

Gestalttherapie für Anfänger

- eine Orientierungshilfe für Ratsuchende

von Bernhard Broekman

42 | Forum

Gestalttherapie für Anfänger stellt einige grundlegende Prinzipien und Techniken der Gestalttherapie auf einfachem Niveau vor, um interessierten Laien einen ersten gedanklichen Zugang zur Gestalttherapie und ihren Grundsätzen zu ermöglichen. Neben einem kurzen geschichtlichen Rückblick auf die Entstehung des Gestaltbegriffes wird ein Arbeitsprozess ausschnittartig dargestellt.

Eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen, entspricht dem menschlichen Bedürfnis, Problemlösungen und Veränderungen im privaten, persönlichen und beruflichen Leben, die aus eigener Kraft nicht erreicht werden können, mit Hilfe ausgebildeter ExpertInnen zu erzielen. Mit der **Gestalt Zeitung** haben wir ein Forum, in dem Beiträge zur Gestalttherapie für dieses Fachpublikum und für „Gestalt-Erfahrene“ veröffentlicht werden. Andererseits gibt es auch viele Leserinnen und Leser, die gerade erst beginnen, sich mit „Gestalt“ und dem, was sich dahinter verbirgt, auseinander zu setzen, und die weniger spezielle bzw. persönlichere Fragen haben. Mit dem heute von mir vorgelegten Artikel „Gestalttherapie für Anfänger“ versuche ich für Personen, die sich auf dem Markt der Beratungs- und Therapieangebote orientieren wollen, etwas Licht in die Grundgedanken der Gestalttherapie zu bringen.

Gestalttherapie

Es ist mir schon öfter passiert, dass interessierte Laien die Frage, ob sie sich denn unter Gestalttherapie etwas vorstellen können, damit beantworten, dass es sich dabei wohl um eine Art Gestaltungstherapie oder eine sonstige Form der kunsttherapeutischen Anwendung handele. In der Gestalttherapie kann zwar auch künstlerisch Inhalten Ausdruck verliehen werden (etwa im Arbeiten mit Ton, im Ausdruckstanz, in der Pantomime, im Malen von Situationen, Beziehungen oder Lebenslagen), das Wort „Gestalt“ kommt aber aus einem ganz anderen Zusammenhang, der mit Psychotherapie zunächst gar nichts zu tun hatte: Anfang des vorigen Jahrhunderts gab es in Deutschland ein Forschungsfeld innerhalb der allgemeinen Psychologie (die sich mit für alle Menschen gleichermaßen, eben allgemeinen Wahrnehmungsphänomenen beschäftigt), das den Namen *Gestaltpsychologie* trug. Die Gestaltpsychologie leitete ihre Bezeichnung daraus ab, dass bei der Erforschung der Wahrnehmung des Menschen Gesetzmäßigkeiten entdeckt wurden, die belegen, dass unsere Wahrnehmungsvorgänge notwendigerweise so organisiert sind, dass das menschliche Gehirn aus dem Strom von Sinnesimpulsen sinnvolle Ganzheiten (= *Gestalten*) konstruiert. Deshalb lässt sich der Begriff *Gestalt* am ehesten mit Ganzheit übersetzen. Dabei wurde z.B. auch entdeckt, dass tatsächlich vorhandene Lücken in einer wahrgenommenen Form durch unseren Geist ergänzt und diese zu einer damit *geschlossenen Gestalt* gemacht wird. Dieses vor etwa einem Jahrhundert entdeckte Phänomen hat allgemeine Gültigkeit, es gilt also selbstverständlich auch noch für uns heute lebende Menschen und es gilt rund um den Globus, auch wenn es für den Eskimo oder den Südamerikaner im venezuelanischen Urwald wahrscheinlich andere sinnvolle Ganzheiten im visuellen Wahrnehmungsfeld zu entdecken gibt. Ähnliche Gesetze

gelten auch für die anderen Sinnesmodalitäten.

