

Gestalttherapie mit Gruppen

Graduierungsarbeit

Österreichischer Arbeitskreis für Gruppentherapie und Gruppendynamik

Fachsektion Integrative Gestalttherapie

Eva Überbacher

Wien, im Juli 2012

Inhaltsverzeichnis

Einleitung		S 5
1.	Geschichtliches zur Ausübung der Gestalttherapie	S 7
1.1	Der Beginn – Die Workshop-Methode	S 7
1.2	Weiterentwicklungen	S 9
1.3	Kritikpunkte	S 10
1.3.1	Kritikpunkt der Leiterorientierung	S 10
1.3.2	„Kult des Individuums“	S 11
1.4	Gestaltgruppentherapie	S 12
2	Grundlagen der Gestalttherapie	S 13
2.1	Die innere Organisation steuert auf gute Regulation	S 13
2.2	Das Selbst ist ein Prozess	S 13
2.3	Das Individuum steht in ständigem Austausch mit seiner Umwelt	S 13
2.4	Im Kontakt mit der Umwelt entsteht subjektiver Sinn und Bedeutung	S 14
2.5	Gesund ist, wer sich einlassen kann	S 14
2.6	Der Kontaktzyklus	S 14
2.7	Krankheit beschreibt eine Störung im Kontaktprozess	S 15
2.8	Die Kontaktfunktionen	S 16
2.9	Hier und Jetzt	S 17
2.10	Awareness	S 17
2.11	Die drei „E’s“	S 17
2.12	Paradoxe Theorie der Veränderung	S 18

3	Gestalttherapeutische Theorie zu Gruppen	S 19
3.1	Entwicklungsstadien des Gruppenprozesses	S 19
3.2	Die drei Erfahrungsebenen in der Gruppenarbeit	S 21
3.3	Dominanter Erfahrungsmodus im Gruppenprozess	S 22
3.4 I	Interventionsstile	S 22
4	Gestalttherapie mit Gruppen in der Praxis	S 23
4.1	Vom Beginn der Gruppe bis zur Orientierungsphase	S 24
4.1.1	Orientierung geben	S 24
4.1.2	Vertraulichkeit und wertschätzender Umgang	S 25
4.1.3	Methodik ankündigen	S 25
4.1.4	Methode vorstellen	S 25
4.1.4.1	Hier wird über das innere Erleben gesprochen	S 25
4.1.4.2	wir arbeiten im Hier und Jetzt	S 25
4.1.4.3	die Aufmerksamkeit geht zur Selbstwahrnehmung	S 26
4.1.4.4	der innere Prozess führt	S 26
4.1.4.5	weg vom Bewerten – hin zum Phänomen	S 27
4.1.4.6	vom Allgemeinen zum Konkreten	S 27
4.1.4.7	Bewusstheit schaffen über eigenes In-Kontakt-Treten	S 27
4.1.5	alle Themen sind legitim	S 28
4.2	Von der Vertrautheitsphase bis zur Differenzierungsphase	S 29
4.2.1	Förderung des interpersonalen Kontakts	S 29
4.2.2	Feedback und Sharing	S 30
4.2.3	Schärfung des Bewusstseins für die Normen, die in der Gruppe Bedeutung haben	S 31
4.2.4	Ermutigung zu Widerspruch und offener Äußerung von Differenzen und Unzufriedenheit	S 32
4.2.5	Differenzierung zwischen Rollen und Personen	S 32

4.3	Von der Verbundenheitsphase bis zum Abschluss der Gruppe	S 33
4.3.1	die kompetente Gruppe	S 33
4.3.2	Trennung und Abschied	S 33
4.3.2.1	Abschluss der Gruppe vorbereiten	S 33
4.3.2.2	Beendigung der Gruppe	S 34
	Schlussbemerkung	S 35
	Literaturverzeichnis	S 36

Einleitung

Mein persönlicher Zugang zum gewählten Thema ist, dass ich leidenschaftlich gerne mit Gruppen arbeite. So wie ich sie kennengelernt habe und wie ich sie praktiziere, empfinde ich die Gestalttherapie als eine ausgezeichnete Methode für die Arbeit mit Gruppen. Therapeutisch tätig bin ich in einer psychiatrischen Rehabilitationsklinik, in der ich mit Patientengruppen im stationären, sechswöchigen Aufenthalt arbeite.

Aufgrund meiner gruppentherapeutischen Tätigkeit war mein Interesse geweckt, dem Verhältnis der Gestalttherapie und der Arbeit mit Gruppen näher auf die Spur zu kommen. Ich machte mich auf die Suche durch die Gestaltliteratur. Die Suche nach Literatur zu gestalttherapeutischer Gruppenarbeit war kein einfaches Unterfangen. Auffallend wenig wurde zu Gruppenarbeit publiziert. Größtenteils ist die Literatur aus den 70er und 80er Jahren des vorigen Jahrhunderts. In verschiedenen aktuelleren Gestaltpublikationen gibt es nur kurze Bezugnahmen zur Gruppenarbeit. Aktuellere Publikationen zum Thema, die ich hier hervorheben möchte, sind der Beitrag von Jon E. Frew im Original erschienen 1997 in „The Gestalt Review“ (auf deutsch übersetzt und publiziert von Staemmler & Staemmler 2009) sowie das hervorragende Buch von Josta Bernstädt und Stefan Hahn aus dem Jahr 2010.

Obwohl die Gestalttherapie meiner Ansicht nach eine brillante Methode für die therapeutische Arbeit mit Gruppen ist, wurde jedoch erstaunlich wenig dazu publiziert.

Mein Interesse war geweckt, zu diesem Thema eine Arbeit zu schreiben!

Zuerst beleuchtete ich das Thema geschichtlich und habe eine Paradoxie der Gestalttherapie aufgespürt. Interessanterweise ist die ganze Theorie der Gestalttherapie wie gemacht für Gruppenarbeit, jedoch ist das Bild von Gestalttherapie das Fritz Perls geprägt hat, das einer klassischen Einzelarbeit. Daran ändert auch der Workshopstil von Fritz Perls nichts,

denn in diesem Stil arbeitete er seriell mit verschiedenen Einzelpersonen vor einem Publikum. Ich möchte dies nicht als geringerwertig darstellen, ganz im Gegenteil, die besondere Fertigkeit und methodische Prägnanz der Gestalttherapie für diese Einzelarbeiten gehört unterstrichen. Und es steht auch in keinem Widerspruch auch heute noch auf diese Weise Gruppen/Workshops anzubieten oder diesen Stil in den gruppenspezifisch orientierten gestalttherapeutischen Gruppen, auf die ich in dieser Arbeit näher eingehen möchte, einzubauen.

Ich möchte in der vorliegenden Arbeit einen Überblick über ausgesuchte Aspekte des theoretischen Selbstverständnisses der Gestalttherapie geben und eine praktische Landkarte für die Praxis in der Arbeit mit Gruppen bieten.

Hierfür habe ich nach einer kleinen geschichtlichen Einführung, die für mich hilfreichsten und praktikabelsten Konzepte der Gestalttherapie allgemein und im speziellen für Gruppen zusammengefasst und deren praktische Umsetzungen in der gestalttherapeutischen Gruppentherapie beschrieben.

1. Geschichtliches zur Ausübung der Gestalttherapie

In der Geschichte der Gestalttherapie entwickelte sich die Methode erst nach und nach zu einem gruppentherapeutischen Verfahren. Den Verlauf dieser Entwicklung möchte ich überblicksweise darstellen, da er ein Verständnis für die verschiedenen Formen und Methoden von Gestalttherapie im Gruppensetting, so wie sie bis heute praktiziert wird, bietet.

1.1 Der Beginn

Die Begründer der Gestalttherapie sehen das Individuum mit der Gesamtheit seiner Erfahrungen, eingebunden in ein soziales und ökologisches Umfeld, mit dem es notwendigerweise in ständigem wechselseitigen Austausch steht.

Ziel der Gestalttherapie ist die (Wiedererlangung der) Kontaktfähigkeit mit der Umwelt.

„Kein Einzelner genügt sich selbst, das Individuum kann nur in einem Umfeld (environmental field) existieren. Das Individuum ist zwangsläufig in jedem Augenblick Teil irgendeines Feldes, das sowohl es selbst als auch seine Umwelt miteinschließt. Die Natur der Beziehung zwischen ihm und seiner Umwelt determiniert das Verhalten des Menschen. Aus dieser neuen Perspektive gesehen stehen die Umwelt und der Organismus in einer Beziehung der Gegenseitigkeit zueinander.“

(Perls zit. nach Kepner, 1983, S22).

