

Gestalttherapie

Hartmann-Kottek, Lotte

Mit einem Beitrag von U. Strümpfel, 2004, XII, 393 S. 39 Abb., Geb.
Springer Verlag, ISBN: 3-540-20163-7

Erscheinungstermin: April 22, 2004

Martin Buber (I and Thou):
"Am Anfang war Beziehung."

Einleitung

Seien Sie herzlich willkommen heißen bei diesem Versuch, den Gestalt- Ansatz zu skizzieren, die gestalttherapeutische Vorgehensweise lebendig erfahren zu lassen, die Vielfalt der Anwendungsfelder zu berühren und den geistigen Hintergrund dazu zu beleuchten. Es wird natürlich eine subjektive Auswahl von all den vielen Möglichkeiten sein, das Thema anzugehen, eine Auswahl, die meine gut 30-jährige, therapeutische Erfahrung, meine Faszination mancher theoretischer Aspekte und auch meinen speziellen Werdegang spiegelt. Das Ganze aber ist sicher umfangreicher und größer, als ich es zu fassen vermag.

Zum Erscheinungsbild: normalerweise werden meistens Kinderbücher, im allgemeinen nicht aber wissenschaftliche Bücher illustriert. Ich möchte es dennoch wagen. Das Ineinandergreifen von verbalen und nonverbalen Kommunikations- und Ausdrucksformen gehört zum Wesen der Gestalttherapie. Vieles davon ist aufgrund der Buchform ohnehin nicht möglich: wir können uns weder zurufen, in die Augen sehen, die Hand auf die Schulter legen oder aus dem Augenblick unserer momentanen Befindlichkeit heraus ein "Experiment", wie z. B. ein Begegnungsspiel entstehen lassen, das unsere Beziehung spiegelt. So erlauben wir uns, aus der nonverbalen Ausdrucks-Palette immer mal wieder zwischendurch ein paar skizzenhafte Kritzeleien hinzuzunehmen, so unvollkommen sie auch sein mögen. Für Gestaltbücher gehört dies allerdings eher zur Tradition. Ferner werden manche Passagen in Form freier Rhythmen oder in Gedichtform gefaßt sein. Auch das steht in der Tradition der Gestalttherapie. Schließlich gibt es durch das ganze Buch hindurch einen wiederkehrenden Dialograum für einen imaginierten, kleinen Leser- und Diskutantenkreis, in dem es umgangssprachlicher und assoziativ gelockerter zugehen darf. Der mag auch immer wieder etwas von der unbeschwernten Heiterkeit spiegeln, die bei all der ernsthaften Arbeit – vielleicht auch gerade deswegen – für die therapeutische Gestaltarbeit so typisch ist.

Der Wert und Sinn, sinnliche Komponenten in die Darstellungsform eines Lehrbuches miteinzubeziehen, begründet sich nicht nur aus der spezifischen Tradition der Gestalttherapie, sondern erhält auch Unterstützung durch die neuesten Forschungsergebnisse der Neurobiologie. Die Engrammierung von Neuerfahrungen und die plastische, neuronale Umgestaltung benötigen Informationen mit möglichst direktem, subjektiv bedeutsamen, sensorischen Zufluß.

Das Buch möchte Sie zu Quervernetzungen zwischen Ihren bildhaft- kreativen und Ihren kognitiv- analysierenden Fähigkeiten einladen. Es möchte die Lust erhöhen, über die "die Brücken" zwischen Ihren verschiedenen inneren Welten zu schlendern, sie zu genießen, um schließlich "Ihre Welt" immer mehr als ein Ganzes zu erleben.

Somit: willkommen auf den Brücken! (Abb. 1/Brücke)

Ausschnitt aus dem Quintalog 1:

Mark Müller: "Ja, ich habe neulich etwas Lustiges erlebt, das möchte ich doch gerne in unserer Gruppe zum Besten geben:

Es spielt auf einem Psychotherapiekongreß, zu dem Vertreter verschiedenster Schulen eingeladen sind.

