

Gestalttherapie

Die wichtigsten theoretischen Grundlagen

Menschenbild der Gestalttherapie

Das Menschenbild der Gestalttherapie ist am gesunden Menschen orientiert; die "Weisheit des Organismus" lässt in jedem Augenblick das in den Vordergrund treten, was momentan am Dringlichsten ist. Wenn dabei "Störungen" auftreten, werden diese als spontane Umleitung des Lebensflusses verstanden, um trotz widriger Lebensbedingungen bestehen zu können.

Allgemeine Beschreibung

Die Gestalt-Therapie gehört zu den hermeneutisch-phänomenologisch ausgerichteten erlebnisaktivierenden Psychotherapieverfahren. Als Begründer dieser Psychotherapie-Methode gelten die psychoanalytisch ausgebildeten Fritz Perls und Laura Perls (geb. Lore Posner) und Paul Goodman, ein Vertreter des philosophischen Anarchismus. Von "Gestalttherapie" kann man seit dem Erscheinen des gleichnamigen Buches (Fritz Perls und Paul Goodman gemeinsam mit Ralph F. Hefferline) 1951 sprechen.

Ein Grundbegriff ist der der ungeschlossenen Gestalten, die sich im Klienten hemmend auswirken. Derartige Gestalten gilt es bewusst zu machen und in einer kreativen Form abzuschließen. Damit werden sie ihrer unbewusst hemmenden und bedrohenden Wirkung enthoben. Der Anpassungsprozess des Organismus an die Umwelt (*Kontaktprozess*), konnte aufgrund möglicher Störungen nicht vollständig geschehen (die *Kontaktstörung*). Damit konnte sich eine *"vollständige (oder 'geschlossene') Gestalt"* im Sinne einer abgeschlossenen Anpassungsleistung nicht ausbilden.

Im Mittelpunkt dieser Methode steht die Entwicklung und Verfeinerung der *Awareness*, des Gewahrseins aller gerade vorhandenen und zugänglichen Gefühle, Empfindungen und Verhaltensweisen. Daraus folgt eines der wichtigsten Arbeitsprinzipien der Gestalttherapie, das *Prinzip des Hier-und-Jetzt*. Damit soll der Kontakt des Patienten zu sich selbst und zu seiner Umwelt gefördert werden. Die Art und Weise, wie der Patient diesen Kontakt zu sich selbst und seiner Umwelt in bestimmten Situationen unterbricht oder vermeidet, gilt als wesentlicher Faktor beim Zustandekommen psychischer Störungen. Durch die Überwindung dieser Kontaktstörungen sollen die *Selbstheilungskräfte* des Patienten freigelegt und neue Einsichten, Erfahrungen und Verhaltensmöglichkeiten erschlossen werden.

Die gegenwärtige Situation, auch die zwischen Klient und Therapeut, wird als der entscheidende "Ort" betrachtet, wo Veränderung geschieht. Vergangenheit und Zukunft kommen auch in dieser gegenwärtigen Situation ins Spiel: z.B. als Erinnerung oder als Planung.

Die Selbstheilungskräfte betrachtet die Gestalttherapie als Teil der *organismischen Selbstregulation*, also der Fähigkeit des Organismus, sich in seiner Umgebung zu erhalten. Durch verschiedene Übungen und methodische Grundhaltungen soll die Selbstregulation gefördert werden.

Die *therapeutische Beziehung* in der Gestalttherapie - verstanden als *Dialogische Gestalttherapie* - orientiert sich an den Grundsätzen der existentiellen Beziehungsphilosophie Martin Bubers, der '*dialogischen Haltung*'. Diese betont ein Hin-und-Her-Schwingen zwischen dem Handeln aus einer sog. Ich-Es-Haltung, und dem Handeln aus einer sog. Ich-Du-Haltung, das aus ontologischer Bezogenheit heraus sich dem anderen Menschen in horizontaler Weise hinwendet, ihn als Person in seiner Einzigartigkeit wertschätzt, ohne einen Zweck zu verfolgen. Beide Haltungen stehen in einem *Figur-Grund-Verhältnis* zueinander und werden je nach Erfordernis der Situation gewählt.

