

Gestalttherapie - Einführung und Überblick

Die Gestalttherapie wurde in den vierziger Jahren des 20. Jahrhunderts von Frederick S. Perls, Lore Perls und Paul Goodman begründet als ein tiefenpsychologisch orientierter Therapieansatz, der Erkenntnisse u.a. der Psychoanalyse, Gestaltpsychologie, Feldtheorie, Phänomenologie, Hermeneutik sowie philosophische Grundannahmen des Existentialismus und Aspekte östlicher Philosophiesysteme miteinander verbindet.

Seit ihren Anfängen wurde die Gestalttherapie von vielen Anwendern theoretisch und methodisch weiterentwickelt, was u. a. darin Ausdruck findet, dass inzwischen von einem Gestalt-Ansatz gesprochen wird, der weit über die Grenzen eines klinischen Therapieverfahrens hinausgeht und vielfältige Anwendungsfelder gefunden hat, so zum Beispiel in den Bereichen

Psychotherapie	Pädagogik
Beratung	Weiterbildung
Selbsterfahrung	Soziale Gruppenarbeit
Supervision	Organisationsentwicklung
Coaching	Mitarbeiterkommunikation

Anthropologische Grundhaltung

Der Gestaltansatz ist von seiner Grundhaltung her wachstumsorientiert, d. h.: Er geht davon aus, dass jeder Organismus die Tendenz hat, sich selbst zu verwirklichen, indem er sich kreativ an seine jeweilige Lebenssituation anpaßt bzw. diese Situation seinen Bedürfnissen entsprechend zu gestalten versucht. Der Mensch wird als autonomes, aktives Selbst betrachtet, das nach Verwirklichung seiner vorhandenen Potenziale strebt. Er ist in seiner Ganzheit (mit seinen geistigen, seelischen und leiblichen Aspekten) eingebettet in die größere Ganzheit seines Umfeldes. Erst in dieser Beziehung zu ihrem jeweiligen komplexen Zusammenhang wird menschliche Erfahrung verstehbar und sinnvoll.

Die Achtung vor dem individuellen menschlichen Potenzial spiegelt sich in der therapeutischen Haltung wider. Der Therapeut ist ein Katalysator in offener Begegnung. Er begleitet den Patienten auf dem Weg, kontakt- und erlebnisfähiger zu werden und eigenverantwortlich zu handeln.

Gestalt und Gestaltkonzepte

Der Begriff Gestalt, den viele Menschen spontan mit „gestalten“, „formen“, „kreativ sein“ verbinden, ist in der Entstehung der Gestalttherapie ursprünglich der Wahrnehmungspsychologie entlehnt, die sich mit der Frage beschäftigte, wie menschliche Wahrnehmung organisiert ist. Dabei entstand die Auffassung, dass wir als Menschen, als Subjekte, nicht Elemente einer objektiv gegebenen Wirklichkeit wahrnehmen, sondern Wirklichkeit immer als Ganzheit erfassen, und zwar in einem Kontext, in den wir selbst als Wahrnehmende eingebettet sind. Die wahrgenommene Gestalt ist also nicht etwas äußerlich Gegebenes, Statisches, das wir als solches erfassen, sondern ist grundsätzlich dynamisch in ihrer Beziehung zur jeweiligen Umgebung und zur wahrnehmenden Person.

Das gestalttherapeutische Denken bezieht diese Grundannahme nicht nur auf die Organisation von Wahrnehmungsphänomenen, sondern auch auf Bewusstseins- und Erfahrungsprozesse. Eng mit dem Gestalt-Begriff verbunden sind folgende Konzepte:

Figur und Hintergrund

Das Konzept von Figur und Hintergrund dient der Beschreibung von Gestaltbildungsprozessen. Wahrnehmung und Erfahrung sind demnach charakterisiert durch ein dynamisches Wechselspiel, in dem eine Ganzheit (ein Gegenstand, eine Empfindung, ein Gefühl) ins Zentrum des Bewusstseins oder der Aufmerksamkeit rückt (Figur), während anderes weniger oder gar keine bewusste Aufmerksamkeit beansprucht und daher den Hintergrund bildet. Dieser Prozeß, in dem eine Figur hervortritt und sich von einer Unzahl potenzieller anderer Figuren (die dann den jeweiligen Hintergrund bilden) abhebt, ist in ständigem Fluß und läuft auf mehreren Ebenen gleichzeitig und mehrschichtig ab. In dieser fließenden Bewegung von auf- und abtauchenden Figuren können sich Bedürfnisse bilden bzw. können sie bewusst werden. Andererseits kann sich das Vorhandensein von Bedürfnissen aber auch darauf auswirken, was als Figur und was als Hintergrund wahrgenommen oder erlebt wird. Die Bedeutung von Erfahrung entsteht aus der Beziehung zwischen Figur und Hintergrund, sie hängt also davon ab, in welchen Kontext eine jeweilige Erfahrung eingebettet ist.

Organismus-Umwelt

Ebenso wie Figur und Hintergrund sich wechselseitig bedingen, bedingen auch Organismus und Umweltfeld sich gegenseitig. Die Grenze zwischen Organismus und Umwelt markiert den Unterschied zwischen „Ich“ und „Nicht-ich“, jedoch nicht im Sinne einer Subjekt-Objekt-Spaltung, sondern wiederum als dynamische Einheit. Jeder Mensch ist eingebunden in eine nähere Umgebung, eine unmittelbare Umwelt, und mit dieser wiederum in einen größeren, komplexeren Zusammenhang etc.. Er wird von seiner Umwelt beeinflusst und wirkt seinerseits auf seine Umwelt ein und verändert sie. In der Notwendigkeit der Anpassung an die Umwelt (Lebenssituation, s.o.) und im Bestreben, die Umwelt den eigenen „Bedürfnissen“ entsprechend zu gestalten, tritt der Organismus in Kontakt mit der Welt und versucht, die ihm eigenen Potenziale zu verwirklichen oder: zu wachsen.

Kontakt

Wenn wir von Kontakt reden, impliziert dies immer die Beteiligung zweier voneinander verschiedenen Aspekte. Wir sagen: Kontakt „zwischen“ diesem und jenem, in Kontakt „mit“ etwas sein etc. Nach gestalttheoretischem Verständnis bezeichnet Kontakt einen Prozeß, in dessen Verlauf an einer Grenze (zwischen „Ich“ und „Nicht-ich“, zwischen Organismus und Umwelt) ein Austausch stattfindet.

Im Sinne der Wachstumsorientierung kann dieser Prozess mehr oder weniger erfolgreich verlaufen oder auch „Störungen“ aufweisen. Ein idealtypischer Versuch, diesen Prozeß zu beschreiben, findet sich im Phasenmodell des Kontaktes (Kontaktkurve, Kontaktzyklus), das von F. Perls entwickelt und später von einigen Theoretikern modifiziert wurde (Gestaltzyklus des Erlebens).

Awareness/ Bewusstheit

Ähnlich wie das deutschsprachige Wort Gestalt in die amerikanische (und schließlich internationale) Begrifflichkeit der Gestalttherapie übernommen wurde, hält sich das englische Wort awareness hartnäckig im deutschsprachigen Raum und wird auf unterschiedliche Weise übersetzt. „Bewusstheit“, „Bewusstsein“ und „Gewahrsein“ sind wohl die üblichen Formen. Gelegentlich finden sich in der Literatur auch Differenzierungen zwischen diesen Begriffen. Grundsätzlich gemeint ist eine wache und bewusste Wahrnehmung dessen, was in und um einen herum geschieht. Dabei geht es nicht um eine intellektuelle Fähigkeit, sondern um eine offene Wahrnehmung, gepaart mit der Fähigkeit, seiner Aufmerksamkeit eine Richtung zu geben. Dies kann sinnlich-körperliche, seelisch-emotionale oder intellektuelle Erfahrungen betreffen (Empfindungen, Bedürfnisse, Gefühle, Gedanken, Vorstellungen, Phantasien, Wünsche etc.).