Obwohl das Revolutionäre dieses Ansatzes das Feld miteinschließt, blieb das Hauptaugenmerk in Fritz Perls eigener Arbeit auf den intrapersonalen Prozessen. Perls arbeitete im Eins-zu-Eins-Setting und später in Workshops. In seinen Workshops führte er Einzeltherapie in der Gruppe vor. (Schultheß, 2010)

Im September 1976 unterstrich er in einem Vortrag vor der American Psychological Association den Unterschied seiner Methode gegenüber den zeitgleich parallel entstandenen, ebenfalls auf der Feldtheorie gründenden, gruppendynamischen Gruppentherapien und Encountergruppen:

„Im Gegensatz zu Gruppensitzungen der üblichen Art, trage ich die Hauptlast, indem ich entweder Einzeltherapie mache oder Gruppenexperimente durchführe. Ich interveniere häufig, wenn die Gruppe Meinungs- und Interpretationsspiele spielt oder wenn ähnliche, rein verbale Interaktionen stattfinden... Im Gestalt-Workshop kann jeder, der den Drang verspürt, mit mir arbeiten. Ich stehe zur Verfügung, ohne jemals zu drängen. Zwischen mir und dem Patienten entwickelt sich vorübergehend eine Dyade; aber die übrigen Gruppenmitglieder sind voll beteiligt, wenn sie auch selten aktiv eingreifen. Meistens fungieren sie als Zuhörer und werden dabei angeregt, eine Menge stummer Selbsttherapie zu betreiben.“ (Perls zit. nach Kepner, 1983, S23).

Diese von Fritz Perls eingeführte Einzelarbeit vor der Gruppe kann im Sinne der Selbsttherapie bei den anderen Gruppenmitgliedern eine wahre Kettenreaktion auslösen, die therapeutisch weiter bearbeitet werden kann, denn nicht selten ist der Konflikt des einen auch stellvertretend für den Konflikt von anderen. Doch im Sinne des sozialen Feldes wird die Gruppe (noch) vollkommen vernachlässigt. (Künding, 1979)

Neben der persönlichen Vorliebe von Fritz Perls ist diese Form auch historisch begründet.

Laura und Fritz Perls fanden in den fünfziger und frühen sechziger Jahren, nach ihrer Ankunft in New York, eine psychotherapeutische Szene vor, in der der psychoanalytische Ansatz fest verankert war. Vor diesem Hintergrund war Ziel der Workshop-Methode, die Gestalttherapie einem größeren Publikum vorzustellen, den innovativen Charakter der Methode erfahrbar zu machen und professionelle Therapeuten für die neue Methode zu gewinnen und auszubilden.

1.2 Weiterentwicklungen

Elaine Kepner, Mitbegründerin des Gestaltinstituts Cleveland, beschreibt die Gründe für die Weiterentwicklungen:

„Im Laufe der Zeit wurde uns jedoch klar, dass die dadurch hervorgerufene Art von Gruppenprozess weder den Bedürfnissen noch den Eigenheiten der Menschen entsprach, die zu unseren Workshops kamen. Zum einen empfanden viele Gruppenteilnehmer diese intensiven intrapersonalen Erfahrungen als so belastend, dass mehr als ein Wochenende nötig gewesen wäre, um sie zu assimilieren und zu integrieren. Außerdem wollten die meisten unserer Teilnehmer etwas anderes, als von ihren Neurosen geheilt zu werden; sie wollten etwas über sich selbst und über die Sichtweise, die Philosophie und die Wertvorstellungen der Gestalttherapie lernen. Viele von ihnen wollten nicht Therapeuten werden; sie wollten bessere Möglichkeiten finden, mit sich selbst und anderen umzugehen, und vielleicht auch herausfinden, ob Gestalt in sinnvoller Weise auf ihr ‚äußeres‘ Leben als Lehrer, Geschäftsleute, Familienmitglieder etc. angewandt werden konnte“ (Kepner, 1983, S 27).

Um diese Erfahrungen mit einer Lern- und Veränderungsaufgabe zu verbinden, wurde das auf persönliches Wachstum ausgerichtete Modell kreiert.

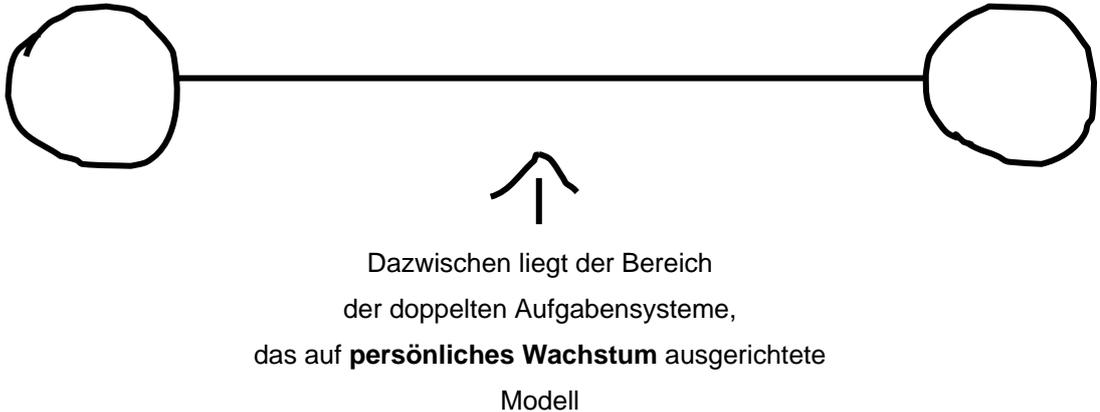
Die Rolle der Gruppenleiter wurde vielfältiger und komplexer, kurze Referate zu Gestalttheorie und zu den Veränderungsprozess wurden eingebaut, das Hauptaugenmerk lag nach wie vor auf der intrapersonalen Erfahrungsebene, jedoch wurden auch interpersonale Reaktionen unter den Gruppenmitgliedern gefördert, um diese doppelte Aufgabe des Lernens und der Veränderung zu erleichtern. Die Gruppenleiter lebten vor, was sie lehrten, indem sie ihre Gefühle im Hier und Jetzt mitteilten. Sie leiteten eine Vielzahl von Übungen an, damit alle Gruppenmitglieder gemeinsame Erfahrungen machten, aus denen sie etwas über ihre intrapersonale und ihre interpersonale Funktionsweise lernen konnten.

Lernen

Im Sinne einer kognitiven/
perzeptiven Veränderung

psychologische Veränderung

veränderte Fähigkeit mit
Schwierigkeiten fertig zu
werden, veränderte Persön-
lichkeitsstruktur oder verän-
dertes Reaktionsrepertoire



Diese Methode wurde auch kritisch „Therapie für Normale“ genannt. Eine Methode für an Selbsterfahrung Interessierte.

1.3 Kritikpunkte

Die damals praktizierenden Gruppentherapeuten sammelten Erfahrungen mit diesen jungen Methoden und entdeckten interessante Paradoxien, welche in weiterer Folge zur erneuten Weiterentwicklungen dieser Stile führten.

1.3.1 Kritikpunkt der Leiterorientierung

Die Gruppenleiter erlebten eine Dissonanz zwischen ihren Wertvorstellungen und der Art, wie Gruppenteilnehmer Verstärkung erhielten. So brachte die Beziehung zwischen Gruppenteilnehmern und Leiter ein Verhältnis von Führer und abhängiger Gefolgschaft hervor. Daraus ergab sich das Paradox der strengen Leiter-Orientierung versus persönlicher Freiheit.

Irvin Yalom bemerkte bezugnehmend auf den Arbeitsstil von Fritz Perls:
„... Perls war sich so klar der Notwendigkeit bewusst, dass jeder Einzelne die Verantwortung für sich selbst und seine Therapie übernehmen muss. Ein Großteil von Perls' modus operandi war ja ausdrücklich auf dieses Ziel hin orientiert. Doch in einer unterhalb der Technik, unter dem Imperativ, Verantwortung zu übernehmen, liegenden Schicht bringt der Gestalttherapeut ein verwirrendes Paradox hervor: einerseits appelliert er an den Patienten, er selbst zu sein und als er selbst zu handeln, aber andererseits signalisiert er ihm durch seinen Führungsstil: >Ich übernehme die Führung, ich geleite dich. Verlass dich darauf, dass ich Energie und raffinierte Techniken zur Verfügung stelle<“.(Yalom zit. nach Kepner, 1983, S28).