Heute finden sich in der Gestalt-Therapie Ausrichtungen, die den Schwerpunkt vorwiegend auf die Erlebnisaktivierung und damit einhergehende *kathartische Erlebnisse* setzen, neben anderen, für die die geduldige Entwicklung der therapeutischen Beziehung und der *Beziehungsfähigkeit* des Patienten im Mittelpunkt steht.

Anwendung finden Theorie und Praxis der Gestalttherapie auch in anderen Bereichen: z.B. in der Gestalt-Beratung oder der Gestaltpädagogik.

In der *Wirksamkeitsforschung* der Gestalttherapie sind die Studien von Willi Butollo und Leslie S. Greenberg zu nennen. Greenbergs Untersuchungen bezogen sich auf einzelne Techniken und deren Effektivität, Butollo untersuchte die Wirksamkeit der Gestalttherapie bei Angststörungen. Beide kommen zu dem Schluss, dass die Gestalttherapie eine hohe Effizienz aufweise.

Eingehendere Betrachtung einiger gestalttherapeutischer Grundbegriffe

Kontakt, Kontaktgrenze, Kontaktstörungen

„Kontakt“ ist der zentrale Begriff der Gestalttherapie.

Alle Sinnesorgane sind Kontaktorgane im Sinne von „Berührtwerden“. Es ist die Bezeichnung für einen Austauschprozess zwischen Organismus und Umwelt. Unter „Kontaktgrenze“ wird die Fähigkeit verstanden, sich gegenüber der Umwelt als elbständiger Organismus zu behaupten, das Eigene zur Geltung zu bringen. Zunächst ist Kontakt die Wahrnehmung von etwas, was assimiliert werden kann und der Kontaktvollzug dann eine aggressive Bewegung hin zu diesem Anpassbaren. Wenn etwas als unassimilierbar wahrgenommen wird, wird es vom Organismus durch aggressive Abwehr ferngehalten. Der Organismus lebt davon, dass er Neues aufnimmt, es verdaut, assimiliert, integriert. Alles andere wird unverdaut wieder ausgeschieden oder gleich ferngehalten. Die Gestalttherapie nun beschäftigt sich mit den Störungen in diesem Prozess. Ein Grund dafür, weshalb es mit diesem Prozess des Aufnehmens, Zerkleinerns und Verdauens oft nicht klappt ist die sozial bzw. familiär erzwungene Unterdrückung der Aggression. Die Angst löst nicht nur eine zeitweilige Unterdrückung aggressiver Impulse aus, sondern eine dauerhafte, die dazu führt, dass der Mensch nicht mehr auf die spontanen Impulse seines Organismus hört. Er lebt dann in einer Dauerspannung, obwohl das, was ursprünglich die Angst erzeugt hat, nicht mehr zugegen ist.

Im Psychischen ist Kontakt das, was uns ernährt.

Ein Beispiel für die Entstehung einer **Kontaktunterbrechung**: die Gesellschaft stellt vieles bereit, was der Mensch begehren könnte – Sicherheit, Luxus, auch die Möglichkeit zur Befriedigung der Sinnlichkeit, etc. . Doch als Gegenleistung wird der Verzicht auf Aggression verlangt, der die bestehende Ordnung gefährden könnte. So kann sich der rationale Geist dafür entscheiden, dabei mit zu machen, also die „Ruhe“ durchzusetzen. Dafür braucht es jedoch Aggression, die nun aber gegen den eigenen Körper gerichtet wird, gegen die Impulse des eigenen Organismus. So muss es zu einer Rebellion des Organismus kommen, denn dieser braucht die Aggression, um die „Nahrung“ zu zerkleinern. Verzichtet er darauf (wenn er auf das „Zubeißen“ verzichtet), kann er die Nahrung nicht mehr zerkleinern und folglich auch nicht verdauen, wobei die unzerkleinerten Inhalte schwer im Magen liegen. Diese werden „Introjekte“ genannt.

Kontaktgrenze: ist jener Punkt an welchem die Berührung zwischen Organismus und Umweltfeld stattfindet.

Folgende Kontaktstörungen sind möglich: 1) *Deflektion:* Subjekt und Objekt werden gleichermaßen negiert. Das Subjekt nimmt weder sich noch das Objekt wahr. 2) *Introjektion:* Das Subjekt wird negiert, in seiner Fähigkeit, auf das Objekt einzuwirken 3) *Projektion:* Das Subjekt nimmt nicht das Objekt wahr, sondern ersetzt es durch etwas eigenes 4) *Konfluenz:* Die Differenzierung zwischen Subjekt und Objekt findet nicht statt. Subjekt und Objekt werden in eins gesetzt 5) *Retroflektion:* Die Beziehung zwischen Subjekt und Objekt wird negiert. Das Subjekt wirkt nur noch auf sich selbst und somit zum Objekt gemacht.

