

Therapeutische Beziehung und therapeutische Praxis in der Gestalttheoretischen Psychotherapie

(Praxeologie der Gestalttheoretischen Psychotherapie, Teil 3)

Gerhard Stemberger (Wien und Berlin)¹

Abschnitt I. Arbeitsweisen und Arbeitsmethoden

Gestalttheoretische Psychotherapie ist ein phänomenologischer und experimenteller Ansatz. Ihre grundlegende Arbeitsweise oder Arbeitsmethode ist das gemeinsame „Phänomenologie treiben“ von Therapeutin und Klientin, verbunden mit einer veränderungsaktivierenden Kraftfeldanalyse.

Phänomenologie treiben

Die Therapeutin regt die Klientin an, sich auf ihr Erleben und die damit verbundenen Ideen ernsthaft einzulassen und diese mit ihr in einem dialogischen Prozess zu teilen. Die Klientin soll zur Diagnostikerin ihrer eigenen Situation werden und in weiterer Folge dazu den Mut fassen, aus der erlebten Einsicht in ihre Situation und der darin angelegten Forderungen und Möglichkeiten auch die notwendigen Schritte abzuleiten, und die erforderliche Energie und Zuversicht mobilisieren, diese Schritte auch tatsächlich zu gehen. Die Aufgabe der Therapeutin ist die einer zugleich sachkundigen und uneigennütigen Begleiterin bei dieser Erforschung der phänomenalen Welt der Klientin durch diese selbst. Diese Arbeitsweise beruht auf dem Vertrauen darauf, dass das schlichte Erkennen und Anerkennen dessen, was ist,

die Grundvoraussetzung jeder Problembewältigung und Heilung ist.

Kraftfeldanalyse

Phänomenologie treiben schließt immer „Kraftfeldanalyse“ mit ein: Es geht nicht nur darum, das Erleben der Klientin nachzuvollziehen und zu vertiefen, sondern auch den treibenden und hemmenden Kräften auf den Grund zu gehen, die in diesem Erleben wirksam werden – das ist auch ein elementares Bedürfnis der Klientin, sie will das Zustandekommen der erlebten Sachverhalte auch verstehen. Diese Kräfte sind auf Seiten der Klientin ihre Bedürfnisse, Vorhaben und Ziele (ihre ureigenen wie auch die von anderen übernommenen oder induzierten²) und die in ihrem innerpersonalen Bereich wirksamen Hindernisse und Potenziale; auf Seiten ihrer erlebten Umwelt und ihrer Wechselbeziehung mit ihr die Anforderungen aus dieser Umwelt und die damit verbundenen hemmenden und förderlichen Kräfte; schließlich als Randbedingung, die den Möglichkeitsraum all dieser Kräfte absteckt, die materiellen, nicht-psychologischen Existenzbedingungen der Person (wie z.B. ihr Geschlecht, ihr Alter, ihr physiologischer Zustand, ihre sozialen Existenzbedingungen) und ihrer Umwelt (Epoche, Ort, Kultur, Friedens- oder Kriegswelt etc.).

Zusammenfassung

Dieser dritte und letzte Teil des Beitrags zur Praxeologie der Gestalttheoretischen Psychotherapie wendet sich im ersten Abschnitt den Arbeitsweisen und Arbeitsmethoden, im zweiten Abschnitt den Interventionen und Techniken in der Gestalttheoretischen Psychotherapie zu.

Als grundlegende Arbeitsweise oder Arbeitsmethode werden das „Phänomenologie treiben“ und die veränderungsaktivierende Kraftfeldanalyse genannt. Bei beidem kommt es letztlich darauf an, dass es die Klientin selbst ist, die dies tut – von ihrer Therapeutin dazu zwar angeregt und in menschlich zugewandter Haltung und sachlicher Kompetenz begleitet und gefordert, aber in ihren Suchbewegungen und Entscheidungen nie ersetzt.

Der zweite Abschnitt wendet sich den Interventionen und Techniken zu. Zu Unrecht sind es meist diese Interventionen und Techniken, nach denen bei psychotherapeutischen Methoden zuallererst gefragt wird. Vor allem im ersten Teil dieses Artikels (in Heft 2/2018) wurde diesem Verständnis von Psychotherapie entschieden widersprochen und gezeigt, dass es sich dabei um einen Irrglauben handelt und inwiefern das der Fall ist. Im vorliegenden dritten Teil des Artikels wird nun auf eine Vielzahl verschiedener Interventionsformen und Techniken eingegangen, die im Rahmen der grundlegenden Arbeitsweise und Arbeitsmethoden der Gestalttheoretischen Psychotherapie sinnvoll Platz haben können. Unserem Verständnis entsprechend wird in dieser Darstellung nicht einfach ein „Werkzeugkoffer“ geöffnet, sondern davon ausgegangen, welche Funktion die jeweiligen Interventionsformen und Techniken haben können. Wer das einmal verstanden hat, wird sich auch im „Werkzeugkoffer“ nicht so leicht vergreifen und zugleich und vor allem Kopf und Herz frei haben für das, worauf es in der Psychotherapie tatsächlich ankommt.

¹ Ausarbeitung der Vortrags-Unterlage zum Theorie-Aufbauseminar „Gestalttheorie der therapeutischen Beziehung“ im November 2017 in Wien. Zur ursprünglichen Seminar-Unterlage erhielt ich zahlreiche hilfreiche Rückmeldungen und Anregungen von den TeilnehmerInnen und von den KollegInnen aus dem Lehrgremium der ÖAGP, darüber hinaus von Thomas Fuchs und Marianne Soff – ihnen allen danke ich herzlich.

² Die Kraftfeldanalyse untersucht die Spannungssysteme, die das Erleben und Verhalten gerade bestimmen – siehe dazu Lindorfer & Stemberger 2012, zu den induzierten Bedürfnissen und Quasi-Bedürfnissen Stemberger 2016b und 2017.

