

Ganzheit, Gestalt, Gestalttherapie

1. Was ist der Kern der Gestalttherapie?

Die von Laura und Fritz PERLS, Paul GOODMAN und anderen vor allem in den vierziger bis sechziger Jahren entwickelte Gestalttherapie, die PERLS zunächst als eine *Therapie der Konzentration auf den Kontakt* bezeichnet hatte, stellt die Untersuchung von *persönlichen Mustern der Kontaktaufnahme bzw. Kontaktunterbrechung* in den Mittelpunkt ihres Interesses. In der *Begegnung* spiegelt der Therapeut dem Klienten die im *Hier-und-Jetzt* ablaufenden Kontaktaufnahme- und Kontaktunterbrechungsmuster, die er auf den Ebenen Denken, Fühlen und Handeln wahrnehmen kann. Indem sich der Therapeut als "*sein eigenes Instrument*" (POLSTER & POLSTER 1977) benutzt, also wahrnimmt, was *in ihm, mit ihm und um sich herum* vorgeht und diese Wahrnehmungen artikuliert, fördert er ein größeres *Selbstgewahrsein* ("*awareness*") seines Klienten und gibt ihm so Mittel in die Hand, sich selbst zu helfen ("Self-Support"). In diesem Sinne geht es darum, die sich in bestimmten Situationen wiederholenden Muster der Kontaktaufnahme oder Kontaktunterbrechung wahrzunehmen, zu überprüfen inwiefern sie funktional sind, mit dem Ziel, den bewußten Handlungsspielraum zu erweitern und die Übernahme von Verantwortung zu fördern.

In der Gestalttherapie (FUHR 1999) und der sich aus ihr ableitenden Gestaltpädagogik (BUROW 1988,1993) geht es zunächst vor allem darum, den *eigenen Anteil* an gelingenden bzw. mißlingenden Interaktionssituationen herauszufinden. Dieser eigene Anteil besteht vor allem in routinisierten Verhaltens- und Wahrnehmungsmustern, die den Kontakt mit der jeweiligen Situation in unangemessener Weise unterbrechen können und die dem Einzelnen selbst häufig nicht bewußt sind. Diese Kontaktunterbrechungen in bestimmten wiederkehrenden Situationen, die sich im Verlaufe der Biographie herausgebildet haben, können etwa im Sinne eines Selbstschutzes durchaus funktional sein. Insofern geht es nicht um die Förderung von Kontakt an sich, sondern um die genaue Herausarbeitung des Stellenwertes des jeweiligen Musters im Rahmen der eigenen Biographie sowie in der aktuellen Relation Organismus und Umfeld. Indem der Klient allmählich wesentliche Muster kennen und akzeptieren lernt, eine Einsicht in ihre Kosten und Nutzen im Rahmen seiner Möglichkeiten bzw. Begrenzungen der Selbstentfaltung erhält und so seine Selbstbewußtheit erhöht, kann er sich entweder für ein bewußtes Festhalten an seinen bewährten Mustern entscheiden, oder Veränderungen einleiten. Er erhält so einen Schlüssel, sich ggf. aus fixierten Routinen und Erstarrungen zu befreien und es findet eine Wiederbelebung und gegebenenfalls Erweiterung seiner Kontaktfunktionen statt. Der Schlüssel zur Überwindung von Entwicklungsblockaden liegt nach Auffassung der Gestalttherapie dabei vor allem in der *Erweiterung der Bewußtheit* ("*awareness*"), in der Ausbildung dessen, was DREITZEL (1992) als „sinnliche Reflexivität“ bezeichnet hat und der dadurch möglich werdenden bewußten *Übernahme von Verantwortung* für das eigene Verhalten.

2. Zum Stellenwert der Gestaltpsychologie

Gestalttherapie ist eine Richtung der Humanistischen Psychologie. Grundlegende Konzepte leiten sich aus PERLS und GOODMANs Entwurf einer „Gestalt-Therapy“ (1951), in der Auffassungen des Existentialismus, der Phänomenologie, der Gestaltpsychologie und der Psychoanalyse zu einer neuartigen Synthese verschmolzen sind (vgl. FUHR 1999, QUITMANN 1995). Von zentraler Bedeutung für die Gestalttherapie sind die Gestaltgesetze und die Feldtheorie, wie sie insbesondere von KOFFKA, KÖHLER, LEWIN und WERTHEIMER entwickelt bzw. dargestellt worden sind (vgl. YONTEF 1999). Gestaltpsychologen haben ja untersucht, in welcher Weise wir wahrnehmen und grundlegende Gestaltgesetze formuliert. Demnach pendelt unsere Wahrnehmung permanent zwischen Vordergrund (= Figur bzw. Gestalt) und Hintergrund. Berühmt geworden ist dieses Gesetz durch nachfolgende Abbildung.

