

MARC OESTREICHER

Der Organismus – eine funktionale Einheit

Wo sich die Feldenkrais-Methode und die Gestalttherapie begegnen

Auf einen frühen Text von Fritz Perls zurückgreifend und Bezüge zur Phänomenologie herleitend, legt der Autor in diesem Artikel dar, inwiefern die unmissverständliche Konzentration auf die Funktionalität des Organismus und ein biologisches Organismuskonzept die Feldenkrais-Methode mit der Gestalttherapie verbindet.

Schlüsselbegriffe: Organismus, Feldenkrais, Körperverhalten, Bewusstheit (Awareness)

The organism – a functional unity. Where Feldenkrais and Gestalttherapy meet. Reverting to an early text by Fritz Perls and with reference to phenomenology, the author of this article explains, in which way the unmistakable concentration on the functionality of the organism and a biological concept of the organism connect the Feldenkrais method with Gestalt therapy.

Keywords: Organism, Feldenkrais, bodily behaviour, awareness

Dieser Beitrag gründet auf dem Referat, das ich auf der D-A-CH-Tagung in Kassel gehalten habe, und nimmt nach einer kurzen Einleitung erst einmal Bezug auf meine Arbeit als Feldenkrais-Praktiker, bevor ich Parallelen zur Gestalttherapie aufzuzeichnen suche. Damit Sie als Leserin und als Leser aus Ihrer eigenen, möglicherweise einer psychotherapeutischen Perspektive einen Zugang zum Thema finden können, beginne ich mit einer Frage.

»Auf welcher Grundlage gehen Sie davon aus, dass Klienten fähig sind, inadäquates Verhalten und Erleben aufzugeben und passendere Alternativen zu entwickeln?«

Dazu würde mich interessieren, ob Sie in Ihrer Argumentation als Therapeutin bzw. als Therapeut selber vorkommen oder ob Sie sich ausschließlich auf das Potenzial Ihrer KlientInnen beziehen. Und inwieweit nimmt Ihre Antwort Bezug auf eine therapeutische Schule oder eine von Ihnen praktizierte Methode? Meine Antwort auf die obige Frage steckt natürlich im Titel meines Referats und damit in meinem Verständnis des Organismus als funktionaler Einheit und als der Basis jeglicher Regulierungsprozesse. Was mich motiviert hat, eine solche biologische Perspektive organischen Lernens nochmals herauszuarbeiten, ist meine körpertherapeutische Arbeit als Feldenkrais-Praktiker und insbesondere ein Aufsatz von Fritz Perls,



Marc Oestreicher

¹ deutsch (1989): *Natur heilt – psychologische Essays*. Hrsg. Taylor Stoehr. Köln

der 1957 unter dem Titel *Gestalt Therapy and Cybernetics* verfasst und erst viel später wiederentdeckt wurde. Ein Aufsatz, in dem einer biologischen Argumentation so deutlich gefolgt wird, wie in kaum einer anderen gestalttherapeutischen Schrift. Ich zitiere aus der deutschen Übersetzung:

»Die Gestalttherapie ist – von einigen Aspekten des reichianischen und den Konzepten des behavioristischen Ansatzes einmal abgesehen – das Verfahren, das der Medizin und der Biologie näher steht als irgend eine andere der gegenwärtigen psychotherapeutischen Methoden.« (*Gestalt&Integration* Heft 74, Juni 2013, 4)

Im Folgenden führt Perls aus, wie er sich erst von Freud emanzipieren musste, um die Gesetzmäßigkeiten der Integration zu erkennen, die wichtigen Aspekte Assimilation und Wachstum zu beachten, Aggression als lebenserhaltenden Prozess zu verstehen und nicht darin stecken zu bleiben, Gesundheit mit pathologischen Phänomenen zu beschreiben. Erst damit sei es ihm gelungen, den Organismus als eine funktionale Einheit zu verstehen und die Grundlage von Gesundheit darin zu erkennen, der Unterbrechung wichtiger organischer Funktionen entgegenzuwirken. Sinngemäß wiedergegeben meint Perls, dass Neurose die wiederholte Unterbrechung ganzheitlichen Funktionierens sei und in dieser Unterbrechung fortlaufender Prozesse der Grund liege, warum neurotische Erkrankungen in das Aufgabengebiet der Medizin fallen. Denn für die Medizin bedeute jede Unterbrechung lebenswichtiger biologischer Prozesse Krankheit.