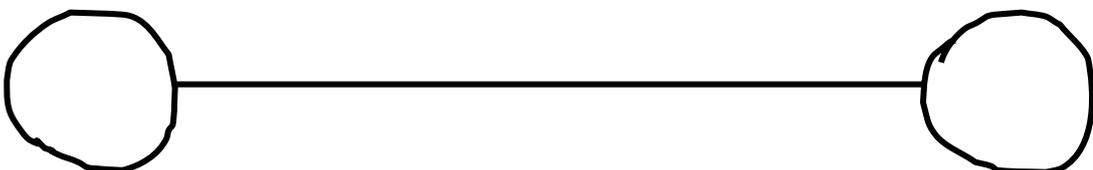
1.3.2 „Kult des Individuums“

Weitere Kritik der praktizierenden Gruppenleiter ist, dass dieser Stil zu einem gewissen „Kult des Individuums“ führt. In den auf Wachstum orientierten Gruppen ist es den Gruppenteilnehmern möglich in der Beziehung zu anderen interpersonale Erfahrungen zu machen und ihre Selbstgrenzen zu transzendieren um persönliche Beziehungen aufnehmen und erhalten zu können, dies suggeriert, dass es genüge, aus sich herauszugehen und die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen um sich ein besseres persönliches Leben in seinem sozialen Umfeld zu schaffen. Diese Sicht ist einseitig, da es die Realität der sozialen Umwelt, in die wir alle eingebettet sind, außer Acht lässt. Allein das Individuum zu befreien, ihm größere Differenzierung und Individuation zu ermöglichen blendet die Tatsache der Polarität unseres Daseins aus, nämlich dass wir auf unser Umfeld bezogen und gebunden sind.

Polarität und Spannungsfeld

Getrenntsein

Vereintsein



Walter Kempler hat sich als Gestalt-Familientherapeut zu der Bezogenheit auf das Umweltfeld wie folgt geäußert:

„Bezogen zu sein auf andere wird oft als etwas Feiwilliges angesehen. Das ist es nicht. Wir sind bezogen. Die Frage ist nicht, *ob*, sondern *wie*. Die Pole der Beziehung sind Getrenntsein und Vereintsein. Getrenntsein ist eine Dimension der Beziehung, nicht eine Störung ... Angefangen beim Geschrei der Nachbarskinder bis hin zu den großen Aufgaben der Diplomaten bei den Vereinten Nationen sind alle Bemühungen charakterisiert durch den endlos wechselnden Wunsch nach Trennung und Vereinigung ... Die Aufgabe der Therapie besteht darin, vergessene Wünsche wachzurufen (zurückzurufen), alte Konflikte zu entflammen und alle Kämpfer so lange an der Front zu halten, bis jeder gewinnt. Mit dem Bewusstwerden solcher Siege werden neue und alte Kämpfe wach und ähnlich gelenkt. Wenn die Familie (die Gruppe, Anm. d. Autorin) den therapeutischen Prozess begriffen hat, ist die Therapie beendet.“ (Kempler zit. nach Kepner, 1983, S29).

1.3 Gestaltgruppentherapie

Vor allem Lore Perls und von ihr ausgebildete Gestalttherapeutinnen und Therapeuten, Therapeutinnen und Therapeuten des Gestaltinstituts in Cleveland und in New Orleans, Walter Kempler als Gestalt-Familientherapeut und Ruth Cohn sind Wegbereiter zu einer neuen Richtung der Gestaltgruppentherapie, welche die Gruppe als Ganzes, als Organismus auffasst, der ganz spezifische Gestalten hervorbringt (Frew, 2009; Künding, 1979; Ronall & Feder, 1983).

2. Grundlagen der Gestalttherapie

Bevor ich auf das Spezifische der Gestalttherapie mit Gruppen eingehe, möchte ich einige allgemeine Grundlagen der Gestalttherapie, welche auch für die Arbeit mit Gruppen Bedeutung haben, voranstellen:

2.1 Die innere Organisation steuert auf gute Regulation

Gestalttherapie geht von einer organismischen Selbstregulation aus, die auf Wachstum und auf gute Regulation steuert.

2.2 Das Selbst ist ein Prozess

Das Selbst ist in der Gestalttherapie als Prozess verstanden. Das Selbst ist der Akt, welcher sich zwischen den lebensgeschichtlichen, sozialen Feldbedingungen als Hintergrund und der Lebens/Überlebensaufgabe –in der Gestalttherapie `Figur` genannt- bildet.

Demnach erschaffen wir fortwährend unser Selbst, indem wir die Welt kontaktieren.

Das erschaffene Selbst ist eine Funktion des gesamten Feldes. Die Begründer der Gestalttherapie bezeichneten das Selbst als „Prozess der Kontaktaufnahme mit dem Neuen und Assimilierbaren in der Umwelt“; als „System der Gegenwartskontakte“; als „Agens des Wachstums“; als „fundamentaler Akt der Integration“, der innerhalb der Interaktion im Organismus-Umwelt-Feld entsteht (Amendt-Lyon, Bolen & Höll, 2004).

2.3 Das Individuum steht in ständigem Austausch mit seiner Umwelt

Wie schon in Kapitel 1.1. beschrieben, sieht die Gestalttherapie das Individuum mit der Gesamtheit seiner Erfahrungen eingebunden in ein soziales und ökologisches Umfeld, mit dem es notwendigerweise in ständigem wechselseitigen Austausch steht.

2.4 Im Kontakt mit der Umwelt entsteht subjektiver Sinn und Bedeutung

Im Kontakt und in der Auseinandersetzung mit dem Neuen erlebt das Individuum durch Differenzierungen von Figur (dem in Erscheinung tretenden Bedürfnis) und Hintergrund (den zur Verfügung stehenden Erfahrungen und Umweltbedingungen) und der dadurch entstehenden Gestalt (im Sinne einer sich kreativ wandelnden Form Sinn und Bedeutung).

„Gestalttherapie geht davon aus, dass jeder Mensch innerhalb seines jeweiligen Organismus-Umwelt-Feldes durch die spezifische Art und Struktur seiner Wahrnehmung seine subjektive Realität gestaltet, die sein Erleben und Handeln in der Welt bestimmt“ (Bongers & Schulthess, 2005, S 20).

2.5 Gesund ist, wer sich einlassen kann

Gesundheit bedeutet das Sich-Einlassen auf den fortwährenden Lebensprozess, ein Gleiten von Situation zu Situation, die jeweils durch innere Bedürfnisse, Gefühle, Erfahrungen und äußere Wahrnehmungen, Kontakte, Dialoge und Begegnungen gekennzeichnet ist. Diese Situationen sind komplex und ganzheitlich miteinander verwoben, auch wenn das Bewusstsein bzw. die Aufmerksamkeit, den Bedürfnissen entsprechend jeweils einzelne Aspekte herausgreift, die Perls in gestaltpsychologischer Tradition „Figuren“ nennt. Gesundheit hängt eng mit dem laufenden Kontakt zur Umwelt und zur eigenen Innenwelt zusammen, dem Fluss von Gewahrsein oder Bewusstheit (awareness continuum) in der Begegnung im Hier-und-Jetzt (Hutterer-Krisch, 1999).

2.6 Der Kontaktzyklus

Kontaktprozesse werden von Goodman, Hefferline und Pers in einem idealtypischen Kontaktzyklus beschrieben:

Vorkontakt		Kontaktnehmen	Kontaktvollzug	Nachkontakt	
Stadium 1	Stadium_2	Stadium 3	Stadium 4	Stadium 5	Stadium 6
Vorkontakt	Kontakt mit dem eigenen Bedürfnis	Kontakt mit der Umwelt	Aggression	Assimilation Integration	Nachkontakt
Unruhe	Hunger	Wo ist etwas Essbares?	Bewegung (Holen, Kauen)	Verdauen	Befriedigung

(Blankertz & Doubrawa, 2005, S 123)

„Gesundheit ist demnach der ungestörte Aufbau der subjektiven Umwelt, wobei die Umwelt Nützlichkeiten wie Schädlichkeiten bieten muss, die den kreativen Möglichkeiten des Lebewesens entsprechen. Krankheit tritt ein, wenn das raffinierte Gleichgewicht zwischen subjektiver Kreativität und objektivem Angebot gestört ist, wenn (...) die Umgebung sich zu dem Lebewesen verhält, wie ein schlecht passender Schuh“ (Uexküll & Wesiack zit. nach Höll, 2004, S. 14-15).

