

Was ist das Besondere an der Gestalttherapie ?

In der Gestalttherapie wurden bisher viele Referenztheorien bemüht. Dabei wurden u.a. Elemente des tiefenpsychologischen Denkens unreflektiert in die Begründung von gestalttherapeutischen Vorgehensweisen oder Interventionen übernommen. Nach meiner Meinung schadet es der Theorieentwicklung der Gestalttherapie. Deshalb ist es mir wichtig, an dieser Stelle einige grundlegende Gedanken, Konzepte und Prinzipien der Gestalttherapie zu benennen. Dabei geht es mir nicht so sehr um eine Abgrenzung zur Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie, sondern um den Blick für gestalttherapeutische Vorgehensweisen zu schärfen. Die erkenntnistheoretische Grundlage der Gestalttherapie ist die Phänomenologie. Deshalb halte ich es für besonders wichtig, die phänomenologische Betrachtungsweise für Theorie und Praxis weiterzuentwickeln, damit Gestalttherapie ein in sich konsistentes Therapieverfahren mit Bezug auf einer Erkenntnistheorie mit eigenem Profil bleibt.

1. Gestalttherapie ist ein weg von der statistischen Erfassung naturwissenschaftlichen Prognosen als objektives Ergebnis - hin zu einem phänomenologischen Beschreiben des unmittelbaren Erlebens als subjektive Wirklichkeit.

Fritz Perls kritisierte die experimentellen Psychologen und die Vorgehensweisen der Naturwissenschaften, weil sie reduktionistisch, analytisch und kausal statt holistisch argumentieren.

Hier liegt ein wesentlicher Unterschied; denn Gestalttherapeuten beschreiben subjektive Erfahrungen in der Gegenwart. Die Vorgehensweise ist phänomenologisch.

Sie führt zu unmittelbar evidenten Erfahrungen und Betroffenheit. Sie ist jeweils einzigartig und subjektiv für jede Person. Es gibt keine Wiederholung.

Diese Art zu denken und zu formulieren wird als nicht objektiv und damit unwissenschaftlich abgetan. Dabei ist die subjektive Erfahrung die erlebte Wirklichkeit der Person. Die statistische Wahrscheinlichkeit bleibt ein Mittelwert und ist daher untauglich, persönliche Befindlichkeiten zu beschreiben.

Gestalttherapie stellt sich damit gegen statistische Erfassungen und naturwissenschaftlichen Prognosen und geht über zu einem phänomenologischen Beschreiben die das unmittelbaren Erlebens als subjektive Wirklichkeit ermöglicht.

Was kann das Ziel von Gestalttherapie für die Menschen sein, die in die Therapie kommen.

Natürlich geht es auch um die Behandlung von Störungen, Schmerzen, die sich als Symptome bemerkbar machen. Die Veränderung oder Beseitigung dieser Symptome sind häufig die Eintrittskarte für eine Psychotherapie.

Letztlich geht es um Bewusstheit, um in seiner Lebenswelt zu recht zu kommen, die Bereitschaft mit emotionalen Glück und emotionalen Leiden verantwortlich umzugehen und zu teilen, in Beziehung zu treten und für sich und mit anderen einen Sinn im Leben zu finden.

2. "Gestalttherapie ist eine existentiell-phänomenologische Methode und als solche erfahrungsgegründet und experimentiell." (Lore Perls, 1) Sie ist ein weg von der analytischen Methode, konstruierten Modellen, Deutungen und Statistiken.

Das heißt, für die Beschreibung und Erklärung der persönlichen Entwicklung

bedient sich die Gestalttherapie der Phänomenologie. Die Phänomenologie ermöglicht Beschreibungen, der unmittelbaren Erfahrung. Sie ist nicht auf konstruierte Theorien und Interpretationen begründet, wie alle tiefenpsychologischen Konstruktionen. Die persönliche Auseinandersetzung geschieht experimentell und wird damit zu einer existentiellen Erfahrung.

Gestalttherapie ist keine Sammlung von Techniken. Wenn z. B. in Workshops oder auch in Therapien so genannte "Gestalttechniken" angewendet werden oder wenn z. B. gemalt wird, die Technik des leeren Stuhls benutzt wird, findet damit noch keine Gestalttherapie statt. Gestalttherapie wird es erst durch die am persönlichen Prozess orientierte Anwendung von adäquaten Experimenten mit der Haltung und Einbindung ins theoretische Konzept der Gestalttherapie.

