

Gestalttherapie

Die Gestalttherapie ist ein Verfahren der Humanistischen Psychotherapie, als dessen Begründer Fritz Perls gilt.

Fritz Perls

Fritz Perls wurde am 07.07.1893 in Berlin als Sohn einer jüdischen kleinbürgerlichen Händlerfamilie geboren. Nach seiner Promotion in Medizin (1921) ließ er sich zum Psychoanalytiker ausbilden und wurde u.a. auch Schüler bei Wilhelm Reich, der seine Aufmerksamkeit auf den körperlichen Ausdruck psychischer Verfasstheit lenkte. Ab 1926 arbeitete er mit dem Gestaltpsychologen K. Goldstein zusammen, dessen Erkenntnisse in der Neuropsychiatrie er in seiner Auseinandersetzung mit der orthodoxen Psychoanalyse verwertete.

Nachdem er 1933 nach Südafrika flüchten musste, gründete er dort ein Institut für Psychoanalyse, in dem er mit neuen Formen von Psychotherapie experimentierte. Als Hauptmann im südafrikanischen Sanitätskorps schrieb er sein erstes Buch „Das Ego, der Hunger und die Aggression“, das 1942 erschien und in dem er zum ersten Mal seinen therapeutischen Stil, den er noch Konzentrationstherapie nannte, ausformulierte. Ab 1946 arbeiteten er und seine Frau Lore Perls mit Paul Goodman in den USA zusammen, wo er die Gestalttherapie weiter entwickelte. Er verstarb 1970.

Grundprinzipien und Begriffe

Organismus/Umwelt-Feld

Der menschliche Körper ist in einer speizischen Art und Weise ständig im Austausch mit seiner Umwelt und bildet mit ihr eine unauflösliche Einheit (*Lewins Feldbegriff*). In diesem Feld strebt der Organismus nach der Aufrechterhaltung seines Gleichgewichtes, das durch Bedürfnisse gestört wird und erst durch ihre Befriedigung wiedergewonnen wird (*Homöostase-Prinzip*). Ziel der Therapie ist es deshalb, den Klienten zu befähigen, seine Bedürfnisse zu erkennen und, wenn möglich, zu befriedigen. Die Voraussetzung für das Erkennen von Bedürfnissen ist es, sich seiner selbst bewusst zu sein. Perls prägte dafür den Begriff „Awareness“, der sich noch am treffendsten mit Bewusstheit übersetzen lässt. Die therapeutische Arbeit richtet sich also auf das Erleben im „Hier und Jetzt“ aus, denn

„...Bewusstheit kann sich nur im Hier und Jetzt manifestieren und auf reale Fakten, Verhalten und Umwelt stützen“ (Petzold, zit. nach Rahm, 179, S. 165)

Diese Bewusstheit befähigt den Menschen, mit seiner Umwelt einen befriedigenden Kontakt im Hinblick auf die Erfüllung seiner Bedürfnisse aufzunehmen. Die Gestalttherapie spricht von einem Prozess, in dem sich das Selbst entfaltet.

Die Theorie des Selbst wurde 1951 zuerst von Perls, Hefferline und Goodman formuliert:

Das Selbst und seine Funktionen

Das *Selbst* ist nichts Statisches, sondern existiert, wo und wann immer eine Grenzinteraktion im Kontakt tatsächlich stattfindet. Kontakt wird als „kreative gegenseitige Anpassung von Organismus und Umwelt“ definiert (Perls, Hefferline, Goodman, 79b, S. 12). Die *Kontaktgrenze* begrenzt den

Organismus, umfängt und schützt ihn und berührt zur gleichen Zeit die Umwelt.

„Das Selbst ist die Kontaktgrenze in Tätigkeit“ (ebenda S. 17). Es entfaltet sich in den Phasen des Kontaktprozesses und löst sich dann wieder auf. Das Selbst ist das „komplexe System der zur Anpassung in einem schwierigen Felde nötigen Kontakte“ (ebenda S. 161). Das Selbst ist also nichts Statisches, sondern ein Prozess. „In Kontaktsituationen ist das Selbst die Kraft, die die Gestalt im Feld bildet; oder, besser, das Selbst ist der Figur/Grund Prozess in Kontaktsituationen“ (ebenda, S. 162). In Lebenssituationen, in denen am meisten Kontakt, Figur und Hintergrund ist, ist auch das Selbst am stärksten. Es ist schwächer, wenn die Situation nahezu im Gleichgewicht ist, z.B. im Schlaf.

„Das Selbst ist spontan, im mittleren Modus (im Hinblick auf Tun oder Erleiden) und geht in seinen Situationen auf“ (ebenda, S. 164). Mittlerer Modus meint, dass das Selbst den Prozess als seinen eigenen empfindet, unabhängig davon, ob es tut oder erleidet. Es bezieht den Prozess als ein ganzes auf sich und ist daran beteiligt. Es ist zugleich aktiv und passiv. Wäre es nur aktiv, könnte es nicht zur Figur werden, wäre es bloß passiv, könnte es nicht wachsen.

Perls, Hefferline und Goodmann gehen davon aus, dass diese Eigenschaften des Selbst einem Selbst angehören, das in einer Art „verallgemeinertes Gegenwart“ aufgeht (ebenda, S. 166). Diese Augenblicke sind selten. Das Selbst bringt daher bestimmte Strukturen hervor, die in der jeweiligen Situation, der jeweiligen Phase des Kontaktprozesses, wirksam werden. Diese Strukturen, Aspekte oder auch Funktionen des Selbst sind das *Ich*, *Es* und die *Persönlichkeit*.

„Als Aspekte des Selbst in einer einfachen spontanen Handlung sind Ich, Es und Persönlichkeit die Hauptstadien schöpferischer Anpassung: Das Es ist der gegebene Hintergrund, der sich in seine Möglichkeiten auflöst; er umfasst organische Erregung, unerledigte frühere Situationen, deren wir gewahr werden, die unbestimmt wahrgenommene Umwelt und die unausgegorenen Gefühle, die den Organismus mit der Umwelt verbinden.

Das Ich ist das fortwährende Sichidentifizieren mit und Sichentfremden von Möglichkeiten, das Vermehren und Vermindern des gegenwärtigen Kontaktes ; es umfasst motorisches Verhalten, Aggression, Orientierung und Realitätszugriff. Die Persönlichkeit ist die geschaffenen Figur, zu der das Selbst wird, und die es in den Organismus assimiliert, vereinigt mit den Ergebnissen früheren Wachstums. Natürlich ist dies alles nichts anderes als der Figur/Grund-Prozess selbst....“ (ebenda, S. 167/

Dieses Script wird in unregelmäßigen Abständen fortgeführt und erweitert. Sollten Sie bereits in der Zwischenzeit an weiteren Informationen zu der Theorie der Gestalttherapie interessiert sein, nehmen Sie gern Kontakt zu mir auf.