2.7 Krankheit beschreibt eine Störung im Kontaktprozess

Krankheit wird in der Gestalttherapie als Störung des Wachstums bzw. der Entwicklung gesehen. Sie entsteht als Folge einer dauerhaften Störung der organismischen Selbstregulation, die für ein gesundes Funktionieren des Organismus Voraussetzung ist. Beispiele solcher Störungen sind: Leugnen von Bedürfnissen, Einengung der Erlebens- und Verhaltensmöglichkeiten, Vermeidung von Kontakt zu sich und zur Umwelt. Die Vermeidung äußerer Konflikte hat die Schaffung innerer Konflikte zur

Folge, führt zu verschiedenen Formen der Blockierung bzw. der Kontaktvermeidung und damit zur Unterbrechung der freifließenden Gestaltbildung des Wachstumsprozesses, d. h. zur Verhinderung, den Konflikt zu assimilieren und ein neues Ganzes zu bilden (Hutterer-Krisch, 1999).

2.8 Die Kontaktfunktionen

Die Kontaktfunktionen werden in der Literatur auch Kontaktstörungen oder Kontaktunterbrechungen benannt, da sie einerseits im Sinne der organismischen Selbstregulation einen zumindest vorübergehenden Problemlösungscharakter haben, andererseits eine Störung oder Unterbrechung im Kontakt darstellen.

Kontakt-funktionen	Tätigkeit	Beziehung Subjekt/ Objekt	Problem	Not- wendigkeit	Polarität	Gestaltwelle
Deflektion	wegwenden	Subjekt + Objekt negieren	nicht einlassen (keine Kraft)	auswählen, priorisieren	alles/nichts meiden	Vorkontakt (1) Kontakt mit sich (2), mit d. Umwelt (3), Aggression (4)
Intro- jektion	schlucken	Subjekt negieren	nicht verdauen (kein Erfolg)	Zeit sparen, Verhaltens- sicherheit erlangen	alles schlucken/ alles ausspucken	Assimilation (5)
Projektion	überblenden	Objekt negieren	nicht sehen (keine Erkenntnis)	Ergänzen, beurteilen	Dinge unbesehen negativ / positiv beurteilen	Kontakt mit der Umwelt (3)
Konfluenz	verschmelzen	Subjekt – Objekt- differenz negieren	nicht begrenzen (keine Unab- hängigkeit)	Verbinden, Gemein- schaft fühlen	sich der Umwelt / die Umwelt sich gleich machen	Vorkontakt (1), Aggression (4)
Retro- fektion	auf sich zurückwerfen	Subjekt- Objekt- Beziehung negieren	nicht erreichen (keine ((Außen))- wirkung)	Selbstkritisch sein, lernen verantworten	sich bestrafen / sich belohnen	Aggression (4), Nachkontakt (6)

(Blankertz & Doubrawa, 2005, S 183)

2.9 Hier und Jetzt

Um Aufschluss über den Kontakt und seine verschiedenen Formen der Blockierung oder Vermeidungen zu erlangen, erfordert dies einen Fokus auf das Hier und Jetzt, auf das unmittelbare Erleben.

„Die Gegenwart gilt als die einzige reale Zeit in dem Sinne, als dass sie unmittelbar erlebt wird und Handeln nur in der Gegenwart stattfindet. Was im Hier und Jetzt dem Bewusstsein zugänglich wird, ist auch der Veränderung zugänglich“ (Amendt-Lyon, Bolen & Höll, 2004, S. 117).

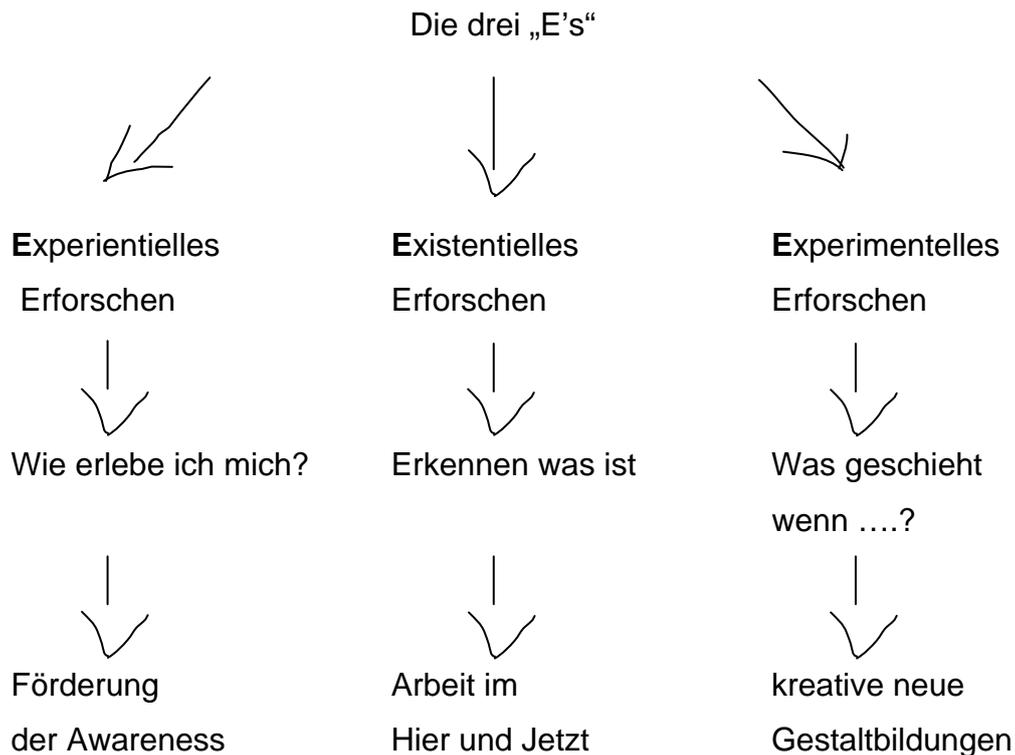
Durch die Bewusstheit des intrapersonalen und des interpersonalen Geschehens, wie auch der Sachgesetzmäßigkeiten des Feldes, kommt es zu existentiellen Kontakt mit sich selbst und mit der Umwelt. Ziel ist die Erlangung eines Zustands der entspannten Wachheit und Offenheit für alles, was gerade abläuft (Amendt-Lyon, Bolen & Höll, 2004).

2.10 Awareness

Methodik für die Arbeit im Hier und Jetzt ist die Förderung der Awareness. Das Wahrnehmen und die Bewusstheit über die eigenen inneren Prozesse ermöglicht im Sinne der organismischen Selbstregulation in der Auseinandersetzung mit der Umwelt permanent kreative Gestaltbildungsprozesse beziehungsweise führt sie zu den Konfliktzonen, wo, wie oben erwähnt, Disfunktionalitäten bestehen. Durch gezieltes Wahrnehmen der eigenen Gefühlswelt und von Körperempfindungen u. a. mithilfe von angeleiteten Übungen oder Experimenten oder durch direkte Rückmeldungen von anderen Gruppenteilnehmern oder der Leitung wird die Awareness gefördert.

2.11 experientell, existentiell, experimentell

Die phänomenologisch-hermeneutische Erkenntnisweise wird auch unter den „Drei E's der Gestalttherapie“ zusammengefasst (Fuhr, 2001):



2.12 Therapieziele – Paradoxe Theorie der Veränderung

In der Sicht der Gestalttherapie geschehen Veränderungen auf dem Hintergrund des Prinzips der „Paradoxen Theorie der Veränderung“ (Beisser 2009).

Das heißt, Veränderung ergibt sich durch die Wahrnehmung und Anerkennung dessen, was ist. Dieser Akt der Selbstanerkennung ist bereits die entscheidende Veränderung, im Gegensatz zum angestregten Bemühen, anders zu sein oder anders zu erscheinen, als ‚man‘ ist.

„Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist. Veränderung ergibt sich nicht aus einem Versuch des Individuums oder anderer Personen, seine Veränderung zu erzwingen, aber sie findet statt, wenn man sich die Zeit nimmt und die Mühe macht, zu sein, was man ist; und das heißt sich voll und ganz auf sein gegenwärtiges Sein einzulassen.“ (Beisser, 2009, S. 139)

Im ersten Teil habe ich die geschichtliche Entwicklung aufgezeigt, wie sich die Gestalttherapie von einem Einzeltherapiestil zu einer Gruppentherapiemethode entwickelte.

Im zweiten Teil habe ich eine Auswahl zentraler theoretischer Konzepte der Gestalttherapie aufgezeigt, welche im Weiteren auch für die Arbeit mit Gruppen von Bedeutung sind.

Im Dritten Teil möchte ich nun konkret auf die Gruppe eingehen, die Theorien, die der Gestaltgruppenarbeit zugrunde liegen voranstellen und im vierten Teil dann auf die Praxis eingehen.

3. Gestalttherapeutische Theorie zu Gruppen

*„Das Ganze ist mehr
als die Summe seiner Teile.“*

Aristoteles

Gestalttherapeutische Theorie zu Gruppen ist nur in einer Liaison mit der Gruppendynamik zu verstehen.

Wie schon im ersten Teil beschrieben, baut die Gestalttherapie im Kern ihrer Theorie auf die Feldtheorie Kurt Lewins auf und so ist auch die Theorie zu Gestaltgruppenarbeit der Gruppendynamik verpflichtet.

3.1 Entwicklungsstadien des Gruppenprozesses

Obwohl die Gestalttherapie sich in phänomenologischer Tradition jeglicher prognostizierter oder determinierter Abläufe entsagt, ist in der Arbeit mit Gruppen die Bezugnahme auf vielfach beobachtete Phasen des Gruppenverlaufs ein hilfreiches theoretisches Konzept, vor dessen Hintergrund die Gruppe gesehen werden kann.

Jon E. Frew (2009) unterteilt die verschiedenen Stadien der Entwicklung von Gruppen in Anlehnung an das gruppendynamische Modell der Dependency- Counterdependency- Interdependency“ in drei Phasen:

Orientierung	Sicherheit, Zugehörigkeit, Orientierung, Ähnlichkeiten, Ziele, Abhängigkeiten
Differenzierung	Macht, Kontrolle, Unterschiede, Misstrauen, Konkurrenz, Führungsstil, Konterdependenz („counterdependency“ - Unabhängigkeit im Sinne der Lösung von Abhängigkeit, des Gegenpostulats)
Verbundenheit	Verbundenheit, Unterstützung, Kooperation, Interdependenz

Auch Josta Bernstädt und Stefan Hahn (2010) fassen in Anlehnung an Irvin Yalom, Joseph Zinker und Melanie Klein die Entwicklungsstadien sehr ähnlich, um je eine Phase am Beginn und am Ende der Gruppe sowie um die Vertrautheitsphase zwischen Orientierungs- und Differenzierungsphase erweitert, zusammen:

- Fremdheitsphase,
- Orientierungsphase,
- Vertrautheitsphase,
- Differenzierungsphase,
- Phase des starken Zusammenhalt in Gruppe
- Abschlussphase

Zu Beginn ist die Gruppe in der Fremdheitsphase, in der es zu erster oberflächlicher Kontaktaufnahme und Exploration kommt. Diese Phase geht über in die Orientierungsphase, in welcher die Gruppenmitglieder versuchen ihren Platz in der Gruppe zu finden. Es folgt die Vertrautheitsphase, in welcher die Gruppenmitglieder sich besser kennen, an ihren gegenseitigen Lebensgeschichten Anteil nehmen, Ähnlichkeiten und Unterschiede wahrnehmen. Es kann zu Konfluenz und Isolation sowie zur Fixierung von Rollen kommen. Ist das Bedürfnis nach Orientierung, Akzeptanz und Sicherheit angemessen befriedigt, so markiert Ausdruck wachsenden Interesses aneinander, weniger Selbstbezogenheit und steigende Neugierde der Gruppenteilnehmer an ihren gegenseitigen Unterschiedlichkeiten den Übergang zur Differenzierungsphase.

Konflikte werden gelebt und die Akzeptanz der Gruppe wird geprüft. Können die Prozesse der Differenzierung ausreichend gelebt und angemessen abgeschlossen werden, so kann sich eine Gruppenkohäsion entwickeln, in welcher die Gruppenmitglieder einen starken Zusammenhalt empfinden und auf diesem Boden konflikt- und kooperationsfähig sind. Vereinfacht könnte man diese modellhaften Veränderungsprozesse in Gruppen als ein Fortschreiten von Dependenz (Abhängigkeit) über Konterdependenz (>Pseudo-Unabhängigkeit<) zu Interdependenz (wechselseitige Abhängigkeit) bezeichnen.

3.2 Die Drei Erfahrungsebenen in der Gruppenarbeit

Eine Gruppe besteht aus einzelnen Individuen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren ganz individuellen Lebensgeschichten, aktuellen Befindlichkeiten und Motivationen. Jeder Einzelne ist mit seinen intrapsychischen Vorgängen, Empfindungen und Wahrnehmungen in der Gruppe.

Beziehungen werden eingegangen, Bezogenheit entsteht, in den verschiedenen Qualitäten der erwähnten Polarität Getrenntsein und Vereintsein. Dies beschreibt die interpersonelle Ebene.

Der Kreis von verschiedenen Individuen wird zu einer Gruppe, welche eigene spezifische Gestalten hervorbringt. Verschiedene Stadien der Sicherheit, der Bezogenheit, der Auseinandersetzung, der Zugehörigkeit u.v.m. werden auf der Gruppenebene durchlebt.

Ebenen von Prozessen in Gruppen

- intrapersonale Ebene
- interpersonale Ebene
- Gruppenebene

Elaine Kepner (1983) beschreibt die Aufgaben die auf eines Gestaltgruppentherapeuten: „Der Leiter, der sich sowohl um die Gruppe-als-System kümmert als auch um die ablaufenden intrapersonalen und

interpersonalen Prozesse, ist wie ein Jongleur, der mit Bällen verschiedener Größe und Form spielt, die ständig in Bewegung und in Balance gehalten werden müssen. Der Leiter kann unter drei verschiedenen Rollen wählen, die die Ebene bestimmen auf der die jeweilige Intervention stattfindet. Er kann als Therapeut für einen Einzelnen fungieren, als Moderator interpersonalen Prozesse oder als Berater der Gruppe als System.“ (Kepner, 1983, S. 31)

3.3 Dominanter Erfahrungsmodus im Gruppenprozess

Frew (2009) hat den Phasen des Gruppenprozesses dominante Erfahrungsebenen zugeordnet welche durch gezielte Interventionen der Leitung gefördert und unterstützt werden können.

Phase	Dominanter Modus
Orientierung	Intrapersonale Ebene
Differenzierung	Interpersonale Ebene
Verbundenheit	Gruppenenebene

3.4 Interventionsstile während der Entwicklungsphasen der Gruppe

Entsprechend der Phasen des Gruppenprozesses hat Frew (2009) auch versucht einen Überblick über die entsprechenden Interventionsstile zur Initiierung und/oder Förderung der jeweiligen Phasen zu geben.

Phase	Interventionsstil	Ziel
Orientierung	Bestimmen	Orientierung, Förderung von Zugehörigkeit und Sicherheit
Differenzierung	Konkurrieren	Unterstützung für Konflikte, Respekt für Differenzen
Verbundenheit	Bestätigen	Anerkennung der Autonomie der Gruppe, Förderung der Gruppenkohäsion

Auf die verschiedenen Ebenen und Stile der Interventionen und die Aufgaben einer Gestaltgruppenleitung entsprechend der verschiedenen Phasen des Gruppenverlaufs versuche ich im folgenden Kapitel „Gestalttherapie mit Gruppen in der Praxis“ auf die Aufgaben der Leitung so praxisnah wie möglich einzugehen.

