

Peter Schulthess und Ursula Grillmeier-Rehder

Institut für Integrative Gestalttherapie Würzburg (IGW)

Kurze Darstellung der Institution und der Methode

Gründerpersönlichkeiten und Hintergrund, auf dem die Methode entwickelt wurde:

Die Gestalttherapie ist von dem Arzt und Psychoanalytiker Fritz Perls und seiner Frau, der Psychologin Lore Perls-Posner, sowie Paul Goodman zu Beginn der 50er Jahre entwickelt worden.

Die beiden Perls hatten in Deutschland in den 20er Jahren studiert und wurden hier fachlich, geistes- und zeitgeschichtlich geprägt. Sie erwarben sich vertiefte Kenntnisse in Psychoanalyse, Gestaltpsychologie, Phänomenologie, Neurologie, Feldtheorie u.a.m. Wichtige Lehrer und Einflussgrößen waren für Fritz Perls: Karen Horney, Clara Hapel, Kurt Goldstein, Kurt Lewin, Karl Landauer, Wilhelm Reich, Max Reinhardt. Für Lore Perls: Martin Buber, A. Gelb, Max Wertheimer und ebenfalls Goldstein und Landauer. Für beide: Georg Groddeck, Paul Federn, Paul Tillich, Edmund Husserl. Die zeitgeschichtlichen Veränderungen in Deutschland führten auch zu einem politischen Bewusstsein. Wegen ihrer Aktivitäten in der antifaschistischen Liga mussten sie als deutsche Juden das Land zu Beginn der 30er Jahre verlassen. In Südafrika wirkten sie als Psychoanalytiker, begannen aber in den 40er Jahren das psychoanalytische Behandlungssetting zu verlassen und veränderten dieses sukzessive in Richtung des später unter dem Namen Gestalttherapie bekannt gewordenen Verfahrens. 1946 emigrierten sie nach New York und trafen dort auf den Philosophen und Literaten Paul Goodman. Mit ihm zusammen wurde die von den Perls

entwickelte und praktizierte Gestalttherapie erstmals theoretisch gefasst. 1951 kann mit der Publikation des Buches „Gestalttherapie“ von Perls, Hefferline und Goodman als Geburtsjahr der Gestalttherapie gelten. Seither hat sich die Gestalttherapie weltweit verbreitet und weiterentwickelt. Hauptsächlich in Nordamerika und Europa, mittlerweile aber auch in allen 5 Kontinenten wird Gestalttherapie gelehrt und praktiziert.

Gründung des IGW: Das IGW ist 1976 gegründet worden. Über die nationalen und europäischen Fachverbände und durch den Einbezug amerikanischer Verbände ist das IGW international vernetzt. Das Institut bildet seit 1990 auch in der Schweiz PsychotherapeutInnen aus.

Ausbildungstätigkeit in Zahlen: In der Schweiz sind am IGW mittlerweile ca. 50 PsychotherapeutInnen in Gestalttherapie ausgebildet worden. Weitere 30 befinden sich in Ausbildung. International sind ca. 500 PsychotherapeutInnen ausgebildet worden, ca. 200 stehen in Ausbildung.

Beitrittsjahr zur Charta: 1993.

Menschenbild

Das Menschenbild der Gestalttherapie ist humanistisch und ganzheitlich. Unter naturphilosophischer Sichtweise wird der Mensch als sich selbst organisierendes organisches System verstanden, welches im Austausch mit der ökologischen und sozialen Umwelt steht. „Organismische Selbstregulation bedeutet ... die Fähigkeit eines Organismus, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und sie mit den Möglichkeiten der Befriedigung, die das Feld bietet, in Einklang zu bringen. Dadurch, dass eine Person in all

ihren Aspekten und nie isoliert von ihrer Umgebung gesehen wird, kann es gelingen, den Dualismus von Individuum und Gesellschaft aufzuheben: Feld und Person werden als gleichberechtigte Mitspieler verstanden; der Sinn ihres Tuns ergibt sich nur aus der Betrachtung beider.“ (Höll, 1999).

In phänomenologischer Vorgehensweise wird der Mensch als „so gewordener“ in seiner Einmaligkeit zu sehen und sein Verhalten im Sinnzusammenhang mit seiner Umgebung zu verstehen gesucht. Gegenwärtige Phänomene werden im Hier und Jetzt möglichst vollständig wahrgenommen und angenommen, aber auch in den Zeitperspektiven von Vergangenheit (unter welchen lebensgeschichtlichen Umständen ist jemand so geworden, wie er heute ist) und Zukunft (was steht diesem Menschen bevor, woraufhin entwickelt er sich) gesehen.

