

Lexikon zur Gestalttheoretischen Psychotherapie

Feldkonzepte, psychologische

Die Gestalttheorie unterscheidet in ihren psychologischen Feldkonzepten zwischen dem phänomenalen Feld, dem psychischen Feld und dem psychophysischen Feld.

Phänomenales Feld: Dieses umfasst in der Regel das phänomenale Körper-Ich und dessen phänomenales Umfeld – man spricht in dem Zusammenhang auch vom *phänomenalen Gesamtfeld* (im Unterschied zum phänomenalen Wahrnehmungsfeld ohne Körper-Ich). Es handelt sich dabei um die dem Menschen zugängliche Alltagswelt, in der er wahrnimmt, denkt, erinnert, plant und handelt, kommuniziert und interagiert – also um die Alltagswelt, die der Mensch in der Regel für die einzig wirkliche hält, wenn er nicht gerade Erkenntnistheorie betreibt. Die in diesem Feld wirkenden Kräfte werden häufig unmittelbar erlebt, wobei sie gleichzeitig das Wahrnehmen, Vorstellen, Denken, Fühlen, Wollen und Handeln beeinflussen.

Psychisches Feld: Das phänomenale Feld ist allerdings kein geschlossenes, sondern ein offenes, über sich selbst hinausweisendes System. Das wird nicht zuletzt an der Tatsache erkennbar, dass wir im phänomenalen Feld *Wirkungen von Kräften* wahrnehmen, ohne dass uns diese bewirkenden *Kräfte selbst* phänomenal zugänglich wären. In ähnlicher Weise, wie wir zwar die Wirkung des Windes an

der Bewegung von Zweigen und Blättern erkennen, nicht aber den Wind selbst sehen können, begegnet uns in unserer phänomenalen Welt eine Vielfalt von Phänomenen, die indirekt auf das Wirken von Kräften hinweisen, die selbst phänomenal nicht wahrnehmbar sind. Das Konzept des psychischen Feldes ist also gegenüber dem des phänomenalen Feldes um jene phänomenal nicht anschaulich gegebenen Kräfte erweitert, die sich im phänomenalen Feld nur über ihre Wirkung phänomenal bemerkbar machen. Auf solche Kräfte beziehen sich die quasi-phänomenalen Konstrukte der Gestaltpsychologie (wie z.B. Prägnanztendenz, psychisches Bezugssystem), aber auch der Tiefenpsychologie (wie z.B. die der unbewussten Kräfte der „Abwehr“, des „Widerstandes“ u.v.m.) und anderer psychologischer Richtungen.

Psychophysisches Feld: Der von der Gestalttheorie eingeführte Begriff des psychophysischen Feldes geht allerdings auch noch über das Konzept des psychischen Feldes hinaus. Er meint das zentralnervöse Feld, das zugleich psychisch und physisch ist. Er wird der Tatsache gerecht, dass die phänomenale und funktionale (nur über ihre *Wirkungen indirekt erschlossene*) psychische Dynamik letztlich in den Bereich der zentralnervösen Prozesse hinein reicht.

*Paul Tholey †, Frankfurt; Gerhard Stemberger, Wien**

* Von Gerhard Stemberger bearbeiteter und erweiterter Auszug aus P. Tholey (1988), *Feldtheorien in Biologie, Biophysik, Psychologie. und Sozialwissenschaften. ÖAGP-Informationen 7(5/98)*, III-IX. Zum Internet-Download verfügbar: <http://gestalttheory.net/download/TholeyFeld.pdf>

Gesamtfeld, anschauliches

In den meisten Wahrnehmungssituationen geht es in mehr oder weniger ausgeprägter Weise nicht nur um die jeweilige Beschaffenheit der *Wahrnehmungsgegenstände*, mit denen die Person zu tun hat, sondern geht auch das *Beobachter-Ich* in das Wahrnehmen und Erleben mit ein – jedenfalls immer dann, wenn beim Hinwenden zum Gegenstand *das Ich miterlebt* wird.