Diese Kraftfeldanalyse beschränkt sich nicht auf die Vermutungen von Klientin und Therapeutin über die treibenden Motive und Lebensziele der Klientin und deren „Schicksal“ unter den gegebenen Bedingungen. Sie schließt vielmehr eine beständige „Realitätsprüfung“ dieser Annahmen in Form eines experimentierenden Vorgehens in der Therapie mit ein³. Die Therapeutin regt die Klientin dazu an, ihre Vermutungen und Überzeugungen über sich selbst und ihre Umwelt im Hier und Jetzt der Therapiesituation zu überprüfen, indem sie sich auf ein Ausprobieren von Variationen der entsprechenden Situationen einlässt (z.B. auf das Einnehmen einer Machtposition, des Blicks aus einer anderen Zeitperspektive etc.). Ein solches experimentell-variiierendes Vorgehen (Luchins 1959) kann im gelungenen Fall nicht nur neue Einsichten fördern, sondern schafft zugleich selbst wieder eine neue psychologische Situation – wer sich einmal in einer neuen Situation erlebt hat, ist nicht mehr dieselbe. In diesem Sinn spricht man von veränderungsaktivierender Kraftfeldanalyse. Die einsichtsorientierte Problemanalyse ist davon ein Teilgebiet bzw. eine Teilaufgabe (Hruschka 1969, Weidinger 2017; vgl. dazu auch Zöller 1993, Lumbelli 2018), wobei es vor allem um die Herstellung von Problembewusstsein und Einsicht in die Problemstruktur geht.

Situations-Fokussierung: „Von oben nach unten“

Phänomenologie-Treiben und Kraftfeldanalyse sind in der GTP situations-fokussiert: Wenn die Therapie-

tin ihre Klientin bei der Erforschung ihrer phänomenalen Welt begleitet und sie zu verschiedenen Suchbewegungen anregt, dann ist ihr Interesse nicht auf einzelne Symptome oder „Persönlichkeitszüge“ der Klientin gerichtet, sondern darauf, das Ganze der jeweiligen psychologischen Situation der Klientin und die darin angelegten Möglichkeiten und Forderungen mit ihr zuerspüren und zu verstehen. Diese Fokussierung auf das Ganze der psychologischen Situation statt auf einzelne Elemente ist gemeint, wenn in der Gestaltpsychologie davon die Rede ist, „von oben nach unten“ vorzugehen, vom Ganzen zu den Teilen. Interventionen und Techniken müssen zur gegebenen psychologischen Situation der Klientin passen – und auch zur Situation und zu den Fähigkeiten der Therapeutin. Ein Mensch in Angst braucht andere Qualitäten der mit-menschlichen Begegnung und auch andere Arbeitsweisen, Interventionen und Techniken als ein Mensch in depressiver Vermeidung oder in manischer Getriebenheit. Hier zeigt sich die Nicht-Beliebigkeit der Wahl der Vorgangsweisen, wie sie beispielsweise für die so genannte „Arbeit mit dem leeren Stuhl“ und die Arbeit mit Menschen in Angst und Depression gestalttheoretisch ausgeführt wurden (Stemberger 2014, 2012, 2010). Wenn in allgemeiner Form von der Gestaltung der psychotherapeutischen Situation als „Ort schöpferischer Freiheit“ die Rede ist (Walter 1985), dann geht es hier im Konkreten um die Setzung der Randbedingungen, wie das im konkreten situativen Fall zu verwirklichen ist – z.B. als „sicherer Ort“, als „Ort der Ermutigung“ usw.

Das situationsfokussierte Vorgehen ist vor allem dadurch gekennzeichnet, dass es nicht auf die Veränderung eines Einzelaspekts gerichtet

ist, sondern auf die Veränderung der psychologischen Gesamtsituation (auf ein „Kippen“, einen „Gestalt-Switch“, durch eine Umzentrierung oder andere Vorgänge der Umstrukturierung, wie beispielsweise einen Bezugssystemwechsel).

Emotionsfokussierung

Phänomenologie-Treiben und Kraftfeldanalyse sind in der GTP emotionsfokussiert⁴: Die GTP geht davon aus, dass Gefühle Prägnanzformen des Sich-selbst-in-der-Welt-Erlebens und Sich-selbst-zu-dieser-Welt-Erlebens sind und dass in ihnen auch prägnant die Bedürfnisse und Zielsetzungen des Menschen und deren „Schicksal“ in der konkreten Situation zum Ausdruck kommen (siehe dazu im Überblick Stemberger & Sternek 2019). Daher lenkt die GTP die Aufmerksamkeit meist bevorzugt auf das Gefühlserleben und fördert oft auch den Gefühlsausdruck. Im Gefühl ist in ganzheitlicher Weise prägnant, wer man gerade in welcher Welt ist und was sich daraus unmittelbar ergibt. Das Gefühlserleben zu beachten und situationsangemessen zu fördern⁵ ist dabei weder Selbstzweck, noch auf Spannungsabbau durch Ausagieren und Abreagieren gerichtet, sondern natürlicher und notwendiger Bestandteil von Klärungsprozessen.

Dreifache dialogische Orientierung

Die Arbeitsweise in der GTP ist schließlich durch ihren dialogischen Ansatz geprägt. Aus der erkenntnistheoretischen Grundüberzeugung der GTP, dem Kritischen Realismus,

³ Die Praxeologie der GTP stimmt hier mit dem wissenschaftlichen Methodenverständnis der Gestalttheorie als phänomenologisch-experimenteller Ansatz überein – vgl. dazu Kebeck & Sader 1984.

⁴ Zur Verwendung der Begriffe Gefühl, Affekt und Emotion siehe Stemberger & Sternek 2019.

⁵ Das Gefühlserleben fördern bedeutet nicht, sich ungeachtet der konkreten Situation überwältigenden Gefühlserlebnissen auszusetzen – es kann auch darin bestehen, dazu Distanz zu finden und zu wahren. Vgl. dazu Sternek 2014.

aus der Beziehungszentrierung und dem phänomenologischen Ansatz ergeben sich notwendigerweise dialogische Arbeitsformen. Mit Dialog ist gemeint:

- der Austausch zwischen Klientin und Therapeutin, aber auch
- der Austausch zwischen der Klientin und ihrer Welt, insbesondere den darin enthaltenen Mitmenschen und Gemeinschaften, und schließlich auch
- der innerpersonelle Dialog der Klientin mit sich selbst, also der „innere Dialog“ zwischen den verschiedenen „Anteilen“, „Aspekten“, psychischen Funktionen der Klientin⁶.

Diese drei Dialoge (mit ihren verbalen und non-verbalen Formen) stehen untereinander in engem Zusammenhang; sie müssen in der therapeutischen Arbeit auch immer wieder explizit aufeinander bezogen werden, um ihre konkrete Wechselbeziehung zu begreifen. Jede ihrer Formen hat ihre spezifischen Voraussetzungen und Bedingungen. So kann etwa das „Laute Denken“ nach Duncker sowohl ein Selbstgespräch sein als auch ein Dialog mit der Therapeutin (Duncker 1935, Zöller 1993; Lumbelli 2018).