3. Gestalttherapie ist ein "Übergang von der historisch-archäologischen Betrachtungsweise

Freuds zur existentiell-experimentiellen" (Lore Perls,1). Das ist ein weg von der Warum - Ursachenforschung, hin zur konkreten gegenwärtigen Erfahrung des "Wie"

In der Praxis bedeutet es, dass die Suche nicht nach den Ursachen von Störungen aus der Kindheit erfolgt. Die Gestalttherapeuten betätigen sich nicht vornehmlich als Archäologen.

Die Frage nach dem " Warum" , um Ursachen zu erfassen und bewusst zu machen, steht nicht im Vordergrund.

Die Frage nach dem "Warum" ist ein Fass ohne Boden, weil sie unendlich viele Antworten ermöglicht. Außerdem verändert sich die Erinnerung durch neue Erfahrungen in der persönlichen Entwicklung. Deshalb ist die Frage nach dem "warum" in der Regel unbeantwortbar und überflüssig, weil sie der Rationalisierung dient.

Der Blick wird auf die unmittelbare Situation im "Hier und Jetzt " gerichtet. Das experimentelle Herausfinden des Verhalten geschieht durch die Frage: Was ist jetzt? oder durch die Frage: Wie ist der Prozess?

"Heilung geschieht im Hier und Jetzt dadurch, dass wir unseren Patienten helfen, ihre Strukturen und Funktionen zu reorganisieren." . ,(2)

Wenn wir Strukturen und Funktionen im Kontakt mit anderen und anderem reorganisieren wollen, sind die Fragen nach den Strukturen, Bewältigungsstrategien, Programmen und Funktionen wichtiger, als die Frage nach den Ursachen.

Es gilt die Strukturen des Verhaltens zu entdecken, wie sie funktionieren und wozu sie dienen.

Die Frage nach dem "wie machst du das?" ist auch eine Frage nach den Strukturen. Sie weiß darauf hin, wie sehr das Denken in Strukturen und Funktionen von Anfang an Einfluss auf die Gestalttherapie genommen hat, um das Ganze zu verstehen.

4. Gestalttherapie ist ein weg von der "isoliert stückhaften Betrachtungsweise der Assoziationspsychologie hin zur Ganzheitsbetrachtung"

Wenn einzelne Elemente oder Symbole aus den Darstellungen des Klienten aufgegriffen werden und sie nach einem bestimmten System gedeutet werden, kann die Bedeutung stimmen oder auch nicht. Vor allem dann, wenn der Therapeut sie vorgibt.

Wenn einzelne Aussagen, mit Hilfe von metaphysischen Konstruktionen als

unbewusst, inneres Kind oder als innerpsychischen Konflikt zwischen Ich, Über Ich und Es gedeutet oder erklärt wird, begibt sich der Therapeut auf einen schmalen Grat der Wirklichkeit.

Assoziationen und metaphysische Deutungen des Therapeuten verhindern geradezu den direkten Kontakt, weil die Situation dann konstruiert wird.

Perls bezeichnet Assoziationen sogar als Gedankenflucht und als Symptom der Schizophrenie.

"Guter Kontakt ist jedoch ohne adäquaten Selbstausdruck nicht möglich." (F. Perls, 3) Assoziation verhindert auch das Erkennen von Strukturen und Funktionen. Fritz Perls kritisierte auch die experimentellen Psychologen, weil sie reduktionistisch, analytisch und kausal statt holistisch argumentieren.

Perls war der Auffassung, dass Phänomene, die in Erscheinung treten, in ihrer Ganzheit respektiert werden müssen und nicht in analytischer Weise in Einzelteile zerlegt werden dürfen.

5. Gestalttherapie ist ein weg von dem innerpsychischen Unbewussten hin zu fließenden Konzepten bewusster und nicht bewusster Vorgänge.

So schreibt Perls:

" Alles ist ein Bewusstheitsprozess. Wir zögern immer noch, die Bewusstheit der Materie zuzuordnen, wir sind daran gewöhnt zu glauben, die Bewusstheit sei im Gehirn beheimatet."