Abwehr

Die Kontaktunterbrechung führt dazu, dass seelische Vorgänge nicht zu Ende geführt werden können, dass sie also „unabgeschlossene Gestalten“ bleiben. Diese inneren Prozesse drängen aber auf ihre Ausformung hin, auf ihre Gestaltung, auf ihr Gestaltwerden, so wie z.B. die Introjekte, die man als Unverdautes weiterhin im inneren Feld aufbewahrt, eine natürliche Rebellion des Organismus hervorrufen. Blockiert wird also hier der Impuls nach Entfernung des Introjektes. Da dieser Impuls aber grundlegend erhalten bleibt, muss viel Gegenkraft aufgeboten werden, um diesen Impuls weiter zu unterdrücken. Er wird unterdrückt, weil jeder Impuls nach Schließung der blockierten Gestalt die meist angstbesetzten Umstände und Entstehungsgründe der Blockierung mit mobilisiert.

Die Stärke der Gestalttherapie liegt unter anderem darin, dass sie im therapeutischen Verlauf diese Abwehr im Erleben zugänglich macht und darüber auch an das dort eingefrorene Kraftpotential zu kommen und in Kontakt zu gelangen mit dem dahinter liegenden, abgewehrten SelbstAspekt.

Experiment

In den Worten von Miriam Polster (1975): „*Das Experiment in der Gestalttherapie ist ein Versuch, dem ausweglosen Darüberreden entgegenzuwirken, indem sie das Aktionssystem des Betreffenden ans Licht holt. Durch das Experiment wird der Betroffene dazu angeregt, sich den Notwendigkeiten seines Lebens zu stellen, indem er seine verkümmerten Gefühle und Handlungen in relativer Sicherheit ausspielt*“.

Ein solches Experiment kann vom Therapeuten folgendermaßen induziert werden: „Versetzt dich in die Lage eines Menschen, der sich in dieser Situation ganz stark und sicher fühlt. Was sagst du in seiner Position dazu? Zeig das auch über deine Stimme und Körperhaltung...“

Therapeutische Methoden der Gestalttherapie

1. **Traum-/Systemaufstellungen:** Arbeit auf zwei Ebenen 1) der äußeren Ebene 2) der inneren Ebene, wobei es darum geht, die aufgestellten Personen als innere Aspekte zu begreifen und nach Möglichkeit in die Selbststruktur zu integrieren. Durch plastische Anschaulichkeit → Vermeidung eines rein analytischen Zugangs. Dialogaufnahme. Verantwortungsübernahme des Selbst für die Aspekte.
2. **Stuhlarbeit:** vor allem in Einzeltherapie = Methode zur Dialogaufnahme mit den inneren Aspekten. Wie Traumaufstellungen → Ziel ist das der Integration. Klient wechselt von Perspektive des Selbst zur Perspektive des Aspektes, indem er, wenn er zum Aspekt wechselt, auf den gegenüberstehenden freien Stuhl wechselt und von dort zum Selbst spricht. Danach wieder Wechsel auf den Stuhl des Selbst, usw.
3. **Übungen aus dem Bereich der Bioenergetik** (z.B.) Baumübung zur Zentrierung.
4. **Phantasiereisen**, meditativ.
5. **Maltherapie**
6. **Skulpturarbeit:** Bestimmte innere Zustände werden ausgedrückt durch das Einnehmen besonderer Körperhaltungen, solange, bis Übereinstimmung zwischen dem Gefühl und der Körperhaltung hergestellt ist. Oft in Gruppen.
7. **Körperarbeit:** Körperliche Erscheinungen werden in der Gestalttherapie grundlegend intensiv mit einbezogen. Eine „Gestaltbildung“ ist in den meisten Fällen nur dann abgeschossen, wenn der Gestalt (z.B. eine Äußerung der Wut) auf allen Ebenen Ausdruck verliehen worden ist, nicht nur auf der verbalen, kognitiven, sondern auch z.B. über die Stimme (Schreien bei Wut) und bestimmte Körperhaltungen, bestimmte körperliche Ausdrucksverhalten (z.B. auf ein Kissen schlagen im Falle von Wut). Des Weiteren werden körperliche Erkrankungen in der Gestalttherapie grundlegend als entweder Ausdruck einer tiefer liegenden seelischen Struktur verstanden oder allgemein als botschaftsvermittelnde Erscheinung. So kann z.B. eine Lähmung der Beine als Weigerung interpretiert werden, einen bestimmten Weg weiter zu gehen. Eine ausführlichere und systematischere Betrachtung der Körperarbeit liefert James I. Kepner in seinem Buch „Körperprozesse – ein gestalttherapeutischer Ansatz“, in dem er Körperprozesse als wesentlichen Bestandteil des Selbst beschreibt, als einen Aspekt, der genauso wichtig ist wie jener des Denkens und Verbalisierens. Dabei wendet sich Kepner gegen die in den humanistischen Psychologieformen verbreitete Auffassung, dass der Körper lediglich eine Verkörperung wesentlicherer geistig-seelischer Strukturen sei, sondern betont, dass er als Teil des Organismus in seinem eigenen Recht stehe und somit auf die Gestaltbildung wesentlichen Einfluss habe. Damit steht er nicht im Widerspruch zur sonstigen gestalttherapeutischen Auffassung der Bedeutung des Körperlichen, akzentuiert und erweitert diese aber.
8. **Weitere kreative Techniken:** 1) Modellieren mit Ton 2) Kollagetechniken 3) Maskenarbeit 4) Puppenspiel 5) Märchenarbeit 6) Pantomime 7) Stehgreiftheater 8) Poesie, dichterischer Ausdruck 9) Klangerzeugung 10) Stimmausdruck.