Im Austausch zwischen Klientin und Therapeutin macht das „Aussprechen in der Gruppe“ (in dem Fall also in der therapeutischen Dyade als Zweier-Gruppe) das Mitgeteilte zur „sozialen Tatsache“ (Mahler 1933, 65) und erhöht damit seinen Wirklichkeits- und Wirkungsgrad. In den beiden anderen Dialogfeldern findet die dialogische Orientierung Ihre „technische“ Ausprägung in den verschiedenen Formen des dialogischen Arbeitens. Diese beruhen in der GTP auf dem spe-

zifischen Verständnis der wechselseitigen Verhältnisse zwischen intrapersonalen und interpersonellen Beziehungen, wie es Mary Henle vorgeschlagen hat (Henle 1962, Stemberger 2010, Zabransky 2014). Dabei ist die mit Dialogarbeiten bisweilen verbundene Idee der „Integration abgespaltener Anteile“ oder der „Arbeit mit Polaritäten“ nur Sonderfälle; das allgemeinere Ziel dialogischen Arbeitens ist ein besseres Zusammenwirken der verschiedenen psychischen Funktionen in der Steuerung des psychischen Gleichgewichts und der Bewegung in der mit-menschlichen Welt.

Üben und Symbolisieren

Wo es im therapeutischen Prozess nicht mehr vorrangig um die Entdeckung von Neuem, sondern um die Festigung und Optimierung vorhandener Fähigkeiten und Fertigkeiten geht, ist die GTP auch ein übendes Verfahren. Mit Üben ist in der gestalttheoretischen Tradition kein mechanisches Wiederholen gemeint, sondern das Erproben und Entwickeln des Gelernten unter immer neuen, differenzierteren Bedingungen (vgl. dazu Tholey 2018, 55ff). Zum Üben kann auch das „Um-Üben“ früher eingeübter und nun überholter gewohnheitsmäßiger Verhaltensweisen gehören (vgl. dazu die Untersuchungen der Lewin-Schule: Stemberger 2016c). Wo es im Gefolge neuer Entdeckungen um die Festigung erkannter Einsichten, Bedeutungen und Zusammenhänge geht, fördert die GTP eine solche Festigung auch im Wege der Symbolisierung (etwa in der Arbeit am sprachlichen und sonstigen symbolischen Ausdruck, mit Metaphern, Ritualen, Vereinbarungen und Pakten).

Abschnitt II. Interventionen und Techniken

Selbstregulierung und Gleichgewicht

Die GTP ist ein Selbstregulierungs- und Gleichgewichtsansatz. Sie geht davon aus, dass der Mensch ein offenes System ist, das sich selbst regulieren kann und dies auch tut. Das zentrale „Steuerungsorgan“ dafür ist die phänomenale Welt des Menschen, die *Triebkraft* das System der Bedürfnisse und Quasibedürfnisse des Menschen (Metzger 1969/1986; vgl. dazu Lindorfer & Stemberger 2012, Stemberger 2015). In der Wechselbeziehung zwischen dem Mikrokosmos seiner Erlebniswelt und dem Makrokosmos der physikalischen Welt, in der der Organismus seine Existenz zu erhalten hat, müssen immer wieder neue Gleichgewichtszustände im Sinne von Fließgleichgewichten angestrebt und ständig neu adjustiert werden. Hier zeigt sich die Wirkung des von der Gestalttheorie entdeckten Prägnanzprinzips – es wird das in der gegebenen konkreten Situation bestmögliche Gleichgewicht angestrebt. Das ist nicht nur die Grundlage der Selbstheilungsfähigkeit des Menschen, es kann unter ungünstigen Bedingungen auch mit Problemen und Leiden verbunden sein, im schlimmsten Fall in einen „Teufelskreis“ münden (kritisch zum Konzept des „Teufelskreises“ Kriz 2017, 141-146).

Die Schwierigkeiten, mit denen unsere Klientinnen zu kämpfen haben, rühren also daher, dass in ihrem Leben etwas ins Ungleichgewicht geraten ist und nun auf Herstellung eines neuen belastungsfähigen dynamischen Gleichgewichts drängt. Die GTP ist eine Therapieform, die die Klientin bei der Herstellung eines solchen neuen, möglichst guten, lebhaften Gleichgewichtszustandes

⁶ Zur Phänomenologie und Funktion der psychischen Funktionen, zu ihrer Personalisierung („innere Kritikerin“, „innere Freundin“ etc.) und zu ihrer Wechselbeziehung mit dem interpersonellen Bereich: Henle 1962; Stemberger 2010, 2014, Zabransky 2014.

zu unterstützen versucht. Dazu gehört nicht selten, dass ein zwischenzeitlich hergestelltes, auf Dauer unlebbares Gleichgewicht gestört und aufgelöst werden muss (vgl. Schulte/Wertheimer 1924, Levy 1936 und 1943 in Stemberger 2002; „Unfreezing“ nach Lewin; „Verstörung“ nach J. Kriz 2017, 271ff).

Der kritisch-realistischen Auffassung der psychotherapeutischen Situation entsprechend gehen wir davon aus, dass die Therapeutin weder die Aufgabe, noch das Recht dazu hat (letztlich auch nicht die Macht), direkt steuernd nach eigenem Gutdünken in die phänomenale Welt ihrer Klientin einzugreifen. Ihre Aufgabe besteht vielmehr darin, möglichst günstige Randbedingungen für die Entfaltung der eigenen konstruktiven Gleichgewichtsstrebungen in der phänomenalen Welt der Klientin bereitzustellen. Zu diesen Randbedingungen gehören auch die bereits angeführten Arbeitsweisen der Therapeutin. Zu den in diesem Rahmen zum Einsatz kommenden Arbeitsmitteln gehören auch Interventionen und Techniken (letztere verstanden als ein zusammenhängendes System von Interventionen).

Interventionen und Techniken sind darauf gerichtet, in der phänomenalen Welt der Klientin bereits als Gefordertheit angelegte Neuordnung- und Umstrukturierungstendenzen anzuregen und zu unterstützen.

Systematik der Interventionsformen und Techniken

Hinsichtlich der Vielzahl an Interventionen und Techniken ist die GTP offen für Vieles, was sinnvoll ins Ganze passt und den Therapiezielen dient (exemplarisch dafür Luchins 1964). Dazu zählen auch Interventionen und Techniken, wie sie – mit und ohne Bezugnahme auf die Gestalt-

psychologie – auch in anderen Therapiemethoden eingesetzt werden⁷.

