

ERHARD DOUBRAWA / STEFAN BLANKERTZ



Einladung zur Gestalttherapie

EINE EINFÜHRUNG MIT BEISPIELEN



PETER HAMMER VERLAG

Dieses Buch bietet eine leicht verständliche Einführung in die Gestalttherapie; es zeigt wie Gestalttherapie heilt und für wen diese Therapieform gut ist. In einem erzählenden, sehr persönlichen Stil zeigen die Autoren, wie das zugrunde gelegte humanistische Menschenbild der Gestalttherapie ihre Ziele bestimmt: Mündigkeit und seelisches Wachstum des Klienten.

Zahlreiche Beispiele machen das Buch zu einer anschaulichen Einstiegslektüre.

Ungekürzte Taschenbuchausgabe unseres Bestsellers!

88 Seiten · 5,00 €

Bestellung bei: GIK Gestalt-Institut Köln gik-gestalttherapie@gmx.de

Lieferung versandkostenfrei auf Rechnung.

LESER- STIMMEN:

»Erhard Doubrawa und Stefan Blankertz ist ein wirklich hervorragendes Buch gelungen; beim Lesen dachte ich: **das ist der Geist, in dem ich mir wünsche, dass Gestalttherapie ausgeübt wird.** Erfrischend aufrichtig; Fokus auf Bewusstheit, nicht auf vorschnellem Machen; respektvoll und achtsam; und kritisch gegenüber Norm und Normalität, und Macht und Herrschaft. Ausgezeichnete Einführung für alle Gestalttherapie-Neulinge, egal ob professionell oder als Klient oder Interessent.«

*Detlev Kranz, Hamburg,
Gestalttherapeut*

»[Die Autoren] wollten in leicht verständlicher Weise zeigen, was Gestalttherapie ist und wie sie arbeitet. Ein Anliegen, das gelungen ist. Ohne Einschränkung. **Das Buch ist durch zahlreiche Fallbeispiele zu Therapieverläufen sehr anschaulich.** Der erzählende, persönliche Stil erleichtert das Lesen und Verstehen erheblich.«

*Monika Salchert, Buchbesprechung in der
»Bergischen Post«*

»Ich habe in den letzten Jahren selten einen Text gelesen, der einerseits die Gestalttherapie **für Laien verständlich erklärt und gleichzeitig unterhaltend und frisch daherkommt.** [...] Danke auch für solche Überschriften (und dazugehörige Texte) wie ›Anarchie gibt's nicht auf Krankenschein‹.«

Theo Schreiber, Aachen, Gestalttherapeut

»Wir möchten Euch unsere Freude über Euer neues Buch mitteilen: [...] **Endlich mal ein Text, den man auch weiterempfehlen kann,** damit andere spüren, was Gestalt ist. Super.«

*Barbara Smith, Köln, Gestalttherapeutin
und
Rainer Wetz, Köln, Organisationsberater*

»Ich habe Euer Buch verschlungen! Mir hat der lockere Stil, die Herzlichkeit, das Wohlwollen, mit dem Du, Erhard, Deine Klienten und Dich selbst beschreibst, Einblicke in Deinen ›Zettelkasten‹ und Deine eigenen Erfahrungen gewährt, sehr gefallen – **da waren viele Anregungen zum Weiterdenken und -fühlen,** vieles was Lust macht auf mehr Gestalt – vielen Dank.«

Thomas Becher, Köln, Arzt



10 Jahre Einladung zur Gestalt- therapie: Die ungekürzte Taschen- buchausgabe unseres Bestsellers für 5 €!

Erhard Doubrawa (links),
Stefan Blankertz, 2000
Foto: Hagen Willsch

DIE AUTOREN

Erhard Doubrawa arbeitet seit vielen Jahren als Gestalttherapeut. Er ist Gründer und Leiter des »Gestalt-Instituts Köln (GIK)«, wo er auch als Ausbilder tätig ist (www.gestalt.de). Außerdem gibt er seit 1992 die Gestalttherapie-Zeitschrift »Gestaltkritik« heraus. Alle Texte daraus sind unter www.gestaltkritik.de zugänglich.

Stefan Blankertz ist Sozialwissenschaftler, Schriftsteller und Theorietrainer am »Gestalt-Instituts Köln (GIK)« (www.stefanblankertz.de). In enger Zusammenarbeit mit dem GIK hat er das computergestützte gestalttherapeutische Diagnose-Instrument »Gestalttypen-Indikator GTI« (www.gti-coaching.de) entwickelt. Gemeinsam haben sie 2005 das »Lexikon der Gestalttherapie« verfasst, das ebenfalls im Peter Hammer Verlag veröffentlicht wurde.