In einer Aufsatzsammlung, die unter dem Titel *Nature heals* (1977)¹ erschien, argumentiert auch Paul Goodman explizit biologisch, wenn er Natürlichkeit a priori als gegeben voraussetzt und meint, dass Dysfunktion, Krankheit und Fehlentwicklungen ebenso organisch seien wie Gesundheit, gelungenes Leben und intakte Natur. Denn beide seien das Resultat natürlichen Wachstums und in ihrem Kontext jeweils logisch. Das Individuum zeigt also, wie und was er oder sie geworden ist, und entsprechend ist es nicht nötig nach Erklärungen zu suchen, Ursachen aufzudecken oder Bewertungen beizumessen. Vielmehr gilt es einen adäquaten Umgang mit Vielfalt und Einzigartigkeit zu suchen und ein Verständnis zu entwickeln, wie und wo das Wachstum eine Fortsetzung finden könnte. Dies erfordert in erster Linie genau hinzuschauen auf das individuelle Verhalten und Erleben und damit das Verhältnis von Person und Situation zur Darstellung zu bringen. Auch macht es keinen Sinn, die Mechanismen des Funktionierens bis ins Letzte nachzuvollziehen – eine gewisse Unschärfe bleibt dem Organismus und seinen Formen der Wahrnehmung innewohnend. So zumindest verstehe ich den pragmatischen und phänomenologischen Ansatz Goodmans.

Ich möchte nun einleitend behaupten, dass kein erzieherisches, therapeutisches oder pädagogisches Vorgehen eine Veränderung von Verhalten begünstigen kann, ohne die biologischen Grundlagen mit-

zudenken bzw. sich deren Unterstützung zu sichern. Es wäre jedoch falsch, daraus den Schluss zu ziehen, das Feld der Psychotherapie der Medizin und der Verhaltenstherapie zu überlassen – im Gegenteil: Die Gestalttherapie ist geradezu prädestiniert, die Integration von Biologie und Humanismus zu leisten. Doch muss die Biologie bedeutend umfassender verstanden werden, als dies gegenwärtig von den Naturwissenschaften und insbesondere von der Gehirnforschung gepflegt wird. Biologie kann nicht darauf reduziert werden, jeweils ein materielles Äquivalent für das Funktionieren zu suchen. Denn sie ist mehr als die Physiologie und umfasst die Organisation von Leben und das organische Geschehen insgesamt. Insbesondere erweisen sich Wahrnehmen und praktisches Können als im Organismus miteinander verschmolzen, als zwei Aspekte desselben Vermögens. Es ist das System dieses Vermögens, das den Organismus als funktionale Einheit repräsentiert – wie Maurice Merleau-Ponty (1966) unter dem Begriff des »Leibes« in seiner *Phänomenologie der Wahrnehmung* ausführt.

Um ein solches Verständnis des Biologischen zu präzisieren, werde ich nun meine Arbeit als Feldenkrais-Praktiker darstellen. Dies impliziert einen Sprachgebrauch, der möglicherweise ein wenig exotisch erscheint, jedoch nur darauf verweist, dass Feldenkrais Physiker war und ich Biologe bin. So konzentriert sich Feldenkrais auf das physikalische Körperverhalten, das insbesondere ein Verhalten zur Schwerkraft ist. Der Körper in seiner Eigenschaft als »Bewegungsapparat« ist dazu optimal angelegt. Denn seine Strukturen haben sich im Einklang mit den Strukturen der Umwelt – insbesondere mit der Schwerkraft als ordnender Konstante – und mit den Anforderungen an Funktion – also an Haltung und Bewegung – über Jahrtausende entwickelt. Daraus resultiert ein Körper, dessen Bewegungsmöglichkeiten in seinen Strukturen schon angelegt sind und der schon eingebettet ist in eine Situation, in der sich seine Funktionalität auch zeigen kann. Dies ist, was Kybernetik und Konstruktivismus als strukturelle Kopplung bezeichnen, und auf dieser Grundlage scheint es naheliegend, Körperarbeit erst einmal an einer Verbesserung der Bewegungsfunktionen auszurichten. Was wiederum bedeutet, die angelegten Körperstrukturen – das ist insbesondere der knöchernen Körperbau – für ein adäquates Verhalten zur Schwerkraft besser einsetzen zu lernen. Wie der Organismus seine Strukturen funktional zu gebrauchen lernt, zeigt sich exemplarisch – weil noch ungestört – in der kleinkindlichen Bewegungsentwicklung. Womit auch deutlich wird, dass Bewegungsverhalten und Bewusstheit in einem Vertrauen auf funktionale Strukturen aufs engste miteinander verwoben sind und adäquates Verhalten in einem selbstreferenziellen Prozess differenzierten Empfindens erlernt werden muss.