4. Gestalttherapie mit Gruppen in der Praxis

Ich habe eine grobe Unterteilung in drei Phasen des prozessualen Verlaufs der Gruppe getroffen, nachdem ich im Folgenden die Verschiedenen wichtigen Entwicklungsschritte und Aufgaben der Gruppenleitung aufzeige:

1. vom Beginn er Gruppe bis zur Orientierungsphase
2. von der Vertrautheitsphase bis zur Differenzierungsphase
3. von der Verbundenheitsphase bis zum Abschluss

Dieser linear festgelegte Phasenverlauf ist nur relativ wahrscheinlich in seinem Auftreten und kann nur ein Orientierungsmaß darstellen. In der Realität werden vereinzelt Charakteristiker der verschiedenen Phasen zu verschiedenen Zeiten auftauchen, manche Themen können auch zyklisch

auftreten. Entsprechend werden sie wiederum der Unterstützung oder der Interventionen der jeweiligen (vorherigen) Phase bedürfen.

4.1 vom Beginn der Gruppe bis zur Orientierungsphase

Die Anfangsphase einer Gruppe ist von Verunsicherungen geprägt; die Gruppenteilnehmerinnen und Gruppeneilnehmer sind mit Identitätsfragen beschäftigt.

Fragen, die sich mit der eigenen Identität beschäftigen:

Wie soll ich mich hier geben? Kann ich so sein wie ich bin? Werde ich so wie ich bin von der Gruppe angenommen? Was kann ich hier preisgeben? Werde ich so anders sein, dass ich mich einsam fühlen werde?

Fragen, die sich mit den anderen beschäftigen:

Werden die anderen mich hier verstehen? Was werden die anderen über mich denken? Welche Gefühle werden mir hier entgegengebracht werden? Ist hier jemand der mir ähnlich ist?

Fragen, die sich mit der Gruppenleitung beschäftigen:

Welche Regeln gelten hier? Was werden wir hier machen? Was wird hier über mich herausgefunden werden? Muss ich etwas preisgeben, das ich nicht will? Wie wird man über mich urteilen? Wird man mich gernhaben oder werde ich abgelehnt werden? Darf ich hier „ich“ sein oder wird über mich bestimmt?

In dieser Phase ist die größte Konzentration auf die Leitung gerichtet. Die Leitung gibt in dieser Anfangsphase maßgebliche Orientierung und Information, was hier in welcher Weise passieren kann.

4.1.1 Orientierung geben

Aufgabe der Leitung ist am Beginn der Gruppe Aufschluss zu geben über die Rahmenbedingungen, den Zeitablauf, was hier passieren wird und zu welchem Zweck und über die „Spielregeln“ der Gruppe.

4.1.2 Vertraulichkeit und wertschätzender Umgang

Zum Aufbau eines geschützten Rahmens stellt die Gruppenleitung einführende Worte zur Offenheit und Vertraulichkeit im Innen sowie zur Verschwiegenheit nach außen und des wertschätzende Umgangs voran.

4.1.3 Methodik ankündigen

Auch ist es hilfreich schon vorweg verschiedene Methodiken anzusprechen, wie z. B. dass hier viel miteinander gesprochen wird, aber dass auch mal Einladungen ausgesprochen werden etwas zu zeichnen oder zu malen oder etwas aufzuschreiben, oder dass auch imaginative Übungen und Körperwahrnehmungsübungen stattfinden werden.

4.1.4 Methode vorstellen

Im Sinne der Orientierung wird eingehend die inhaltliche Methode, nach der man vorgehen wird, vorgestellt:

4.1.4.1 hier wird über das innere Erleben gesprochen

In einer ersten Vorstellungsrunde geht die Gruppenleitung beispielgebend voran und stellt sich selbst vor, wobei im Sinne der selektiven Offenheit auch etwas über das eigene emotionale Erleben im Moment mitgeteilt wird. In einer ersten Vorstellungsrunde bekommt jeder Platz und Gehör und wird in der Gruppe begrüßt.

4.1.4.2 wir arbeiten im Hier und Jetzt

Um Verständnis für die Beschäftigung mit dem Hier und Jetzt zu erarbeiten verwende ich gerne das Bild der Wegsuche auf einer Karte. Oftmals ist das Ziel definiert und bekommt sehr viel Aufmerksamkeit, manchmal besteht auch viel Frustration, dass man noch nicht dort ist,

jedoch um einen Weg zu finden, ist der Ausgangspunkt das Wichtigste, denn nur dort kann der erste Schritt gemacht werden.

Wir werden uns hier sehr viel mit dem Hier und Jetzt beschäftigen, mit dem was im Moment erlebt wird, denn das ist der Ausgangspunkt.

„Die größte Chance, unsere Ziele im Leben zu erreichen, besteht darin, mit uns selbst und der Welt um uns herum auf vertrauensvolle Weise auf dem Laufenden zu bleiben. Mit der vollen Konzentration auf den gegenwärtigen Augenblick bleibt uns immer eine Wahlmöglichkeit.“

Polster, 2009, S. 118

4.1.4.3 die Aufmerksamkeit geht zur Selbstwahrnehmung

Über die Wahrnehmung von Körperereignissen erfahren wir mehr über uns selbst. Wenn das Hier und Jetzt das Schloss ist, so ist die Awareness, also die Selbstwahrnehmung und das Gewahrsein der eigenen inneren Vorgänge, der Schlüssel.

4.1.4.4 der innere Prozess führt

Durch die gesteigerte Selbstwahrnehmung (Awareness) wird mehr Lebendigkeit und Wachheit angeregt, aber auch Unsicherheiten, Ängste und Scham werden spürbar. Innerpsychisch Koflikthafes wird erfahrbar und kann in weiterer Folge zum Ausdruck kommen.

Dies zeigt auch sehr schön die sokratische Haltung. Nicht ein vorgegebenes Wissen oder Ziel ist richtungsleitend, sondern eine beständige, in lebendiger Neugierde erhöhte Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung innerer Vorgänge.

4.1.4.5 weg vom Bewerten – hin zu den Phänomenen

“Loose your mind, come to your senses.”

Fritz Perls

Ich lade ein Abstand zu nehmen von gewohnheitsmäßigen Bewertungen. Beschreibung der Phänomene des inneren Erlebens und von Körpersensationen statt kognitivem Einordnen. Schärfung der Wahrnehmung und des Bewusstseins für das „wie“ anstatt zu beurteilen oder nach einem „warum“ zu suchen. Übernommene Bewertungen können z.B. durch Sammlung von prägenden Sätzen der Lebensgeschichte erforscht werden.

4.1.4.6 vom Allgemeinen zum Konkreten

Dies geschieht z. B. über mehr Bewusstsein in der Sprache. Die Gruppenleitung macht die Teilnehmer auf Ausflüchte ins Allgemeine auf sprachlicher Ebene bewusst. Die Teilnehmer werden aufgefordert in ihrem sprachlichen Ausdruck die Verantwortung für ihre Aussage zu übernehmen und in der „Ich-Form“ zu sprechen, Allgemeinschauplätze zu verlassen und gegebenenfalls andere direkt anzusprechen. Z. B. statt „man ärgert sich über jemanden, der immer unterbricht“ zu sagen „ich ärgere mich über dich, wenn du mich unterbrichst“. (Zinker, 2005)

4.1.4.7 Bewusstheit Schaffen über eigenes In-Kontakt-Treten

Gewohnheitsmäßige Kontaktunterbrechungen und eingeschränkten Kontaktfunktionen werden von den Gruppenteilnehmern mit ins Gruppengeschehen eingebracht und können aufgegriffen und ins Bewusstsein gebracht werden. Josta Bernstädt und Stefan Hahn (2010) haben Beispiele für mögliche Kontaktunterbrechungen aufgezählt:

- Introjektion: Nach welchen Regeln und Normen läuft diese Gruppe

- Projektion: Wer erinnert mich hier an wen? Was wird hier von mir erwartet?
- Konfluenz: Am besten passe ich mich an. Ich schließe mich dem an, was mein Vorredner gesagt hat. Das klingt gut, da werde ich nicht auffallen oder anecken.
- Retroflektion: ich habe Kopfschmerzen, ich muss aufpassen, dass ich nicht losheule, mir geht es so schlecht.
- Deflektion: Am besten bringe ich etwas Allgemeines in die Runde ein.
- Egotismus: Ich könnte eine interessante Diskussion beginnen, warum in dieser Gruppe so wenige Männer sind.
- Reaktion: Was für ein schreckliches Tagungshaus, überall hängen diese Kreuze.

