

der Psychotherapie, propagiert durch die humanistische und positive Psychologie, platziert Sollmann, ganz der Nüchterne, zurück in die uralte Tradition des Buddhismus, die Erneuerungsbewegung des noch älteren Hinduismus. Nach wie vor ist die eigene Erfahrung dessen, was mir selber hilft, die bestimmende Indikation für das anzuwendende Behandlungsmittel – unabhängig vom jeweiligen Trend in der methodisch technisierten Psychotherapie oder den hochtrabenden theoretischen Diskursen. Sollmann schreibt: «Man muss also die Phänomene immer wieder aufs Neue in Augenschein nehmen und sich nicht (nur) an bewährten Rezepten ausrichten» (xv). Er tut dies ganz gewissenhaft. So werden, zum Beispiel, die unwillkürlichen Körperreaktionen, welche sich während oder nach bioenergetischen Übungen einstellen, als wichtige Phänomene der Selbstregulation des Leibes erläutert. Dies nimmt einem die Angst, dass etwas Unerwartetes passieren könnte, mit dem eine oder einer noch nicht umzugehen wüsste. Mut tut gut. Das fördert die Fähigkeit, wesensmässig sein ganzes, verkörpertes Menschsein anzunehmen. Die Illustration des Wechsels von Anspannung und Entspannung durch neurogenes Zittern zeigt, wie sich die heilende Wirkung von Selbstregulation im ganzen Organismus auswirkt. «Hier & Jetzt» als Konzept und als Momentum der Erfahrung ist hilfreich, da es immer schon um die Gegenwart geht, in der sich das somatisch Erfahrene und das zukünftig Erwünschte spürbar treffen. Die Arbeit mit Vibrationen im Körper werden «en detail» neurophysiologisch-funktional erläutert. Dies ermöglicht es dem belesenen Autor, die neusten Einsichten ins Nervensystem und dessen interne Kommunikation, darzustellen. Überhaupt, neben all den unvermeidlichen Wiederholungen (im Positiven und Negativen) eines Vielschreibers, wie Sollmann einer ist, geht es ihm um die wichtige Einsicht, dass die Kontextualisierung der eigenen leiblichen Erfahrung die Basis für jegliche theoretische Reflexion darstellt. Es ist eine grosse persönliche Herausforderung, die eigenen Projektionen nicht nur zu erkennen, sondern in der Betrachtung der Wirklichkeit, wie sie ist, hinter uns zu lassen. Ganz der kritische Geist, warnt uns Sollmann vor der Verlockung der Kommerzialisierung unserer Heilkunst. Psychotherapie ist kein Fetisch der konsumorientierten Kultur der propagierten Selbstoptimierung. Was tun? Das einfachste zuerst.

Die nun seit über 30 Jahren erprobten, empirisch als nützlich validierten Körperübungen dürfen selber mit dem Risiko ausprobiert werden, dass es einem danach wieder besser geht. Die angestrebte Wirkung ist die eigene Lebendigkeit, Wachheit und Klarheit. Für diejenigen, welche die erste oder zweite Ausgabe von *Bioenergetik in der Praxis* in der eigenen Praxis-Bibliothek nicht mehr finden oder bei denen das eine Exemplar durch vielen Gebrauch aus dem Leim gegangen ist sowie für all jene jüngeren KollegInnen und Studierenden der Psychotherapie ist diese Neuausgabe griffbereit. In den sechs Kapiteln des alt-neuen Buches geht es um die Gymnastik der Seele, die Bioenergetik, das Stressgeschehen, den Körperausdruck und die Persönlichkeitsstruktur. Der uns allen bekannten Körpersprache, den verschiedenen, von

A. Lowen beschriebenen Charakterstilen, werden viel Denk- und Übungsraum gewidmet. Viele Bilder dienen als Anleitungsvorlage, was angenehm hilfreich ist. Der Schluss dieses fast zeitlosen Praxisbuches ist dem eigenen Körper-Management gewidmet. Die Hebamme kann, im erwachsenen Alter, nicht mehr verantwortlich gemacht werden, sagt ein altes Sprichwort. Wer ist somit heute für das leibliche, seelische und geistige Wohlbefinden verantwortlich? Genau! Richtige Antwort. Ein alter, weiser Psychotherapeut wurde mal von einem Freund gefragt, ob er sich selber vertraue? Nur wenn ich muss, antwortete der Gefragte verheissungsvoll.

