

1 Einleitung

*Was ist Gestalttherapie?*³

Sie sind mit Gestalttherapeuten beisammen und möchten sie in »Verlegenheit« (Fuhr 1999, S.417) bringen oder gar einen Streit vom Zaun brechen? Nichts einfacher als das! Bringen Sie das Thema auf die Frage, was denn nun *genau* Gestalttherapie ist und wie sie definiert werden kann. Sie werden garantiert Erfolg damit haben!

Diese nicht ernst gemeinte Aufforderung lässt erahnen, dass es kaum eine befriedigende Antwort auf diese Frage gibt. Eine gewagte These sei vorangestellt: Gestalttherapie endgültig und ein für allemal definiert und verstanden zu haben, ist unmöglich. Dies würde bedeuten, man hätte ihr eine (endgültige) Form gegeben, sie und ihre Grenzen definiert, ihren Anfang und ihr Ende bestimmt. Damit hätte man sie jedoch gleich zu Grabe getragen, denn Gestalttherapie ist so ziemlich das Gegenteil.

Es ist sehr schwer zu beschreiben, was damit ausgedrückt werden soll; vielleicht können Metaphern helfen, die zugleich ein Gedanken- und Erfahrungsexperiment sein können: Kann man ein und für alle mal, also endgültig, einatmen? Kann man ein und für alle mal, also endgültig, ausatmen? Das ist nicht möglich, denn das Einatmen braucht, um existieren zu können (damit es »das Einatmen« gibt), ein Ausatmen, aber das Ausatmen braucht, wiederum für seine eigene Existenz (damit es »das Ausatmen« gibt), ein Einatmen. Das eine (Einatmen) kann es ohne das andere (Ausatmen) nicht geben und möchte man das Eine verstehen, so benötigt man dafür das andere. Beide zusammen, der Prozess ihres

3 Ein interessantes Interview zu dieser Frage mit Dr. Lotte Hartmann-Kortek findet sich unter: <https://www.youtube.com/watch?v=vddb-nTm2SM> (Zugriff am 14.02.2016).

Zusammenwirkens und das gegenseitige sich Bedingen, machen ein Verständnis erst möglich.

Es ist so, als würde man die Frage stellen: »Was war zuerst da? Der Tag oder die Nacht?« Beantwortet man die Frage mit »der Tag«, muss man auf die Nacht zurückgreifen; beantwortet man die Frage mit »die Nacht«, muss man auf den Tag zurückgreifen. Das eine ist ohne das andere nicht existent. Die Antwort kann auch nie vollständig und endgültig sein, ohne darauf hinzuweisen, dass sobald eine gegeben wird, ein weiterer Aspekt betrachtet werden muss und dann noch einer und noch einer. Diese Idee der Prozessualität und gegenseitigen Bedingtheit ist fest verwurzelt im menschlichen Dasein. So findet sie sich auch in einem der ältesten Epen der Menschen, der indischen Mahabharata. An einer bestimmten Stelle wird der durstige Yudhishthira vom Gott Dharma, getarnt als Teich, geprüft. Bevor er seinen Durst stillen kann, muss er mehrere Fragen beantworten. Eine davon lautet tatsächlich: »Was war zuerst da, der Tag oder die Nacht?« Yudhishthira antwortet: »Der Tag, aber er war der Nacht nur um einen Tag voraus.« Dharma war mit der Antwort zufrieden und er erlaubte Yudhishthira zu trinken ...

M. a. W. es handelt sich nicht um ein teleologisches, sondern um ein prozessuales Geschehen; es geht nicht um ein feststehendes Ergebnis, sondern um Kontinuität. Ohne die Betrachtung der Kontinuität (nach jedem Tag folgt eine Nacht und ihr wiederum ein Tag, dem eine Nacht folgt usw.) wäre die Antwort nicht vollständig. Gleichzeitig ist dieser Prozess – soweit wir das sagen können – ein unendlicher, denn es ist ein Streben in ihm verbogen, eine Abfolge von Ereignissen, die sich gegenseitig bedingen und sich zu ihrer gegenseitigen Aufrechterhaltung brauchen.

