

PSYCHOTHERAPIE

 reinhardt

Karin Guhn-Weiß

Gestalttherapie lebendig und praxisnah

Erprobtes Wissen für Ausbildung
und Beruf

 reinhardt

Karin Guhn-Weiß

Gestalttherapie lebendig und praxisnah

Erprobtes Wissen für Ausbildung und Beruf

Ernst Reinhardt Verlag München

Dipl.-Psych. *Karin Guhn-Weiß*, Frankfurt/Main, ist seit über 40 Jahren als Gestalttherapeutin u. a. mit dem Schwerpunkt sexuelle Gewalt, als Supervisorin und Ausbilderin in Gestalttherapie tätig. Ausbildungen in Aufstellungsarbeit, körperorientierter Psychotherapie, Somatic Experiencing.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.
ISBN 978-3-497-03383-6 (Print)
ISBN 978-3-497-62085-2 (PDF-E-Book)
ISBN 978-3-497-62086-9 (EPUB)

© 2026 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG einschließlich Einspeisung/Nutzung in KI-Systemen ausdrücklich vor.

Dieses Werk kann Hinweise/Links zu externen Websites Dritter enthalten, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Ohne konkrete Hinweise auf eine Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch entsprechende Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich entfernt.

Printed in EU

Covermotiv: © iStock.com/Kateryna Kovarzh
Satz: JÖRG KALIES – Satz, Layout, Grafik & Druck, Unterumbach

Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Für Stephanie und Nikolas

Inhalt

Einführung	8
1 Die innere Haltung des Gestalttherapeuten	10
1.1 Authentizität und Wertfreiheit	10
1.2 Ausgewogenheit von Nähe und Distanz	12
1.3 Zu viel Helfen-Wollen schwächt	13
1.4 Neugier hilft	15
1.5 Unabhängigkeit	15
1.6 Selbstfürsorge	16
2 Wesentliche Grundannahmen der Gestalttherapie	17
2.1 Organismische Selbstregulation (Homöostase)	17
2.2 Die Wirkung von Kontakt	20
2.3 Annehmen, was ist	22
3 Die Interaktion zwischen Therapeut und Klient	24
3.1 Die innere Reaktion des Therapeuten	24
3.2 Was braucht der Klient, um sich verändern zu können?	27
3.3 Die Rollen des Klienten	41
4 Das Prozessmodell der Veränderung	46
4.1 Phase 1: Stagnation	46
4.2 Phase 2: Polarisation	49
4.3 Phase 3: Diffusion	51
4.4 Phase 4: Kontraktion	51
4.5 Phase 5: Expansion	53
4.6 Zum Ablauf des Prozesses	53

5	Gestalttherapie mit traumatisierten Menschen	55
5.1	Unsere Fähigkeit, Traumata zu bewältigen	56
5.2	Verschiedene Arten von Traumatisierung	58
5.3	Was für die Entstehung aller Traumata gilt.....	64
5.4	Natürliche Reaktionen in und nach einer traumatisierenden Situation	65
5.5	Gestalttherapeutischer Umgang mit Traumatisierungen	68
6	Scham – Entstehung und therapeutischer Umgang	84
6.1	Wie Scham entsteht	84
6.2	Differenzierung	85
6.3	Therapeutischer Umgang mit Scham	90
6.4	Scham beim Therapeuten	92
7	Gestaltaufstellungen.....	94
7.1	Meine Grundannahmen	94
7.2	Die Phasen einer Aufstellung	97
7.3	Einige Phänomene, die bei Aufstellungen immer wieder auftreten. .	103
7.4	Interventionen	113
7.5	Hilfreiche Voraussetzungen für Aufstellungsleiter	116
7.6	Was Aufstellungen zeigen	116
	Schlusswort	117
	Anhang.....	118
	Die Schale der Liebe	118
	Aus den „Briefen an einen jungen Dichter“	119
	Literatur.....	120
	Danksagungen.....	121
	Über die Autorin	122
	Sachregister	123

Einführung

In diesem Buch möchte ich meine über 40 Jahre gesammelten Erfahrungen und mein Wissen als Gestalttherapeutin an interessierte Kolleginnen und Kollegen weitergeben. Darüber hinaus möchte ich Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ansprechen, die am Anfang ihrer Praxis stehen, und sie darin ermutigen, ihren ganz eigenen Weg und Stil zu finden und zu gehen.