Um einen solchen somatischen Lernprozess anzustoßen und einen organischen Verlauf zu begünstigen, stellt Feldenkrais entsprechen-

- 2 deutsch: PERLS, F. S. (1991): Das Ich, Der Hunger und die Aggression. 2. Aufl. München
- 3 deutsch: PERLS, F. S. / HEFFERLINE, R. / GOODMAN, P. (1979): Gestalttherapie. Grundlagen. Stuttgart

de Fragen bzw. Aufgaben und versucht das Zusammentreffen von Person und Aufgabenstellung so zu gestalten, dass der Organismus die Aufgabe zu erfassen vermag und eine suchende Bewegung nach Lösungen in Gang bringen kann. Sich im Verlauf dieser Suche selbst zu erfahren und sich seiner Möglichkeiten gewahr zu werden, begünstigt schließlich die eigens entwickelten Lösungen aufgrund von Passung und Gestimmtheit zu integrieren und fördert ein Vertrauen in Selbstorganisation und Selbstwirksamkeit. So hat Feldenkrais etwa tausend strukturierte Unterrichtseinheiten entworfen, die nichts anderes sind als Anleitungen, sich auszuprobieren und sich dabei achtsam zu begleiten. Allerdings sind diese Lektionen in ihrer Gesamtheit so angelegt, dass sie die funktionale Anatomie vollständig abzubilden vermögen und durchaus als eine Phänomenologie menschlicher Haltung und Bewegung gelten können. Diese Unterrichtseinheiten bezeichnet Feldenkrais mit ›Bewusstheit durch Bewegung‹ und schafft damit eine eigentliche Awareness-Schule für den Körper und dessen Möglichkeiten im Kontext von Haltung und Bewegung. Die Arbeit im Einzelsetting benennt Feldenkrais mit ›Funktionaler Integration‹ und meint damit die Integration funktionalen Körperverhaltens in den Alltag. Ich denke, dass sich hier die Feldenkrais-Methode und die Gestalttherapie treffen, sowohl was die Awareness-Schulung anbelangt als auch ein Vorgehen, das die Integration von Funktionalität unterstützt. Anstatt die Defizite hervorzuheben, wird im Hier und im Jetzt an einer differenzierten Wahrnehmung gearbeitet, die mit einer Verbesserung des Verhaltens zur Situation einhergeht.

Interessanterweise gibt es in *Ego, Hunger and Aggression* (1942)² und ebenso im Grundlagenwerk *Gestalt Therapy* (1951)³ einen Praxisteil mit Experimenten bzw. mit Aufforderungen zum Ausprobieren. Ob dieser Praxisteil heute noch Verwendung findet und inwiefern die dort gestellten Aufgaben gestalttherapeutische Sitzungen so zu strukturieren vermögen, dass sie auf ein funktionales Kontaktverhalten verweisen oder ein solches sogar begünstigen können, sei an dieser Stelle nicht erörtert. Doch die Idee, eine Methode in Form von Lektionen, Übungen oder Unterrichtseinheiten darzustellen, war schon damals nicht neu – Feldenkrais ließ sich dazu durch die gemeinsame Arbeit von Heinrich Jacoby und Elsa Gindler inspirieren – und gründet meines Erachtens in der Erkenntnis, dass sich Verhaltensänderungen nicht direkt vermitteln lassen und weder die exakte Lösung eines Problems noch die präzise Zusammensetzung der dazu erforderlichen Mittel im Vorhinein bekannt sein können. Damit liegt es nahe, die Person mit einer Aufgabe bzw. mit einer neuen Situation zu konfrontieren und sie zu veranlassen, ihr Verhalten zu hinterfragen und gegebenenfalls anzupassen. Ein experimenteller Ansatz also, der wiederum nur Sinn macht, wenn der Organismus als komplexe funktionale Einheit verstanden wird – eine Einheit die befähigt ist, Aufmerksamkeit hinzuwenden, achtsam vorzugehen, Kontakt aufzunehmen und Bewusstheit zu entwickeln für die Zu-

sammenhänge von Verhalten und angelegten Strukturen. Diesem Organismus muss die Freiheit gewährt werden, sich Orientierung zu verschaffen, Zusammenhänge von Funktion und Struktur zu klären und Integration selbst zu regulieren. Und hier meine ich den wesentlichen Beitrag zu erkennen, den die Biologie zur Unterstützung eines humanistischen Menschenbildes zu leisten vermag. Allerdings gilt es nicht nur, die Biologie weit zu fassen, auch der Humanismus muss Anschluss finden an die Biologie – was mit Kurt Goldstein und Kurt Lewin gelingen kann.