Je nachdem wie wir sie betrachten, sehen wir mal eine alte, mal eine junge Frau. PERLS & GOODMAN behaupten nun, daß der Prozeß der Gestaltbildung in Interaktionssituationen in ähnlicher Weise funktioniert. Bestimmte Wahrnehmungen führen zur Ausbildung von klaren Gestalten, während andere in den Hintergrund kommen bzw. unterdrückt werden. Der Ort, an dem entschieden wird, welche Gestalten (Figuren) gebildet werden, ist die Kontaktgrenze, die Grenze zwischen dem Organismus und seinem Umfeld. Dabei gilt, daß jeder von uns aufgrund biographischer Einflüsse eine individuelle geprägte Kontaktgrenze hat, über die wir nur selten eine Bewußtheit haben. Das Selbst kann in diesem Sinne als „Kontaktgrenze in Tätigkeit“ verstanden werden, d.h. das, was unsere Persönlichkeit ausmacht, ist vor allem durch die Art und Weise charakterisiert, wie wir Kontakt aufnehmen bzw. unterbrechen. Oder anders ausgedrückt: „Persönliche Paradigmen“ (BUROW 1993; 1999) steuern unsere Wahrnehmung. Notwendigerweise sind die meisten Kontaktfunktionen automatisiert und dringen nur selten in unser Bewußtsein. Problematisch wird es allerdings dort, wo unsere routinisierten Wahrnehmungsmuster zur Ausgrenzung bzw. Verzerrung von Gegenstandsbereichen führen und unsere Selbstentfaltung behindern.

Anknüpfend an Auffassungen der Gestaltpsychologie haben PERLS und GOODMAN ein *Kontaktmodell* entwickelt, das idealtypisch den gelingenden Kontaktprozeß in vier Phasen untergliedert. Wer persönliches Wachstum und persönlich bedeutsames Lernen fördern bzw. zu einer Wiederbelebung und Erweiterung der Kontaktfunktionen beitragen möchte, dem gibt

dieses Kontaktmodell wichtige Anhaltspunkte für die optimale Gestaltung von Lern- bzw. Therapiesituationen:

Demnach muß das Individuum zunächst ungeschlossene Gestalten, unerledigte Situationen abschließen können, um für einen neuen Lernprozeß seine volle Energie mobilisieren zu können und „Appetit“ auf das Thema entwickeln (*Vorkontakt*). Dem Ziel des Ankommens im Hier-und-Jetzt und der Konzentrierung der Aufmerksamkeit kann z.B. eine kurze Entspannungsübung dienen. In einen zweiten Schritt muß das Individuum sich über seine Bedürfnisse klar werden, einen *persönlichen Bezug* (affektive Ladung) zum Thema herstellen und sich entscheiden, in welcher Weise es sich mit dem jeweiligen Thema auseinandersetzen möchte (*Kontaktnahme*). Sind diese Vorbedingungen erfüllt kann es zu einem intensivem Kontakt mit dem Lerngegenstand kommen, zu einem persönlich bedeutsamen Lernprozeß, der durch ein intensives Beteiligtsein gekennzeichnet ist (Kontaktvollzug). Man ist - wie es PERLS, HEFFERLINE & GOODMAN (1951) ausgedrückt haben - beim Hören eines Musikstückes "ganz Ohr" oder beim Sehen eines Bildes "ganz Auge". Die Grenze zwischen mir selbst und dem Lerngegenstand, meine *Kontaktgrenze* öffnet sich, ich verschwimme mit dem Gegenstand (positive Konfluenz) und verändere mich durch den Kontaktvollzug. Diese Erweiterung, die sich aufgrund des persönlich bedeutsamen Kontaktprozesses ergeben hat, zeigt sich oft erst später und ist häufig meinem Bewußtsein entzogen (*Nachkontakt*). Etwa, wenn ich einige Sätze eines mich anregenden Buches in mein eigenes Weltbild übernommen habe und diese Sätze einige Wochen später wie meine eigenen zitiere, ohne mir bewußt zu sein, daß ich sie von jemand anders übernommen habe. Sie sind Bestandteil meiner selbst geworden.

Von besonderer Bedeutung für die Charakteristik von Gestalttherapie und Gestaltpädagogik ist die Entwicklung bzw. die *Verwendung vielfältiger kreativer Medien, Methoden und Übungen*, die den Einzelnen darin unterstützen sollen, über sich selbst bewußter zu werden, verschüttete kreative Potentiale und eigene Stärken (den "Self-Support") wiederzuentdecken, routinisierte Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster aufzubrechen und den Prozeß der Gestaltbildung aktiv zu steuern. Insofern kann Gestalttherapie zugleich als *multidimensionales Verfahren der Kreativitätsförderung* angesehen werden (detaillierte Fallbeispiele und Übungen in BUROW 1993, 1999).

