

Die Gestaltberatung

Der Mensch braucht andere Menschen!

Diese Grundtatsache gilt für uns alle ausnahmslos, wenn wir gesund, arbeits- und beziehungsfähig sein und bleiben wollen. Alles was mit uns als Person in unserem Lebensumfeld und mit den anderen sich darin befindenden Menschen zu tun hat, ist von dieser Tatsache betroffen. Wir erwerben unsere Identität durch den mütterlichen Spiegel, wir lernen zu kommunizieren durch den Austausch mit anderen und wir müssen auch lernen, unsere Grenzen gegenüber anderen Menschen zu setzen, wollen wir nicht psychischen Schaden nehmen. Dementsprechend steht im Zentrum des gestaltberaterischen Prozesses die Beratungsbeziehung, der intensive Kontakt mit dem Coach, als Angebot, das individuelle Beziehungsmuster eines bestimmten Klienten zu reaktivieren, also zur Entfaltung zu bringen und als Gelegenheit, durch Übung und neue Erfahrungen gewünschte Veränderungen miteinander zu erreichen.

In der Integrativen Gestaltberatung wird von der Hier- und Jetzt-Situation des betreffenden Menschen ausgegangen. Dabei wurde darauf vertraut, dass alle für den Beginn und Fortgang des Coachings wesentliche Informationen nicht nur am Inhalt des Gespräches, sondern auch an der Stimmlage, dem Sprechtempo, der Mimik, der Gestik, dem Atemmuster, der Körperhaltung, etc. erkennbar und bearbeitbar werden. Deswegen wird in der Integrativen Gestaltberatung neben dem Gespräch, das natürlich der primäre Ausgangs- und auch Endpunkt jeder Coaching-Sitzung ist, auch nonverbaler Ausdruck mit Hilfe verschiedener Techniken (wie zum Beispiel analoge Techniken) gefördert, um ihren unbewussten Gehalt für den Klienten zugänglich, erlebbar, verstehbar und integrierbar zu machen.

Im Coaching wird auf die Eigenverantwortlichkeit jedes Menschen vertraut. Er wird als der Experte für sich selbst angesehen, der seinen Entwicklungs- und Heilungsprozess selbst steuert und darin vom Coach begleitet und unterstützt, gegebenenfalls auch gelenkt und konfrontiert wird.

Die Integrative Gestaltberatung lässt sich im Einzel-, Gruppen- und Paarsetting anwenden. Auch in der Reflexion des beruflichen Handelns, Supervision von Arbeitsteams (zum Beispiel im psychosozialen Bereich als auch in der Wirtschaft) oder im Coaching kommt der gestalttherapeutische Ansatz zur Geltung.

Wurzeln

Gestalttherapie ist ein psychotherapeutisches Konzept, das von dem Psychiater Dr. Fritz Perls, der Psychologin Dr. Laura Perls, dem Soziologen Paul Goodman, dem Psychologen Ralph F. Hefferline und Anderen vor etwa sechzig Jahren entwickelt wurde. Der Begriff Gestalt kommt nicht - wie viele vermuten - von Gestaltung sondern aus der Gestaltpsychologie, einem Fachgebiet der Psychologie das sich - in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts - unter Anderem mit der Tatsache beschäftigte, dass im Gehirn Sinnesreize nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten zu sinnvollen Ganzheiten/Einheiten organisiert werden. Jede dieser Ganzheiten wird in Gestaltpsychologie und Gestalttherapie als Gestalt bezeichnet und bezieht sich sowohl auf Gegenständliches, wie z.B. das Erkennen einer Vase, als auch auf Prozesse, wie z.B. einen vollständigen Handlungsablauf. Der Begriff der Gestalt meint also die Form als äußere Begrenzung und die Figur als die Abgehobenheit vom Grund nicht nur im materiellen Sinn. Sind Gegenstände oder Abläufe falsch oder unvollständig, so besteht die Tendenz diese zu

korrigieren oder zu vervollständigen d.h. zu einer sinnvollen Gestalt zu vollenden. Die in der Gestalttherapie vielleicht wichtigste Erkenntnis der Gestaltpsychologie ist die Tendenz zur Vervollständigung von unvollständigen Gestalten (Situationen), bekannt als Zeigarnik-Effekt. Unvollständige Situationen (z.B. eigenen Ärger in entsprechenden Situationen nicht adäquat ausdrücken können), bleiben (je nach individueller Bedeutung) bis zu ihrer Erledigung als belastende Spannung im Gedächtnis und treten beim Erleben ähnlicher Situationen wieder in den Vordergrund. Die Hauptanliegen von Fritz Perls Gestalttherapie sind, unvollständige Gestalten zu vollenden und abgespaltene Teile der Persönlichkeit (etwa durch Tabu, Verbote) wieder zu integrieren.

