs für viele Interessierte nicht ganz leicht zu verstehenden Ansatz besser zu erfassen.

Produktbeschreibung
Einführung und Sitzungsprotokolle
Broschiertes Buch
Das Buch führt im ersten Teil in lebendiger und einfacher Sprache in Grundbegriffe der Gestalttherapie ein; im zweiten Teil stehen Transskripte von Gestalttherapie-Sitzungen, die als Einführung in bestimmte Schwerpunkte gestalttherapeutischer Arbeit zu verstehen sind. "Gestalt ist keine Technik, kein therapeutisches Schnellverfahren, sondern ein ernster Weg, sich selbst zu finden"

und zu wachsen. Wachstum aber ist ein Proze, der Zeit braucht." (F.Perls) "Gestalt ist keine Technik, kein therapeutisches Schnellverfahren, sondern ein ernster Weg, sich selbst zu finden und zu wachsen. Wachstum aber ist ein Proze, der Zeit braucht." (F.Perls)

Kurzbeschreibung Gestalt ist keine Technik, kein therapeutisches Schnellverfahren, sondern ein ernster Weg, sich selbst zu finden und zu wachsen. Wachstum aber ist ein Proze, der Zeit braucht. (F.Perls)