Aus gestaltpsychologischer Sicht unterscheiden wir unter funktionalen Gesichtspunkten⁸

1. Interventionen und Techniken, die bestimmte **Veränderungen in den Spannungssystemen** der Klientin zu induzieren vermögen, also direkt an ihren Bedürfnissen und Vorhaben ansetzen,
2. und solche, die **Strukturveränderungen des Lebensraums** der Klientin zu induzieren vermögen und damit Änderungen in den Spannungssystemen strukturell unterstützen können.
3. Interventionen und Techniken, die auf die Spannungssysteme und Strukturen **in der therapeutischen Beziehung** fokussieren



© Skeeze by Pixabay

4. Interventionen und Techniken, die auf die Spannungssysteme und Strukturen **in den anderen sozialen Beziehungen** der Klientin fokussieren

Die beiden erstgenannten Arten unterscheiden sich zwar in ihrem

Fokus, wirken aber eng zusammen: Eine Veränderung der Zeitperspektive zum Beispiel vermag geänderte Bedürfnisse zu wecken, und umgekehrt können veränderte Zielsetzungen eine ganz andere Zeitperspektive induzieren. Man denke etwa an einen Menschen, der sein Testament schreibt: dies weitet seine Zeitperspektive und kann zugleich Anstoß dafür geben, bestimmte Dinge noch in Ordnung zu bringen. Oder man denke an einen Menschen, der sich ernsthaft verliebt hat und an die Gründung einer Familie zu denken beginnt: seine Bedürfnislagen und Vorhaben haben sich stark verändert und damit auch die Zeitperspektive seines Erlebens und Verhaltens.

Die zwei letztgenannten Arten (3 und 4) sind nur speziell fokussierte Variationen bzw. Schwerpunktsetzungen von 1 und 2.

Zu 1. Bei den Interventionen und Techniken, die **Veränderungen in den Spannungssystemen der Klientin** anzuregen vermögen, können wir unterscheiden zwischen solchen, die der Aufrechterhaltung oder dem Aufbau einer entspre-

⁸ Diese sind von den Lebensraum-Dimensionen im Sinn der Feldtheorie von Kurt Lewin abgeleitet.

⁷ Wo oft gar nicht bekannt ist, dass sie ihren Ursprung in gestaltpsychologischen Erkenntnissen hatten (wie z.B. das „Reframing“ und andere).

chenden Zielspannung dienen, und solchen, die dem Ab- und Umbau von Spannungssystemen dienen, die nicht mehr angemessen sind oder lebensbehindernd geworden sind („Unfinished Business“ im negativen Sinn). Hier geht es also um die Überprüfung von bewusst und nicht bewusst wirksamen Bedürfnissen und Vornahmen, Zielsetzungen, Sinnfindungen.

Zu 2. Bei den Interventionen und Techniken, die **Strukturveränderungen des Lebensraums der Klientin** anzuregen vermögen, können wir differenzieren zwischen solchen

- die eine Ausdehnung oder Verringerung der Zeitdimension des

Lebensraums induzieren können;

- die eine Veränderung des Realitätsgrades des Lebensraums (oder von Teilen) induzieren können;
- die eine höhere oder geringere Differenzierung des Lebensraums induzieren können;
- die eine Verflüssigung oder Verfestigung des Lebensraums (oder von Teilen) induzieren können;
- die eine Erweiterung oder Verengung des Lebensraums induzieren können;
- die eine Veränderung des Ordnungsgrades des Lebensraums induzieren können.

Dabei haben die meisten dieser Interventionen und Techniken zwar einen Wirkungsschwerpunkt in einem

dieser Aspekte, es ist aber davon auszugehen, dass sie sich zugleich auch mehr oder weniger auf alle anderen auswirken.

Zu 3. Bei den Interventionen und Techniken, die auf die **Spannungssysteme und Strukturen in der therapeutischen Beziehung** fokussieren, können wir differenzieren zwischen solchen,

- die die therapeutische Beziehung als Lernfeld thematisieren, und solchen,
- die Übertragungs- und Gegenübertragungsergebnisse thematisieren, wecken, ihnen entgegenwirken.

Zu 4. Bei den Interventionen und Techniken, die auf die **Spannungssysteme und Strukturen in den anderen sozialen Beziehungen der Klientin** fokussieren, können wir differenzieren zwischen solchen,

- die die Bedingungen für das Hervortreten sachlicher oder unsachlicher (ich-hafter) Zentrierungen erforschen, und solchen,
- die eine sachliche oder wir-hafte Umzentrierung fördern, wo dies angemessen ist.

Diesen vier funktionalen Grundformen können nun zwanglos verschiedene Gruppen von Interventionen und Techniken zugeordnet werden, die je nach Situation und Anforderung in der GTP angewandt werden:

Fokus Anschauliches Erleben

Interventionen und Techniken, die das unmittelbar anschauliche Erleben fördern oder ihm entgegenwirken: Das unmittelbar anschaulich Gegebene (darunter auch das körperlich Gefürte) hat einen höheren Wirklichkeits- und damit Wirkungsgrad als das bloß Vorgestellte, Gedachte, Erinnernte. Je nach Situation der Klientin wird es daher darum gehen, das unmittelbar anschauliche Erleben zu fördern (um ein tieferes und reicheres Erfassen der Situation zu fördern) oder



© Lucas Pezeta by Pexels

ihm entgegenzuwirken (wenn ein bestimmtes Erleben aus gutem Grund vorübergehend abgespalten ist). Zugehörige Interventionen und Techniken sind alle Vorgangsweisen, die das unmittelbare Erleben fördern, sei es ein ich-nahes Erleben (vom Erzählen in der Gegenwart, der Förderung von Körperwahrnehmung und Körperausdruck bis zur dramatischen Inszenierung) oder ein ich-fernes Erleben, durch distanz-fördernde oder abgrenzungs-fördernde Interventionen und Techniken wie z.B. die so genannten Bildschirm-Techniken (vgl. Sternek 2014). Diese Interventionen und Techniken sind zugleich diejenigen, die die Gefühlswahrnehmung und den Gefühlsausdruck fördern oder ihnen entgegenwirken und damit auf das Prägnantwerden der Situation und der damit verbundenen Handlungsimpulse im Gefühl einwirken.