Gestalttherapie ist die Therapieform, die diese prozessuale Perspektive der Existenz zu ihrem Herzstück gemacht hat. Die Gestalttherapie als Prozess zu verstehen, setzt aber voraus, sich selbst als Prozess zu betrachten. Wer sich mit Hilfe dieses Buches ihr annähern möchte, dem sei der freundliche Rat gegeben, auf die Art und Weise zu achten, wie er sich selbst sieht und versteht. Für viele Menschen kann diese Frage irritierend bis sinnlos sein. »Ich bin, wie ich halt bin ...«, könnte eine Entgegnung sein. Die Gestalttherapie stellt aber – wie bereits angedeutet wurde – nicht die teleologische Frage nach dem *Was*, nach einem endgült-

tigen, festen Zustand, sondern die Frage nach dem *Wie*, nämlich eben die Frage nach dem Prozess.

Eine weitere Metapher, die diesen Umstand näher beschreibt: Genauso wie man nie wirklich einen Fluss in derselben Stelle betreten kann, sucht die Gestalttherapie, anstatt nach festen und endgültigen Zuständen, nach dem »Wie bin ich jetzt?«. Einen Augenblick später stellt sich die gleiche Frage: »... und jetzt?«. Wieder einen Augenblick später noch mal: »... und jetzt?«. Es wird deutlich, dass es weniger um eine Frage geht, sondern um einen Frage-Zustand. Anstatt im Augenblick stecken zu bleiben (»ich habe Hunger«), lädt die Gestalttherapie dazu ein, sich im Augenblick als hungrig zu erleben und zu prüfen, was als nächstes angemessen ist. Sich selbst als einen Prozess, der immer nur ein Frage-Zustand sein kann, zu erleben und zu erfahren, der wiederum Teil eines größeren Prozesses ist, den wir »Leben« nennen, ist die nächst mögliche Annäherung – sowohl an sich als auch an die Gestalttherapie.

Hat die Psychoanalyse ihren Fokus auf die Bedingtheit durch das Unterbewusste gelegt, die Verhaltenstherapie auf die Bedingtheit durch die aktuell auslösenden und aufrechterhaltenden Bedingungen, so legte die Kognitive Therapie den ihrigen auf die Kognitionen, d. h. auf die Zuschreibung von Bewertungen und Bedeutungen. Die Körpertherapie betont ihrerseits den Körper als Empfindungsorgan und Stätte des Ausdrucks von psychischem Geschehen. Und die Gestalttherapie? Sie legt ihren Schwerpunkt auf das »Wie des Erlebens«, auf die Färbung, das Gefühl und die Emotion, aber immer die Kognition und den Körper im Blick bewahrend. Sie ist tatsächlich eine »Therapie der Gefühle« (s. a. Strümpfel 2006), aber m. E. eigentlich die integrativste Therapieform, die man sich vorstellen kann.

Eine von Perls zahlreichen »Definitionen« von Gestalttherapie lautet:

»Gestalttherapie beruht auf der grundlegenden Theorie, dass Reifen ein kontinuierlicher Wachstumsprozess ist, in dem eine Umweltabhängigkeit (*environmental support*) in Selbständigkeit (*self-support*) verwandelt wird.« (Perls 1990, S. 178).⁴

4 Eine Zusammenstellung von Filmausschnitten, wo Perls selbst verschiedene Definitionen von Gestalttherapie gibt, findet sich unter: <https://www.youtube.com/watch?v=T3jYcDbcpUs> (Zugriff am 14.02.2016).

Dieses Kapitel hat dann seinen Zweck erfüllt, wenn Sie, lieber Leser, sich dabei ertappen, wie Sie kurz inne halten, um zu beschauen, wer Sie in diesem Moment sind!

2 Entstehung der Gestalttherapie

2.1 Grundlagen und Einflüsse

Die Gestalttherapie zählt als Verfahren zur humanistischen Psychologie und hat sich zu weiten Teilen aus der Psychoanalyse und der Abgrenzung zu ihr entwickelt. Ihre Entstehung ist eine »Vernetzung von Zeitgeist, Lebensgeschichten und zeitloser Thematik« (Hartmann-Kortek 2012, S. 222); insofern kann sie – dies gilt natürlich für jede andere Therapie-schule auch – in ihrem Wesen erst dann verstanden werden, wenn Feld und Hintergrund ihrer Entstehungszeit berücksichtigt werden.

