

# Mit mir selbst vertrauter werden - Gestalttherapeutische Impulse für die Begegnung mit dem „Fremden in mir“

Nicole und Jens Mankel

www.nicolemankel.de | www.jensmankel.de

**Skript zum Praxisworkshop B017** am 2.6.2017, APS-Kongress 2017, Würzburg, Maritim-Hotel, Raum Oegg

## Worum geht es?

- Wie vertraut und einverstanden wir mit uns selbst sind, hat eine Wirkung auf unsere Weise, im Leben zu sein. Gestalttherapie lädt dazu ein, fremde, unbekannte und ungelebte Anteile zu entdecken und sie zu integrieren oder zu verabschieden. Je vertrauter wir uns sind, umso klarer können wir auf unsere Ressourcen zugreifen und unsere Grenzen ernst nehmen. Mit Input und Selbsterforschung wollen wir uns dem „Fremden in mir“ annähern.

**Gestalttherapie** ist eine humanistische Richtung der Psychotherapie, die in den 1940er Jahren von den deutsch-jüdischen Immigranten Fritz und Lore Perls in Abkehr von der Psychoanalyse entwickelt wurde, zunächst in Südafrika, dann in den USA. Gestalttherapie versteht sich als ganzheitliche, am unmittelbaren Erleben („*Hier und Jetzt*“) und am **Kontakt** („*Ich und Du*“) interessierte, wahrnehmungs-, prozess-, und dialog-orientierte Therapieform und Lebenshaltung. Der Begriff „**Gestalt**“ meint eine strukturierte Ganzheit aus prägnanter „**Figur**“ im Vordergrund und den sie prägenden „**Hintergrund**“.

## Verabredungen

- Einladung (!) zu Übungen, Selbsterforschungen und kleinen Experimenten
- Ermutigung zur Selbstverantwortung
- Verpflichtung zur **Verschwiegenheit** über alles, was andere Persönliches von sich oder Dritten mitteilen

## Einstiegssatz für Vorstellungsrunde

- *Mit dem „Fremden in mir“ verbinde ich ...*
- *Wenn ich an das „Fremde in mir“ denke, dann denke ich an ...*

## 1) Wahrnehmen, was ist

Ein Zentralbegriff und Ausgangspunkt der Gestalttherapie ist „**Awareness**“ (dt.: „Bewusstheit“, meist „Gewahrsein“ oder neuerdings auch „Achtsamkeit“)

- meint den wachen, bewussten, nicht wertenden Kontakt mit meinem unmittelbaren Erleben, mit meinen äußeren und inneren Wahrnehmungen, meinen Impulsen
- geschieht in der Balance zwischen
  - o **ungerichteter, umherschweifender, weiter Wahrnehmung** (wird auch „Awareness“ genannt) (*offenes, belebendes Wahrnehmen des „Hintergrundes“; wie Inspektor Columbo: „Alles sehen, alles hören - das ist das Geheimnis“*)
  - o und **gerichteter, konzentrierter bzw. fokussierter Aufmerksamkeit** („Attention“) (*wie Sherlock Holmes; Konzentration auf die „Figur“, die vor allem durch „Anziehung, Interesse, Faszination oder Hingebensein“ (so F. Perls), zum prägenden Vordergrund wird*)

## Vier Ebenen der Wahrnehmung:

- **Sinneseindrücke:** Wahrnehmen der Außenwelt (sehen, hören, schmecken, riechen, tasten)
- **Körperempfinden:** Wahrnehmen der körperlichen Innenwelt (Atem, Herzschlag, warm-kalt-Empfinden, Gleichgewicht, Muskelspannungen, Magenknurren, Druckgefühle, ...)
- **Gefühle:** Wahrnehmen der inneren Gefühlswelt (momentane Stimmungen, v.a. die Grundgefühle: Freude, Angst, Trauer, Ärger, Wut, Neugier, Ekel, ...)
- **Geistiges:** Wahrnehmen der inneren Gedankenwelt (Gedanken, Meinungen, Ideen, Einstellungen, Konzepte, Phantasien, Vermutungen, ...)