Für mich war es zu Beginn meiner Laufbahn unglaublich einschüchternd, wenn ich sehen konnte, mit welcher Leichtigkeit meine Lehrer Prozesse bei Klienten in Gang gesetzt und dann effektiv und hilfreich begleitet haben. Ich hatte das Gefühl: „Das kann ich nie! — Da komme ich nie hin!“ Gleichzeitig hat mich diese Art der Psychotherapie — die Gestalttherapie — zutiefst berührt und fasziniert. Ich habe gespürt, dass darin eine große Chance für mich liegt, das zu tun, was ich am liebsten tue: mich Menschen zuzuwenden, ihnen ganz offen zu begegnen und sie hilfreich dabei zu unterstützen, ihre eigenen Lösungen zu finden. In der Gestalttherapie habe ich schnell begriffen, dass der letzte Punkt besonders lernenswert ist.

Ich habe zu Beginn eine große Diskrepanz darin gespürt, mich in diesen Begegnungen zu leben und gleichzeitig ähnliche Prozesse anzustoßen, die ich bei meinen Lehrern mit ihren Klienten gesehen habe. Zunächst habe ich mich in meiner Person ganz zurückgenommen und versucht, diese Lehrer nachzuahmen. Ich wollte Techniken lernen und wissen, wann „man“ was machen muss — im Sinne eines „Kochbuches“ —, habe hilfreiche Sätze und Interventionen auswendig gelernt und gehofft, sie zu gegebener Zeit anwenden zu können. Dabei hat mir der Kopf gebrummt. Ich hatte das Gefühl, gar nicht in dieser Weise in Kontakt mit meinen Klienten zu kommen, wie ich das eigentlich wollte. Geschweige denn, dass intensive Prozesse bei meinen Klienten in Gang gekommen wären. Dennoch habe ich in dieser Zeit meiner Grundausbildungen viel Grundlegendes und Hilfreiches gelernt — das kann ich heute rückblickend sagen.

Nach einigen Jahren Praxiserfahrung kam ich an einen Punkt, an dem ich spürte, dass ich mich von allen Vorbildern und Anstrengungen, es gut machen zu wollen, verabschieden musste. Ich fing an, mich ganz auf den Augenblick einzulassen, auf das Geschehen zwischen den Klienten und mir — so wie der Mensch mir gegenüber in diesem Augenblick war und ich mich in diesem Au-

genblick gefühlt habe. Ich kam dahin, immer spontaner und intuitiver zu reagieren – ohne jedoch das grundlegende Wissen und all die Orientierungen, die ich in meinen Ausbildungen aufgegriffen hatte, außer Acht zu lassen. Dies war sozusagen in meinem „Hinterkopf“ verfügbar und schaltete sich ein, wenn ich Orientierung brauchte. Es stand bereit, um mir zu helfen, wenn ich nicht weiterwusste. Ich konnte anfangen, von und mit meinen Klienten zu lernen, und habe es genossen, endlich entspannter als die Jahre zuvor zu arbeiten. Es machte mir immer mehr Spaß. So ist es bis heute geblieben: Ich mache meine Arbeit mit tiefer Freude und Leidenschaft. Auf diese Art habe ich meinen ganz eigenen Stil, gestalttherapeutisch zu arbeiten, entwickelt und fühle mich einerseits sehr gelassen und andererseits immer neugierig in dieser Arbeit.

Ich habe über all die Jahre immer wieder Anregungen von anderen Therapierichtungen aufgegriffen, die meine Sichtweisen und meine Arbeitsweise bereichert und verändert haben. Das Verständnis von Heilung und Entwicklung, das der Gestalttherapie zugrunde liegt, ist aber immer mein innerer Boden geblieben und hat mir über diese ganze Zeit eine enorme Sicherheit und Gelassenheit gegeben. Davon will ich in diesem Buch sprechen.

Dabei ist meine zentrale Botschaft an alle, die therapeutisch arbeiten wollen: Die Qualität des Kontaktes zwischen Therapeut und Klient ist die Basis für eine entspannte und hilfreiche psychotherapeutische Arbeit. Das klingt sehr einfach, und dennoch brauche ich ein ganzes Buch, um deutlich zu machen, was ich damit meine.

Da dieser Kontakt zwischen Therapeut und Klient jedes Mal wieder einzigartig ist, kommt es sehr darauf an, dass der Therapeut sich von Moment zu Moment zunehmend traut, die eigenen Resonanzen und Impulse ernst zu nehmen und sich authentisch zu zeigen. Ich werde aufzeigen, wie das unter Hinzunahme der Theorie der Gestalttherapie gelingen kann.