(...) Sobald wir das akzeptieren, beginnt eine weitere Spaltung zwischen dem Objektiven und Subjektiven." (F. Perls, 4)

Perls kritisiert Freud, dass das Unbewusste eine Einheit ist, in der verdrängte Gefühle und Erfahrungen lokalisiert sind.

Freud vergleicht das Bewusste und das Unbewusste mit einem Eisberg. Perls vergleicht bewusst und unbewusst mit der Oberfläche des Globus, wobei das, was nicht gesehen wird, trotzdem ein Teil der Oberfläche sein kann.

6. Gestalttherapie ist ein weg, vom rein sprachlichen hin zum organismischen Modell

Die Betroffenheit und emotionale Erfahrung ist keine rein sprachliche Erfahrung, sondern sie betrifft wie bereits erwähnt den ganzen Menschen in seinem Umweltfeld.

Eine rein sprachliche Bewusstmachung kann nur begrenzt zur Veränderung führen. Vor allem dann, wenn das was nicht bewusst ist, aus einer "unbewussten Innenwelt" ins Bewusstsein befördert werden soll, damit sich das Problem auflöst.

Diese Art der Vorgehensweise führt im schlimmsten Fall zur sprachlichen Verstiegenheit (Schmitz) oder zum Intellektualisieren (Rationalisierer, Satir).

Das Spüren der emotionalen Betroffenheit (personale Regression) ist die Voraussetzung, um sich selbst erfahren und mit sich in Kontakt zu kommen.

Dies geschieht nach Perls durch einen homöostatischen Prozess im Wechsel von Kontakt und Rückzug zwischen Organismus und Umwelt/Feld. Deshalb ist es bedeutsam, die eigene Berührung im Kontakt mit dem Umwelt/Feld als Ganzes wahrzunehmen, damit es zu einer spürbaren Auseinandersetzung zwischen der eigenen Person und dem Umwelt/Feld kommen kann. Wachstum vollzieht sich dann als Erfahrung von kreative Anpassung und kreative Veränderung. Das therapeutische Prozessmodell hierfür ist der Kontaktzyklus.

Das bedeutet nicht, dass es keine Sprache braucht, um Erfahrungen zu assimilieren. Der intellektuelle Anteil von Erfahrungen kann allerdings durch die Perlsche

Ablehnung des Intellektuellen ("bullshit") und dem Ansatz der Homöostase des Organismus, nicht ausreichend dargestellt werden. Auch die Goodmannsche Vorstellung von Vorkontakt, Kontaktnahme, Vollkontakt und Nachkontakt bieten keine ausreichende theoretische Basis, die Reflektion und Integration der Erfahrungen zu ermöglichen. Hier ist eine Korrektur des Organismusmodells nötig, damit das "Organismische" und das "Intellektuelle" seinen theoretischen "Platz" findet.

7. Gestalttherapie ist ein weg von der "Interpretierung von Erinnerungen und Träumen hin zur direkten Wahrnehmung des Hier und Jetzt".

Das Interpretieren von Erinnerungen und das Deuten von Phantasien und Träumen, besonders durch den Therapeuten, bringt uns wie schon erwähnt nicht der existentiellen und unmittelbaren Erfahrung näher. Sie kann der Wirklichkeit nahe kommen, muss es aber nicht. Gerade das Deuten von Traumgehalten als Verdrängung und das Deuten von Symbolen bleibt zufällig oder ist einem metaphysischem und theoretischem Raster überlassen. Vor allem, wenn die Deutungsmacht beim Therapeuten liegt.

In der Gestalttherapie liegt die Deutungsmacht beim Klienten. Perls geht davon aus, dass alle Traumhalte abgespaltenen Anteile und existentielle Botschaften der Person sind, die nicht integriert werden konnten. Die Traumhalte können jedoch durch eine unmittelbare Identifikation und Dialogen mit den Traumgehalten der existentiellen Erfahrung zugänglich gemacht werden.

8. Gestalttherapie ist ein weg "Von der Übertragung hin zum wirklichen Kontakt" und Dialog.

Es ist allgemein anerkannt, dass die Beziehung zwischen Klient und Therapeut eine wesentliche Bedeutung für die Behandlung von Störungen hat und eine positive Entwicklung des Klienten möglich wird.

