

11 Resümee

Die Therapierichtungen unterscheiden sich im Hinblick auf ihren Erfolg beziehungsweise ihre Wirksamkeit nur in geringem Ausmaß voneinander. Relevant hingegen sind die von Grawe identifizierten und nachgewiesenen Wirkfaktoren. Eine Orientierung an diesen und insbesondere am Wirkfaktor Beziehung erscheint daher empfehlenswert. Da Beziehung nachgewiesenermaßen der wichtigste Wirkfaktor der Therapie, außerdem ein Grundbedürfnis des Menschen und auch für die menschliche Entwicklung grundlegend und notwendig ist, sind jene Therapierichtungen, die von vornherein ein besonderes Augenmerk auf diesen Aspekt legen, besonders hilfreich.

Erwiesen ist ferner, dass es notwendig ist, den Menschen als Individuum zu betrachten und ihm in der Therapie maßgeschneiderte Lösungen anzubieten. So einzigartig wie die Menschen, die sich in Therapie begeben, müssen auch die ihnen angebotenen Interventionen sein. Die Integrative Gestalttherapie, die phänomenologisch orientiert und gegenwartszentriert ist, arbeitet auf Augenhöhe auf Basis dessen, was Menschen aktuell brauchen, und in einem dialogischen Aushandlungsprozess mit ihnen. Eine ihrer wesentlichen Stärken liegt also darin, dass sie den Fokus auf die Integration verschiedener Methoden und Techniken legt, um eben jener Individualität der Klient*innen gerecht zu werden. Sie trägt damit der Empfehlung Grawes, sich in der Therapie stärker am Aspekt der Beziehung, an den Menschen selbst sowie an den Wirkfaktoren zu orientieren, Rechnung. So sind Experimente in der Integrativen Gestalttherapie neue Beziehungserfahrungen, durch die wiederum Erfahrungen neu erlebt und Denkräume gemeinsam auf Basis einer stabilen Beziehung eröffnet werden können. Die tragfähige Beziehung ist also das Fundament neuer Erfahrung.

Die Integrative Gestalttherapie, der das Prinzip der Gestalt aus der Gestaltpsychologie innewohnt, arbeitet damit, dass Klient*innen Herausforderungen in der Gegenwart als wichtig erleben, also als offene Gestalt. Dadurch wird Energie gebunden, die das Gehirn in Inkohärenz versetzt. Zugleich ist im System der Spiegelneuronen jedoch ein Bild davon gespeichert, wie das Endergebnis aussehen könnte. Sollte dieses Bild nicht vorhanden sein, kann es gemeinsam im Rahmen des Therapieprozesses erarbeitet werden. So ist das Grundprinzip der Gestalt analog zur Arbeit der Spiegelneuronen zu verstehen: Die Gestalt, die als offen wahrgenommen wird, wird vervollständigt, dies führt zu Kohärenz und macht eine erfolgreiche Therapie aus. Die Integrative Gestalttherapie ist daher in ihren, im Rahmen dieser Arbeit näher beleuchteten, Grundlagen mit neurobiologischen Erkenntnissen validierbar.

Freiheit und ein humanistisches Menschenbild sind im Diskurs der Gestalttherapie seit jeher spürbar. Schon ihre Gründer*innen waren offen und aufgeschlossen für neue Ideen, was den Diskurs bereichert. Kritisch ist hierbei zu sehen, dass durch diese Offenheit Theorien und Methoden teilweise in ihrer Vielfalt bestehen bleiben, ohne auf ihre konkrete Wirksamkeit hin überprüft und evaluiert zu werden. So bleiben in einer Richtung, die sich durch Offenheit und Flexibilität auszeichnet, gleichzeitig viele Meinungen zur selben Zeit präsent, was einer gemeinsamen, evidenzbasierten und erforschbaren Struktur hinderlich sein kann. Perls selbst hinterließ wenig Struktur und Schriftliches, woraus sich das Dilemma ergibt, dass der gestalttherapeutische Zugang zwar offen und frei, zugleich jedoch in seinen Grundlagen wissenschaftlich wenig belegt ist. Es gilt daher, dies nachzuholen und auch die Gestalttherapie in ihrer Wirksamkeit zu beforschen. Nach Sichtung der Literatur und Beschäftigung mit den unterschiedlichen Ergebnissen der Forschung und Grundlagen erscheint es wichtig, diese Grundlagen stärker zu strukturieren und zu verwissenschaftlichen.