Anwendung zentraler gestalttherapeutischer Prinzipien

Gewahrsein

Gewahrsein wird in der Gestalttherapie als die zielgerichtete Bewusstheit des an der Kontaktgrenze Gegebenen definiert, so dass es sich immer um das Bewusstsein von etwas handelt; sein Fokus gleitet kontinuierlich von einem Gegenstand des Gewährseins zum nächsten. Spezifisch gestalttherapeutisch ist an dieser Auffassung, dass das Gewährsein immer mit Beziehung verbunden ist. So bedeutet „empfinden“, sich auf etwas zu beziehen. Gewährsein ist immer relativ, intentional und bezogen. Paradoxerweise ist es so, dass Gewährsein nur durch das Miteinschließen dessen zustande kommt, was wir Nicht-Ich nennen, was bedeutet, dass im Gewährsein die Isolierung schon überwunden ist.

Prozeß

Dieses In-Beziehung-Treten an der Kontaktgrenze wird in der Gestalttherapie als jener Prozess aufgefasst, der uns als Menschen definiert, wobei dieser Prozess einer der ständigen Veränderung und ständigen Neuanpassung ist. Unsere Natur ist das Potential an (Prozess- und Kontakt-) Möglichkeiten, so dass unser Wesen nicht vorherbestimmt ist – wir sind dieser Prozess von unserem Wesen her.

Dabei ist der Prozess ein fließender, keiner, der sich vorausberechnen oder vorausplanen lässt und wird angetrieben durch die Energie zweier Menschen. Weiterhin unterliegt dieser Prozess von seiner Natur her nicht dem Zwang, bestimmte Ergebnisse produzieren zu müssen. Wirklich zu leben heißt in diesem Sinne: eins zu sein mit seinem eigenen Prozess.

So wird in der Gestalttherapie in der Arbeit mit dem Klienten auch mehr auf das „Wie“ als auf das „Was“, mehr auf die Art und Weise des Ablaufes als auf den Inhalt geachtet.

Paradoxe Veränderung

Im Fokus der gestalttherapeutischen Auffassung der Veränderung steht die paradoxe Aussage, dass Veränderung stattfindet durch das gesteigerte Gewährsein dessen, was ist, oder, in den Worten Beissers (1970): „*Veränderung findet statt, wenn man zu dem wird, was man ist, nicht, wenn man versucht, etwas zu werden, was man nicht ist*“. Je mehr der Klient abgewertet wird, je stärker er gedrängt wird, sein Denken, Fühlen und Handeln zu verändern, desto mehr wird er sich gegen jede Veränderung wehren.