4.1.5 alle Themen sind legitim

„Nichts Menschliches ist mir fremd.“

Karl Marx

Ängste und Scham vor Arbeiten auf intrapersonaler Ebene können von der Gruppenleitung vermindert werden, indem die angesprochen Themen auf die gemeinsame Gruppenebene gehoben werden. Z. B. kann die Gruppenleitung nachfragen, ob sich auch andere von dieser Thematik angesprochen fühlen. Somit wird das Gefühl alleine mit diesem Problem zu sein entkräftet und der Einzelne wird mit dem Ausdruck seiner Gefühle oder seines Anliegen auch einen Sprecher der Anliegen einzelner anderer oder der Gruppe.

Somit können Gefühle der Ähnlichkeit gefördert werden oder das Gefühl von den Arbeiten der anderen profitieren zu können kann entstehen.

Durch das Fördern des Ausdruck nicht angenehmer oder in der Erwartung sozial nicht akzeptierter Gefühle wie z.B. Ärger, Zorn, Schwäche, Schmerz, Trauer kommt es zu einer Erweiterung des inneren Erlebensrepertoires.

Mit diesem Gruppenbeginn gebe ich ganz klar die Richtung vor und lenke die Aufmerksamkeit auf die intrapsychischen Prozesse.

Gefühle des Verständnisses für sich selbst und des Angenommen-Seins und –Werdens verstärken sich.

Durch dieses erweiterte Verständnis für sich selbst, verändert sich auch die Haltung zu den anderen. Die Teilnehmer der Gruppe erkennen Ähnlichkeiten in ihren Lebensgeschichten, Gefühle der Gemeinschaft, Leidensgemeinschaft, „Wir-sitzen-alle-im-gleichen-Boot“-Gefühle entstehen.

Nach den Studien von Yalom (2007) ist die Erkenntnis „Ich bin nicht der einzige Mensch mit diesem Schicksal“ einer der heilsamsten Faktoren von Gruppenpsychotherapie.

4.2 Von der Vertrautheitsphase bis zur Differenzierungsphase

In der Vertrautheitsphase sind die Gruppenteilnehmer in wechselseitigem Austausch und profitieren von einander, einerseits durch die oben erwähnte Erkenntnis nicht alleine zu sein mit ihren Problemen, sowie durch die entlastende Erfahrung der Selbstoffenbarungen belastender Anteile und andererseits durch die Erfahrung für andere hilfreich zu sein.

4.2.1 Förderung des interpersonalen Kontakts

Die interpersonale Ebene wird z. B. durch die Aufforderung zum direkten In-Kontakt-Gehen oder durch angeleitete Übungen angeregt und gefördert.

So wird die Leitung immer wieder dazu auffordern aufeinander Bezug zu nehmen. Wenn ausschließlich zur Leitung gesprochen wird, wird darauf hingewiesen auch zur Gruppe zu sprechen oder aufgefordert einzelne auszusuchen, denen gegenüber etwas gesagt werden soll.

4.2.2 Feedback und Sharing

Die Gruppenteilnehmer werden aufgefordert einander Feedback zu geben. Feedback soll wertschätzende neutrale Rückmeldung sein, eine Möglichkeit des Informationsgewinns durch die Außenwahrnehmung von anderen. Zur Erklärung und zur Einleitung von Feedback eignet sich das grafische Modell von Joe Luft und Harry Ingram, welches veranschaulicht, welche Veränderung durch brauchbares Feedback angestoßen werden können.

Die verschiedenen Felder von

- öffentlich – mir selbst bekannt und den anderen bekannt,
- geheim – mir selbst bekannt, den anderen unbekannt,
- blind – mir selbst unbekannt, den anderen bekannt, sowie
- unbewusst – mir selbst und den anderen unbekannt

sind individuell unterschiedlich groß und auch je nach der Umgebung, in der man sich befindet, variabel.

Johari – Fenster:

	mir selbst bekannt	mir selbst unbekannt
anderen bekannt	öffentlich	blind
anderen unbekannt	geheim	unbewusst

Yalom, 2002, S.126

In der Gruppentherapie kann das öffentliche Feld durch mehr Selbstoffenbarung und weniger Geheimhaltung vergrößert werden.

Durch Feedback kann es zu einer realistischen Einschätzung von sich selbst und der Wirkung auf andere und somit einer Verkleinerung des blinden Feldes kommen.

Durch gesteigerte Awareness können unbewusste Inhalte ins Bewusstsein gelangen.

Beim Sharing berichten Gruppenteilnehmer welche eigenen Gefühle und Bilder, vielleicht auch Analogien aus ihrer Lebensgeschichte während der „Arbeit“ von jemand anderen bei ihnen aufgetaucht sind. Dies unterstützt einerseits wieder den Aspekt des „Teilens“ von Lebenserfahrung, andererseits zeigt es auch auf, wie hilfreich es sein kann, wenn eine Person sich auf eine intensive Auseinandersetzung mit den eigenen inneren Themen einlässt und wie sehr andere zu stillen inneren Arbeiten angeregt werden können und sozusagen als „Trittbrettfahrer“ profitieren. So kann auch der sehr wichtige Aspekt des „Selbst-für-andere-hilfreich-Seins“ durch ein offenes Einbringen in der Gruppe eintreten.

4.2.3 Schärfung des Bewusstseins für die Normen, die in der Gruppe Bedeutung haben

Normen gründen auf unüberprüften Annahmen hinsichtlich dessen, was in der Gruppe akzeptabel ist oder nicht. Die Gruppenleitung kann das Bewusstsein der Gruppe für Normen erhöhen, wenn sie die unausgesprochenen Annahmen in Fragen umwandelt. So z.B. in einer Gruppe die sehr auf Konformität und höflichen Umgang bedacht ist, zu fragen, ob es hier in Ordnung sei, auch mal abweichender oder konträrer Meinung zu sein. Oder einer Gruppe die sich sehr auf positive Äußerungen bespezialisiert und einen impliziten Leistungsdruck aufbaut, zu fragen, ob es in Ordnung sei, auch mal verzweifelt zu sein und schlecht drauf.

4.2.4 Ermutigung zu Widerspruch und offener Äußerung von Differenzen und Unzufriedenheit

Egal auf welcher Ebene Konflikte sich äußern intrapersonal, interpersonal oder auf Gruppenebene, sie müssen Gelegenheit bekommen ans Licht zu kommen. Als Gruppenleitung ist zu entscheiden auf welcher Ebene bei einem Konflikt zwischen zwei Gruppenmitgliedern interveniert wird. Z. B. auf der interpersonalen Ebene im Sinne der Legitimierung der Differenz oder auf der intrapersonalen Ebene des z.B. offensichtlich Leidenden oder des Aggressiven. Es ist immer situationsabhängig auf welcher Ebene interveniert wird oder auf welchen Ebenen in welcher Reihenfolge.

Beschließt man auf der intrapersonalen Ebene mit einem Konfliktpartner zu arbeiten, so kann es hilfreich sein, die Versorgung des anderen sicherzustellen, z.B. wenn man ohne Co-Therapeuten arbeitet, durch die Unterstützung durch andere Gruppenmitglieder.

4.2.5 Differenzierung zwischen Rollen und Personen

Gruppenmitglieder nehmen in Gruppen gewisse Rollen und Funktionen ein (Tschuschke, 2010). Dies können sie einerseits für sich selbst tun, im Versuch Anerkennung, Zuwendung und Aufmerksamkeit zu erlangen, andererseits können auch Rollen übernommen werden, welche für die Gruppe von Bedeutung sind. Mischformen sind oftmals die Regel. Z. B. kann jemand in einer Gruppe in der energiebringenden, Prozesse in Bewegung bringenden Rolle sein, auf intrapersonaler Ebene bedingt durch ebendiese Funktion in der Herkunftsfamilie, welche z. B. in einer depressiven Atmosphäre verhaftet war. Auf Gruppenebene kann diese Rolle insofern an der Person haften bleiben, da die Gruppe sich auf diesen Input verlässt. Genauso kann es die Übernahme der Rollen des Kritikers, des Versorgers, des Beobachters, des Wahrnehmers etc. geben. Alle diese Funktionen sind wichtig für die Gruppe, solange sie als Funktionen gesehen werden, die auch andere übernehmen können und nicht einer Person als starre Rolle zugeschrieben werden.