Die Verwendung des Wortes „Gestalt“ für die Psychotherapie verdanken wir den beiden Hauptbegründern der Gestalttherapie, Fritz und Lore Perls, die sich beide intensiv mit der Gestaltpsychologie auseinander setzten (Lore Perls promovierte in Frankfurt über ein gestaltpsychologisches Thema) und die dort beschriebenen Phänomene auf das persönliche Wachstum des Menschen und auch auf die Entstehung von psychischer Gesundheit und Krankheit anwendeten.

Die Gestalttherapie ist eine der Psychotherapien, die im Rahmen der humanistischen „Revolution“ (neben Bioenergetik, Gesprächstherapie oder Familientherapie) in der Mitte des 20. Jahrhunderts allesamt aus der Psychoanalyse entwickelt wurden¹. Das Grundlegende an den humanistischen Verfahren ist die Haltung, nach der der Mensch ein Organismus, ein ganzheitlich organisiertes Wesen ist: Das heißt, dass er das, was er für seine Selbstverwirklichung, für sein emotionales, physisches und soziales Gleichgewicht benötigt, im Kern bereits in sich trägt und dass er auf diesem Hintergrund ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben führen kann. Da der Mensch aber zugleich - vor allem in seiner frühen Entwicklungsphase - ein sehr sensibles und störungsfälliges Wesen ist, kann dieses Gleichgewicht durch viele äußere und innere Kräfte gestört werden, durch Sozialisationseinflüssen aller Art, z.B. durch Krankheit, Krieg und Erziehung.

Ganzheit im oben beschriebenen Sinne bedeutet, dass wir Menschen aus mehr bestehen, als unserem Intellekt, dem Denken, Planen, den Rationalisierungen und unserer gesprochenen Sprache, sondern mit einer Reihe weiterer Symbolsysteme erfahren und kommunizieren, besonders nachhaltig über Gefühle und Körpersprache². Das Selbst wird gespeist aus Elementen unserer irrationalen Seiten, unseres Körpers, unserem Bedürfnis nach Religion und Spiritualität, unseren Gefühlen und natürlich auch durch unseren Intellekt mit seinen hervorragenden Fähigkeiten. Weitere Faktoren sind natürlich auch der individuelle kulturelle Hintergrund, der herrschende Zeitgeist und andere den Gesamtkontext (gestalttheoretisch = den Hintergrund für mein aktuelles Erleben) bildende Faktoren. Die Gestalttherapie ist dementsprechend ein stark handlungsbetontes und erlebniszentriertes Verfahren. Es wird daher in Therapien nicht nur geredet, sondern auch vieles gefühlsmäßig in Erfahrung gebracht und durch Handlungen experimentiert. Ziel ist die Wiederbelebung

¹ Neben den Weltbildern der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie (engl. Behaviorismus) eroberten sich die humanistischen Verfahren als sogenannte dritte Kraft einen wichtigen Platz in der Psychologie.

² Um Missverständnissen vorzubeugen: es geht nicht darum, den Intellekt und seine Leistungen zu verdammen, sondern ihm einen ihm gebührenden Platz zuzuweisen.

einmal verloren gegangener oder verschütteter Anteile unseres Selbst und die Ausformung neuer Verhaltensweisen (Perls et al, 1996).

Wichtige Prinzipien der Gestalttherapie

Das Prinzip der *inneren Achtsamkeit*: Es geht darum, die eigene Bewusstheit zu steigern, sie ist eine Grundlage für anstehende Veränderungsprozesse. Erst wenn ich verstehe und erlebe, wie ich die Dinge meines Lebens tue, die mir scheinbar so „passieren“, kann ich sie verändern. Veränderung ist also erst der zweite Schritt. Das setzt die Bereitschaft voraus, sich selbst mehr als Gestalter (statt als Opfer) seines Lebens anzunehmen.

Das *Hier und Jetzt* - Prinzip: Das Hier und Jetzt bedeutet, das wir nicht erst die gesamte Kindheit aufarbeiten müssen, um an den Kern eines Problems zu kommen, sondern dass das, was für den einzelnen aus der Vergangenheit wichtig ist, im Hier und Jetzt unmittelbar erlebbar wird.