Auf dieser Grundlage versucht der Therapeut, die Neugierde des Klienten zu fördern, die Bereitschaft herauszufinden, wer er ist.

Emotion/Empfindung

Zu Beginn der Therapie hat der Klient häufig zahllose Vorstellungen über seine seelische Entwicklungsgeschichte und seinen aktuellen Zustand, ist dabei vorwiegend in Kontakt mit seinen Plänen, Phantasien, gedanklichen Konstrukten und Programmen. Auf diese Weise ist er desensibilisiert für sich selbst im Hier-und-Jetzt. Die Aufgabe des Therapeuten liegt nun darin, das Gewahrsein zu unterstützen, indem er die Aufmerksamkeit auf das lenkt, was der Klient gerade tut und vor allem wie er es tut. Er fragt, was der Klient wahrnimmt, was er sieht. Diese Intervention ist dazu angetan, den inneren Dialog zu unterbrechen, ihn wieder in das momentane Erleben zurückzuführen. Dabei ist der emotionale Aspekt wesentlich: was fühlt der Klient? So kann der Therapeut auch auf körperliche Ausdrucksformen achten, die ein Hier-und-Jetzt-Gefühl anzeigen, z.B. auf eine verkrampfte Haltung, auf eine plötzlich auftretende Rötung im Halsbereich, und er kann diese Beobachtungen kommunizieren. Es sind diese Emotionen, welche die momentane Realität sind, nicht die Programme im Kopf des Einzelnen oder der Dialog zwischen diesen Programmen.

Gewahrsein II

Ist das Empfinden – dabei eben auch vor allem das Bewusstsein der eigenen Emotionen -unscharf/verschwommen, bedeutet dies auch ein schwaches Gewahrsein.

Der Gegensatz hierzu ist ein starker Kontakt mit den eigenen Empfindungen, der ein starkes Gewahrsein hervorbringt.

Oft ist es so, dass der Klient dazu neigt, eine ganze Reihe von Gefühlen, Gedanken, Wünschen und Bedürfnissen zu internalisieren, statt sie dem anderen gegenüber auszudrücken (z.B. im paartherapeutischen Setting). Das Zurückhalten von Ressentiments und Gefühlen bedeutet, dass diese nicht mehr in den Kontakt eingebracht werden, was dazu führt, dass die Kontaktgrenzen unscharf werden und der Kontakt insgesamt an Kraft verliert.

Die Folge davon ist, dass sich z.B. in Paarbeziehungen innerhalb des Systems Unsicherheit, Verwirrung, Vermutungen und Ärger breit machen; auch verkümmert die emotionale Lebendigkeit.

Nun kommt es darauf an, dass das Gewahrsein auch dieser unausgesprochenen Aspekte gefördert wird, indem der Klient ermutigt wird, sich mitzuteilen, wessen er sich momentan gewahr ist, welcher Wünsche, Hoffnungen, Bedürfnisse; dann auch, wie er es empfindet, wenn diese Äußerungen ausbleiben.

Kontakt und die Kontaktgrenze

Nach gestalttherapeutischer Definition entsteht Kontakt an der Grenze zu dem, was sich vom Selbst unterscheidet. Kontakt bedeutet also, der Unterschiedlichkeit des Anderen zu begegnen und ist erkennbar an der Erregung, der Energie, die aus dieser Begegnung entsteht.

An dieser Stelle geschieht Wachstum: in der Begegnung mit der Umwelt verändern wir diese, versuchen gleich zu machen, was noch nicht gleich ist, assimilieren, was zu unserer Struktur passt, versuchen unsere eigene Struktur zu verändern, um sie in die Lage zu versetzen, mehr von dem Neuen aufnehmen zu können, oder wir weisen das zurück, was nicht assimilierbar und nicht verdaubar ist.

Ist der Kontakt vorüber, verschwindet diese Kontaktgrenze, während sich gleichzeitig woanders und mit etwas anderem eine neue Kontaktgrenze bildet.

Indem der Therapeut das Gewahrsein fördert, z.B. durch das oben erwähnte Experiment, erneuert sich die Kontaktfähigkeit des Klienten, verbessert sich vor allem dessen Qualität. Dabei geht es aber nicht nur um die Kontakterfahrung im Zusammenhang mit der Äußerung von angenehmen Emotionen: auch der Ausdruck von Ärger, solange er authentisch ist, fördert den Kontakt.