## Wahrnehmungsübungen- mit Nachklängen in der Gruppe

Solche Übungen sind zunächst unvertraut, aber sie verlangsamen nur das sonst Selbstverständliche. Sie dienen dazu, dass eigene Wahrnehmen zu erforschen und zu erweitern.

### 1. Einzelübung

**Umhergehen** und die eigene Wahrnehmung schweifen lassen; Impulse kommen und gehen lassen

### 2. Einzelübung

**Verweilen** und sich auf ein „Objekt“ konzentrieren

Dabei mit der Aufmerksamkeit pendeln zwischen der Konzentration auf das äußere Objekt und auf das innere Erleben bzw. Wahrnehmen innerer Empfindungen– je nach eigenem Impuls wechseln

*Wahrnehmen, was ist, verändert!*

## 2. Sich „fremden Anteilen in mir“ annähern

Das „Fremde in mir“ hat mir oft etwas mitzuteilen, wenn ich mir Zeit nehme und ihm Aufmerksamkeit schenke.

### Schritte der Gestalttherapie:

- sich selbst **wahrnehmen**, auch Fremdes, Störendes und Unerwünschtes
- **würdigen**, was (da) ist, auch Fremdes, Störendes und Unerwünschtes
- dem, was „innen“ lebendig ist, einen **Ausdruck geben**
- sich mit dem fremden Anteil in mir **identifizieren** und für ihn Ver-antwort-ung übernehmen
- in einen (inneren) **Dialog** treten
- **Verantwortung für das Eigene** übernehmen
- **integrieren** oder **verabschieden**

### Einzel-Übung: innerer Dialog mit einem fremden Teil in mir

- Augen schließen und während der Übung geschlossen halten (das hilft zum Blick nach innen)
- Aufmerksamkeit nach innen richten: auf etwas Fremdes, Unbehagliches, Störendes in mir (ein Gefühl, ein Gedanke, ein Körperempfinden, ein Erleben).  
Wenn möglich, auf etwas, was „hier und jetzt“ präsent ist; ansonsten kann auch etwas „vertrautes“ Fremdes vergegenwärtigt werden
- Zeit nehmen, das Fremde genau und in seinen Einzelheiten und Aspekten zu erforschen
- 1. Perspektivwechsel: Mit dem „Fremden“ identifizieren und innerlich in Ich-Form als Fremdes sprechen: *Wie bin ich? Was tue ich? Wie ist mir dabei zumute?*
- Wechsel: Als Ich dem „Fremden in mir“ antworten
- 2. bzw. erneuter Perspektivwechsel: Mit dem „Fremden“ identifizieren:  
*Was tue ich als Fremdes für Dich? Wobei bin ich Dir hilfreich? Was kann ich Dir sonst noch sagen?*
- Nach Bedarf einige Male die Rollen wechseln, dabei immer in der Ich-Form sprechen
- Am Schluss das „Fremde in mir“ willkommen heißen oder freundlich verabschieden

## LITERATUR

- **Antje Abram: Gestalttherapie**, Therapeutische Skills kompakt, Bd. 5, Junfermann Verlag: Paderborn 2013.
- **Udo Baer / Gabriele Frick-Baer: Das große Buch der Gefühle**, Beltz Verlag: Weinheim und Basel 2014.
- **Albrecht Boeckh: Gestalttherapie**. Eine praxisbezogene Einführung, Psychosozial-Verlag: Gießen 2015 [EA: 2006 im Kreuz-Verlag].
- **Erhard Doubrawa, Stefan Blankertz: Einladung zur Gestalttherapie**. Eine leicht verständliche Einführung in die Gestalttherapie, Wuppertal: Peter Hammer Verlag, TB 2010 [EA: 2000].
- **Frederick S. Perls, Ralph F. Hefferline, Paul Goodman: Gestalttherapie**, 7., neu übersetzte Auflage, Klett-Cotta: Stuttgart 2006 [OA: 1951; dt. EA: 1979]
- **John O. Stevens: Die Kunst der Wahrnehmung**. Übungen der Gestalttherapie, Gütersloher Verlagshaus: Gütersloh, 18. Aufl. 2006.