Methodisch lässt sich der Verlauf eines solchen Prozesses mittels Gestaltung des Fragens und Aufgabenstellens begünstigen und durch Begrenzung der Situation unterstützen, keinesfalls jedoch als Programm anleiten oder als Verfahren darstellen. Es resultiert eine Methodik, die ihr Vertrauen ganz in den Organismus und seine Beziehungen zum Umfeld setzt und anerkennt, dass sich der Organismus als funktionale Ganzheit dynamischer Zusammenhänge nicht limitieren lässt und sich letztlich aus seinem Inneren heraus und als Ganzes modifiziert. Dabei ist von zentraler Bedeutung, dass sich der Organismus auf Feedback stützen kann und dazu ein Gleichgewicht innerhalb der Einheit von Wahrnehmen und Handeln erforderlich ist – ein Feedback, das sowohl aus der Umgebung als auch aus sich selbst gewonnen wird. Auch muss die Komplexität des Organismus als Grundlage verstanden werden für maximale Kompetenz, sich selbst zu organisieren und nicht als etwas Hinderliches, das es zu reduzieren gilt. In eine ähnliche Richtung wie die Experimente der Gestalttherapie und die Lektionen von Feldenkrais verweisen auch Etüden, die im Musik- und im Schauspielunterricht Verwendung finden. Die Intervention erfolgt dabei in Form einer großen Anzahl von Aufgabenstellungen, welche die vielfältigen Möglichkeiten und die Komplexität des Organismus in seinem Verhältnis zur Umwelt abzubilden und eine Ausdehnung der dynamischen Zusammenhänge zu begünstigen vermögen. Die Übungsanleitungen fernöstlicher Meditationspraktiken setzten dagegen weniger auf eine Vielfalt der Formen, dafür auf eine große Anzahl achtsamer Wiederholungen.

Ich komme nun zurück auf meine einführenden Bemerkungen zu Krankheit als ein wiederholtes Unterbrechen des Organischen – das kann Funktion im engeren Sinne betreffen, jedoch ebenso Wahrnehmung, Verarbeitung von Störungen, emotionales Erleben, Vorstellungen und Selbstbild, soziales Verhalten sowie kognitive Funktionen. Aus meiner Feldenkrais-Perspektive sehe ich eine wesentliche Unterbrechung darin, dass die Schwerkraft nicht mehr als unterstützend, Halt gebend und Orientierung verschaffend wahrgenommen, sondern als Belastung und Behinderung empfunden wird – als eine Wirkung auf den Körper also, der es entgegenzuwirken gilt. Eine solche Entwicklung, die sich von den biologischen Grundlagen entfremdet bzw. die Zuordnung von Struktur zu Funktion verliert, ist fatal. Denn damit

wird die Funktionalität des Körpers mehr und mehr verkannt und es muss immer mehr muskuläre Arbeit aufgewendet werden, um die Stützfunktionen zu gewährleisten, anstatt die Mechanik des knöchernen Körperbaus zu nutzen. Damit wird wiederum die Beweglichkeit eingeschränkt, die Geometrie von Bewegung gestört und letztlich wird Bewegung an sich abgebrochen, was einerseits zu Verkrampfungen, Schmerzen und strukturellen Schädigungen am Bewegungsapparat führt und andererseits das Empfindungsvermögen für die Funktionalität des Körpers und für seine vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten verkümmern lässt. So verfestigt sich das Verhalten unweigerlich zu einem konstruierten – gegenüber einem natürlichen – und es bildet sich nicht nur die Funktion, sondern auch das Selbstbild zurück. Anstelle einer dynamischen, offenen und ausgewogenen Ordnung – auch als Homöostase oder Homöodynamik bezeichnet – etabliert sich ein Komplex, in dem bemüht versucht wird, Kontrolle und Sicherheit zu gewährleisten, was die Fixierung nur noch zusätzlich verstärkt. Aus einem solchermaßen geschlossenen System, sucht Feldenkrais mittels einer experimentellen und auf Achtsamkeit basierenden Arbeit hinauszuführen. Denn es muss gelingen, den eigenen Organismus in seinen Beziehungen zum Umfeld wieder positiv zu erleben und dieses Verhältnis produktiv zu nutzen.

