

„Ich bin ein/e GestalttherapeutIn.“ Eine Gelegenheit zur Begegnung mit dem eigenen Gefühl der Zugehörigkeit und dem beruflichen Identitätsgefühl.

Gedanken zum Workshop und zum Tagungsthema IGWien 2018

Thomas Schön

Im folgenden Interviewausschnitt äußerte sich Laura Perls über ihre Studienzeit und darüber, wer für sie prägend war.

Laura Perls: Langfristig betrachtet haben Buber und Tillich mich wohl stärker beeinflusst als die Analyse und die Gestaltpsychologie. Buber und Tillich hatten einen direkten und existentiellen Zugang zum Leben.

Dan Rosenblatt: Erinnerst du dich an das erste Mal, als du Tillich hörtest?

Laura Perls: Ich habe heute noch Aufzeichnungen aus seinen Stunden. Es sind die einzigen, die ich aufbewahrt habe. Vieles von dem, was man nicht versteht oder wirklich ganz versteht, erwächst am meisten. Es geht darum sich faszinieren zu lassen. (Aus: Doubrawa A. und E., 2005, 38-39)

Lynne Jacobs fragte Erv Polster in einem Interview, wer besonderen Einfluss auf ihn hatte. Bei ihm war es ebenfalls ein Professor aus der Studienzeit, an den er sich nach mehr als 60 Jahren erinnerte.

Erv Polster: Um nun auf den Professor zurückzukommen: er war der erste überhaupt, der mir Aufmerksamkeit schenkte. Er interessierte sich wirklich sehr für meine Erfahrungen. Er lud sogar ein paar von uns zu sich nach Hause zum Abendessen ein. Ich entwickelte meinerseits ein Verlangen nach Lernen. Das war für mich etwas Neues.

Lynne Jacobs: ... Und dieser Professor war nun jemand, der ihnen gewissermaßen das Tor geöffnet und das Vertrauen mitgegeben hat, dass Sie in die weite Welt hinausgehen konnten.

Erv Polster. Ja genau. Ich habe immer mehr von solchen Leuten gelernt, dies es mit mir gut meinten, als von solchen, die mir kritisch gegenüber standen. (Polster 2009, 194)

Wie geht es mir, wenn ich zurückblicke auf meine eigene Entwicklung als Gestalttherapeut, an wen erinnere ich mich und wem bin ich zu Dank verpflichtet? In meinem Fall sind es auch Menschen, die mich begeisterten und mich Ende der 1980er Jahre in Berührung brachten mit Gestalttherapie: Rolf Merten, Jürgen Lemke und Dorothea Rahm in Deutschland, Alfred Grillmeier, Nancy Amendt-Lyon und Albin Hofer-Moser in Österreich. Als zweites erinnere ich mich an Bücher und Texte, die ich über Gestalttherapie gelesen habe und die mich anregten. Einiges hat mich sofort fasziniert, etwa die Schriften von Laura Perls, Arnold Beisser und Violet Oaklander, sie sind in einer Sprache verfasst, die es mir als Leser leicht machten. Anderes war schwerer zugänglich, so die Texte von Gordon Wheeler, Kurt Lewin oder einige Abschnitte im ersten Buch von Fritz Perls „Das Ich, der Hunger und die Aggression“.

Im Rahmen meiner Buchrezension (Schön, T. 2017) über das inspirierende Buch „Der Mensch als Mit-Mensch“ von Guisepppe Galli, einem italienischen Gestalttheoretiker, stieß ich unter anderem auf einen Brief von Albert Camus, den er unmittelbar nach Verleihung des Literaturnobelpreises 1957 an seinen ehemaligen Lehrer Monsieur Germain schrieb:

„Lieber Monsieur Germain,

Ich habe den Lärm sich etwas legen lassen, der in diesen Tagen um mich war, ehe ich mich ganz herzlich an Sie wende. Man hat mir eine viel zu große Ehre erwiesen, die ich weder erstrebt noch erbeten habe. Doch als ich die Nachricht erhielt, galt mein erster Gedanke nach meiner Mutter, Ihnen. Ohne Sie, ohne Ihre liebevolle Hand, die Sie dem armen kleinen Kind, das ich war, gereicht haben, ohne Ihre Unterweisung und Ihr Beispiel wäre nichts von alldem geschehen. Ich mache um diese Art Ehrung nicht viel Aufhebens. Aber diese ist zumindest Gelegenheit, Ihnen zu sagen, was Sie für mich waren und noch immer sind, und um Ihnen zu versichern, dass Ihre Mühen, die Arbeit und die Großherzigkeit, die Sie eingesetzt haben, immer lebendig sind bei einem Ihrer kleinen Zöglinge, der trotz seines Alters nicht aufgehört hat, Ihr dankbarer Schüler zu sein. Ich umarme Sie von ganzem Herzen.“ (Camus, A., 2017, 282)

Galli bringt diesen Brief als gelungenes Beispiel für „Wir-Identität“ als der Fähigkeit sowohl Wir als auch Ich sagen zu können. Der Gestalttheoretiker Wolfgang Metzger geht wie Galli von einem grundsätzlichen „Zugehörigkeitsbedürfnis“ des Menschen aus, ähnlich sieht es Daniel Stern, der von „psychologischer Zugehörigkeit“ spricht (Galli, G. 2017, 51 und 132).