Fokus „naive Theorien“

Das anschauliche Erleben des Menschen ist nicht unabhängig von seinen bewussten und nicht bewussten Ideen und Vorstellungen über die Menschen, die Beschaffenheit der Welt und die in ihr wirksamen Kräfte und Zusammenhänge. Deshalb gilt die Aufmerksamkeit der Therapeutin auch den „naiven Theorien“ der Klientin (und auch ihren eigenen) und ihrer Wirkung im Erleben und Verhalten der Klientin. Interventionen und Techniken zum Sichtbarmachen solcher wirksamer „naiver Theorien“ setzen voraus, dass die Therapeutin ihre eigenen „naiven Theorien“ kritisch hinterfragt und ihren eigenen Sprachgebrauch entsprechend umgestaltet. Auf dieser Grundlage wird es ihr möglich, die Aufmerksamkeit der Klientin auf solche unhinterfragten „naiven Theorien“ in ihrem Sprachgebrauch, in den von ihr verwendeten Bildern und Metaphern und in ihrem Verständnis der Zusammenhänge in ihrer Welt zu len-

ken und Experimente zu deren Überprüfung vorzuschlagen (vgl. dazu Żuczkowski & Stemberger 2019).

Fokus Dialog

Interventionen und Techniken zur Förderung des Dialogs: Grundlage und Zielsetzung des dialogischen Arbeitens wurden oben bereits ausgeführt. Zum innerpersonellen Dialog gehört beispielsweise das „Gespräch mit dem Spiegelbild“, das sich auch zur Übung ausbauen lässt (dargestellt in Stemberger 2018b, 27). Zu anderen – auch interpersonellen – Formen der Dialog-Arbeit und den zugehörigen Techniken und Interventionen siehe Zabransky 2014, Kästl 2014, Lustig 2014, Stemberger 2014.

Fokus Thematisierung der Beziehung

Interventionen und Techniken zur Thematisierung der Klientin-/Therapeutin-Beziehung:

Die weiter unten angeführte „Doppelgänger-Technik“ hat als Nebeneffekt, dass sie die Eigenart der phänomenalen Welten beider Seiten und die Erfordernisse der Kommunikation und Kooperation mit-thematisiert. Die Klientin-/Therapeutin-Beziehung wird in diesem Sinn auch in Feedback und Sharing verdeutlicht, die zugleich auch andere Wirkungen haben. Die Betonung auf die Beziehung und Wechselwirkung richten auch alle Interventionen und Techniken, in denen sich Therapeutin und Klientin körperlich spiegeln und synchronisieren (vgl. dazu auch Arfelli Galli 2013, 2015 und in Galli 2017). Wahrgenommenes oder vermutetes Erleben und Verhalten im Sinn einer Übertragungs- und Gegenübertragungsbeziehung werden in der Gestalttheoretischen Psychotherapie nicht künstlich gefördert, sondern unmittelbar angesprochen und bearbeitet (vgl. dazu Kästl 2007).

Fokus Arbeit mit der Zeitperspektive

Interventionen und Techniken, die eine Ausdehnung oder Verkürzung der Zeitperspektive induzieren können. Je nach Situation ist es für den Menschen notwendig, eine kürzere oder längere Zeitperspektive zu haben. Eine kurze kann erforderlich sein, um in einer als unmittelbar bedrohlich erlebten Situation alle verfügbaren Energien und Fähigkeiten auf den Moment zu konzentrieren. Eine ausgedehnte kann erforderlich sein, um mutig und zuversichtlich auch durch schwierige Situationen zu gehen (vgl. „Zeitperspektive und Moral“ 1942 in Lewin 1953, 152-180): Interventionen und Techniken zur Ausdehnung sind z.B. Standortwechsel auf der Zeitschiene („Wenn Sie in zehn Jahren auf den heutigen Tag zurückschauen, wie wird das für Sie sein?“); Dialog mit dem Ich von damals und dem der Zukunft; Lebenspanorama u.dgl.m.; Verkürzungsinerventionen und -techniken sind z.B. „Im-Hier-und-Jetzt-Halten“, unterstützt durch Ansprechen der Körperwahrnehmung, Umgebungs- und sonstigen Situationswahrnehmung.

Fokus Realität und Irrealität, Ersatz

Interventionen und Techniken, die die Realitäts-/Irrealitätsebene ansprechen. An den Einsatz von irrealitätszentrierten Techniken (Phantasieisen, Zauberfragen, Tagträume, „projektive Techniken“ aller Art, Arbeit mit Traum-Erinnerungen, Techniken des Mehr-Felder-Ansatzes, s.u.) wird v.a. dann zu denken sein, wenn es darum geht, die gerade wirksamen Bedürfnisse und Antriebe der Klientin möglichst prägnant zum Vorschein kommen zu lassen. Denn: Verhalten und Erleben auf den Irrealitätsebenen bringen die Bedürfnisse des Menschen oft klarer zum Ausdruck als das Verhalten und Erleben auf der Realitätsebene, diese sind durch die Be-

rücksichtigung von Realitätsüberlegungen stärker eingeschränkt (Wright 1945, 299; 1968; vgl. dazu Lewin 1969, 201ff; Brown 1933). Dynamisch sind die Irrealitätsschichten nämlich enger mit den zentralen Schichten der Person verbunden (Dembo 1931; Lewin 1963, 278). Eine zu enge Bindung an die Realitätsebene schränkt zudem die Möglichkeiten zur Umstrukturierung ein (wenn jemand in einer Situation der Anspannung zu nahe am Ziel

Fokus Mehr-Felder-Erleben

Interventionen und Techniken zur Wahrnehmung, Förderung und Auflösung der Mehr-Felder-Gliederung der phänomenalen Welt: Hier gilt die Aufmerksamkeit der Pendelbewegung zwischen zwei oder mehr Gesamtfeldern, in die sich die phänomenale Welt der Klientin (auch der Therapeutin) im Laufe einer Therapiestunde immer wieder ausgliedert



© Artistlike by Pixabay

dran ist, übersieht er leicht Möglichkeit und Notwendigkeit des Umwegs zur Zielerreichung; Reichenberg 1939, 202; Wright 1968). Aber es ist auch auf der Irrealitätsebene nicht beliebig, was die Therapeutin anspricht – so weist etwa Wright auf die Gefahr hin, bei Rollenspielen das Bezugssystem des Aufgebens anzuregen (Wright 1978). Interventionen und Techniken, die die Realitäts-/Irrealitätsebene ansprechen, geben oft auch Aufschluss über Möglichkeiten des psychologischen Ersatzes, wo die ursprüngliche Zielerreichung nicht möglich ist, oder die von der Klientin bevorzugte Ersatzhandlung/-befriedigung, die ihr z.B. das Durchhaltevermögen für die eigentliche Zielerreichung unterminieren kann (vgl. dazu Lindorfer & Stemberger 2012; Henle 1942).