Ihre Gründerfiguren wurden im Zwischenstadium des ausgehenden 19. und beginnenden 20. Jahrhunderts geboren, einer Zeit starker Umbrüche in politisch-gesellschaftlichen, wissenschaftlichen und philosophischen Bereichen, die im 1. Weltkrieg einen schrecklichen Höhepunkt fand. Wirft man einen genaueren Blick auf die Entwicklungsgeschichte der Gestalttherapie, zeigt sich, dass nicht nur Fritz Perls ihr Begründer war. Sie kann mehrere Väter wie auch Mütter ihr eigen nennen.

Abbildung 2.1 fasst die Einflüsse zusammen, ohne dass Anspruch auf Vollständigkeit erhoben werden soll. Einen sehr guten und tiefergehenden Überblick über die Geschichte der Gestalttherapie im Allgemeinen und ihre gestalttheoretischen Hintergründe im Besonderen findet der interessierte Leser bei Nausner (2004), Schmidt-Lellek (2004), Soff et al. (2004) sowie Rimpler (2004).

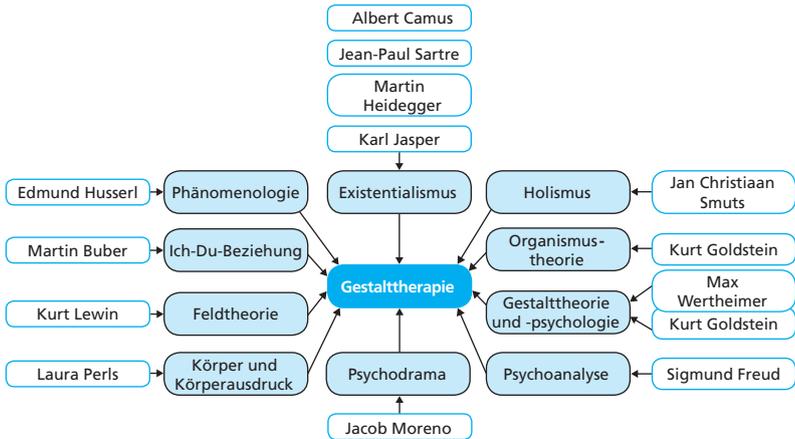


Abb. 2.1: Die Wurzeln der Gestalttherapie

Psychoanalyse

Sowohl Fritz als auch Lore Perls waren ausgebildete Psychoanalytiker. Dieser Einfluss findet sich sehr deutlich in der der Gestalttherapie zugrunde liegenden Psychodynamik wieder und ordnet sie als Therapieverfahren den psychodynamischen psychotherapeutischen Zugängen zum Menschen zu. Perls verwendete sogar für die von ihm entwickelte Art der Therapie noch längere Zeit die Bezeichnung »Psychoanalyse« und änderte diese erst später in seiner ersten Publikation (»Ego, Hunger and Aggression«, Perls 1946) in »concentration therapy«. Unter den Begründern wurde auch die Bezeichnung »Existenzialistische Therapie« diskutiert. Letztendlich nahm man jedoch Abstand davon, legte sich doch die ungewollte Assoziation zu den damaligen nihilistischen Ausprägungen des Existentialismus, die in jenen Jahren verbreitet waren, nahe (s. a. Doubrawa und Doubrawa 2005). Schließlich entschied sich Perls für die Bezeichnung »Gestalttherapie«.

Gestalttheorie und -psychologie

Fritz und Lore Perls waren beide von der Gestaltpsychologie sehr stark beeinflusst. Diese zu Beginn des 20. Jahrhunderts neu aufkommende

Richtung der Psychologie hatte den Kerngedanken, dass der Mensch durch seine Wahrnehmung die Umwelt nicht einfach passiv in sich abbildet und so zum Teil seines Bewusstseins macht, sondern aktiv strukturiert (s. a. Metzger 1963, 1976). Das Wahrgenommene ist somit eine vom Wahrnehmenden selbst aktiv konstruierte Entität. Das tatsächliche Objekt und dessen subjektive Abbildung im Wahrnehmenden sind nicht identisch; es geschieht ein Transformationsprozess. Die Gestaltpsychologie beschäftigte sich mit diesem Gestaltbildungsprozess: Wie wird aus Wahrnehmung eine Gestalt? Die Gestalttheorie ist als erstes ein »Ansatz zum Verständnis von Ordnung, die uns am seelischen Geschehen und damit zugleich am Verhalten von Menschen und Tieren auffällt« (Metzger 2007, S. 1).