Dies gilt besonders bei Klienten, wo Defizite in der Entwicklung oder schwere traumatische Erfahrungen vorliegen. Positive Erfahrungen im Kontakt mit dem Therapeuten sind ein wesentlicher Aspekt der Heilung.

Dafür ist das Konzept von Übertragung und Gegenübertragung nicht nötig. Es hat lediglich eine historische und kommunikative Bedeutung für tiefenpsychologische Interpretationen der Klient-Therapeut- Beziehung.

Auch wenn einige Autoren, wie auch Lotte Hartmann -Kottek, den Begriff der Übertragung in der Gestalttherapie benutzen, wird damit eher einer möglichen Anerkennung der Gestalttherapie Tribut gezollt

Nach Perls sind nicht die konkreten Eltern Gegenstand der Übertragung, sondern wir wiederholen die Strukturen der Erfahrungen und die Funktionen im Kontakt.

Deshalb ist es wichtig das "Wie" der Erfahrungen im "Hier und Jetzt" zu beschreiben und welche Funktionen das Verhalten im "Hier und Jetzt" in der konkreten Situation hat, um dann zu vergleichen, welche Struktur und Funktion das Verhalten z.B. in der Kindheit hatte.

Wenn ein Verhalten zu einer Struktur oder zu einem Programm geworden ist, und diese erfahrbar erkannt wird, dann wird es möglich, diese zu verändern.

Nach Perls entsteht "Übertragung" aus einem Mangel an Sein, was nicht war und nicht an dem, was gewesen und vergessen wurde. Deshalb geht es um den Prozess des Erlebens, um die Struktur und nicht um Aufdeckung der Vergangenheit.

Das "Material" kommt auch nicht aus dem Unbewussten, sondern wird von dem

Klienten in der Situation produziert. Das gilt es aufzugreifen und zu bearbeiten. Freuds Konzept der Besetzung und ihre Anwendung auf die Übertragungssituation wird in der Gestalttherapie anders gehandhabt. Während Freud davon ausgeht, dass es um die Bearbeitung der Übertragung geht, um das was gewesen ist, und was verstanden werden muss, arbeiten wir in der Gestalttherapie eher damit, was nicht gewesen ist und wie etwas gewesen ist, was dann im Kontakt im hier und jetzt unmittelbar real verändert werden kann.

Wir schauen nicht auf das Material sondern auf den Prozess (Wie?).

Nicht das Bedürfnis nach väterlicher Zuwendung ist kindlich, sondern die Fixierung. Diese Fixierung, eine Blockade im Kontaktprozess, gilt es wieder in Bewegung zu bringen. Dabei ist Bewusstheit "Wie" schon heilbar.

9. Gestalttherapie ist ein "weg" von einfachen Ursache -Wirkung- Denken hin zu komplexen Wechselwirkungsdenken.

Perls setzte sich schon Ende der 50 er Jahre mit kybernetischen Prozessen, einem Vorläufer des "systemisches Denken" auseinander.

"Wir müssen lernen zwischen vielfachen Ebenen Wechselwirkungen herzustellen.

" (F. Perls, 5) "Bei einer Neurose beschreibt er, sind derartige kybernetische Prozesse unterbrochen. (...) Neurose ist die Unterbrechung ganzheitlichen Funktionierens z.B. von Verhalten, Kommunikation und Gestaltformation. Der Ansatz von Struktur und Prozess wird nach Perls durch Feed- back-Prozesse des kybernetischen Denkens erweitert. (F. Perls, 6) (Petzold bezeichnet dies als die kybernetischeWende von Perls.)

10. Gestalttherapie ist ein "weg" von der Strukturierung der Welt nach Einzelheiten, Symptomen und Dingen hin zur Strukturierung der Welt nach Ereignissen und Situationen.

Wenig beachtet und publiziert ist die theoretische Orientierung an Whitehead. Formaler Kernpunkt Whiteheads ist die Strukturierung der Welt nach Ereignissen und nicht nach „Dingen“. Ereignisse können nicht auf einzelne Dinge reduziert oder aus ihnen abgeleitet werden. Whitehead hält die gegebenen Ereignisse für die grundlegenden Elemente der Wirklichkeit.