(siehe dazu Stemberger 2009, 2018). Bei den dafür wirksamen Techniken gibt es Überschneidungen: Sie sind den erlebnisfokussierten Techniken, den Techniken zum Ansprechen und „Aktivieren“ der Realitäts-/Irrealitätsebene, der intersemiotischen Transformation (siehe unten) und den dialogischen Techniken verwandt. Hier spielt auch die körperliche Verankerung des Erlebens eine große Rolle.

Fokus „Mehrsprachigkeit“ des Menschen

Interventionen und Techniken zur Förderung der „Intersemiotischen Transposition“. Unter intersemiotischer Transposition wird im engeren Sinn die Übertragung von einem Zei-

chensystem in ein anderes verstanden (siehe dazu Galli 2017, 21ff). Hier nun wird der Begriff in einem weiteren Sinn verstanden, nämlich als Pendelbewegung zwischen den verschiedenen miteinander wechselwirkenden Weisen des Welterlebens und der Welterfassung (den anschaulichen Wahrnehmungen, den körperlichen Erlebensweisen, dem Sprachlichen und Nicht-Sprachlichen, dem Symbolischen in all seinen Formen...) und der damit verbundenen „Mehrsprachigkeit“ des Menschen und seiner Welt. Diese Pendelbewegung soll Übereinstimmungen, aber auch Unterschiede erlebbar und verfügbar machen. Transpositionen zwischen diesen verschiedenen Erlebens-, Erfassens- und Mitteilungsformen können zur Auflockerung festgefahrener Sicht- und Verhaltensweisen, zur Differenzierung und Anreicherung des Lebensraums durch Zusammenhänge und Aspekte beitragen, die gerade nicht bewusst verfügbar sind. Dazu gehören alle Formen des Ansprechens des Körperausdrucks („Machen Sie eine Geste dazu; geben Sie einen Ton dazu“...), des Anregens einer Entsprechung in Zeichen und Modellieren (Arnheim 1975, 1990), der dramatischen Inszenierung (vgl. Kästl 2014), des Arbeitens mit Metaphern (vgl. Agstner 2008), mit Märchen (Semotan 2018) und allen Formen des Symbolisierens (zu letzterem grundsätzlicher Andersch 2014), mit Gedichten (Harrower 1972), mit Bildbetrachtung im weitesten Sinn (ob nun Rorschach: Harrower 1991; oder die morphologisch orientierte Bildbetrachtung, vgl. Heiling 2011, Fitzek 2015, Beneder 2009, Rohner 2015). Die Auflockerung, Differenzierung und Anreicherung wird durch die Pendelbewegung zwischen den verschiedenen Formen (Arnheim 1975, 199) gefördert. Hier gehören die meisten so genannten „projektiven Techniken“ her, bei denen es sich tatsächlich eben nicht um

Projektionsvorgänge handelt (vgl. zur Projektion aus gestalttheoretischer Sicht Fuchs 2016), sondern um intersemiotische Transpositionen im hier verwendeten Sinn.

Fokus Bezugssysteme

Interventionen und Techniken zur Förderung eines Figur/Grund-Wechsels oder eines V-K-Wechsels (Wechsels von anschaulicher Variabler bzw. anschaulicher Konstanter; vgl. To-mandl 2011) sowie Interventionen und Techniken zur Förderung eines Wechsels des Bezugssystems (Metzger 2001, Wright 1978, 1983; Galli & Trombini in Galli 2017), der zu den weitestreichenden Umstrukturierungen des Erlebens und Verhaltens gehört. Im Kontext der therapeutischen Beziehung gehört dazu auf Seiten der Therapeutin in erster Linie das Wahrnehmen des eigenen Bezugssystems (als Therapeutin bzw. als Person mit bestimmten Einstellungen und Erfahrungen) und der bewusste Versuch des Wechsels in das Bezugssystem der Klientin (dazu gehören bestimmte Vorgangsweisen im Rahmen des Mehr-Felder-Ansatzes); aber auch die Anleitung der Klientin zum Wechsel ins Bezugssystem einer anderen Person, z.B. des Partners, des Kindes, des Vorgesetzten... der Therapeutin.

An Techniken zur Induktion eines Bezugssystemwechsels sind meist Umzentrierungsprozesse im Sinne eines bewusst herbeigeführten Wechsels des Aufmerksamkeits-Schwerpunkts beteiligt. Es kann aber auch gerade entgegengesetzt statt Aufmerksamkeitsfokussierung eine absichtliche Dezentrierung eingesetzt werden („weicher Blick“, Achtsamkeits-fördernde Techniken, Arbeiten auf „Neben-Schauplätzen“ u.dgl.). In anderen Fällen ist eine Auflockerung dichotomischer Bezugssysteme hilfreich – wenn z.B. angeregt wird, nach der „zweitbesten Lösung“ zu suchen,

statt sich vorschnell auf „diese Lösung oder gar keine Lösung“ festzulegen.

Zu den Techniken des Bezugssystemwechsels gehören auch Interventionen und Techniken zur Förderung der *Problemzentrierung* statt der vorschnellen *Lösungszentrierung*: Psychische Blockaden bestehen oft darin, dass sich der Mensch vor Entscheidungsalternativen sieht, von denen ihm keine lebbar erscheint. In solchen Situationen kann die Umwandlung der Entscheidungssituation in eine *Problemlösungssituation* förderlich sein, also die Umwandlung eines vorschnellen Entscheidungsdrucks in eine genauere Untersuchung der Problemlage (siehe dazu Maier & Solem 1962 bzw. schon vorher Maier 1958; Hruschka 1969). Ein „Anwendungsbeispiel“ aus einer Therapie mit einer depressiven Klientin (Stemberger 2010b) zeigt, wie ein entsprechender Bezugssystemwechsel durch eine Umwandlung von *Vermeiden* in *Aufschieben* vorbereitet werden kann, wodurch der Raum für die Suchbewegung nach einem neuen Verständnis der Problemlage freigegeben wird.