Camus tragischer Held Mersault im Roman „Der Fremde“ scheint ich-bezogen im Gegensatz zum Arzt Dr. Rieux im Roman „Die Pest“, der aufgeht in einer wir-bezogenen Rolle. Zwei sehr extreme Figuren. Eine andere Position beschreibt der Gestaltpsychologe Kurt Lewin, wenn er von der „Randperson“ spricht:

„Randpersonen sind Menschen, die weder hierhin noch dorthin gehören und `zwischen` den Gruppen stehen. Nicht die *Zugehörigkeit zu vielen Gruppen* ist der Anlass zur Verwicklung, sondern eine *Unsicherheit* über die Zugehörigkeit. Diese Randpersonen befinden sich in etwa der gleichen Lage wie ein junger Mensch, der kein Kind mehr ist und sicher auch nicht länger ein Kind sein will, der aber gleichzeitig weiß, dass man ihn noch nicht wirklich für einen Erwachsenen nimmt. Diese Ungewissheit über den Boden, auf dem er steht, und über die Gruppe, zu der er gehört, macht den jungen Menschen oft laut, ruhelos, zu gleicher Zeit ängstlich und aggressiv, überempfindlich und anfällig für Extreme, überkritisch anderen und sich selbst gegenüber.“ (Lewin 1940 zit. in: Galli, G. 2017, 138).

Jeder kennt vermutlich dieses Gefühl aus eigener Erfahrung, am Rande zu stehen und nicht zugehörig zu sein. Für Menschen mit Migrationshintergrund und für einige unserer KlientInnen ist dies ein anhaltendes und kaum veränderbares Gefühl, am Rand und „draußen“ zu sein, eine wie Lewin es nennt „Randperson“ zu sein. In den Biographien von Fritz Perls, Lore Perls und Paul Goodmann klingen die Themen „draußen - drinnen“, „Ich- und Wir-Identität“ auch an. Zum einen in den persönlichen Biografien von Flucht und Migration oder in der Zugehörigkeit und späteren Abkehr von der Psychoanalytischen Lehre. Fritz Perls gestalttherapeutisches Verständnis war eher vom Pol der „Ich-Identität“ her geprägt, er wollte die Autonomie und Unabhängigkeit des Einzelnen stärken, auch seine eigene, das legen die persönlichen Texte in seinem letzten Buch „Gestalt-Wahrnehmung“ (Perls, F. 1981) nahe. Lore Perls und Paul Goodman scheinen sich mehr mit dem Pol der „Wir-Identität“ zu identifizieren, so wie auch Erv Polster und Gordon Wheeler.

„Es geht um die Suche nach Mitteln und Wegen, um Zugehörigkeit, Kohärenz, Kontinuität und Ganzheitlichkeit zu festigen ... ein bewusstes Lebensgefühl und den Sinn für Autonomie in Verbundenheit zu fördern.“ (Polster, E., 2009, 177).

Gordon Wheeler sieht in der Überwindung des Individualismus zugunsten einer neuen Form der Verbundenheit geradezu eine Aufgabe von Gestalttherapie, wenn sie die Tradition Paul Goodmans und Kurt Lewins ernst nimmt (Wheeler, G., 2008). Isolde Charim unterscheidet historisch drei Zeitalter des Individualismus und ist nahe an den Formulierungen Wheelers, wenn sie ein Kapitel ihres Buches folgendermaßen überschreibt: „Im Jetzt: warum es mehr Aufwand bedeutet, weniger ich zu sein.“ (vgl. Charim, I., 2018, 28-56).

An dieser Stelle möchte ich den Kontakt-Begriff der Gestalttherapie ins Spiel bringen, vor allem in seiner Bedeutung der Kontakt-Grenze als einer durchlässigen Grenze zwischen „drinnen“ und „draußen“, zwischen „Ich“ und „den anderen“. In Paul Tillichs philosophischem Werk hatte der Begriff „Grenze“ einen besonderen Stellenwert (Tillich, P. 1987) und seine Studentin Lore Perls machte ihn für die Gestalttherapie nutzbar.