Das dritte Prinzip würdigt die einflussreiche Bedeutung der zwischenmenschlichen Beziehung, die eine *Ich-Du-Beziehung* ist, wie es der Philosoph Martin Buber ausgedrückt hat: Auf die Beziehungsebene zwischen TherapeutIn und KlientIn wird insofern großen Wert gelegt, weil die Beziehung zwischen Menschen die wohl gewichtigste Grundlage für Veränderungen darstellt. Der Mensch wird am „Du“ zum „Ich“ (Buber, M., 1997). Ergebnisse jüngerer Therapieforschungen bestätigen, dass unabhängig von der Therapiemethode die Qualität der Beziehung zwischen dem Therapeuten / der Therapeutin und dem Klienten / der Klientin entscheidend für den Heilungserfolg ist. Das ist ein Grund für die Effektivität der Gestalttherapie, da sie besonderen Wert auf diesen Wirkfaktor legt. Viele menschliche Probleme drehen sich ja um die Erlangung bzw. Wiederherstellung menschlicher Beziehungsfähigkeit.

Ein viertes Prinzip, und damit will ich es für den Anfang bewenden lassen, ist das Prinzip der *Selbstverantwortung*: Dieses Prinzip beinhaltet einen bewusstseinssteigernden Prozess, der es dem Klienten / der Klientin ermöglicht, den Bereich der möglichen persönlichen Einflussnahme zu erweitern (z.B. „Ich kann nicht...“ durch „Ich will nicht“ zu ersetzen). Eine solche Entwicklung je nach Sachlage (= Problemstellung, Therapieauftrag, Lösungsperspektive) zu unterstützen ist Aufgabe der Therapie. Der Therapeut / die Therapeutin versteht sich dabei weniger als einseitiger Experte, der alleine weiß, was für sein Gegenüber das Richtige ist, sondern eher als kompetenter Partner für die Phänomene und Wege, die der Klient/die Klientin erfährt,

entdeckt und gehen will. Selbstverantwortung gilt auch für das Ausmaß und die Geschwindigkeit von Therapieprozessen.

Kommunikationstechniken

Neben diesen Prinzipien gibt es natürlich auch Techniken, die in der Gestalttherapie besonders zum Einsatz kommen, und weitere effektive Wirkfaktoren darstellen, wie z.B. den „Leeren Stuhl“³, das Übersteigern von Verhaltensweisen, Experimente und viele andere Umgangsweisen, die hauptsächlich dazu dienen, die Bewusstheit und das Verhaltensspektrum zur momentanen Beziehungs- oder Lebenssituation zu erhöhen.

Ein Praxisbeispiel

Wie könnte das nun praktisch aussehen? Nehmen wir als Beispiel eine Frau mittleren Alters (Frau X), die eine Einzeltherapie begonnen hat, weil sie gerne mit dem Rauchen aufhören will und im Zusammenhang mit dem Rauchen auch noch andere wichtige Lebens Themen im Schlepptau hat. Im Gespräch über ihre Vorsätze wird deutlich, dass sie Schwierigkeiten hat, an ihren eigenen Erfolg zu glauben, und sie schon seit ihrer Kindheit die negativen Botschaften ihrer Mutter („aus dir wird ja nie etwas!“) stark verinnerlicht hat. Wir nehmen zuerst dieses Thema der Mutterbeziehung in Angriff. Frau X spricht also zunächst über ihre Beziehung zu ihren Eltern, schildert Erlebnisse in ihrer Kindheit und Jugend, die sie stark geprägt haben. Im Anschluss spricht sie zu den Eltern, die stellvertretend auf einen Stuhl gesetzt und der Klientin gegenübergestellt werden. Dabei kommen starke Gefühle und alte Verletzungen zum Vorschein, die durch die direkte Konfrontation mit dem inneren Mutterbild freigelegt werden. Diese unterdrückten und in der Seele/Psyche gespeicherten Gefühle stellen in unserer Sprache eine *offene Gestalt* dar, die dem Organismus entsprechend viel Energie abverlangen, um sie in Unterdrückung zu halten. Ein Phänomen, über das viele Menschen nach erfolgreicher Therapie berichten, ist, dass sie mehr Energie zur Verfügung haben, ihr Leben schwung- und kraftvoller leben können, weil sie ihre Energie jetzt auf die Gegenwart und nicht mehr auf die Vergangenheit verwenden können.