Fokus Selbstwirksamkeit

Interventionen und Techniken zur Förderung der Selbstwirksamkeits-Erfahrung: dazu gehören alle Interventionen und Techniken, die zumindest probeweise an die Stelle des passiv Erlebten das selbst Gemachte oder Bewirkte setzen, also „Erlittenes“ in Verhalten umwandelt („was machen Sie jetzt?“, „wie genau machen Sie das jetzt?“). Dazu gehört etwa die „Doppelgänger-Technik“ (dargestellt in Stemberger 2018b, 26). Die Förderung der Selbstwirksamkeits-Erfahrung (und damit der Verantwortlichkeit) erfordert allerdings zwingend ihr Gegenstück: die Überprüfung und Unterscheidung vom nicht selbst Bewirkten (und vielleicht

auch gar nicht Bewirkbaren und Verantwortbaren; vgl. dazu Stemberger 2013b). Dass man sich selbst (oder den anderen) als Verursacher erlebt, kann in einer bestimmten Situation zwar erlebnismäßig zwingend so gegeben sein, muss einer Überprüfung aber nicht standhalten – das Erleben phänomenaler Kausalität kann auch in die Irre führen (vgl. dazu Dunker 1935; Böhm 2011; Żuczkowski & Stemberger 2019).

Fokus Spannung und Bewusstsein

Interventionen und Techniken zur Veränderung von Spannungszustand und Bewusstsein: Für manche Prozesse der Erforschung und Veränderung des Lebensraums kann eine Veränderung des psychophysischen Spannungszustandes förderlich sein (z.B. in angstbesetzten oder zu stark fixierten Situationen, im Stress), um einen höheren Freiheitsgrad der Bewegung zu ermöglichen. Dem können in bestimmten Fällen Entspannungstechniken oder trance-induzierende Techniken dienen (vgl. dazu u.a. Agstner 2012).

Literatur

- Agstner, Irene (2008): *Krebs und seine Metaphern in der Psychotherapie mit onkologischen Patientinnen und Patienten. Ein gestalttheoretischer Ansatz*. Wien: Krammer.
- Agstner, I. (2012): Veränderte Bewusstseinszustände in der Psychotherapie. *Phänomenal*, 4(1-2), 56-62.
- Andersch, Norbert (2014): *Symbolische Form und psychische Erkrankung. Argumente für eine "Neue Psychopathologie"; klinische und philosophische Überlegungen*. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Arfelli Galli, Anna (2013): *Gestaltpsychologie und Kinderforschung*. Wien: Krammer.
- Arfelli Galli, A. (2015): Daniel Stern und die Intersubjektivität. *Phänomenal*, 7(2), 27-35.
- Arnheim, Rudolf (1975): On Art Therapy. A Conversation with Rudolf Arnheim. *Art Psychotherapy*, 2, 195-202.
- Arnheim, R. (1990): The Artist as Healer. *The Arts in Psychotherapy*, 17, 1-4.
- Beneder, Doris (2009): Von Goethes Morphologie zur Psychotherapie - Eine Begegnung mit der Analytischen Intensivberatung. *Phänomenal*, 1(1), 26-29.