Es ist Pause. Viele umdrängen die Kaffeebar. „Was kommt als nächstes dran?“, fragt einer seine Nachbarin. -"Irgend etwas über Gestalttherapie."-"Was ist denn das eigentlich?"-"Weiß nicht, vielleicht ist da ein Druckfehler passiert und es sollte Gestaltungs-Therapie heißen?"-"Nee,"dreht sich ein anderer herum, „dat gibt ´s, is was Exotisches, da is manchal ordentlich was los, sagt mein Freund, -neulich hätten sie sich mit einigen leeren Stühlen angelegt. Sei aber schließlich noch gut ausgegangen.-Nicht, daß Sie jetzt glauben, mein Freund gehörte in die Klappe. Der is ok., dem geht ´s in letzter Zeit sogar bärig gut."-"Hm," meinte der erste, „ich hab es ja lieber mit solchen Dingen zu tun, die ich gut vorausberechnen kann."-"Sie gehen also nicht zum nächsten Vortrag?"-"Hab ich das gesagt?. Also, ich würde mich ja auch mal gerne lebendig fühlen. Vielleicht setze ich mich erstmal hinten hin,- nahe an der Türe..."

Jetzt würdet Ihr vermutlich gerne wissen, wie es mit dem Kollegen weiter gegangen ist? Ja, also seine heimlichen Katastrophen-Erwartungen waren offenbar nicht eingetreten. Im Gegenteil, er erlebte soetwas, wie eine Ermutigung, sich auf seinen eigenen Weg zu sich selbst aufmachen zu dürfen -und es auch in seiner Weise zu schaffen. Am Ende des Vortrags kam er etwas zögernd, aber mit leuchtend erwartungsvollen Augen auf mich zu und fragte, ob ich eine Gruppe wüßte, bei der er mitmachen könnte."

Angela Schmidt: "Spitze, Mark, ganz ähnlich ist es mir selbst gegangen, als ich mich erstmals entschloß, ein Gestalt- Wochenende zum Kennenlernen zu besuchen. Und jetzt mache ich weiter, - auch wenn ich es bisher noch nicht ganz klar im Kopf habe, was Gestalttherapie alles genau ist. Ich hoffe das hier herauszufinden."

Ausschnitt zur Zeit- und Ideengeschichte:

Kommentar: Das Schaubild ist natürlich nur eine subjektive Auswahl nach dem Kenntnisstand der Autorin. Sehr viele wichtige Namen fehlen sicherlich und einige der aufgeführten sind andererseits nicht allgemein bekannt. Auch für die räumlichen Zuordnungen gibt es an einigen Stellen verschiedene Möglichkeiten. Trotzdem mag das Schaubild als Entwurf für einige Entwicklungslinien einen plastischen Anhalt bieten und eine Vorstellungshilfe sein. Es gibt, vor allem am Rande, etliche eingeklammerte Namen. Die Klammer bedeutet, daß diese Namen nicht zur Gestaltszene gehören, daß diese Personen aber entweder geistige Anstöße gegeben haben, die von Gestalttherapeuten aufgenommen worden sind oder daß der Eindruck aufkam, daß sonstige Wechselwirkungsketten von Einflußnahmen entstanden sind. Die Klammern können auch bedeuten, daß jemand, der früher der Gestalttherapie verbunden war, sich inzwischen abgegrenzt hat und andere Wege geht. (Das trifft auf Hilarion Petzold und seine Institutsmitglieder zu, da er sich als Schulengründer der Integrativen Therapie versteht, die er deutlich anders als die Gestalttherapie definiert, obwohl er manche gestalttherapeutische Teilaspekte in sein Verfahren übernommen hat.)

Die Wahl des Baummotivs soll zum Ausdruck bringen, daß durch die Gestalttherapie ein starker Impuls gesetzt worden war, der sich in vielfältiger Weise fortgesetzt und vielfältige Früchte getragen hat. Es sind nicht nur die Früchte der offiziellen Anerkennung, die zählen. Gestalttherapie, als eine der kraftvollsten Strömung der Humanistischen Psychologie, hat mit dazu beigetragen, neue Maßstäbe zu setzen um den Geist in der Psychotherapie zu verändern. Andererseits hat auch sie sich verändert und einen klärenden Reifungsprozeß durchgemacht.

Abbild: „Baum“ (verkleinert)