DER INHALT

Einladung

Zur Gestalttherapie

Fangen wir direkt schon mal an · Wer Ihnen das alles erzählt · Was Gestalttherapie nicht ist

Erhard über die Schulter geschaut

Aus der gestalttherapeutischen Arbeit

Der Gestaltbohrer · Drei Erinnerungen aus meinen Lehrjahren · Gitte: Das Sakrament der Ehe · Petra, vom Kleinmachen · Der Therapeut ist nur Steigbügelhalter · Paare · Reisen ist doch unser Hobby · Wenn ich in der Therapie einschlafe · Der Engel der Geschichte · Erzählte Gestalttherapie

Stichworte zur Gestalttherapie

Aus Erhards Zettelkasten

Sprache der Ehrfurcht · Dankbarkeit für das Wichtigste · »Wir sind doch nur die Opfer« · Wohlwollen · Heilung durch Erleben, nicht durch Verstehen · Die Begegnung · Existentielle Augenblicke · Kontakt · Das Recht des Klienten, in seinem Leben zu scheitern · Von der Figur zum Grund · Anarchie gibt's nicht auf Krankenschein

Die gestalttherapeutische Theorie kurz skizziert

Wie psychische Probleme entstehen · Diagnostische Möglichkeiten · Das Selbst im Feld · Gestalttherapie und Psychoanalyse · Die politische Dimension

Klient eines Gestalttherapeuten werden

Gestalttherapeut werden

Kleine Geschichte der Gestalttherapie

Literaturhinweise

Leseproben:

EINLADUNG

Provokative Einfühlsamkeit

Der Klinikseelsorger – selbst ein Gestalttherapeut – besucht die Station mit AIDS-Kranken. Der junge Mann, den er schon seit einigen Monaten begleitete, hat stark abgenommen. Sieht zum Herzerreißen aus. Spindeldürr und klapprig. Der Seelsorger begrüßt ihn mit den Worten: »Bei der Auferstehung des Fleisches wirst du aber leer ausgehen.«

Einen Moment ist es mucksmäuschenstill im Krankenzimmer. Dann bricht schallendes Gelächter aus. Der junge Mann lacht am lautesten und schlägt sich klatschend auf seine dürren Beine.

Gestalttherapeutischer

Schluss: Der Klient erwartet – mit Recht – Ehrlichkeit vom Therapeuten. Er erwartet, dass er das Augenscheinliche wahrnimmt und auch benennt. Nicht Verschweigen hilft, sondern nur ein – liebevolles – Benennen.

Was Sie erwartet

... wir laden Sie, lieber Leser, ein ... ebenso zum Lachen wie zum Weinen ... ebenso zum Durchdenken wie zum Nachfühlen ... ebenso zum Beharren auf dem, was Sie sind, wie zum Loslassen und Verändern ... ebenso zum harmonischen Eingliedern in Ihre Umgebung wie zum aggressiven Rebellieren.

Wenn Sie am Ende sagen können, was »Gestalttherapie« ist, umso besser. Wenn nicht, auch nicht schlimm: Es geht uns nicht darum, Ihnen Lehrbuchwissen zu vermitteln, sondern Sie in einen Prozess einzubinden, von dem wir hoffen, dass er für Sie erfreulich ist.

Manche sagen, »Gestalttherapie« ließe sich nicht beschreiben, sondern nur erleben. Da ist etwas Wahres dran. Darum haben wir, der erfahrene Gestalttherapeut Erhard und der beinharte Theoretiker Stefan, verabredet, dieses Wagnis zu beginnen: Ein Buch über Gestalttherapie, das die Gestalttherapie erlebbar macht und dennoch nicht auf die Tiefe der Einsichten verzichtet, die die Gestalttherapie hinsichtlich des Menschen, seiner Psyche und seiner Gesellschaft bereithält.