Zurück zu Frau X, die sich in der Auseinandersetzung mit ihrer Mutter immer als „Fragezeichen“ mit entsprechend gekrümmter Körperhaltung empfunden hat. Sie wurde von ihrer Mutter oft als Person in Frage gestellt. Als selbst empfundene Lösung nennt sie die Haltung eines „Ausrufezeichens“, dass sie darstellen möchte. Wir experimentieren mit beiden Haltungen, mal gekrümmt, mal aufrecht mit den Händen auf die Hüfte gestemmt, und es entsteht folgender

Ausspruch von ihr: „Ich habe mich nie getraut, so aufrecht zu stehen, weil ich nicht so werden wollte wie du (ihre Mutter)!“. Die erleichterte Lösung für sie war dann folgender Satz zu ihrer Mutter (und zu sich selbst): „Ich lebe jetzt meine Stärke (= aufrechte Haltung) und habe keine Angst mehr so zu werden wie du, weil ich anders bin!“. Damit hat sie ihre eigene Autonomie/Ganzheit wieder hergestellt und sich aus der negativen Beziehungsdefinition mit ihrer Mutter befreit. Was ist da passiert? Als Kind hatte sie nicht die Freiheit und die Unabhängigkeit, die negativen Botschaften ihrer Mutter an sich abperlen zu lassen, sie hat sie stattdessen verinnerlicht. Kinder haben gegenüber den Eltern eine durchlässige Selbstgrenze, sie nehmen positive wie negative Botschaften (Introjekte) auf und können diese teils erst als Erwachsene wieder mühsam hervorbringen und erneut prüfen. Frau X konnte so mit Hilfe der Therapie lernen, sich selbstbewusster wahrzunehmen, wurde zunehmend energievoller, gefühlsmäßig freier von ungünstigen früheren Einflüssen und beendete auch das Rauchen.

Diese kurze Skizze verdeutlicht meines Erachtens, worum es in einer Gestalttherapie gehen kann: Um das Entwickeln des eigenen Selbst durch Bewusstwerdung innerer Blockaden, deren Bearbeitung und der anschließenden Freisetzung eines selbstbestimmteren Bildes der eigenen Persönlichkeit. Die Praxis der Gestalttherapie ähnelt der Anekdote von dem Bildhauer, der einen Löwen aus einem Stein herausmeißelt, und der von einem staunenden Passanten gefragt wird, wie er das mache. Darauf antwortet der Bildhauer, er schlage nur alles weg, was nicht nach Löwe aussehe.

Literatur

BUBER, M. (1997). *Das dialogische Prinzip*, Verlag Lambert Schneider, Heidelberg, 8. Aufl.
PERLS, F./ HEFFERLINE, R. / GOODMAN, P. (1996). *Gestalt-Therapie – Wiederbelebung des Selbst*. Klett-Cotta, Stuttgart, 8. Aufl.

3

Die Technik des „Leeren Stuhls“ ermöglicht mit der Identifikation mit einzelnen Persönlichkeitsanteilen (z.B. der Wut, der Liebe oder auch dem kühlen Kopf), mit der Belebung innerer Dialoge und auch mit der Ansprache an verinnerlichte Erfahrungen und Bilder wichtiger Bezugspersonen die „Wiederbelebung des Selbst“ (so der Untertitel eines der wichtigsten Grundlagenwerke), die Wiederannäherung und Wiederbelebung verschütteter, ungelebter und ungeliebter Persönlichkeitsanteile.