Der Begriff der Ganzheitlichkeit meint auch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele, welche nicht als isolierte Aspekte des Menschen gesehen, sondern als zusammengehörige, sich im Wechselspiel gegenseitig beeinflussende Ausdrucksweisen verstanden werden. In der gestalttherapeutischen Praxis begründet dies eine hohe Achtsamkeit auf nonverbalen Ausdruck, Mimik, Gestik, Körperhaltung und Stimme im Zusammenhang mit von Patienten erzählten verbalen Inhalten.

Existentialphilosophisch begründet gehört zum gestalttherapeutischen Menschenbild auch die Annahme der

Korrespondenz: IGW-Geschäftsstelle,
P. Schulthess, Waldschulweg 5, CH-8032
Zürich, Schweiz, Tel. 01 381 98 30
www.igw-gestalttherapie.de

Freiheit und Verantwortlichkeit des Menschen für sein Tun. Daraus wird therapeutisch die Kraft und Zuversicht geschöpft, sein Leben – trotz schwieriger Umstände – verändern zu können. Der Mensch wird als kreatives Wesen verstanden, mit der Fähigkeit, sich selbst schöpferisch in seinem Ausdruck in die Welt einzubringen, sich ihr schöpferisch anzupassen und zugleich kreativ verändernd auf sie einzuwirken.

Für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung ist Martin Bubers dialogischer Existentialismus von Bedeutung. Diese wird nicht bloß instrumentell gesehen, sondern als Begegnung zweier Menschen. Die Begegnung bedeutet ein gegenseitiges Erkennen und Resonanzfinden auf der Basis existentieller Einfühlung. Der Buber'schen Ich-Du-Qualität wird der heilsame Faktor zugeschrieben, der zum Selbsterleben als ganzer Mensch in voller Lebendigkeit und Authentizität führt. Das Ermöglichen von Momenten, in denen sich eine Ich-Du-Begegnung zwischen Patient und Therapeut ereignen kann, gehört zu den impliziten Therapiezielen der Gestalttherapie.

Gesundheits- und Krankheitsverständnis

Vom diesem Menschenbild her gesehen wird der gesunde Mensch als zur organismischen Selbstregulation fähig erachtet, fähig, seine Bedürfnisse zu erkennen, zu artikulieren und dafür zu sorgen, dass sie in Berücksichtigung der Möglichkeiten seiner Umwelt befriedigt werden. Um sich zu erhalten und zu wachsen, muss ein Organismus in physischer, seelischer und geistiger Dimension in einem ständigen Austauschprozess mit der Umgebung stehen. Dies geschieht durch Kontaktprozesse mit Hilfe der sich in ständigem Fluss befindenden Bedürfnis-Gestalt-Bildungen. Das Agens dieser Gestaltbildungen nennen wir das Selbst. Es wird in der Gestalttherapie nicht als Institution mit festem Standort aufgefasst, sondern es existiert an der wahrgenommenen Grenze, dort wo Organismus und Umwelt einander berühren und Kontakt geschieht. „Es gewahrt und orientiert, greift an und wirkt ein und erfasst gefühlsmäßig, ob Organismus und Umwelt miteinander im Einklang sind“ (Perls, Hefferline, Goodman, 1979). „Die Gefühle sind Mittel des Erkennens, sie sind ein integratives Ge-

wahrsein eines Verhältnisses zwischen Organismus und Umwelt und Träger von Informationen über den Zustand des Organismus/Umwelt-Feldes“ (ebenda). Das Selbst ist sich seiner selbst in seiner Aktivität gewahr, aber nicht in abstrakter, sondern wahrnehmender und handelnder Form.