Für diese Erlebnissituationen, mit denen wir es in der Psychotherapie in erster Linie zu tun haben, hat Wolfgang Metzger den Begriff des *anschaulichen Gesamtfeldes* geprägt: Das anschauliche Gesamtfeld schließt also das wahrnehmende und handelnde Subjekt ein (Metzger 2001, S. 194). Insofern kann man hier also umfassender von einem anschaulichen *Gesamt-Erlebnisfeld* im Sinne nicht nur eines *Wahrnehmungsfeldes*, sondern eines Wahrnehmungs- und *Handlungsfeldes* oder *Aktionsfeldes* sprechen.

Der Begriff des anschaulichen Gesamtfeldes ist mit Kurt Lewins psychologischem Konstrukt „Lebensraum“ zwar nicht deckungsgleich, aber insofern ver-

Das **Lexikon zur Gestalttheoretischen Psychotherapie** führt in loser Folge die Stichworte zur Gestalttheoretischen Psychotherapie fort, die in früheren Ausgaben der *ÖAGP-Informationen* zu einer Reihe von Kernbegriffen der Gestalttheorie und Gestalttheoretischen Psychotherapie veröffentlicht wurden. Diese früher veröffentlichten Stichworte sind im Internet zugänglich unter <http://gestalttheory.net/oeagp/sinhalt.html>.

wandt, als sowohl der Begriff des anschaulichen Gesamtfeldes als auch das Konstrukt des Lebensraums den Blick auf die enge dynamische Wechselbeziehung zwischen anschaulichem Ich und anschaulicher Umwelt in Wahrnehmung und Verhalten richten.

Gerhard Stemberger, Wien

Literatur:

Metzger, Wolfgang (2001) *Psychologie. Die Entwicklung ihrer Grundannahmen seit Einführung des Experiments*. Wien: Krammer (6. Auflage).

Rausch, Edwin (1982): *Bild und Wahrnehmung – Psychologische Studien ausgehend von Graphiken Volker Bußmanns*. Waldemar Kramer, Frankfurt.

Gestalttheorie, Kurzformel (Wertheimer)

Es gibt Zusammenhänge, bei denen nicht, was im Ganzen geschieht, sich daraus herleitet, wie die einzelnen Stücke sind und sich zusammensetzen, sondern umgekehrt, wo - im prägnanten Fall - sich das, was an einem Teil dieses Ganzen geschieht, bestimmt von inneren Strukturgesetzen dieses seines Ganzen.

Max Wertheimer*

* Aus: Wertheimer, Max (1924): Über Gestalttheorie. Vortrag vor der Kant-Gesellschaft, Berlin, am 17. Dezember 1924. Abgedruckt in *Philosophische Zeitschrift für Forschung und Aussprache* 1, 39-60 (1925) und als Sonderdruck: Erlangen: Verlag der philosophischen Akademie (1925). Reprint in: *Gestalt Theory*, 7 (1985), No. 2, 99-120. Im Internet-Volltext: <http://gestalttheory.net/gta/Dokumente/gestalttheorie.html>

Klartraum

Der von Paul Tholey (1937-1998) kreierte Begriff „Klartraum“ bezeichnet Traumzustände, die bewusst als solche erlebt werden und in denen die üblichen Gedächtnis-, Verstandes- und Willensfunktionen

verfügbar sind. Das bedeutet, dass die träumende Person nach eigenem Willen das Traumgeschehen beeinflussen kann.

Wesentliche Merkmale des Klartraums sind nach Tholey:

- Klarheit über den aktuellen Bewusstseinszustand (dass man also gerade träumt)
- Klarheit über die Entscheidungsfähigkeit
- Klarheit des Bewusstseins
- Klarheit über das Wachleben
- Klarheit der Wahrnehmung
- Klarheit über den Sinn des Traumes
- Klarheit über die Erinnerung an das Wachleben und an den Traum

Die klarträumende Person bewegt sich wie im Wachbewusstsein in der phänomenalen Welt ihres Traums. Sie ist sich bewusst, dass sie schläft bzw. träumt und dass daher ihr Traum-Körper-Ich nicht den Gesetzmäßigkeiten der physikalischen Welt unterworfen ist (z.B. fliegen oder durch Wände gehen kann).