1 Erkenntnisse der Gestaltpsychologie

beziehen sich darauf wie Menschen Sinneswahrnehmungen organisieren. Wahrnehmung ein kreativer Akt, Sinneseindrücke werden abhängig von individueller Lebensgeschichte und aktueller Bedürfnislage selektiv organisiert. Die selektive Tendenz wird durch die beiden Grafiken deutlich, man muss sich - bewusst oder unbewusst - für eine der beiden Formen (Figur), die in einer Grafik enthalten sind entscheiden, die jeweils andere tritt dabei in den Hintergrund. Die Gestaltpsychologie hat ihre Forschungsergebnisse als "Gestaltgesetze" formuliert. Die Gestalttherapie nutzt davon nur einige wenige wie zum Beispiel:

1.1 Figur-Hintergrund-Prinzip

Der Wahrnehmungsprozess ordnet in Figur und Hintergrund. Figur hebt sich dabei als abgesonderter, begrenzter, möglichst einheitlicher und geschlossener Bereich von einem eher unstrukturierten Grund ab.

1.2 Zeigarnik-Effekt

Unvollständige Situationen haben die Tendenz zur Vervollständigung. Die Psychologin Bluma W. ZEIGARNIK, eine Schülerin LEWINS, hat 1927 während ihrer Studienzeit in Berlin eine Untersuchung über das Behalten von erledigten und unerledigten Handlungen im Bereich der gestaltpsychologischen Handlungstheorie veröffentlicht.

Sie fand heraus, dass unter bestimmten Bedingungen unerledigte Handlungen besser behalten werden als erledigte (Zeigarnik-Effekt). Als Ursachen gelten „Restspannungen“ im Erinnerungsvermögen und eine nicht eingetretene Wunscherfüllung.

Im Fachjargon (z.B. Werbung) wird der Zeigarnik-Effekt auch als „Cliffhanger-Effekt“ bezeichnet, womit der „hängende“, „schwebende“ Charakter einer nicht erledigten Aufgabe verdeutlicht wird. Kernsatz ihrer Untersuchungen war die Aussage: „Unerledigte Handlungen bleiben besser im Gedächtnis haften als erledigte Handlungen!“. Im Englischen gibt es auch die Bezeichnung der „interrupted tasks“, die einen viel stärkeren Handlungszwang auslösen als erledigte. Auch die Entdeckung dieser Drangs zur Wiederaufnahme unterbrochener Handlungen (sofern diese Ich-nahe sind) geht auf das gestaltpsychologische Berliner Experimentalprogramm unter Leitung von Kurt Lewin zurück. Hier ist insbesondere die Forschungsarbeit von Maria Ovsiankina zu nennen.

Der Zeigarnik-Effekt beschreibt also die Perseveration von unerledigten Handlungen.

1.3 Gesetz der guten Gestalt

Gestalthafte Wahrnehmungseinheiten bilden sich stets so aus, dass das Ergebnis eine möglichst einfache und einprägsame Gestalt darstellt.

Die Werbebranche - die ja mit menschlicher Wahrnehmung arbeiten muss - nutzt weniger als zehn von über hundert Gestaltgesetzen. Vier Beispiele:

Gleichheit: Sind unter einer Anzahl verschiedenartiger Figuren zwei oder mehr gleichartig, werden sie als Gruppe wahrgenommen.

Geschlossenheit: Figuren, die durch geschlossene Linien gebildet werden, treten stärker hervor als offene.

Nähe: Die Elemente mit dem geringsten Abstand voneinander werden zu Gruppen zusammengefasst.

Gesetz des gemeinsamen Schicksals: Elemente, die sich gleichmäßig bewegen bzw. verändern, werden als eine Einheit erlebt.