Ein häufiges Missverständnis ist, dass die Gestalttherapie die Anwendung der Gestaltpsychologie ist. Anders als für die Beziehung zwischen Verhaltenstherapie und Lerntheorie, wo dies durchaus zutrifft (s. a. Kriz 2014), ist dies für die Gestalttherapie nicht der Fall. Die Gesetze der Gestaltpsychologie dienten Perls mehr oder minder als Metapher und Analogie, denn als eineindeutige Vorlage seiner Therapieform (ebd.).

Organismustheorie Kurt Goldsteins

Kurt Goldstein (1878–1965) war ab 1918 Ordinarius für Neurologie in Frankfurt und behandelte u. a. Soldaten des 1. Weltkrieges, die unter einer einsatzbedingten Hirnschädigung litten. Er gilt als Vater der Neuropsychologie. Lore Posner wird seine Seminare besuchen und hauptsächlich dafür verantwortlich sein, dass seine Organismustheorie Eingang in die Gestalttherapie findet. Fritz Perls wird zwischen 1926 und 1927 sein Assistent.

Goldstein vertrat – ganz im Gegensatz zur damals vorherrschenden Auffassung – kein atomistisches, sondern ein ganzheitliches Konzept des Gehirns sowie des Aufbaus und der Funktion des menschlichen Organismus als Ganzes und ermöglichte damit eine völlig neue Sicht auf die menschliche Psyche. Bezeichnend für seine Haltung ist folgendes Zitat aus seinem Hauptwerk »Der Aufbau des Organismus« (Goldstein 2014, S. 7): »Für uns ist ja ein einzelnes Organ nicht ein System mit besonderen

Exkurs: Über den Begriff »Gestalt«

Der Begriff »Gestalt« ist nicht nur ein sehr schwieriger, sondern auch ein sehr seltener, findet er sich doch wohl nur in der deutschen Sprache (s. a. Staemmler 2009). Der Begriff »Ganzheit« kommt ihm sehr nahe. Staemmler setzt ihn in seinem kulturhistorischen Hintergrund, vor dem er einen Ausdruck einer Art Gegenbewegung zum atomistisch-mechanistischen Menschenbild der damaligen Zeit des Übergangs vom 19. ins 20. Jahrhundert darstellt. In dieser Hinsicht steht er in Verbindung mit dem Gedankengut Goethes, den Staemmler wie folgt zitiert: »In jedem lebendigen Wesen sind das, was wir Teile nennen, dergestalt unzertrennlich vom Ganzen, dass sie nur in und mit denselben begriffen werden können« (ebd., S. 59). Anders als die Atomisten und Mechanisten und ihre Annahme, man müsse die Welt in ihre Atome zergliedern, um sie zu verstehen (diese Art des Denkens schlug sich in der Assoziationspsychologie nieder), betrachteten Goethe und im Gefolge die Gestaltpsychologie die Ganzheit (die Gestalt) und sprachen ihr Eigenschaften zu, die sich nicht allein durch die Eigenschaften ihrer sie konstituierenden Elemente erklären ließen – so genannte »Gestaltqualitäten« (vgl. auch von Ehrenfels 1890; Henle 2005).

Gestalten sind somit strukturierte Ganzheiten und heben sich von ihrer Umgebung ab (s. a. Staemmler 2009). Sie verfügen über Qualitäten, die sich nicht einfach aus ihren Elementen ableiten lassen. Sie bestehen aus Beziehungen und durch sie werden Beziehungen ausgedrückt, nämlich die ihrer jeweiligen Teile. Eine Gestalt ist somit »die Gesamtbeziehung der Beziehungen« (Erismann 1960, S. 132; s. a. Staemmler 2009).

Die Gestaltqualitäten zeigen, in welcher Beziehung die einzelnen Gestaltelemente zueinander stehen. Verändert sich ein Element der Gestalt, verändert sich auch die Gestalt selbst und ihre Gestaltqualität. Auf der anderen Seite ist es jedoch auch so, dass die Gesamtheit jedem einzelnen Teil seine Bedeutung gibt. Ohne den Kontext (das Ganze, die Gesamtheit, die Gestalt) zu berücksichtigen, kann die Bedeutung eines Elementes nicht verstanden werden.