Wie es zu den beschriebenen Fixierungen und Mustern von Körperverhalten kommt, lässt sich nicht in Kürze darstellen. Als Brücke für PsychotherapeutInnen dient möglicherweise der Hinweis, dass damit immer auch die Atmung beeinträchtigt sowie das Gleichgewicht gestört und die Beweglichkeit eingeschränkt wird, was wiederum verunsichert und Angst auslösen kann. Auch ist davon auszugehen, dass sich emotionale, soziale und kulturelle Anpassungen aus der eigenen Geschichte und ebenso aufgrund der aktuellen Anforderungen auch körperlich – sowohl sensorisch als auch motorisch – auswirken und damit in Widerspruch geraten mit den Erfordernissen eines funktionalen Bewegungsverhaltens. Dies kann sich zu einem konstruierten Körperverhalten verdichten, das mit sich selbst in Konflikt kommt und nun zusätzliche Eigenmittel erfordert, um Funktion zu gewährleisten. Ich möchte mich hier nicht zu weit auf die Äste hinauslassen, doch erkenne ich gewisse Parallelen mit einem neurotischen System, in dem inadäquates Kontaktverhalten Kontaktnahme zunehmend erschwert und damit Beziehungsgestaltung, befriedigende Begegnungen und Lernprozesse stört. Und so auch mit der Gestalttherapie, die ein wiederholtes Unterbrechen von Kontakt bzw. ein dysfunktionales Einsetzen der Kontaktfunktionen in den Fokus nimmt. An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass »psychologische« Assoziationen und Interpretationen von Körperverhalten und Körperempfinden oft in die Irre führen. Denn phänotypisch ist das Verhalten zur Schwerkraft völlig frei von Interpretationen und jede Verbesserung lässt sich ohne Hilfsmittel verifizieren – ganz im Sinne von Gabriel Marcells Hervorhebung, dass spontanes Gewahrwerden keiner weiteren Ver-

mittlung mehr bedarf. Hier hat die Feldenkrais Methode ihre stärkste Seite – wenn sie die Möglichkeit ausschöpft, sich an den Verbesserungen von Körperhaltung und Beweglichkeit zu orientieren.

Für mich schließt sich hier der Kreis, weil ich täglich damit beschäftigt bin, Zustände somatischen Lernvermögens zu unterstützen und begünstigend einzuwirken, um jene Unterbrechungen und Fixierungen zu lockern, die eine Bewusstheit für den Körper und damit den Zugang zum eigenen Potenzial behindern. In meiner Arbeit geht es wesentlich darum, die Aufmerksamkeit zu lenken, damit jene Empfindungen möglichst störungsfrei wahrgenommen werden und ihre Bedeutung erkannt werden kann, die für die Organisation und die Regulierung von Haltung und Bewegung von Interesse sind. An erster Stelle steht dabei die Auflage des Körpers, die als Stütze für das eigene Gewicht genutzt werden kann, sowie ein Gefühl für das eigene Verhältnis zur Schwerkraft und die Möglichkeiten das Gewicht nach Bedarf zu verlagern. Im Weiteren gilt es, lokale Bewegungsmöglichkeiten, funktionale Verbindungen über mehrere Gelenke und die Atembewegung zu beachten, sowie Spannung und Entspannung bzw. den Einsatz von Kraft und knöcherner Mechanik zur Erzeugung von Bewegung regulieren zu lernen. Und schließlich gilt es ein Gleichgewicht innerhalb der Einheit von Empfinden und Sich-Bewegen zu finden, Bewegung als eine bedeutungsvolle Gestalt wahrzunehmen und Bewegungsqualitäten zu erkennen, die als Kriterium für Passung und Gestimmtheit genutzt werden können. Was das physikalische Körperverhalten anbelangt, verläuft die Integration von Funktionalität entlang dieser Phänomene und ihrer Beziehungen untereinander – eine Integration, die allerdings durch andere Konflikte maßgeblich behindert werden kann. Andererseits beobachte ich, wie KlientInnen – trotz oder gerade aufgrund der klaren Konzentration auf das physikalische Körperverhalten – immer wieder Verbindungen in andere Lebensbereiche schaffen und Beziehungen herstellen zu ihrem sozialen Verhalten und dazu, wie sie auf Andere wirken, sowie zum Gebrauch von Sprache und zu den Möglichkeiten gestalterischen, tänzerischen und musikalischen Ausdrucks. Alles Felder, die ja ihrerseits auch wieder als Ausgangspunkt für Wachstumsprozesse genutzt werden können.