In einem Miteinander der verschiedenen Strömungen und Richtungen sollte die Evidenz von Therapiemethoden sowie die Eignung von Therapeut*innen zum Wohle der Klient*innen nach wissenschaftlichen Kriterien überprüft werden. Der Diskurs ist wichtig und fachlich notwendig; zugleich ist es von großer Relevanz, eine gemeinsame Grundlinie zu defi-

nieren, die qualitativ und quantitativ überprüfbarer wird. Der phänomenologische Zugang und der Fokus auf Kontakt und Beziehung sind dabei aus Sicht der Neurobiologie, wie bereits ausgeführt, belegt und als hilfreich anzuerkennen. Die Vernetzung der Integrativen Gestalttherapie mit der Hirnforschung führt dazu, viele ihrer Grundlagen verständlicher und nachvollziehbarer zu machen, da nicht nur deren Evidenz dadurch nachweisbar, sondern auch die Logik der einzelnen Theorien nochmals aus einer anderen, gut belegten Perspektive beleuchtet wird. Dahingehend ist die Integrative Gestalttherapie, die Wissen und Methoden der Gestalttherapie und anderer Schulen einfließen lässt, eine zukunftsweisende Richtung. In ihr sind nicht nur Bindung und Beziehung als menschliches Grundbedürfnis sowie aktuelle Erkenntnisse der Hirnforschung verankert, sondern sie hat sich auch weiterentwickelt und Neues integriert, um Menschen individueller und umfassender entlang ihrer Bedürfnisse begleiten zu können. Durch die Erweiterung zur Integrativen Gestalttherapie wurde es möglich, wichtige und hilfreiche Aspekte anderer Therapierichtungen einfließen zu lassen und den Methodenkoffer stark zu erweitern. Dies entspricht ebenfalls Grawes Forderung, sich in der Therapie nach Evidenz und Wirksamkeiten zu orientieren, was in der Gestalttherapie bereits beachtet wird, in der Integrativen Gestalttherapie durch die umfassende Methodenerweiterung jedoch noch besser möglich ist.

Grawes Idee ist die Entwicklung einer Neupsychotherapie mit einem stärkeren Einbezug von Forschung sowie verstärkten Forschungsbemühungen, um Menschen anhand ihrer Störungsbilder spezifisch nach bestmöglich Wirkung der jeweiligen Methode zu behandeln. Eine alternative Möglichkeit hierzu wäre es, die Gestalttherapie weltweit mehr zusammenzufassen oder die jeweiligen Therapiecluster nach Ähnlichkeiten (humanistisch, systemisch etc.) miteinander zu kombinieren und gegebenenfalls auch bei Gemeinsamkeiten einander anzugeleichen. Eine solche Clusterbildung würde der jeweiligen Einzigartigkeit der Richtungen zumindest teilweise gerecht werden und hätte zugleich den Vorteil der besseren Erforschbarkeit durch ähnlichere Prozesse und mehr finanzielle Möglichkeiten in der Forschung.

Unabhängig davon, wie sich verschiedene Therapierichtungen zukünftig weiterentwickeln, erscheint es wichtig, die Wirksamkeitsforschung zu

verstärken, diese Erkenntnisse sorgfältig umzusetzen und auch zu lehren. Wie bereits seit langem bekannt ist, sind manche Methoden sehr effektiv im Hinblick auf gewisse Störungen, dies weiter zu erforschen und nicht kurzfristigen Lösungen zu verfallen, sondern langfristige Ergebnisse zu betrachten und somit Menschen nachhaltig zu helfen, muss das Ziel sein.

Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit zeigen, dass die Integrative Gestalttherapie mittels neurobiologischer Erkenntnisse nicht nur in ihren Grundlagen und Methoden gut belegt werden kann, sondern auch, dass sich aus einer Verbindung beider Fachgebiete ein klarer Mehrwert für die Professionalisierung ergibt. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse haben eine hohe Praxisrelevanz und können so gelebte Praxis zu Gunsten besserer Beziehungen verändern. So kann durch Beziehung als Methode der Psychotherapie gezielter auf neuronale Prozesse und Strukturen eingewirkt werden. Die Wirksamkeitsstudien und die Hirnforschung legen nahe, dass die Integrative Gestalttherapie – erweitert um dieses Wissen – ihr Potential noch vervielfältigen und dies zugleich für eine solidere theoretische Fundierung und umfassendere Wirksamkeitsbelege nutzen kann.

Die Hirnforschung ist also imstande, viele Aspekte und Methoden der Psychotherapie im Allgemeinen sowie der Gestalttherapie beziehungsweise Integrativen Gestalttherapie im Besonderen zu belegen. Allen Studien und Forschungsarbeiten, die gesichtet wurden, zufolge bleibt jedoch weiterhin aktuell, dass Forschung zur Wirksamkeit im Bereich der Psychotherapie und speziell der individuellen Fachrichtungen noch nicht ausreichend betrieben wurde. Da es hier um die Gesundheit von Menschen geht und von der Arbeit von Therapeut*innen Schicksale und Leben abhängen, wird es wichtig sein, diese Forschung in Zukunft verstärkt zu betreiben. Diese Arbeit soll durch ihren Überblick eine bessere Orientierung bieten, was laut aktuellem Wissensstand in der Psychotherapie besonders hilfreich ist, da dieses Wissen einen effizienteren Einsatz von Methoden und eine wirkungsvollere, nachhaltigere Arbeit ermöglicht. Eine vertiefende Forschung hinsichtlich der Fragen, was in der Therapie wirkt und wie beziehungsweise warum es wirkt, wäre wünschenswert. Diese Erkenntnisse ließen sich sowohl verstärkt in die jeweiligen Ausbildungscurricula integrieren als auch nutzen, um Klient*innen die bestmögliche Behandlung zu ermöglichen.