

# Gestalt-Therapie

"Gestalt" meint ein sinnvolles Ganzes im Unterschied zu vereinzelt Sinnesqualitäten oder verbalen, konstruierten Theorien. Bewusstheit, soziales Leben und Eigenexistenz sind immer Ausdruck einer komplexen Sinngebung, die auf Ganzheit gerichtet ist. Zum Beispiel ist es das Hören einer Melodie, das ein Gefühl schafft. Nicht der einzelne Ton ist der Träger des "Sinns" sondern die ganze Gestalt der Tonfolge. Die Melodie könnte auch in einer anderen Tonhöhe gespielt werden, also physikalisch aus anderen, einzelnen Tönen bestehen, das hervorgebrachte Gefühl wäre dennoch sehr ähnlich, viel ähnlicher als irgendetwas was die einzelnen Töne machen. Nicht die vereinzelt physikalischen "Tatsachen" oder Sinneseinflüsse sind wesentlich als Wirklichkeit, sondern die Gestalt, die Ganzheit, das Zusammenspiel. Wie verhalten sich verschiedene "Gestalten" zueinander? Mit welchen Gestalten arbeitet die menschliche Seele?



Das menschliche Leben ereignet sich in der Gegenwart, in dem die jeweils wichtigste unabgeschlossene Gestalt sich in den Vordergrund des Geschehens drängt, also sich vom inaktiven Hintergrund abhebt, um sich zu vervollständigen. Zum Beispiel das Bedürfnis Hunger kann eine unabgeschlossene Gestalt sein, die mit einer guten Mahlzeit ihren Abschluss findet und nach dem Essen wieder zurücktritt in den Hintergrund.

"Das Ich, der Hunger und die Aggression" war der Titel eines Buches von Fritz Perls (Frederick Salomon Perls) und Lore Perls geb. Posner, das nach ihrer Flucht aus Nazi-Deutschland geschrieben wurde. Diese beiden schufen gemeinsam mit Paul Goodman im Laufe des zwanzigsten Jahrhunderts die Gestalttherapie.

Die Vorstellung von unabgeschlossenen Gestalten, die sozusagen im Hintergrund der Seele liegen und auf ihren Auftritt samt Vollendung warten, wäre eventuell anschlussfähig an Sigmund Freuds Verständnis von Neurosen als verdrängten Triebimpulse, die durch das Analysieren aus der Verrücktheit zurecht gerückt werden und ihren Platz in der Geschichte des Patienten finden. Aber im Unterschied zu Sigmund Freuds Psychoanalyse arbeitet die Gestalttherapie nicht an der Vergangenheit, sondern ganz in der Gegenwart, an den jetzt hervortretenden Gestalten. Die Therapie sucht auch nicht nach Erklärungen, Interpretationen von Träumen, Symptomen, Assoziationen, sondern durch das gegenwärtige Ausagieren sollen Klient\*innen sich selbst, ihre widersprüchlichen Gestalten und ihre Ressourcen entdecken.

*Text cc-by-sa 4.0 int. RoteSchnur.de. Bild: Fritz Perls, ohne Anspruch auf Urheberrechte zitiert aus einem Gemälde von Otto Dix.*

## Körperlichkeit in der Therapie (aus einem Interview mit Laura Perls)

Laura Perls: This is something that I can't emphasize enough. Body work is part of Gestalt therapy. Gestalt therapy is a holistic therapy. This means that it takes the total organism into account, not just the voice, the verbal, the acting out and whatever.

ER: What do you think happens when somebody tries to "combine" the Feldenkrais approach, for example, with Gestalt therapy?

LP: They haven't understood, really, what Gestalt is. For instance, Ilana Rubinfeld is not combining, she is integrating certain approaches that she has studied for a long time. She has worked with the Alexander technique for twenty years and the Feldenkrais work is a kind of extension of that. I knew the work of Feldenkrais thirty years ago and it was nothing new to me because my body approach in Gestalt doesn't come from Wilhelm Reich or Moshe Feldenkrais or F. M. Alexander or J. L. Moreno or anyone, but it comes from modern dance which I've been doing since I was eight years old.

## Einordnung in die Geistesgeschichte

Meine Damen und Herren, wir wissen nur allzu gut, dass wir in eine Zeit vielfältiger Widersprüche hineingeboren wurden.

