

## **Gestalttherapie**

ist ein tiefenpsychologisch fundiertes Therapieverfahren, das menschliches Leben von seiner Emotionalität, Geistigkeit und Leib/Körperlichkeit her versteht, mit dem Ziel, Blockierungen im Erleben, Wahrnehmen und Handeln aufzulösen und das vorhandene Lebenspotential freizusetzen. Dabei wird davon ausgegangen, dass Menschen die Fähigkeit zur Selbstregulierung und zur Selbstheilung haben.

### **Die historischen Wurzeln der Gestalttherapie**

Die Gestalttherapie wurde von den drei jüdischen Psychoanalytikern Lore und Fritz Perls sowie Paul Goodman auf der Grundlage verschiedener psychologischer und philosophischer Strömungen(1) um die Mitte des letzten Jahrhunderts entwickelt und zu einem neuen eigenständigen Ganzen verbunden. Sie entstand als Reaktion auf das Erleben zweier grausamer Weltkriege und der damit aufgeworfenen Frage nach einem sinnhaften Leben. Dieser Hintergrund macht klar, dass eine rein rationale Lebensbewältigung nicht ausreichte und ein neuer Zugang zur Welt gefunden werden musste, der sich im Erleben konkreter Körperlichkeit als Zugang zur sinnlichen und damit möglicherweise auch sinnhaften Erfahrung abzeichnete.

Jede der Gründerpersönlichkeiten hatte einen sehr eigenen Beitrag zum Entstehen dieses Therapieverfahrens eingebracht. Fritz Perls galt als Nonkonformist mit starker Ausstrahlung. Er machte die Gestalttherapie nach außen hin bekannt, regte eine Workshopkultur an und damit auch einen kritisch zu betrachtenden »Psychoboom«, der sich sehr an seiner Person orientierte. Lore Perls kann als integrative Kraft gesehen werden, die sowohl über eine große theoretische Reflexionsfähigkeit als auch über ein besonders kreatives Potential verfügte, womit sie diese Therapieform bereicherte. Die theoretische Ausarbeitung angesammelter Ideen und das Verfolgen sozialkritischer Ziele, kann vor allem Paul Goodman zugeschrieben werden. Er fühlte sich sozialen Randgruppen verpflichtet und kämpfte z.B. für die gesellschaftliche Anerkennung der Homosexualität, was ihn seine Lehrerlaubnis kostete. Die Berücksichtigung sozialer Bedingungen, die das Wohlbefinden von Menschen mitbestimmen, war ein wichtiges Anliegen der frühen Gestalttherapie; ein Anliegen das keine Therapieform aus den Augen verlieren sollte.

## **Gestalt**

Was meint eigentlich der Begriff »Gestalt«? Er stammt aus der Gestaltpsychologie. Von ihr hat die Gestalttherapie gelernt, dass Menschen ihre Wahrnehmung zu sinnvollen Einheiten, »Gestalten« genannt, zu schließen versuchen. Die durch unsere Wahrnehmung entstehende Gestalt ist dabei qualitativ mehr, als die Summe von Einzelteilen, ebenso wie ein Melodie mehr ist, als eine Aneinanderreihung von Einzeltönen. Alles Erfahrbare, eine Erinnerung, ein Gefühl, eine Begegnung, kann »Gestalt« sein. Nach der gestalttherapeutischen Theorie, folgen wir in unserer Wahrnehmung dem »Figur-Grund-Prinzip«. Der biografische Lebenszusammenhang wird als Hintergrund verstanden, vor dem sich die Figur bzw. das jeweilige Bedürfnis z. B. nach Geborgenheit, abhebt. Der Lebensfluss oder der Natürliche Wechsel von Figur und Grund, kann dann gestört sein, wenn wir Erfahrungen aus der Vergangenheit zu sehr anhaften. In der gestalttherapeutischen Arbeit können »offene Gestalten« d.h. unerledigte Situationen aufgedeckt, bearbeitet und geschlossen werden.

## **Das dialogische Prinzip**

Die therapeutische Beziehung ist von entscheidender Bedeutung für die Therapie, denn menschliches Da-sein heißt immer mit anderen sein. Sie ist der Rahmen, die Basis und das Medium des therapeutischen Entwicklungsprozesses. Da seelisches Leiden häufig mit ungenügenden Beziehungserfahrungen zusammenhängt, kann eine gute therapeutische Beziehung nur dadurch entstehen, dass Therapeutin und Klientin sich in der Therapie aufeinander einlassen. Daher ist für die Therapeutin-Klientin Beziehung die persönliche Begegnung in der Gegenwart, im »Hier und Jetzt« wesentlich; sie ist eine Grundlage für Veränderung und Entwicklung. Die Rolle der Therapeutin ist es, als Gegenüber mit ihren Gefühlen und Wahrnehmungen präsent zu sein, um einen Raum für die Begegnung zwischen sich und der Klientin zu öffnen.

## **Aufmerksame Wachheit in der Gegenwart**

Aufgabe der Therapeutin ist es, das Verhältnis zwischen Selbst- und Fremdunterstützung zu erforschen und auszugleichen, d.h., wo es nötig ist zu unterstützen aber auch auf die Möglichkeit der Selbstunterstützung hinzuweisen. Ein wichtiger Bestandteil der Selbstregulation ist ein Zustand auf-

merksamer Wachheit (awareness), der den Kontakt mit der Wirklichkeit »dem was ist«, ermöglicht. Das Wahrnehmen körperlicher Empfindungen, von Gefühlen und Bedürfnissen, ist Teil der erlebten Wirklichkeit. In der Steigerung ihrer eigenen Aufmerksamkeit und Präsenz ist die Klientin in der Lage, Schwierigkeiten schneller zu erkennen, zu verstehen und eigene Anteile zu sehen.

### **Methoden**

Die Anwendung therapeutischer Methoden richtet sich nach dem Therapieprozess. Während am Anfang ein unterstützendes Vorgehen steht, können in einer späteren Phase neue Erfahrungen durch sogenannte »Experimente« angeregt werden, z.B. in der Arbeit mit Träumen, einer Konfrontation mit offensichtlichen Verhaltensweisen oder dem »Klassiker der Gestalttherapie«, der Arbeit mit dem »leeren Stuhl«. Der Sinn dieser Methode besteht darin, mit problematischen Personen oder Persönlichkeitsanteilen in den Dialog zu treten bzw. Kontakt zu bisher vermiedenen Anteilen der eigenen Person aufzunehmen. Alles methodische Vorgehen dient letztlich dem Ziel, die Selbsteinsicht und Lebendigkeit der Klientin zu fördern.