3. Ganzheitliches Lehren und Lernen

Der „ganzheitliche Anspruch“, der Gestalttherapie ist schon in ihren theoretischen Konzepten mit Gestaltpsychologie und Feldtheorie angelegt. In jüngster Zeit eröffnet eine Rückbesinnung auf die Feldtheorie LEWINs (vgl. BUROW 1999; YONTEF 1999) eine vielversprechenden Perspektive, wie man die Entwicklung der Person im Zusammenhang mit ihrem „Lebensraum“ analysieren kann. GOODMAN hatte ja vom „creative adjustment“ der Person im Organismus-Umwelt-Feld gesprochen. LEWIN zeigt nun, wie die Person sich einen „Lebensraum“ konstruiert, in dem sie sich bestimmten, im jeweiligen Feld wirkenden sozialen und materiellen Anziehungs- und Abstoßungskräften aussetzt. Eine zentrale Frage könnte lauten: Kann man diese Anziehungs- und Abstoßungskräfte bewußt steuern? Wie müssen Lernfelder beschaffen

sein, damit sie der optimalen Entfaltung von Personen und Gruppen dienen? Kann man solche „Kreativen Felder“ (BUROW 1999) entdecken, oder ist es möglich, sie künstlich zu schaffen?

Ohne im Rahmen eines Lexikonartikels in die Details gehen zu können möchte ich nur kurz die Umriss einer Theorie Kreativer Felder skizzieren: „Ein Kreatives Feld wäre demnach eine in sozialer und materieller Hinsicht spezifisch konstruierte Umgebung, die einen besonderen Aufforderungscharakter für eine synergetische Entfaltung des kreativen Potentials zueinander in Beziehung stehender Personen ausübt. So zeichnet sich ein Kreatives Feld durch den bewußten Zusammenschluß von zwei oder mehr Personen mit stark ausgeprägten unterschiedlichen Fähigkeiten aus, denen es gelingt, in dialogischer Weise ihren Gemeinsamen Grund sowie ihre Unterschiede zu erforschen, mit dem Ziel, in einem auf Gegenseitigkeit beruhenden Lern- und Gestaltungsprozeß ihre Kreatives Potential gegenseitig hervorzulocken, zu erweitern und zu entfalten.“ (Burow 1999, S.)

Anhand einer Nachzeichnung überraschender Karrieren von Schulversagern bzw. von Personen, die ein abweichendes Verhalten zeigten, versuche ich die These zu belegen, daß jeder von uns zu kreativen Leistungen in der Lage ist, wenn es ihm gelingt mit geeigneten Synergiepartnern ein Kreatives Feld zu schaffen. Feldanalyse und Synergieanalyse werden so zu wichtigen Instrumenten der Kreativitätsförderung. Interessant für unseren Zusammenhang ist dabei die Einsicht, daß viele der Prinzipien und Methoden der Gestalttherapie geeignet sind, zum Aufbau Kreativer Felder beizutragen.

Literatur

- BÜRMAN J., DAUBER H. & HOLZAPFEL G. (Hg.) (1997). Humanistische Pädagogik in Schule, Hochschule und Weiterbildung. Lehren und Lernen in neuer Sicht. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- BUROW O.A. (1988). Grundlagen der Gestaltpädagogik: Lehrertraining - Unterrichtskonzept - Organisationsentwicklung. Dortmund: verlag modernes lernen.
- BUROW O.A. (1993). Gestaltpädagogik - Trainingskonzepte und Wirkungen. Ein Handbuch. Paderborn: Junfermann.
- BUROW O.A. (1999). Die Individualisierungsfalle. Kreativität gibt es nur im Plural. Stuttgart: Klett-Cotta.
- DREITZEL P. (1992). Sinnliche Reflexivität. Köln: Edition Humanistische Psychologie.
- FATZER G. (1987). Ganzheitliches Lernen. Humanistische Pädagogik und Organisationsentwicklung. Paderborn: Junfermann.
- FUHR (1999). Handbuch der Gestalttherapie.
- PERLS, HEFFERLINE & GOODMAN (1951). Gestalt therapy. Excitement and growth in the human personality. New York: Julian Press. Deutsch: (1979). Gestalt-Therapie. Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung. & Gestalttherapie. Wiederbelebung des Selbst. Stuttgart: Klett. (Zwei Bände.)
- POLSTER E. & POLSTER M. (1977). Gestalttherapie. München: Kindler.
- QUITMANN H. (1985/1996,3). Humanistische Psychologie. Göttingen: Hogrefe.
- YONTEF G. M. (1999). Awareness, Dialog, Prozess. Wege zu einer relationalen Gestalttherapie. Köln: Edition Humanistische Psychologie.

Autor: Prof. Dr. Olaf-Axel Burow
Universität GhK Kassel FB 01
Nora-Platiel-Str.1
34109 Kassel
e-mail: burow@hrz.uni-kassel.de