Ein Beispiel soll das illustrieren: Stellen Sie sich vor, zwei Freunde treffen sich zufällig auf der Straße und einer fragt den anderen mechanisch: »Wie geht's?«. Dieser antwortet auch mechanisch mit »Gut. Danke!«. Ist diese Interaktion inhaltlich zu verstehen, ohne sie in einen Kontext einzubetten? Nein, denn es kann mehrere solcher Kontexte geben, bspw.:

- Es sind zwei Freunde, die einen heftigen Streit hatten, sich seitdem nicht mehr gesehen haben und sich nun wieder zum ersten Mal begegnen.
- Der Gefragte hat sich gerade – nach langem Hin und Her, worunter er sehr gelitten hat – von seiner Frau getrennt.
- Die Frau des Gefragten hat sich von ihm getrennt, er nimmt aber diese Trennung nicht ernst und ist sich sicher, sie kommt wieder zurück.
- Der Gefragte hat gerade im Lotto einen hohen Geldbetrag gewonnen, möchte das aber für sich behalten, weil er vermutet, der Fragende würde sich sonst sofort Geld von ihm leihen wollen.

Je nach Kontext bekommt also diese kurze Interaktion eine völlig neue Bedeutung. Ist der Kontext nicht bekannt, kann auch nicht die richtige Bedeutung erkannt werden und die Interaktion erhält nicht ihren tatsächlichen Sinn. Zusammengefasst: »... das größere Ganze ist Träger von Sinn.« (Staemmler 2009, S. 64).

Funktionen, sondern nur ein künstlich aus dem Ganzen des Organismus herausgehobener Teil, an dem wir die Leistungen des Organismus studieren.« Entsprechend betrachtete Goldstein bei seinen Patienten niemals nur deren Symptome und Beschwerden, sondern bettete diese in die Gesamtheit des Organismus und diesen in seine Umwelt ein.

Seine Theorie postuliert, dass im Organismus selbst eine eine Kraft zu finden ist, die ihn zu seiner eigenen Entwicklung antreibt. Vordringliches Ziel der Gestalttherapie ist es, die Blockierungen dieser Tendenz zu identifizieren, sie aufzulösen und somit den Fluss dieser organismischen

Selbstregulation wieder in Gang zu setzen, was einer Gesundung des Patienten gleichkommt. Umgekehrt wird Krankheit als ein Stocken (im Extremfall: eine Unterbrechung) dieser organismischen Selbstregulation verstanden.

Holismus

Jan Christiaan Smuts (1870–1950), Philosoph, Politiker und zeitweilig Premier- und Justizminister in Südafrika, gilt als der Vater des Holismus. Perls lernte dieses Konzept vergleichsweise früh in seinem beruflichen Leben – während er noch Assistent bei Kurt Goldstein war – kennen und zwar durch die Lektüre seines Hauptwerkes »Holism and Evolution« (Smuts 1926).

Smuts ging davon aus, dass alle sozialen und naturgegebenen Lebensräume miteinander verschränkt sind. Dies gelte nicht nur für die äußere, sondern auch für die innere Welt des Menschen. Organismen haben somit eine selbstregulierende, selbstorganisatorische Fähigkeit, die als »Weisheit des Organismus« (Hartmann-Kottek 2012, S. 229) bezeichnet wird.

Diese »Weisheit des Organismus« findet sich auch in der respektvollen und machtgebenden Haltung des Therapeuten gegenüber seinem Patienten wider. Letzterer »weiß« im Grunde, was er für sich und seine Genesung braucht und dies besser als sein Therapeut. Dieser wiederum hat lediglich die Aufgabe, ihm dabei zu helfen, die Hindernisse zu beseitigen und/oder zu integrieren, die den Zugang zu diesem Wissen verhindern.

Der Holismus ist eng verwandt mit der Organismustheorie von Kurt Goldstein. Beiden ist gemein, dass sie sich dem »Primat der Ganzheit« (s. a. Nausner 2004, S. 38) verpflichtet fühlen.

Existentialismus

Die philosophische Richtung des Existentialismus geht davon aus, dass die Welt keinen angeborenen Sinn hat. Die Fragen der menschlichen Existenz werden in den Mittelpunkt gestellt. Es geht nicht um das Sein, sondern allein um die Existenz, vielleicht noch um Handlungsmaximen des Lebens