Krankheiten werden als Folge von Störungen dieser Selbstregulationsprozesse verstanden. Sie treten auf, wenn es dem Individuum durch chronische, konflikthafte Störungen im Feld nicht möglich ist, sein Bedürfnis zu befriedigen, so dass es immer wieder zur Unterbrechung des sog. Kontaktzyklus kommt. Der Versuch, unangenehmen emotionalen Erfahrungen zu entgehen, folgt die sog. Kontaktvermeidung. Das Individuum unterbricht in bestimmten Bereichen des Kontaktes mit der äußeren Welt und dem eigenen Körper sein Awareness-Kontinuum. Dadurch wird die Empfindung und der ungehinderte Ausdruck von Bedürfnissen und Emotionen blockiert. Sog. unerledigte Gestalten treten in Interferenz mit neuen Bedürfnissen und Emotionen und verhindern die Formation neuer Gestalten. Physische Korrelate von nicht durchlebten Emotionen werden als chronische muskuläre Spannungszustände oder autonom ablaufende Bewegungen abgespalten, aus dem Awareness-Kontinuum ausgeblendet und führen zu inkongruentem Verhalten; es kommt zur Selbstentfremdung. Durch Vermeidungsverhalten versucht das Individuum den Gefühlen zu entrinnen, die gefühlt werden müssen, um die offene Situation (unfinished business) abzuschließen. Diese bedeutungsvollen emotionalen Situationen haben die Tendenz, sich immer wieder zu aktualisieren und zur Vollendung zu drängen.

Grundsätzlich wird der Mensch nie als nur gesund oder nur krank bezeichnet. Diagnostisch wird auf Gesundes (Ressourcen), Gestörtes (therapiefähig) und Fehlendes (evtl. nachsozialisierbar) geachtet. In den individuellen Störungen wird Sinn gesehen, den es zu erhelten gilt.

Therapieverständnis

Therapeutisches Ziel der Gestalttherapie ist es, einen abgebrochenen Entwicklungsprozess wieder in Fluss zu bringen, der die dem Organismus innewohnende Fähigkeit zur Selbstregulation wieder belebt. Dies geschieht mit den Mitteln der

Vervollständigung der Wahrnehmung im Awareness-Kontinuum und dem Lösen emotionaler Blockierungen. Emotionsaktivierende Techniken wie Dialoge im Rollenspiel fördern das Durcharbeiten unbewältigter biografischer Situationen und haben zugleich einen verhaltenstherapeutischen Effekt, indem sie experimentell neues, adäquates Verhalten einüben lassen. Zur Förderung der Selbstverantwortlichkeit des Patienten wird eine Abnahme der notwendigen Unterstützung durch die Umwelt (Environmental Support) und die Zunahme von Selbstunterstützung (Self-Support) angestrebt. Die Förderung dieses Prozesses besteht in der sorgfältig ausgewogenen Handhabung situationsadäquater Unterstützung (Support) und geschickter Frustration (Skillful Frustration) durch den Therapeuten nach Maßgabe der Ich-Stärke des Patienten. „Support“ ist gekennzeichnet durch empathisches Mitgehen, Haltgeben, Ermutigung. Support unterstützt den Patienten in der Akzeptanz und Integration entfremdeter Persönlichkeitsanteile. In gleicher Weise ist es von hoher Wichtigkeit für den Therapeuten, die Erwartungen des Patienten im Hinblick auf Abhängigkeitswünsche zu betrachten. Diese zeigen sich oft in geschickten Manipulationsversuchen und in einem vielfältigen Repertoire von „Tricks“, mit denen er die Umwelt mobilisiert, seine Arbeit für ihn zu tun. Hier verwendet der Therapeut die „Skillful Frustration“, die Nichterfüllung der an ihn gerichteten Wünsche. Richtig eingesetzt führt diese den Patienten dazu, sich seiner eigenen Potentiale und Kompetenzen bewusst zu werden und mit der Intelligenz, die er bisher in die Inszenierung seiner neurotischen Manipulationsspiele investiert hat, seinen „Self-Support“ zu stärken. Sie bedeutet zusätzlich die wichtige Erfahrung der Beständigkeit einer guten Beziehung, auch in der für ihn schmerzlichen Abgrenzung.

Literatur

- Fuhr R, Sreckovic M, Gremmler-Fuhr M (Hrsg) (1999) Handbuch der Gestalttherapie. Hogrefe, Göttingen Bern Toronto Seattle
 Höll K (1999) Politische, sozialpsychologische und ökologische Dimensionen der Gestalttherapie. In: Fuhr u.a. (Hrsg) Handbuch der Gestalttherapie
 Perls F, Hefferline R, Goodman P (1951) Gestalttherapy. The Julian Press, New York. Deutschsprachige Erstausgabe: Klett-Cotta, Stuttgart, 1979)