- Böhm, Angelika (2011): Phänomenale Kausalität: Ein gestalttheoretischer Beitrag zur Wirkungsforschung. *Phänomenal*, 3(1), 34-39.
- Brown, Junius F. (1933): Über die dynamischen Eigenschaften der Realitäts- und Irrealitätsschichten. *Psychologische Forschung*, 18(1), 2-26.
- Dembo, Tamara (1931): Der Ärger als dynamisches Problem. *Psychologische Forschung* 15, 1-144.
- Duncker, Karl (1935): *Zur Psychologie des produktiven Denkens*. Berlin: Springer.
- Fitze, Herbert (2015): Von der Figur zur Figuration – Theorie und Praxis des Kunstcoachings. In: Gödde, Pohlmann & Zirfas (Hrsg.), *Ästhetik der Behandlung*, Gießen: Psychosozial.
- Fuchs, Thomas (2016): Lexikon zur Gestalttheoretischen Psychotherapie: Projektion. *Phänomenal*, 8(2), 51-53.
- Galli, Giuseppe (2017): *Der Mensch als Mit-Mensch. Aufsätze zur Gestalttheorie in Forschung, Anwendung und Dialog*. Herausgegeben und eingeleitet von Gerhard Stemberger. Wien: Krammer.
- Harrower, Molly (1972): *The Therapy of Poetry*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Harrower, M. (1991): Inkblots and poems. In C. E. Walker (Ed.) *The history of clinical psychology in autobiography Vol. 1* (125–169). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Heiling, Hans Christian (2011): *Psychologisches Bilderleben – eine wirkungspsychologische Untersuchung zu Vincent Van Goghs ‚Schuhe‘*. Inauguraldissertation an der Universität zu Köln.
- Henle, Mary (1962): Some Aspects of the Phenomenology of the Personality. *Psychologische Beiträge*, IV(3-4), 395-404.
- Hruschka, Erna (1969): *Versuch einer theoretischen Grundlegung des Beratungsprozesses*. Meisenheim am Glan: Hain.
- Kästli, Rainer (2007): Gestalttheoretische Überlegungen zum psychoanalytischen Konstrukt "Übertragung". *Gestalt Theory*, 29(1), 65-73.
- Kästli, R. (2014): Überlegungen zu zwei Interventionstechniken und ihren Zielen: Szenische Darstellung und Dialog mit dem leeren Stuhl. *Phänomenal*, 6(1), 17-19.
- Kebeck, Günther & Manfred Sader (1984): Phänomenologisch-experimentelle Methodenlehre. *Gestalt Theory*, 6(3), 193-243.
- Kriz, Jürgen (2017): *Subjekt und Lebenswelt. Personzentrierte Systemtheorie für Psychotherapie, Beratung und Coaching*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Lewin, Kurt (1953): *Die Lösung sozialer Konflikte*. Bad Nauheim: Christian.
- Lewin, K. (1963): *Feldtheorie in den Sozialwissenschaften*. Bern, Stuttgart: Hans Huber Verlag.
- Lewin, K. (1969): *Grundzüge der topologischen Psychologie*. Bern: Hans Huber.
- Lindorfer, Bernadette & Gerhard Stemberger (2012): Unfinished Business: Die Experimente der Lewin-Gruppe zu Struktur und Dynamik von Persönlichkeit und psychologischer Umwelt. *Phänomenal*, 4(1-2), 63-70.
- Luchins, Abraham S. & Edith H. Luchins (1959): *Rigidity of Behavior - A Variational Approach to the Effect of Einstellung*. Eugene/Oregon: University of Oregon Books.
- Luchins, A.S. (1964): *Group Therapy - A Guide*. New York: Random House.
- Lumbelli, Lucia (2018): Productive Thinking in Place of Problem-Solving? *Gestalt Theory*, 40(2), 131-148.
- Lustig, Brigitte (2014): "Ich rede nicht mit leeren Sesseln!" *Phänomenal*, 6(1), 3-9.
- Mahler, Wera (1933): Ersatzhandlungen verschiedenen Realitätsgrades. *Psychologische Forschung*, 18(1/2), 27-89.
- Maier, Norman R.F. (1958): *The Appraisal Interview. Objectives, methods, and skills*. New York: Wiley
- Maier, N. R.F. & Allen R. Solem (1962): Improving Solutions by Turning Choice Situations into Problems. *Personnel Psychology*, 15(2), 151-157.
- Metzger, Wolfgang (1969/1986): Die Wahrnehmungswelt als zentrales Steuerungsorgan (1969). Nachdruck in W. Metzger 1986: *Gestalt-Psychologie*. Frankfurt: Waldemar Kramer.
- Metzger, W. (2001): *Psychologie. Die Entwicklung ihrer Grundannahmen seit Einführung des Experiments*. 6. Auflage. Wien: Krammer.
- Reichenberg, Wally (1939): An experimental investigation on the effect of gratification upon effort and orientation to reality: Preliminary report. *American Journal of Orthopsychiatry*, 9(1), 186-204. Teilübersetzung 2017 in *Phänomenal*, 9(1).
- Rohner, Julia (2015): Kunst als Weg zur Selbsterkenntnis – Morphologisches Bilderleben in gestalttheoretischer Betrachtung. *Phänomenal*, 7(1), 39-44.
- Semotan, Christine (2018): Ichhaftigkeit und sachdienliches Handeln im Märchen „Frau Holle“. *Phänomenal*, 10(1), 3-14.
- Stemberger, Gerhard (2002, Hrsg.): *Psychische Störungen im Ich-Welt-Verhältnis. Gestalttheorie und psychotherapeutische Krankheitslehre*. Wien: Krammer.
- Stemberger, G. (2009): Feldprozesse in der Psychotherapie. *Phänomenal*, 1(1), 12-19.
- Stemberger, G. (2010): Mary Henles Beitrag zur Gestalttheorie der Person. *Phänomenal*, 2(2), 44-50.
- Stemberger, G. (2010b): Dynamische Eigenheiten einer depressiven Symptomatik. *Gestalt Theory* 32(4), 343-374.
- Stemberger, G. (2012): Angstspezifische Techniken in der Gestalttheoretischen Psychotherapie. *Phänomenal*, 4(1-2), 40-45.
- Stemberger, G. (2013): Eine Besonderheit der psychotherapeutischen Situation. *Phänomenal*, 5(1-2), 27-31.
- Stemberger, G. (2013b): Die soziale Herausforderung in der Psychotherapie. *Phänomenal*, 5(1-2), 3-18.
- Stemberger, G. (2014): Gestalttheoretische Aspekte der "Arbeit mit dem leeren Stuhl". *Phänomenal*, 6(1), 30-38.
- Stemberger, G. (2015): Ich und Selbst in der Gestalttheorie. *Phänomenal* 7(1), 19-28.
- Stemberger, G. (2016): Phänomenologie treiben. *Phänomenal*, 8(1), 30-35.
- Stemberger, G. (2016b, 2017): Machtfelder in der Psychotherapie, Teil 1: Kurt Lewins theoretisches Konzept der Machtfelder. *Phänomenal* 8(2), 19-32. Machtfelder in der Psychotherapie, Teil 2. *Phänomenal* 9(1).
- Stemberger, G. (2016c): Abhängigkeit und Sucht: Gestalttheoretische Grundannahmen. *Phänomenal*, 8(2), 15-18.
- Stemberger, G. (2018): Über die Fähigkeit, an zwei Orten gleichzeitig zu sein. Ein Mehr-Felder-Ansatz zum Verständnis menschlichen Erlebens. Mit Diskussionsbeiträgen von M. B. Buchholz, J. Kriz, R. Kästli. *Gestalt Theory*, 40(2), 207-234.
- Stemberger, G. (2018b): Therapeutische Beziehung und therapeutische Praxis in der Gestalttheoretischen Psychotherapie (Praxeologie der Gestalttheoretischen Psychotherapie, Teil 1). *Phänomenal*, 10(2), 20-28.
- Stemberger, G. & Katharina Sternek (2019): Gestalttheorie und Gefühl in neun Bildern. *Phänomenal*, 11(2), 21-28.
- Sternek, Katharina (2014): Über den Einsatz und die Wirkungsweise von "Bildschirm-Techniken". *Phänomenal* 6(1), 20-29.
- Sternek, K. (2016): Zur "Strukturellen Theorie der Gefühle" von Joseph de Rivera. *Phänomenal* 8(1), 48-49.
- Tholey, Paul (2018): *Gestalttheorie von Sport, Klartraum und Bewusstsein. Ausgewählte Arbeiten, herausgegeben und eingeleitet von Gerhard Stemberger*. Wien: Krammer.
- Tomandl, Gerald (2011): Wenn der Grund ins Wanken gerät... Das „Variabilitäts-Konstanz“-Phänomen in Krisenintervention und Psychotherapie. *Phänomenal*, 3(2), 22-29.
- Walter, Hans-Jürgen P. (1985): Die Therapiesituation als Ort schöpferischer Freiheit. Abschnitt III. in H.-J. Walter, *Gestalttheorie und Psychotherapie*, Opladen: Westdeutscher Verlag, 3. Auflage, 135-208.
- Weidinger, Franziska (2017): Einsichtsorientierte Problemanalyse. *Phänomenal*, 9(1), 5ff.
- Wertheimer, Max (1964): *Produktives Denken*. Frankfurt: Waldemar Kramer.
- Wright, Beatrice (1945): An Experimentally Created Conflict Expressed by Means of a Projective Technique. *The Journal of Social Psychology*, 21, 229-245.
- Wright, Beatrice (1968): The Question Stands: Should a Person Be Realistic? *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 11, 291-96.
- Wright, Beatrice (1978): The Coping Framework and Attitude Change: A Guide to Constructive Role-Playing. *Rehabilitation Psychology*, 25(4), 177-183.
- Wright, Beatrice (1983): *Physical Disability: A Psychological Approach* (2nd ed.), New York: Harper & Row.
- Zabransky, Dieter (2014): Zur „Dialog-Arbeit“ in der Gestalttheoretischen Psychotherapie. *Phänomenal*, 6(1), 10-16.
- Zöllner, Wolfgang (1993): Produktives Denken und Psychotherapie. *Gestalt Theory*, 15 (3/4), 217-226.
- Żuczkowski, Andrzej & G. Stemberger (2019): Wer uns die Gefühle macht. *Phänomenal*, 11(2), 3-20.