Bis ins 18. Jahrhundert war eine geistige, eine spirituelle Vorstellung von der Welt von wenigen Ausnahmen abgesehen, eine Selbstverständlichkeit. Im 19. Jahrhundert setzte sich dann die materialistische Sicht in der Wissenschaft und in der Vorstellungswelt vieler Menschen durch.

An die Stelle der emotionalen Geborgenheit einer religiösen Weltsicht trat die intellektuelle Befriedigung, der Rationalismus, die Vorhersagbarkeit und Sicherheit, soweit quantitatives Vorgehen sie bieten konnten. Die Wissenschaft errang mit ihrer analytischen Methode einen Triumph nach dem anderen, sie zerlegte die Welt in Teilchen und arithmetische Zahlen, aber Versuche zur Synthese gingen über die Gründung des Völkerbundes und die Erfindung einiger chemischer Ersatzprodukte nicht weit hinaus.

Wir leiden vielleicht mehr als je zuvor in der Geschichte an Zweifeln und Widersprüchen, am Dualismus von Körper und Seele, Geist und Materie, Theismus und Materialismus. Selbst die fortschrittlichste psychiatrische Terminologie spricht von einer psychosomatischen Medizin, so als ob es Psyche getrennt von Soma gäbe. Im allgemeinen haben wir noch nicht gelernt, solche Dualismen als Dualitäten anstatt als Widersprüche zu betrachten. Anstelle einer integrierten Vorstellung betrachten wir die Welt eher mit einer Mischung aus Materialismus und Spiritualismus.

Unser mechanistisches Zeitalter hat die Vorstellung aufgegeben, dass die Seele etwas sei, was bei der Geburt in den Körper einströmt und ihn beim Tod oder in mystischen Ausnahmesituationen wieder verläßt. Seele und Geist sind heutzutage zu Ausscheidungen des Hirns und einiger Hormondrüsen geworden, und ein paar Theorien, darunter die Assoziationstheorie und die Theorie vom Reflexbogen, befriedigen das Bedürfnis nach mechanistischen Vorstellungen, auch wenn sie sich widersprechen. Das Hirn und das Rückgrat werden in Abschnitte und Teilstücke zerlegt, aber niemand kann sie wieder integrieren - und ganz ähnlich verfährt man mit der sogenannten Psyche.

Die drei folgenden Hauptkonzepte charakterisieren die mechanistischen Vorstellungen in der Psychologie:

- Die Psyche ist identisch mit dem Bewußtsein.
- Der Geist besteht aus zusammengesetzten Teilchen, seine Funktionen werden vom Assoziationsgesetz diktiert.
- Wahrnehmung und Handlung bedingen sich gegenseitig durch die neuronalen Verbindungen des Reflexbogens.

Freud bewies, dass die erste dieser Theorien nicht stimmt, was die meisten Wissenschaftler heute akzeptieren.

Die Gestaltpsychologie ersetzt allmählich die zweite Theorie. Auch wenn die Gestalttheorie als Ganzes noch nicht voll akzeptiert wird, sind einige ihrer Grundkonzepte, besonders die von der Vorstellung des Organismus als einer Einheit, der mit einem einheitlichen Zweck reagiert, weitgehend rezipiert worden.

Die dritte Theorie, die vom Reflexbogen, hat sich als äußerst nützlich für die Neurologie herausgestellt. Sie ist so weitgehend als Denkmuster übernommen worden, dass geringste Zweifel an ihrer Richtigkeit die Feindseligkeit und den Spott hervorrufen, den Freud erfuhr, als er seine revolutionären Ideen zum ersten Mal veröffentlichte.

*Aus dem Vortrag von Friedrich S. Perls Planvolle Psychotherapie, herausgegeben von Laura Perls, zitiert nach: Zeitschrift der Deutschen Vereinigung für Gestalttherapie e.V. (DVG) online version*

Anmerkung:

Reflexbogen. Physiologische Erklärung des Zusammenspiels der Nerven. Sinneswahrnehmungen als "Eingang" / Muskelsteuerung als "Ausgang". Wie beim Konzept des technischen Regelkreises. Input/Output-Systeme. Lebewesen als Maschine.