Aus einer biologischen Perspektive lässt sich abschließend und zusammenfassend als grundlegendes Ziel meiner therapeutischen Arbeit formulieren, dass der Organismus sein Potenzial zur Geltung bringen kann und Zugänge findet zur eigenen Funktionalität. Oder – dem Gestaltpsychologen Wolfgang Metzger folgend – eine Ausgangslage zu etablieren, die dem Organismus erlaubt, aus sich heraus Ordnung wieder herzustellen bzw. eine neue und dynamische Ordnung in seinem Verhältnis zum Umfeld zu finden. Eine solche Ausgangslage kann sich allerdings erst etablieren, wenn Fixierungen zugunsten weniger angestrebter und weniger einseitig verhafteter Zustände in Richtung eines indifferenteren Modus der Mitte aufgelöst

werden. Dabei stellt sich die eigentliche Arbeit als eine Arbeit an der *Awareness* heraus. *Awareness* – auf deutsch Bewusstheit – ist dabei als jene Funktion zu verstehen, die aktiv wird, sobald sich ein Kontrast bildet zwischen dem Gewohnten, dem wenig Unterschiedenen und dem Unbewussten gegenüber einer differenzierten Wahrnehmung der gegenwärtigen Situation. Ab einem gewissen Grad an Bewusstheit lassen sich Fixierungen nicht mehr vollständig aufrecht erhalten und Bewusstheit geht unmittelbar mit einer Verbesserung des Funktionierens einher. Um für potenzielle Möglichkeiten Bewusstheit zu entwickeln, muss allerdings ein Perspektivenwechsel gelingen – weg von Defiziten und Symptomen und hin zu einem achtsamem Erlernen von Funktion sowie einem Zustand bewussten Erlebens von Entwicklung. Erst damit werden sich die Türen zu den eigenen Ressourcen öffnen, die wiederum den Weg ebnen für Selbstorganisation, Selbstwirksamkeit und ein ganzheitliches Erleben.

Literatur

Anschrift des Autors:

Marc Oestreicher
Am Wettersteinplatz 8
CH-4058 Basel

info@koerperlernen.ch
www.koerperlernen.ch

- BUYTENDIJK, F. J. J. (1956): Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung. Berlin
- FELDENKRAIS, M. (1968): Bewusstheit durch Bewegung: Der aufrechte Gang. Frankfurt am Main
- GOLDSTEIN, K. (1934): Der Aufbau des Organismus. Den Haag
- GOODMAN, P. (1989): Natur heilt – psychologische Essays. Hrsg. Taylor Stoehr. Köln
- JACOBY, H. (2004): Jenseits von ›Begabt‹ und ›Unbegabt‹. Einführungskurs 1945. Hrsg. Sophie Ludwig. 6. Aufl. Hamburg
- LEWIN, K. (1982): Feldtheorie. In: C.-F. Graumann, (Hrsg.): Kurt-Lewin-Werkausgabe Bd. 4. Stuttgart
- MARCEL, G. (1978): Leibliche Begegnung. In: A. Kraus (Hrsg.): Leib-Geist-Geschichte. Heidelberg
- MERLEAU-PONTY, M. (1966): Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin
- METZGER, W. (1986): Gestalt-Psychologie. Ausgewählte Werke aus den Jahren 1950–1982. Frankfurt am Main
- PERLS, F. S. (1991): Das Ich, der Hunger und die Aggression. 2. Aufl. München
- PERLS, F. S. / HEFFERLINE, R. / GOODMAN, P. (1979): Gestalttherapie. Grundlagen. Stuttgart (Klett)
- STRAUS, E. (1956): Vom Sinn der Sinne. 2. Aufl. Berlin
- UEXKÜLL, TH. v. / FUCHS, M. / MÜLLER-BRAUNSCHWEIG, H. / JOHNNEN, R. (1994): Subjektive Anatomie. Theorie und Praxis körperbezogener Psychotherapie. Stuttgart