Ist der Kontakt vorüber, geht es seitens des Therapeuten darum, den Klienten aufzufordern, mitzuteilen, was er erlebt hat, was einen frühzeitigen Abbruch der wieder gewonnenen Verbindung verhindert, gibt auch die Möglichkeit, das Erfahrene noch einmal durchzukauen, um es anschließend besser verdauen zu können.

Wichtig ist dabei auch, dass der Therapeut sich die Zeit nimmt, die Qualität des Kontaktes zu würdigen und die Beschreibung dessen, was er daraus gelernt hat (Fazit), anzuerkennen.

Auflösung, Abschluß und Rückzug (am Beispiel der Paartherapie)

In der Gestalttherapie gibt es den Begriff des „Anklammerungsbisses“, und dieser bezeichnet Partner, die miteinander in einem ständigen Pseudokontakt stehen, der auf der Grundlage der Unfähigkeit zum Loslassen basiert, sich zu trennen, wieder auseinander zu gehen. Diese Art des Kontaktes erscheint oft mühsam, schwer, beladen. Es ist dabei der große Widerwillen gegen das Abschließen einer Situation erkennbar. Solche Paare beschäftigen sich pausenlos mit ihrem eigenen Erleben, mit ihren eigenen Auseinandersetzungen, über die sich dann wieder auseinandergesetzt werden muss, undsoweiterundsofort. Die Grundlage hierfür sind Unsicherheit und Verlassensängste.

Wenn es der Therapeut mit solchen Paaren zu tun hat, muss er ihnen klar machen, dass es nach jedem Kontaktprozess eine Ruhephase, einen Endpunkt gibt, sie darauf hinweisen, dass das Leben ein Prozess von Entstehen und Vergehen, von Geben und Nehmen, Begegnung und Abschied ist.

So müssen die Partner nach der Begegnung, nach der erfolgreichen Assimilation des Neuen, auch zu diesem Punkt des Rückzuges kommen können, an dem jeder für sich den gemachten Erfahrungen nachsinnen kann.

Es braucht diese Zeit der Stille auch, damit – auf dem Hintergrund dieser Stille - eine neue Figur hervortreten kann.

Damit weist der Therapeut auch auf den Wert der Unabhängigkeit im Rahmen einer Paarbeziehung hin, der ebenso wichtig ist, wie der Wert der Unterstützung im Zusammensein.

Inhalt vs. Prozess

In der Gestalttherapie steht der Prozess im Vordergrund, nicht der Inhalt dieses Prozesses. Der Prozess erscheint in vielfachen inhaltlichen Formen, und wenn wir zu sehr auf diese achten, übersehen wir dabei das Charakteristische des Prozesses, sind vielleicht auch nicht mehr in der Lage zu erkennen, dass es sich über all diese Inhalte hinweg um ein und das selbe Prozessgeschehen handelt.

Das mag sich banal anhören, doch ist es in der Therapie nicht leicht umzusetzen, da die Klienten oft genau mit einer solchen Bitte an den Therapeuten herantreten: „*Helfen sie mir bei der Lösung dieses oder jenen konkreten Problems!*“, oder „*Was würden sie mir hier als konkreten Rat mitgeben?*“. Er fragt also nach einem inhaltlichen Rat.

Zinker (1999 in einem Beitrag für das Buch „Gestalttherapie mit Paaren“) schreibt hierzu:

„Sobald wir uns in inhaltliche Probleme verstricken lassen, arbeiten wir nicht mehr, denn unsere Arbeit besteht darin, den Prozess eines Paares zu erkennen und ihm zu helfen, ihn zu verändern. Mit ihren Inhalten weiter zu kommen, ist Sache der Partner. Wenn wir uns in inhaltliche Fragen einmischen, werden wir unserer Rolle als Prozessbeobachter nicht gerecht, sondern werden Teil ihres Problems“.....“. Über die Arbeit am Prozess hinweg zu gehen und inhaltliche Informationen zu verteilen, ist keine sehr hilfreiche Idee. Werden wir jedoch als Fachleute gefragt (selbst, wenn wir nicht wissen, was das Beste wäre), dann können wir unsere begründete Meinung äußern und als solche kennzeichnen“.