Tholey entwickelte eigene Techniken für das Erlernen des „Klarträumens“, die im Unterschied zu anderen Wegen der Induktion von Klarträumen auf signalgebende Apparaturen verzichten. Sein Ansatz war, im Wachzustand über längere Zeit immer wieder zu hinterfragen und zu überprüfen, ob man wach ist oder träumt. Diese regelmäßige Überprüfung wird damit zur Gewohnheit, womit die Wahrscheinlichkeit steigt, dass sie auch während des Träumens angewandt wird und zum Erkennen des Traumzustandes führt. Sobald man erkannt hat, dass man träumt, und sich der Möglichkeiten bewusst ist, die sich nun in der Traumwirklichkeit bieten, kann man den Traum für das Erproben unterschiedlicher Hand-

lungsmöglichkeiten nutzen. So ist es u.a. auch möglich, mit dem eigenen Ich in andere Traumfiguren einzudringen und aus deren Augen die Traumszene zu betrachten. Man kann sich mit Traumfiguren und anderen Gegebenheiten des Traums in unterschiedlichster Weise auseinandersetzen und so seine Traumwirklichkeit erforschen und daraus auch Rückschlüsse für die eigene Wachwirklichkeit gewinnen.

Neben diesen Wegen zur Bewusstseinsweiterung und der Erforschung der eigenen Person - dabei auch sonst unbewusster Strebungen und Konflikte - bietet der Klartraum auch eine Fülle anderer Anwendungsmöglichkeiten. Eines davon findet sich in der Sportpsychologie: So lassen sich im Klartraum Bewegungsabläufe und das Raum-Lage-Gefühl trainieren.

Psychotherapeutische Anwendungsmöglichkeiten bei Alpträumen und PTBS, auf die schon Tholey hingewiesen hatte, beschreibt Brigitte Holzinger (Wien) näher: Das Klarträumen wird zuerst erlernt, dann wird die Konfrontation mit den angsterregenden Traumbildern und Traumfiguren im Klartraum angestrebt. Ziel ist es, sich mit den Ängsten zu konfrontieren und damit diese bewältigen zu lernen. Der Klartraum gibt dem Träumer die Möglichkeit, sich entweder aus der bedrohlichen Situation zu retten oder ihr durch konstruktive Kontaktaufnahme mit den zuerst bedrohlich wirkenden Figuren den angstauslösenden Charakter zu nehmen. Häufig kann mit dieser Methode erreicht werden, dass die betroffene Person wieder ohne quälende Alpträume schlafen kann.

Die wissenschaftliche Bedeutung der von Tholey und seinen Mitarbeitern und Schülern betriebenen Klartraumforschung liegt neben diesen vielfältigen praktischen An-

wendungsmöglichkeiten im Nachweis der Fruchtbarkeit des phänomenologischen Erkenntnis- und Forschungsansatzes, in den damit erzielten Forschungsergebnissen zu zahlreichen Aspekten des leibseelischen Zusammenhangs und in ihren Beiträgen zur Klärung wichtiger erkenntnistheoretischer Fragen.

Maria Seidenschwann, Wien

Literatur:

Holzinger, B. (2007): *Anleitung zum Träumen*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Tholey, P. (1980): Erkenntnistheoretische und systemtheoretische Grundlagen der Sensumotorik aus gestalttheoretischer Sicht. *Sportwissenschaft* 10, 7-33. Download: gestalttheory.net/download/tholey1980.pdf (12.3.2008)

Tholey, P (1982): Bewußtseinsveränderung im Schlaf. Wach' ich oder träum' ich? Dialog mit der eigenen Psyche. *Psychologie heute*, 9(12), S. 68-78. Download: gestalttheory.net/download/tholeydialog.pdf (12.3.2008)

Tholey, P. (1985): Haben Traumgestalten ein eigenes Bewusstsein? *Gestalt Theory*, Vol 7 (1), 29-46. Download: gestalttheory.net/download/traumgestalten.pdf (12.3.2008)

Tholey, P. & Utecht, K (1989): *Schöpferisch Träumen*. Niederhausen: Falken-Verlag

Phänomenologie (im Bezug zur Gestalttheoretischen Psychotherapie)

Unter Phänomenologie (griechisch phainomenon „Sichtbares, Erscheinung“; logos „Rede, Lehre“) versteht man die Lehre von dem, „was sich zeigt, das was einem Menschen unmittelbar erscheint“ (Goerlich 2000, S. 46). Im Sinn der philosophischen Phänomenologie wird der Begriff meist spezieller auf das von Edmund Husserl vertretene philosophische Ideengebäude bezogen.