Abschließend noch ein Hinweis: Zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichte ich in diesem Buch meist auf Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich gleichermaßen auf weibliche, männliche und diverse Personen.

1 Die innere Haltung des Gestalttherapeuten

Die innere Haltung, mit der wir unsere Klienten empfangen, wird die Beziehung zwischen Therapeut und Klient bestimmen. Von ihr hängt nach meiner Erfahrung ganz wesentlich der Erfolg der Therapie ab. Darum beginne ich das Buch mit diesem Thema.

In diese innere Haltung fließen unter anderem die Motivation des Therapeuten ein, diesen Beruf auszuüben, seine persönliche Lebensgeschichte, die Inhalte seiner Ausbildung und nicht zuletzt die zeitgeschichtlichen, gesellschaftlichen Strömungen.

Neben diesem allgemeinen Hintergrund werde ich im Folgenden einige Punkte aufzeigen, die ich in meiner jahrzehntelangen Praxis als hilfreich für diese innere Haltung erfahren habe, mit der wir unserem Gegenüber begegnen. Hilfreich für mich, damit ich entspannt und gleichzeitig konzentriert arbeiten kann. Hilfreich für den Klienten, da ich ihn auf diese Weise wirkungsvoll auf seinem Weg begleiten und unterstützen kann. Und hilfreich für die Beziehung zwischen dem Klienten und mir, da in dieser Atmosphäre gegenseitiges Vertrauen wachsen kann.

Dabei will ich einige meiner Anfangserfahrungen schildern und aufzeigen, wie man eine Balance finden kann zwischen Menschlichkeit und Professionalität, zwischen Wissensvorsprung und Augenhöhe mit dem Klienten, und nicht zuletzt zwischen Entspannung und Konzentration bei der therapeutischen Arbeit.

1.1 Authentizität und Wertfreiheit

Als ich zu arbeiten begann (ich war gerade 25 Jahre alt), glaubte ich, ich müsse „mehr“ wissen als mein Klient, müsse über das Leben Bescheid wissen und Lösungen parat haben. Ich glaubte, darin bestünde meine fachliche Überlegenheit, die Klienten würden das von mir erwarten und nur dann könnte ich ihnen helfen.

Das war ein sehr anstrengendes und auch sehr unsicheres Arbeiten! Ich kam besonders dann in die Bredouille, wenn ein Klient viel älter war als ich und bereits über viel Lebenserfahrung verfügte. Ich konnte mir nicht vorstellen, wie

diese Klienten von mir profitieren könnten, weil sie doch allein durch ihr Alter viel mehr vom Leben und dessen Bewältigung wissen mussten als ich.

Mit der Zeit merkte ich, dass mein (zunächst unsicheres) Schweigen manche Menschen dazu brachte, von sich zu erzählen. Dass sie dann ganz erleichtert waren, wenn ich ihnen aufmerksam zuhörte und ihnen manchmal ganz persönliche Rückmeldungen gab, überraschte mich. Viele Menschen wollten gar nichts Inhaltliches von mir wissen, sondern sie wollten mir erzählen, was sie noch nie jemandem erzählt hatten. Während das bisher Zurückgehaltene ans Licht kam, es von einem anderen Menschen gehört wurde und sie spüren konnten, dass dieser Mensch sie ernst nahm, fingen sie an, sich selbst ernster zu nehmen. Daraufhin fanden sie oft ihre ganz individuellen Lösungen selbst, sie fingen an, sich innerlich zu verändern und anders auf das bisherige Problem zu schauen.

Ich brauchte einige Jahre, um zu erkennen, dass ich nichts „machen“, keine Lösungen finden und die Menschen auch nicht irgendwo „hinbringen“ musste, damit es ihnen besser ging. Dahin wollte ich ja: Auf eine leichte Weise Menschen helfen, ihre eigenen Lösungen zu finden. Im Lauf der Jahre spürte ich, wie wichtig es ist, den Klienten als Mensch mit all seinen Potenzialen zu sehen und ihm ehrlich zu begegnen. Da ging es erst einmal um **Augenhöhe**, nicht um meine fachliche Überlegenheit kraft meines Psychologiestudiums.