Wir geben Ihnen zunächst unter der Überschrift »Zur Gestalttherapie« einen groben Überblick, was wir unter Gestalt-

therapie verstehen, wer wir sind, und was wir unter Gestalttherapie *nicht* verstehen. (»Grenzen ziehen« ist aus gestalttherapeutischer Sicht eine wichtige Lebendigkeit!) Dann lassen wir Sie dem Erhard bei seiner gestalttherapeutischen Arbeit »über die Schulter« blicken. Auf diese Weise erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Praxis der Gestalttherapie. Unter der »Skizze der gestalttherapeutischen Theorie« finden Sie zentrale Ideen kurz und knapp dargestellt. Es erschien uns lebendiger (wenn auch methodisch gesehen unsystematisch), die Praxis und die Ideen vor die Erläuterung der gestalttherapeutischen Grundbegriffe zu setzen: Wenn Sie schon einen Eindruck davon haben, wie die Gestalttherapie arbeitet, werden Ihnen die Begriffe hoffentlich nicht fremd und leblos erscheinen.

Ein paar Worte zur »Geschichte der Gestalttherapie« stehen am Ende, obwohl die meisten Einführungen mit ihr anfangen. Wir aber haben den Eindruck, dass es langweilig ist, Sie mit Namen, Daten und Entwicklungen zu konfrontieren, die sich auf eine Theorie und Praxis beziehen, von der Sie vielleicht noch nicht viel wissen. Falls Sie allerdings lieber mit der Geschichte beginnen – lesen Sie ruhig »von hinten nach vorn«. Das ist uns genauso recht.

Nur Sie können am Ende sagen, ob uns das Wagnis, Sie zur Gestalttherapie einzuladen, gelungen ist. Bis dahin: Viel Spaß.

Erhard und Stefan

[...]

ZUR GESTALT THERAPIE

Fangen wir direkt schon mal an...

Vergessen bitte Sie alles, was Sie eventuell schon über die Gestalttherapie gehört haben. Sie haben noch nichts von ihr gehört? Umso besser.

Gestalttherapie ist eine Einladung. Eine Einladung, dass Sie sich in der Welt – neu? – orientieren. Neu? Muss nicht sein. Bestimmen Sie Ihren Standort. Schauen Sie sich genau um. Nehmen Sie wahr, wie Sie sitzen oder liegen, während Sie diese Zeilen lesen? Hart oder weich? Angenehm oder unbequem? Wie ist die Luft? Genügend Sauerstoff? Zu warm oder zu kalt? Genau richtig sollte es sein.

Sie brauchen jetzt nicht gleich zum Fenster zu stürzen und es zum Lüften aufzureißen. Fragen Sie sich lieber, warum Sie es gern so stickig haben! Lernen Sie, Ihre Vorlieben zu schätzen. Verändern Sie sie nicht. Und wenn Sie das erreicht haben, werden Sie merken, dass sich alles um Sie herum verändert hat – ebenso wie Sie selbst mittendrin. Das nennen die Gestalttherapeuten das *Paradox der Veränderung*.

»Therapie« heißt ja bekanntlich so viel wie »Heilung«. Wenn Sie Husten haben, wissen Sie genau, worin die Heilung bestünde: keinen Husten mehr haben. Bei körperlichen Beschwerden besteht das Kriterium der Heilung in einer gewissen körperlichen »Normalfunktion«. Viele psychologische Richtungen gehen ähnlich vor: Man versucht, eine psychische »Norm« zu definieren, und alles, was da abweicht, wird »wegtherapiert«. Aber wollen Sie das? Sicherlich wollen Sie, dass Ihr Körper »normal« funktioniert und Sie keine Schmerzen oder Beeinträchtigungen haben. Das könnte jedoch tief innen in Ihrer Seele ganz anders sein: Sie wollen gar kein »Normalbürger« mit statistischen Durchschnittseigenschaften und Durchschnittsbedürfnissen sein. Wenn das so ist, sind Sie bei der Gestalttherapie richtig: Denn der Gestalttherapeut fragt nicht danach, wie Sie vom Durchschnitt abweichen. Er fragt danach, ob Sie sich mit sich wohlfühlen. Er möchte, dass Sie sich *angemessen* verhalten – angemessen Ihrer tatsächlichen Umwelt gegenüber und angemessen sich selbst gegenüber, so wie Sie nun einmal sind.

Das Kriterium für Heilung in der Gestalttherapie ist kein äußerer Maßstab, sondern die innere Gestalt: Fügt sich alles, was Sie sind, zu einem guten Ganzen? Oder gibt es Brüche und Widersprüche, Ungereimtheiten und Selbstbehinderungen, die Ihnen das Leben unnötig schwer machen? (Wir sagen: »unnötig«, denn ein leichtes Leben verspricht die Gestalttherapie nicht. Das tun nur Scharlatane). Dann können wir mit der Gestalttherapie schauen, was sich machen lässt, um das zu ändern.