Polare Natur psychischer Strukturen und Vorgänge

In Anlehnung an die Theorie des Schattens von C.G. Jung, die besagt, dass jede menschliche Eigenschaft eine gleichwertige, aber gegensätzliche Seite beinhaltet, die dem Bewusstsein meist nicht zugänglich ist, im Alltagsverhalten aber eine reale oder zumindest potentielle Kraft darstellt, begreift die Gestalttherapie die Persönlichkeit als ein organisiertes Konglomerat polarer Kräfte, die aber auch jeweils Querverbindungen zu anderen Gegensatzpaaren eingehen können, so dass tatsächlich eine komplexe Struktur entsteht.

Es ist ein natürlicher Vorgang, dass wir bestimmte Teile stärker entwickeln, oft auf Kosten anderer Teile, so dass wir bestimmte „Charaktereigenschaften“ entwickeln, während wir andere im Schatten belassen. So kann z.B. die Ernsthaftigkeit sich stark entwickelt haben, während der Humor unterentwickelt geblieben ist.

Wenn wir nun bei einem anderen Menschen jene Eigenschaft entdecken, die bei uns selbst im Schatten, also unterentwickelt ist, finden wir diesen Menschen anziehend. Nun scheint es zu reichen, mit dem anderen Menschen zusammen zu kommen, um zu diesem Teil Zugang zu finden, wobei dies mit einem intensiven Gefühl verbunden ist, das meist Verliebtheit genannt wird. In diesem Moment fühlt man sich vollständig, und auch der Partner, der andere Seiten entwickeln muss, findet einen ebenso attraktiv.

Mit der Zeit entstehen aber Probleme dergestalt, dass – da die eigenen manifesten Charaktereigenschaften doch mehr geschätzt werden – jene des Partners mehr und mehr abgewertet werden. So kann die Extrovertiertheit des Partners nun als Prahlerei und mangelnde Sensibilität ausgelegt werden. Ein Grund hierfür mag auch sein, dass wir auf eine halbbewusste Weise sehr wohl darüber im Bilde sind, dass wir uns diese Eigenschaften vom anderen nur geliehen haben, und wenn wir dann erfahren, dass die Präsenz dieser Eigenschaften durch den anderen nicht dazu führt, dass wir dauerhaft auch in uns selbst über diese Eigenschaften verfügen können, stellt sich ein Gefühl der Enttäuschung und Desillusionierung ein.

Bedeutung des Widerstands

Eine sehr hilfreiche Auffassung des Widerstandes und der Möglichkeit des therapeutischen Umganges mit ihm, stammt von James I. Kepner:

In jeder Therapie kommt es irgendwann zu einem wie unerklärlichen Stillstand. Der Klient weiß, was im Positiven zu tun wäre, hat auch den Willen dazu und kommt doch nicht von der Stelle, fällt immer wieder auf Verhaltensweisen zurück, die im therapeutischen Prozess schon überwunden schienen. In anderen Therapieformen, z.B. in der Psychoanalyse, geht die Tendenz dorthin, den Widerstand als etwas zu begreifen, das aufgelöst und überwunden gehöre; er wird als etwas Seelenfremdes betrachtet, das aus dem Weg geräumt werden soll.

Die Gestalttherapie hat hier einen anderen Ansatz, in den Worten von Perls:

„Bei der gewöhnlichen Charakteranalyse werden die Widerstände attackiert, die Abwehr wird aufgelöst und so weiter. Aber im Gegensatz dazu werden, wenn die Bewusstheit kreativ ist, gerade diese Widerstände und Abwehrmaßnahmen – es sind im Grunde Gegenangriffe und Aggressionen gegen das Selbst – als aktive Äußerungen der Vitalität betrachtet, wie neurotisch sie im Gesamtbild auch sein mögen“ (Perl, 1951).

Auf dieser Grundlage begreift Kepner den Widerstand als eine unabgeschlossene Gestalt, was zur Folge hat, dass es in der Therapie nicht darum geht, diesen Widerstand zu brechen, sondern ihn zu forcieren, auf dass die im Widerstand nicht zu Ende entwickelte Gestalt doch noch Gestalt werden kann.