Theodor Itten

Achim Votsmeier-Rühr & Rosemarie Wulf (2017): *Gestalttherapie*

München: Reinhardt Verlag. 238 Seiten. € 24,90

Psychotherapie-Wissenschaft 7 (2) 90–91 2017
www.psychotherapie-wissenschaft.info
 CC BY-NC-ND

Mein erster Gedanke, als ich die Buchausschreibung sah, war: ein weiteres Buch mit dem Titel «Gestalttherapie»? Doch ich wurde neugierig auf das, was die beiden bekannten AutorInnen darstellen und anreichern würden. Die Lektüre lohnt sich. Es wird bei Weitem nicht einfach das wiedergegeben, was auch schon andernorts geschrieben steht.

Das Buch erschien in der Reihe «Wege der Psychotherapie» im Ernst Reinhardt Verlag. Da hat die Gestalttherapie neben den anderen beschriebenen Verfahren natürlich einen gebührenden Platz verdient.

Den AutorInnen ist es gelungen in gut verständlicher und kompakter Form, die Essentials der Gestalttherapie herauszuarbeiten und darzustellen. Zu den gängigen Konzepten ergänzen sie eigene Akzentuierungen, habe es doch seit der Konzipierung der Gestalttherapie in den 50 Jahren des letzten Jahrhunderts doch auf einigen Gebieten einen Erkenntniszuwachs gegeben. So beschreiben sie die erkenntnistheoretischen Grundannahmen der Gestalttherapie differenziert, stellen einen Anschluss der Feldorientierung im Gestalt-Ansatz zur Schematherapie her und gehen ausführlich auf den Ansatz einer dialogischen Gestalttherapie ein.

Das Buch beginnt mit einem geschichtlichen Abriss des zeit- und ideengeschichtlichen Kontextes der Entstehung der Gestalttherapie. In diesem Kapitel werden die Quellen beschrieben, die die Gestalttherapie massgeblich beeinflusst haben. Erläutert wird auch der lebensgeschichtliche Hintergrund der Gründerpersönlichkeiten. Hier zeigt sich, dass auch in der Darstellung des Therapieansatzes eine Feld- und Kontextorientierung umgesetzt wird.

Der Hauptteil des Buches ist der Theorie und der wissenschaftlichen Fundierung dieser Theorie gewidmet. Hier werden die erkenntnistheoretischen Grundannahmen

(Phänomenologie, Kritischer Realismus, Konstruktivismus und Feldtheorie), die Feldorientierung (alles ist verbunden und in Wechselwirkung), die existenziell-phänomenologische Orientierung (subjektives Erleben im Fokus) wie auch die dialogische Orientierung (Heilung aus der Begegnung) ausgeführt.

Im Verständnis, dass die Person in einem ständigen Prozess der kreativen Anpassung mit ihrer Umwelt steht, wird gezeigt, wie sich die Person in interpersonellen Beziehungen entfaltet. Das bekannte Konzept des zyklischen Kontaktprozesses wird um die interpersonelle Dimension ergänzt wiedergegeben.

Von gelungenen Prozessen kreativer Anpassungen werden dysfunktionale Anpassungen abgegrenzt. Diese münden in eine in anderen Publikationen zur Gestalttherapie kaum zu findende Darstellung einer allgemeinen Störungslehre, möglicher Störungen im Kontaktzyklus wie auch einer speziellen Störungslehre. Da finden sich mit Bezug zum ICD-10 detaillierte Ausführungen zu einem gestalttherapeutischen Verständnis solcher Störungsbilder und Leitlinien zur Behandlung.

Ein weiteres Kapitel ist dem therapeutischen Prozess gewidmet. Es werden die Leitideen gestalttherapeutischen Handelns aufgezeigt sowie Behandlungsansätze für Störungen im Vorkontakt, Vollkontakt und Nachkontakt.

Ein letztes Kapitel beschreibt die vorliegende Wirksamkeitsforschung und belegt empirisch die Wirksamkeit der Gestalttherapie über ein breites Spektrum von Störungsbildern.

Eine Zusammenfassung der wesentlichen Aspekte der Gestalttherapie in Theorie und Praxis rundet das Buch ab. Das Sachregister erleichtert das Nachschlagen zu bestimmten Begriffen im Buch.

Wer eine zeitgemässe Darstellung der Gestalttherapie sucht, sei es als aktualisierte Auffrischung für GestalttherapeutInnen, sei es zur Einführung in den Gestalt-Ansatz für Personen von ausserhalb der Gestalttherapie, ist gut bedient mit diesem systematisch gut aufgebauten und klar gegliederten Buch.

Peter Schulthess