So waren meine Anfänge. Natürlich gibt es neben aller Augenhöhe auch einen Wissensvorsprung, den wir als Gestalttherapeuten haben: Unser Wissensvorsprung besteht vor allem in dem Verständnis des Veränderungsprozesses. Wir wissen, was Menschen brauchen, um sich verändern zu können. Wir wissen es nicht inhaltlich, sondern wir kennen den Veränderungsweg. Dazu später mehr.

Darüber hinaus wissen wir auch, was Abwertung in der menschlichen Seele anrichten kann. In vielen Familien und Freundschaften sind solche gegenseitigen Abwertungen an der Tagesordnung – Klienten atmen auf und fangen an, sich zu entfalten, wenn sie spüren, dass ich ihnen frei von Bewertungen begegne. Mein Interesse daran, wie und warum sie etwas tun, das heißt, sie in der Tiefe verstehen zu wollen, lässt jede Bewertung in mir verschwinden. „Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.“ (Dschalal-ed-din-Rumi, zitiert nach Rosenberg 2003, S. 31).

Viele Klienten können erst einmal gar nicht glauben, dass das möglich ist. Es ist Teil des Therapieprozesses, dass sie sich auf diese wertfreie Begegnung mehr und mehr einlassen und durch die reale Erfahrung mit mir die positive Wirkung in sich selbst spüren können. Wenn das dann passiert, kann auch der Klient beginnen, selbst liebevoller mit sich umzugehen. An diesem Punkt habe ich schon oft einen Ausruf wie den folgenden von Klienten gehört: „Aber dann

bin ich ja gar nicht so verkehrt ...!“. Wenn ein solcher (oder ähnlicher) Satz gepaart ist mit strahlenden Augen und sich leicht rötenden Wangen, weiß ich, dass der Klient einen wichtigen Schritt in Richtung Selbst-Akzeptanz getan hat.

Zur gestalttherapeutischen Haltung gehört auch meine Bereitschaft zur **Authentizität**. Mein Gegenüber spürt, ob ich ihm in einer (Therapeuten-)Rolle begegne oder ob ich als Mensch sichtbar, hörbar und spürbar werde im Zusammensein.

Authentizität bedeutet für mich auch das **Erlauben meiner spontanen, menschlichen Reaktionen** und meiner persönlichen Resonanzen auf das Erzählte. Es kann z.B. sein, dass ich als Therapeutin erschüttert reagiere auf die Schilderung des Klienten. Das kann dem Klienten helfen, tief verschüttete und verdrängte Gefühle, die mit diesem Ereignis zusammenhängen, erstmals wieder in sich zu fühlen.

Diese menschliche Reaktion des Therapeuten kann sowohl nonverbal sein und in der Mimik erkennbar als auch ein kurzes, spontanes „oh nein“ oder „ach Gott“ sein, oder wie auch immer es aus dem Therapeuten herausdrängt.

Es ist für uns als Therapeuten eine Herausforderung, einerseits als Mensch wahrnehmbar zu sein und gleichzeitig eine professionelle Haltung und wohlthuende Distanz zu wahren. Wie das gelingen kann, davon handelt der nächste Abschnitt.

1.2 Ausgewogenheit von Nähe und Distanz

In der Gestalttherapie ist die Qualität des Kontaktes zwischen Therapeut und Klient von entscheidender Bedeutung. Es gibt zahlreiche Untersuchungen (z.B. Orlinsky et al. 1994; Horvath/Symonds 1991), die belegen, dass die Qualität des Kontaktes für den Therapieerfolg bedeutsamer ist als die Therapiemethode.

Eine gute Kontaktqualität entsteht, wenn der Klient sich von mir verstanden und gesehen fühlt und er weiß, dass ich sowohl an ihm interessiert als auch ehrlich zu ihm bin.

Eine Voraussetzung für die Entstehung einer solchen Kontaktqualität zwischen Klient und Therapeut ist die Bereitschaft des Therapeuten, dem Klienten nahezukommen zu wollen – ohne dabei die professionelle Distanz aufzugeben. Das kann gelingen, wenn ich als Therapeut wirklich daran interessiert bin, wie dieser Mensch, der gerade vor mir sitzt, sich hinter seiner Fassade tatsächlich fühlt, was ihn antreibt, was ihn bremst und wie er mit sich selbst umgeht. Dafür muss ich mich als Therapeutin innerlich ganz frei von Bewertungen und auch Erwartungen machen. – Es ist hilfreich, wenn ich offen für Unerwartetes bin. Mich ihm mit Interesse zuzuwenden und ihn dabei immer besser zu verstehen,