„Kontakt ist ein Grenzphänomen zwischen Organismus und Umwelt. Es ist die Anerkennung des und Auseinandersetzung mit dem anderen. Die Grenze, wo ich den anderen treffe, ist der Prozeß der Ich-Funktionen, der Identifikation und Entfremdung, die Sphäre von Erregung, Interesse, Anteilnahme und Neugier, oder Furcht und Feindseligkeit. Die Elastizität der Grenze gleicht dem Bewußtheitskontinuum: Wenn es keine Störung in den sensorischen und motorischen Funktionen gibt, finden unaufhörlicher Austausch und Wachstum (...) statt. (...) Kontakt ist nur in dem Maße möglich, in dem Stütze verfügbar ist. (...) In der Gestalttherapie gibt es so viele Stile, wie es Therapeuten und Patienten gibt. Ein Therapeut wendet sich selbst in einer und für eine Situation an, mit allen seinen Lebenserfahrungen und professionellen Fähigkeiten, die er assimiliert und integriert hat in seinen Hintergrund (...) Er überrascht ständig

nicht nur seine Patienten und Gruppen, sondern auch sich selbst. Therapie ist selbst ein innovativer Prozeß, in welchem Patienten und Therapeuten sich ständig selbst und einander entdecken und fortwährend ihre Beziehung erfinden.“ (Perls, L. 1999, 93-95).

Dieses Bild einer oszillierenden Grenze ist eines der Kernkonzepte gestalttherapeutischer Theorie und Praxis. Es schafft die begriffliche Verbindung dynamischer Vorgängen von „drinnen“ (Person) und „draußen“ (Umwelt-Feld). Dieses „und“ markiert die Grenze. Mit Hilfe einer bewussten Selbstwahrnehmung körperlicher, kognitiver und emotionaler Prozesse und gleichzeitig einer bewussten Wahrnehmung der Umwelt-Feldbedingungen besteht die Chance für Person und Umwelt, sich weiter zu entwickeln. Der zweite Gedanke von Lore Perls betrifft die Notwendigkeit von wohl dosiertem „support/self-support“ an dieser Grenze. Der dritte Gedanke schließlich bezieht sich auf die Rolle und den persönlichen Stil von GestalttherapeutInnen. Es klingt optimistisch und herausfordernd zugleich, wenn Lore Perls die Unterschiedlichkeit der Stile gut heißt. Auf der anderen Seite kann dies natürlich auch verunsichern, gerade zu Beginn der Gestaltausbildung oder wenn man anfängt, mit KlientInnen zu arbeiten. Aber auch später in schwierigen Therapieprozessen oder in beruflichen Krisen kann es sein, dass diese Stil-Sicherheit abhanden zu kommen scheint. Aber auch das hat Stil, unangenehme Gefühle wie Scham und Hilflosigkeit anzunehmen, und sich dieses „Nicht(sofar)wissen“ einzugestehen, ja sogar als Chance zu sehen. Ehrliches Hinterfragen, professionelles „Nichtwissen“ schützt uns Gestalttherapeutinnen vor Überheblichkeit und kann zu tieferem Verständnis und größerem Respekt unseren KlientInnen gegenüber führen (vgl. auch Jaeggi, E. 2004).

Literatur:

Charim, I. (2018): Ich und die Anderen. Wie die Pluralisierung uns alle verändert. Zsolnay. Wien.

Doubrawa, A. und E. (2006): Meine Wildnis ist die Seele des Anderen. Der Weg zur Gestalttherapie. Laura Perls im Gespräch mit Daniel Rosenblatt. Peter Hammer. Köln.

Galli, G. (2017): Der Mensch als Mit-Mensch. Aufsätze zur Gestalttheorie in Forschung, Anwendung und Dialog. Hg. von Gerhard Stemberger. Krammer. Wien.

Jaeggi, E. 2004): Und wer therapiert die Therapeuten? DTV. München.

Perls, L. (1999): Leben an der Grenze. Essays und Anmerkungen zur Gestalt-Therapie. EHP. Bergisch-Gladbach.

Perls, F.S. (1981): Gestalt-Wahrnehmung. Verworfenes und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne. Verlag für humanistische Psychologie Werner Flach. Frankfurt.

Polster, E. (2009): Zugehörigkeit. Eine Vision für die Psychotherapie. Peter Hammer. Köln

Schön, T. (2017): Giuseppe Galli, Der Mensch als Mit-Mensch. Aufsätze zur Gestalttheorie in Forschung, Anwendung und Dialog. Herausgegeben und eingeleitet von Gerhard Stemberger. Buchrezension. Zeitschrift Gestalttherapie 2017. EHP. Bergisch-Gladbach.

Tillich, P. (1987): Auf der Grenze. Eine Auswahl aus dem Lebenswerk. Piper. München.

Wheeler, G. (2008): Überwindung des Individualismus. Gestaltkritik 1/2008, 53-60.
[www.gestalt.de>wheeler_interview](http://www.gestalt.de/wheeler_interview)