Um die Gestalttherapie von anderen Verfahren abzugrenzen sind folgende Charakteristika hilfreich:

die phänomenologische Methode (d.h. der Erkenntnisgewinn aus dem, was sichtbar, was da ist. Dem genauen Beschreiben der Erscheinungen, der Phänomene, des Sicht- und Fühlbaren wird Vorrang eingeräumt gegenüber Erklärungen, Deutungen, Interpretationen, Hypothesen über Ursachen usw..)

die dialogische Beziehung (Eine dialogische Haltung bedeutet, die Spannung der Gegensätze von Gleichheit und Ungleichheit, Wissen und Nicht-Wissen, Eigeninteresse und Offenheit für den Anderen wahrzunehmen und auszuhalten. Grundannahme ist, dass die Lösungsmöglichkeiten für vorliegende Fragen und Themen letztlich immer bei den Personen selbst zu finden sind. Die Basis ist die personenzentrierte und dialogische Grundhaltung - Präsenz, Wertschätzung, Einfühlsamkeit, Echtheit und Transparenz.)

die Feldtheorie (d.h. allgemein die Betrachtung von Wirkungszusammenhängen. Das jeweilige Verhalten eines Menschen ist abhängig vom gesamten (Um-)Feld, also der Summe aller gegebenen Einflüsse. Zu einem solchen Feld gehört immer auch Derjenige, der es beobachtet oder, übertragen auf Beratungs- und Therapieprozesse, die Person des Beraters oder Therapeuten.)

das Konzept der organismischen Selbstregulation (Dieses Konzept geht davon aus, dass jeder Organismus seinen Zweck in sich selbst hat. Der Organismus erschafft sich selbst, Wachstum, Entwicklung und Anpassung gehören untrennbar zu ihm. → anthropologische Grundhaltung)

Methoden und Techniken in der Gestaltarbeit

Die Begriffe Technik und Methode werden häufig verwechselt oder synonym gebraucht. Es scheint uns hilfreich, zwischen beiden Begriffen zu unterscheiden.

Die Methode bezeichnet den Weg, auf dem wir versuchen, ein Ziel zu erreichen. Die Technik hingegen bezeichnet den einzelnen Schritt, den wir auf diesem Weg machen.

Methoden

Zu den wichtigsten Methoden der Gestaltarbeit gehören

- das Gespräch bzw. der Dialog
- die Arbeit mit kreativen Medien
- die Körperarbeit
- die Traumarbeit

Techniken

Sämtliche Techniken dienen letztlich der Förderung von Bewusstheit und der Erfahrung von Kontakt (zu sich selbst, zum Du, zum Umfeld), der Erfahrung der Kontaktgrenze sowie der Erfahrung von Kontaktverhalten. Die folgende Aufstellung ist keine vollständige Liste, sondern eine exemplarische Auswahl verschiedener „typischer“ Gestalttechniken

Imaginationstechniken

- Phantasiereise
- „Stell Dir vor“
- „Beschreibe ein Bild“
- „Was wäre wenn?“
- Geschichte mit offenem Ende erzählen

Identifikationstechniken

- Identifikation mit widerstreitenden Teilen der Person
- mit dem, was offensichtlich ist
- mit Traumanteilen, mit Körperteilen, Symbolen etc.

Dialog-Technik

- Dialog mit Körperteilen
- Dialog mit nicht anwesenden Personen (dargestellt durch Kissen oder Stuhl)

Verstärkungstechniken

- Übertreiben
- Verstärken durch Bewegungsausdruck
- Wiederholen („Sag das noch einmal“)
- Ausdrucksübungen: „Gib dem Körperteil eine Stimme“ / „Gib deinem Nicken Worte“

Arbeit mit Polaritäten

- oben/ unten
- Vorteil/ Nachteil
- gut/ schlecht

Sprachliche Techniken

- Substantivierung aufheben
- „aber“ durch „und“ ersetzen
- „Ich“ anstatt „man“ oder „es“ benutzen
- Sätze vervollständigen (lassen)