1.4 Selbstregulation

Gestalttherapie betont die Fähigkeit des menschlichen Organismus zur Selbstregulation. Das heißt im Alltag, dass sehr vieles in unserem Körper von Selbst geschieht. Egal ob es sich um Anpassung der Herzfrequenz, Blutzuckerspiegel, Sauerstoffgehalt des Blutes oder hormonelle Regelkreise handelt, wir müssen weder studieren noch anderweitig aktiv werden damit das alles funktioniert. Wir Menschen verfügen über ausreichende Ressourcen um in unterschiedlichsten Situationen und Anforderungen zu bestehen. Wir haben allen Grund auf dieses Potenzial zu vertrauen, es trägt uns bis zum heutigen Tag und sicher auch noch weiter. Für alle Problemstellungen des Lebens sind auch die entsprechenden Lösungen potenziell in uns angelegt, sofern diese nicht durch traumatische Erfahrungen, mangelhafte Sozialisation, negative Einstellungen usw. blockiert sind. Gestalttherapie stellt Beweglichkeit und Gleichgewicht von Körper und Seele wieder her, indem sie hilft Blockaden aufzulösen und Vertrauen in die eigenen Kräfte zu gewinnen.

1.5 Erfahrung befreiter Spiritualität

Die spirituelle Dimension der Gestalttherapie wird eher selten erwähnt. Vielleicht weil sie zu wenig erkannt wird, vielleicht will man die wissenschaftliche und damit gesellschaftliche Anerkennung nicht verspielen, indem man sich unwissenschaftlichen "Träumereien" hingibt. Durch Gestalttherapie wird Spiritualität aber unabhängig von religiösen Vorgaben und Konzepten auf natürliche Weise erlebbar. Hingabe an den Augenblick, das Annehmen der eigenen Wirklichkeit, der eigenen Emotionen, Vertrauen in Dynamik und Kraft des eigenen Lebens und damit verbunden die Möglichkeit zu wirklicher Begegnung mit der Schöpfung, öffnen uns neue Welten des Erlebens. So sind - nach meiner Meinung - die Gestalttherapie von Fritz Perls und Spiritualität für immer untrennbar mit einander Verbunden.

1.6 (Rück)Eroberung der Wirklichkeit

Hinter unserer geschönten Fassade, den Rollen die wir - bewusst oder unbewusst - spielen, existiert tief in uns die Wirklichkeit unserer Gefühle - unserer Geschichte, die in hohem Maße unser Leben bestimmt. Diese Wirklichkeit und ihre ganz individuelle Dynamik (Prozess) erhält in der Gestalttherapie den Raum, den sie im Alltag nicht hat - Gefühlen freien Lauf lassen - neues ausprobieren ohne sozialen Druck, ohne Abwertung oder Sanktionen - wo geht das sonst. Lebendige Dynamik hat ihre eigenen Regeln. Ärger

verschwindet nicht indem man ihn unterdrückt oder negiert. Wo er sich ausdrücken kann, werden schnell seine Ursachen sichtbar und können verarbeitet werden

2 Aussagen von Fritz Perls

"Verliert euren Kopf und kommt zu euren Sinnen."

"Ein gesunder Mensch vertraut eher seinen Sinnen, als seinen Vorstellungen und Vorurteilen."

"Hier und jetzt findet unser Leben statt - der Verstand kommt immer eine Sekunde zu spät."

"Mach aus allem eine Begegnung, bleib nicht in Distanz indem du darüber redest."

"Du musst den Fluss (deines Lebens) nicht anschieben, er fließt von alleine."

"Es gibt keine Abkürzung - allein das Wörtchen "jetzt" zu verstehen dauert lange, vielleicht sogar Jahre."

3 Wesentliche Elemente der Gestaltarbeit

Wahrnehmen was ist.

Aus allem (Gedanken, Gefühlen, Träumen) eine ganzheitliche Begegnung machen.

Sich einlassen statt Distanz.

Ausagieren statt "darüber" reden.

Zulassen, was - wie von selbst - geschehen will.

Experiment - Ausprobieren - Lernen durch eigene Erfahrung.

4 Wesentliche Techniken der Gestalttherapie

"Ich akzeptiere niemanden als kompetenten Gestalttherapeuten, solange er noch Techniken benützt. Wenn er seinen eigenen Stil nicht gefunden hat, wenn er sich selbst nicht ins Spiel bringen kann und den Modus (oder die Technik), die die Situation verlangt, nicht der Eingebung des Augenblicks folgend erfindet, ist er kein Gestalttherapeut" (Fritz Perls, 1968, in: *Gestalt Wachstum Integration*, Paderborn 1985, S. 170).