Stellen wir uns vor, der Widerstand eines Menschen zeigt sich körperlich in Erstarrung der Mimik und muskulärer Verkrampfung. Wenn wir ihn nun auffordern, dies noch zu betonen, kommen wir – über das Bild des nun deutlicheren körperlichen Ausdrucks – vielleicht darauf, dass der Organismus immer wieder versucht, einen Schutzraum zu schaffen, einen bestimmten, als gefährlich und destruktiv erlebten Kontakt zu unterbrechen.

Vielleicht finden wir heraus, dass dieser Impuls nach Abgrenzung schon in der frühen Beziehung zur Mutter gegeben war, die aufgrund einer starken Depression die Nähewünsche des Kindes zurückwies, worauf das Kind, in der Absicht, diesen Schmerz zu vermeiden, mehr und mehr den Impuls zur Zurückweisung der Mutter empfunden hat.

Da diesen aber zu äußern aufgrund der Abhängigkeit von der Mutter große Gefahr bedeutet hätte und dazu hätte führen können, dass auch das Wenige an vorhandener Nähe noch zerstört worden wäre, geht das Kind dazu über, diesen Impuls zurückzunehmen, sich statt dessen, mit der übergroßen Liebe zur Mutter zu identifizieren.

Die Energie des Impulses nach Abgrenzung wird nun vom Kind gegen das eigene Selbst gerichtet, wohl auch in der Absicht, die Liebesehnsucht, den Nähewunsch in Schach zu halten, der ja in der Realisierung auch wieder die Gefahr des abermaligen Enttäuschtwerdens mit sich bringt.

So kommt es dann zu einer neurotischen Kompromissbildung: beide Impulse sind noch wirksam, blockieren sich aber nun gegenseitig. Immer wieder versucht der Organismus, die unabgeschlossene Gestalt zu vollenden. Vollenden kann sie sich aber nur im Kontakt, da dieser Impuls ja auch ursprünglich ein Kontaktimpuls gewesen ist.

Da er aber daran gehindert wird, in den Kontakt zu einer realen Person einzufließen und stattdessen gegen das eigene Selbst gerichtet wird, kann er niemals eine gute Form bilden.

Nun geht es also in der Therapie darum, diesen Widerstand als eine wichtige Kraft anzuerkennen, die es der Person ermöglichen soll, sich selbst den notwendigen Schutzraum zu verschaffen, und es geht nun darum, diese Energie in Kontakt zu bringen, mit dem Therapeuten, mit dem Partner und so diese Gestalt abzuschließen.

Ist der Kontakt erst einmal hergestellt, kann es dann zum weiteren Differenzierungsprozess kommen, in dem mehr und mehr erkannt wird, in welche sozialen Situationen dieser Impuls eigentlich gehört und wann man lediglich projektiv mit ihm umgeht.

Es geht also in dieser Betrachtungsweise des Widerstandes darum, das in ihm liegende Potential zu befreien und für die weitere Entwicklung nutzbar zu machen, nicht darum, diese energetische Figur zu eliminieren, weil damit auch ein Teil des Selbst eliminiert würde.

Präsenz

Präsenz bedeutet, in den Worten Zinkers (1994) Folgendes:

„Unter dem Stichwort „Präsenz“ spricht das Lexikon auch von „Geist“ bzw. „Bewusstheit“. Obwohl diese Begriffe allein noch keine angemessene Definition ausmachen, weisen sie doch auf einen bestimmten Zustand hin, in dem man ganz da ist, mit Körper und Seele. Es ist eine Art, mit jemandem zu sein ohne unbedingt etwas zu tun. Präsenz bedeutet, ganz hier und für alle Möglichkeiten offen zu sein. Das Hiersein des Therapeuten bewirkt, dass die tieferen Schichten meines Selbst in Bewegung kommen. Die Präsenz des Therapeuten bildet den Hintergrund, vor dem die Figur eines anderen Selbst aufblühen, sich klären und deutlich werden kann“,

und weiter:

„Wenn wir über die Präsenz des Therapeuten sprechen, dann meinen wir, dass der Therapeut eine Dimension des Selbst kommuniziert, die jenseits verbaler Interventionen liegt...auf eine stille und subtile Art ist er eher erdverbunden und langsam als leichtfüßig und schnell. In einem solchen Zustand atmet man tief und voll. Das Zeitgefühl ist langsam und gemessen. Das Körper-Selbst erfährt Unterstützung und Gewährsein. Man „kümmert“ sich nicht in der Weise, dass man am Inhalt der Geschichten der Klienten klebt.“