Er versucht die Struktur der Erfahrung selbst zum Ausgangspunkt aller Naturbeschreibung zu machen und nicht die Kategorien Substanz und Qualität. Das würde bedeuten, dass es nicht darum geht was einzeln in den Vordergrund kommt, sondern es geht um Ereignisse, also komplexe Situationen und wie diese Ereignisse in den Vordergrund kommen.

Deutlich wird es am Beispiel der gesprochenen Inhalte auf die Perls häufig weniger wert legte, als auf das, was an Gestik und Haltung als die Struktur sichtbar wurde.

Diese Vorstellung unterstreicht die ganzheitliche phänomenologische Sichtweise von Perls. "Ich sammelte alle möglichen Materialien, die versprachen zum Aufbau einer holistischen Theorie beizutragen, sofern sie Whiteheads Forderung nach Kohärenz, Konsistenz und Anwendbarkeit entsprachen." (F. Perls, 7)

11. Gestalttherapie ist ein "weg" von dem Therapeuten als ein objektives Gegenüber hin zu einer Subjekt-Subjekt-Beziehung

Die therapeutische Beziehung wird inzwischen von allen therapeutischen Verfahren für die Heilung als bedeutsam angesehen. Als Grundlage der Haltung für die therapeutische Beziehung dient in der Gestalttherapie das Bubersche Konzept des

Dialogs in Verbindung mit Laura Perls commitment (Mitverantwortung) und die durchaus durch das sogenannte Gestaltgebiet umstrittene Vorstellungen von Fritz Perls der Selbstverantwortung. Auf eine Kurzform gebracht geht es ihm um das "I and Thou in the Here and Now".

Sowohl Laura Perls als auch Erving und Miriam Polster haben betont, dass nach Gestaltvorstellungen die Person des Therapeuten das Werkzeug der Therapie ist. Nach Yontef basiert Gestalttherapie vollständig auf einem dialogischen Verständnis von Beziehung, dem Rhythmus von Kontakt und Rückzug zwischen dem Ich und dem Du. Yontef charakterisiert die gestalttherapeutische Ich-Du -Beziehung durch 5 Merkmale:

1. Beteiligt sein, 2. Gegenwärtigkeit, 3. Engagement, 4. keine Ausbeutung und 5. lebendige Beziehung. (Hartmann-Kottek, Wendela ter Horst, 8)

Es geht um Begegnung, dem der Mitmenschlichkeit und dem Dazwischen als ein Feld, das Therapeut und Klient umgibt und vereint. Echtes Interesse, Präsenz und sich berühren lassen, in der Ich - Du Begegnung und den Klienten als eigenständige Person zu akzeptieren. Dazu gehört sich für den Zwischenraum verantwortlich zu fühlen und diesen als kreativen Entfaltungsraum zur Verfügung zu stellen.

Lotte Hartmann Kottek (9) nennt 5 Ebenen der gestalttherapeutischen Beziehung. (Ich - Du Ebene, Realbeziehungsebene, Übertragungs- und Gegenübertragungsebene, Expertenebene und das Arbeitsbündnis).

Zitate

1. Lore Perls , Begriffe und Fehlbegriffe der Gestalttherapie
aus Perls, F.S., Gestalt-Wachstum- Integration , Paderborn 1985
2. Fritz Perls, aus Gestalt,Wachstum und Integration, Gestalt. und Kybernetik, S. 123,
3. Fritz Perls aus, Gestalt und Kybernetik, S. 127
4. 4. Bialy v, J, u. Volk-von Bialy, H. Siebenmal Perls auf einen Streich, Paderborn 1998, S.60
5. Fritz Perls, Gestalt-Wachstum- Integration , Paderborn 1985
6. Perls, Fritz, Gestalt-Wachstum- Integration , Paderborn 1985
Gestalttherapie und Kybernetik, S. 119-128)
7. Perls, Fritz, Gestalt-Wachstum- Integration , Paderborn 1985
Gestalttherapie und Kybernetik, S. 120
8. Lotte Hartmann-Kottek u. Wendela ter Horst, Gestalttherapie 2008/2, S. 288)
9. Lotte Hartmann Kottek, Gestalttherapie 2008/2 S. 278 ff)