Empirisches Fundament dieser

Philosophie ist es, alles was sich uns in seiner „leibhaftigen Wirklichkeit“ darbietet, unvoreingenommen hinzunehmen. Die Gestalttheorie und ihrer therapeutischen Anwendung ist mit der Phänomenologie Husserls durch das gemeinsame Anliegen verbunden, 'zu den Dingen selbst' vorzustoßen und sich dabei nicht von ideologischen Begriffssystemen, Vorurteilen oder impliziten Theorien beirren zu lassen (Goerlich 2000, S. 46). Der Gestaltpsychologe Wolfgang Metzger versteht in diesem Sinne Phänomenologie als „vorurteilsfreie Wesensschau“: Nämlich „das Vorgefundene einfach hinzunehmen, wie es ist, auch wenn es ungewohnt, unerwartet, unlogisch, widersinnig erscheint und unbezweifelten Annahmen oder vertrauten Gedankengängen widerspricht. Die Dinge selbst sprechen zu lassen, ohne Seitenblicke auf bisher Bekanntes, früher Gelerntes, `Selbstverständliches`, auf inhaltliches Wissen, Forderungen der Logik, Voreingenommenheit des Sprachgebrauches und Lücken des Wortschatzes. Der Sache mit Liebe und Ehrfurcht gegenüberzutreten, Zweifel, Misstrauen aber gegebenenfalls zunächst vor allem gegen die Voraussetzungen und Begriffe zu richten, mit denen man das Gegebene bis dahin zu fassen suchte“ (Metzger 2001, S. 12).

In Husserls philosophischem Ansatz ist die Korrespondenz mit dem Begriff „Gestalt“ erkennbar. Seine transzendentalen Philosophie weist grundlegende Gemeinsamkeiten mit den von der Gestalttheorie vertretenen erkenntnistheoretischen Positionen des kritischen Realismus auf: Husserl betrachtet nicht die Welt an sich, sondern das `Sich-Zeigen` der Welt. Das entspricht der Unterscheidung Metzgers „zwischen physikalischer oder erlebnisjenseitiger und anschaulicher oder erlebter Welt“.

Erst im Spätwerk von Husserl bekommt die erlebnisjenseitige Welt Bedeutung. Diese erlangt sie durch die Gewissheit des Seins der Anderen. Die Erinnerung an den Ort des Anderen hat auch in der psychotherapeutischen Arbeit ihren Platz – so etwa unterstützt durch die Arbeit mit dem leeren Stuhl in der Gestalttherapie und Gestalttheoretischen Psychotherapie. Dabei lässt sich der Umgang mit dem Anderen neu erleben, neu strukturieren, neu definieren.

Grundsätzlicher gefasst lässt sich sagen, dass Phänomenologie zu treiben Grundlage jeder Gestalttheoretischen Psychotherapie ist – nämlich „unbefangen sehen und Geschehenes achten“ (Metzger 2001, S. 25).

Ilse Zacherl, Wien

Literatur:

Goerlich, Stefan (2000): "Auf die 'Sachen selbst' zurückgehen" - Berührungspunkte zwischen philosophischer Phänomenologie und Gestalttheoretischer Psychotherapie. *Gestalt Theory* 22(1) 45-60.

Metzger, Wolfgang (2001): *Psychologie. Die Entwicklung ihrer Grundannahmen seit Einführung des Experiments*. Wien: Krammer (6. Auflage)

Tholey, Paul (1989): Bewusstsein, Bewusstseinsforschung, Bewusst Sein. *Bewusst Sein*, 1(1), 9-24.