4.3 Von der Verbundenheitsphase bis zum Abschluss

4.3.1 die kompetente Gruppe

In der Verbundenheitsphase lebt die Gruppe einen starken Zusammenhalt. Anders als am Beginn der Gruppe, als es einen hohen Zusammenhalt in der Gruppe gab und vielleicht Gefühle der Euphorie, als die Teilnehmer erkannten, dass sie alle der menschlichen Art angehören, kommt es jetzt zu echtem Kontakt bei gleichzeitigem Bewusstsein um die Verschiedenheit und die trennenden und verbindenden Anteile in der Begegnung. Wirkliches Interesse an den anderen besteht.

Wachstum findet an der Grenze statt.

Die Mitglieder der Gruppe sind konflikt- und kooperationsfähig. Die Gruppe hat die Kompetenz sich gegenseitig zu unterstützen, zu fordern und zu fördern. Die Interaktionen laufen jetzt schnell und natürlich ab und die Prozesse können von den Teilnehmern selbst reflektiert werden. In dieser Phase nimmt die Leitung eine bestätigende Haltung ein und fördert somit die Autonomie der Gruppe oder steht in beratender Haltung zur Verfügung, wenn die Gruppe sie benötigt.

4.3.2 Trennung und Abschied

4.3.2.1 Abschluss der Gruppe vorbereiten

Je nachdem wie der zeitliche Rahmen für die Gruppe festgelegt ist, wird es früher oder später sein, jedoch ist sicher: jede Gruppe wird einmal enden.

Daher ist es für die Gruppenleitung wichtig, für den Abschluss der Gruppe genügend Zeit einzuräumen.

Das Ende der Gruppe ist Anlass rund um den Themenkreis Abschluss, Trennung und Abschied in der Gruppe zu arbeiten. Beschäftigungen mit

diesen Themen erzeugen eine sehr große Dichte und Berührtheit, da es die existentiellen Themen der Endlichkeit und der Ohnmacht behandelt.

Lebensgeschichtliche Erfahrungen und Umgänge mit Abschied und Trennung können zum Thema werden oder zeigen sich im Gruppengeschehen. Manche Teilnehmer der Gruppe beschäftigen sich z. B. schon sehr lange vor dem Ende mit dem Abschied und versuchen ihn so vorwegzunehmen. Andere sind es z.B. gewohnt den Abschied bis zum Schluss leugnen zu wollen. Die Leitung kann zu diesem Zeitpunkt durch Interventionen die Aufmerksamkeit immer wieder auf die intrapersonalen Prozesse führen und somit das Bewusstsein und den Ausdruck der Gefühle, welche mit dem Ende der Gruppe zu tun haben, fördern.

4.3.2.2 Beendigung der Gruppe

Zur Beendigung der Gruppe bietet sich an, eine Rückschau auf die eigenen inneren Prozesse über den Zeitraum der Gruppe einzuleiten, sowie eine Rückschau auf die Prozesse der Gruppe.

Reflexion über das, was stattfinden konnte, was gut war, was nicht gut war und was gefehlt hat.

Auf interpersonalen Ebene bieten sich verschiedene Übungen an, z.B. eine angeleitete Runde, in der die Teilnehmer sich in wechselnden Dyaden rückmelden, wie sie den jeweils anderen kennengelernt haben, welche Bedeutung sie für einander hatten, was sie schätzen gelernt haben, was sie vermieden haben.

Für das definitive Ende der Gruppe empfiehlt es sich genügend Zeit einzuräumen. Manche Gruppen haben hierfür schon selbständig Gruppenrituale geplant.

Die Gruppenleitung hat zum Abschluss die Aufgabe das therapeutische Setting in dem die Gruppe stattgefunden hat nochmals anzusprechen, zu diesem Zeitpunkt bedanke ich mich immer für die Bereitschaft jedes

einzelnen, sich auf dieses gemeinsame Experiment eingelassen zu haben, und dann das Setting aufzulösen.

Ich empfinde es als schönes Ritual, dem individuellen persönlichen Verabschieden voneinander, als letzter Aktion, Raum zu geben.

Schlussbemerkung

Die Beschäftigung mit der gestalttherapeutischen Literatur zur Arbeit mit Gruppen hat mir einerseits viel Klarheit über die nebeneinander existierenden verschiedenen Stile gebracht, auf die ich im ersten Teil eingegangen bin, andererseits brachte mir die Beschäftigung mit der Theorie und die Reflexion meiner Erfahrung aus der Praxis in meiner täglichen Arbeit mit Gruppen sehr viel mehr Sicherheit, Vertrauen und auch Freude.

Literaturverzeichnis:

Amendt-Lyon, Nancy, Bolen, Inge & Höll, Kathleen. (2004). Konzepte der Gestalttherapie. In Markus Hochgerner, Hertha Hoffmann-Widhalm, Liselotte Nausner & Elisabeth Wildberger (Hrsg.), *Gestalttherapie* (S101-124). Wien: Facultas Universitätsverlag.

Beisser, Arnold R. (2009). *Wozu brauche ich Flügel?* Wuppertal: Peter Hammer Verlag.

Bernstädt, Josta, Hahn, Stefan. (2010). *Gestalttherapie mit Gruppen*. Bergisch-Gladbach: EHP.

Blankertz, Stefan & Doubrawa, Erhard. (2005). *Lexikon der Gestalttherapie*. Wuppertal: Peter Hammer Verlag.

Bongers, Dieter & Schulthess Peter. (2005). Gestalttherapie. In Dieter Bongers, Andreas Leuenberger, Peter Schulthess & Uwe Strumpf (Hrsg.), *Gestalttherapie und Integrative Therapie. Eine Einführung* (S 13-50). Bergisch Gladbach: EHP.

Dreizel, Hans Peter. (2004). *Gestalt und Prozess*. Bergisch Gladbach: EHP.

Frew, Jon E. (2009). Die Leitung gestalttherapeutischer Gruppen. Phasen, Ebenen und Stile. *Gestalt-Publikationen*, Heft 31. Würzburg: Zentrum für Gestalttherapie, Eigenverlag.

Fuhr, Reinhard. (2001). Praxisprinzipien: Gestalttherapie als experiencieller, existentieller und experimenteller Ansatz. In Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic & Martina Gremmler-Fuhr (Hrsg.), *Handbuch der Gestalttherapie* (S. 417-437). Göttingen: Hogrefe-Verlag.

Hutterer-Krisch, Renate. (1999). Gestalttherapie. In Thomas Slunecko & Gernot Sonneck (Hrsg.), *Einführung in die Psychotherapie* (S 212-246). Wien: WUV-Universitätsverlag. Reihe UTB für Wissenschaft / Uni-Taschenbücher 2085. Faclultas.

Kepner, Elaine. (1983). Der Gestaltgruppenprozess. In Ruth Ronall & Bud Feder (Hrsg.), *Gestaltgruppen* (S. 19-43). Stuttgart: Klett-Cotta.

Künding, Alice. (1979). Gestalttherapie mit Gruppen. In Anneliese Heigl-Evers & Ulrich Streeck, (Hrsg.), *Die Psychologie des 20. Jahrhunderts. Band VIII. Lewin und die Folgen* (S. 884-890). Zürich: Kindler.

Höll, Kathleen. (2004). *Diagnostik in der Gestalttherapie*. Zugriff am 12.05.2012. Verfügbar unter http://www.gestalttherapie.at/downloads/hoell_diagnostik.pdf

Polster, Erving. (2009). *Zugehörigkeit. Eine Vision für die Psychotherapie*. Wuppertal: Peter Hammer Verlag.

Ronall, Ruth & Feder, Bud. (Hrsg.). (1983). *Gestaltgruppen*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Schultheß, Peter. (2010). Gestalttherapeutische Gruppentherapie. In Volker Tschuschke (Hrsg.), *Gruppenpsychotherapie* (S. 311-315). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Tschuschke, Volker. (2010). Gruppenrollen und Gruppenentwicklung. In Volker Tschuschke (Hrsg.), *Gruppenpsychotherapie* (S.18-22). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Yalom, Irvin D. (2007). *Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. Ein Lehrbuch*. Stuttgart. Klett-Cotta.

Yalom, Irvin D. (2002). *Der Panama-Hut oder Was einen guten Therapeuten ausmacht*. München: btb Verlag.

Zinker, Joseph. (2005). *Gestalttherapie als kreativer Prozess*. Paderborn: Junfermann Verlag.