In der Gestalttherapie Fritz Perls hatten Techniken einen untergeordneten Stellenwert, Techniken werden erfunden und genutzt um die gesteckten Ziele zu erreichen, als Mittel zum Zweck, abhängig von der Kreativität des Therapeuten und der Bereitschaft des Klienten sie auszuprobieren. Der Gestalttherapeut John O. Stevens hat in seinem Buch "Die Kunst der Wahrnehmung" eine Vorstellung der vielfältigen Möglichkeiten vermittelt. Gestalttherapeutische Techniken verlangen vom Klienten ein gewisses Maß an Bereitschaft zur Selbstdarstellung, sich auf Gefühle einzulassen und neues auszuprobieren.

4.1 Der Weg vom Kopf zu den Sinnen

ist ein zentrales Anliegen der Gestalttherapie. Wir können uns noch so lange mit gedanklichen Spielereien beschäftigen - und dabei vielleicht unerwünschte Gefühle von uns fernhalten - das Leben aber spielt auf einer anderen Bühne. Es spielt im unmittelbaren Augenblick, im Jetzt, in der Sinneserfahrung und nicht - bzw. eben auch - in unseren vielfältigen Schöpfungen emotioneller Abwehr, wie Projektion, Intellektualisierung, Verdrängung etc.. Der in der Gestalttherapie so häufige Hinweis auf

das "Hier und Jetzt", ist die heilsame Rückkehr zum Ursprung, zur Bühne des Lebens, zur ganzheitlichen Erfahrung des Menschseins.

4.2 Die Technik des hot seat (heißer Stuhl)

hat nicht notwendigerweise etwas mit einem Stuhl zu tun, es ist eine Rolle die man einnimmt. Ob man dabei sitzt, steht, geht oder liegt ist Nebensache. Hot Seat ist das agieren eigener Gefühle, Gedanken, Wünsche oder sonstiger Bewusstseinsinhalte, unter Anleitung eines Therapeuten. Mit agieren ist gemeint, dass Gefühl und Körper mit beteiligt sind, dass Bewusstseinsinhalte nicht nur rein verbal mitgeteilt werden sondern auch gefühlt werden und sich durch Körpersprache mitteilen. Unstimmigkeiten, Widersprüche und Blockaden werden so schnell sichtbar und können vom Therapeuten thematisiert werden.

4.3 Der leere Stuhl (empty chair)

Der leere Stuhl (empty chair) ist eine Erweiterung des hot Seat um eine zweite Position. Vom Klienten wahrgenommene Konflikte (widerstreitende Persönlichkeitsanteile, schwelende Konflikte mit anderen Menschen etc.) werden bearbeitet, indem eine Konfliktpartei (imaginär) auf den leeren Stuhl gesetzt wird. Ein Zwiegespräch mit entsprechenden Lösungsversuchen, das meistens auch Platzwechsel beinhaltet um die jeweils andere Position möglichst hautnah zu erleben. Die Technik erfordert etwas Einfühlungs- und Vorstellungsvermögen, gelingt aber den meisten nach kurzer Eingewöhnungszeit. Erarbeitete Situationen und Lösungen bleiben oft lange und deutlich erinnerbar, wenn der Klient emotional beteiligt war.

5 Topdog und Underdog

Die beiden sind für die Unterhaltung im Leben zuständig soviel ist klar. Fritz Perls hat Ihnen in seiner mutigen Autobiografie (Titel: Gestalt-Wahrnehmung, Verlag für humanistische Psychologie, Werner flach KG, Frankfurt/Main 1981) auf unterhaltsame Weise viel Platz gewidmet. Topdog und Underdog repräsentieren einen Hauptkonflikt menschlichen Seins. Der Topdog steht dabei für die moralische Kontrollinstanz, das Über-Ich, die soziale Ordnung (du musst, du darfst nicht, tu dies tu jenes nicht). Während der Underdog das Lustprinzip, das ES im Freudschen Sinne, den heimlichen Saboteur (ich geb mir ja alle Mühe) darstellt. Die daraus resultierenden "selbstquäle Spielchen" wie Perls sie nannte, binden - solange beide Teile nicht integriert sind - wertvolle Lebensenergie und verhindern verantwortliches Handeln. Die Geschichten die sich aus dem Widerstreit der Beiden ergeben füllen seit eh und je Theaterbühnen mit Leben.