Das wichtigste Instrument der Gestalttherapie, um herauszubekommen, was denn nun angemessen ist, heißt *Wahrnehmung*. Das sei ja simpel, denken Sie. Haben Sie schon einmal festgestellt, wie *wenig* Sie (und, unter uns gesagt, wir alle) wirklich wahrnehmen? Zu Beginn des Kapitels haben wir Sie gefragt, in wel-

cher konkreten Umgebung Sie dieses Buch lesen. Wir haben bei den Fragen einiges vergessen: Farben zum Beispiel und Gerüche. Versuchen Sie einmal, Ihre nächste Umgebung ganz genau zu beschreiben. Das ist gar nicht so einfach und ziemlich langwierig. Vergessen Sie sich selbst dabei nicht: Was haben Sie an? Wie atmen Sie? Schmerzen vielleicht Ihre Augen? Wie geht es Ihrem großen Zeh? (Meiner ist kalt.)

Das meiste, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen *könnten*, geht an uns vorüber. Das ist übrigens auch gar nicht schlimm. Es ist im Normalfall sogar ein Glück. Denn wenn wir immer alles ganz genau wahrnehmen wollten, kämen wir nie dazu, irgendetwas zu tun (außer wahrzunehmen). Die menschliche Wahrnehmung ist so angelegt, dass immer nur das Wichtige in den Vordergrund rückt. Das andere wird beiläufig als Hintergrund wahrgenommen. So nehmen Sie nicht genau wahr, wie es Ihrem Fuß geht. Aber ist er »eingeschlafen«, tritt die Wahrnehmung des Fußes in den Vordergrund und die andere Tätigkeit, etwa das Lesen dieses Buches, tritt in den Hintergrund, und Sie schütteln Ihren Fuß aus. Diesen Vorgang nennt die Gestalttherapie *Figur-und-Grund-Prozess*.

In den Prozess von Figur und Grund braucht durch Therapie nur dann eingegriffen zu werden, wenn er nicht mehr so abläuft, dass Sie zufrieden sind. Beispielsweise sind Sie so darauf fixiert, dieses Buch zu lesen, dass Sie vergessen, etwas zu essen. Das ist schlecht. Also sollten Sie lernen, Ihrem Bauch und dessen Bedürfnissen mehr zuzuhören. Oder umgekehrt, Sie haben eine derartige Abneigung gegen das Lesen, dass Sie, sobald Sie dies Buch aufschlagen, Durst bekommen, das Buch weglegen und erst einmal etwas zu trinken holen. Auf diese Weise kommen Sie mit dem Lesen nicht weiter. Da sollten Sie dann lernen, wahrzunehmen, was Sie wirklich in einem Moment wollen.

Die therapeutische Arbeit an der Wahrnehmung ist eher mit dem Erleben als mit dem Verstehen verbunden. Wahrnehmung stellt immer eine enge Beziehung zwischen Ihnen und Ihrer Umgebung (zu der auch Ihr Körper gehört) her. Sie nehmen Ihre Befindlichkeit und die Befindlichkeit Ihrer Umgebung wahr, und das meiste, was Sie wahrnehmen, hat auch einen Gefühlswert. Wahrnehmung ist nicht wertfrei. Bei vielen Gerüchen, die Sie wahrnehmen, kommen Ihnen Erinnerungen, gute oder schlechte. Auf jeden Fall wird fast jeder Geruch entweder angenehm oder unangenehm sein. Das gleiche gilt für Farben, Formen und dergleichen mehr.

In der Gestalttherapie wird darum mit Ihrem eigenen Erleben gearbeitet: Indem Sie Ihre Wahrnehmung schärfen, *erleben* Sie sich und Ihre Umwelt. Dadurch kommt eine Veränderung zustande, wenn es um eine solche geht. Ihnen wird nicht, wie in manchen anderen Psychotherapien »erklärt«, wie Sie in der Welt sind und wie die eventuell unheilvollen Verstrickungen zustande kommen. Nicht das Verstehen (aufgrund von Erklärung), sondern das Erleben (aufgrund von Wahrnehmung) heilt nach Ansicht von der Gestalttherapie.

Die Arbeit an der Wahrnehmung bringt noch ein zentrales Kennzeichen der Gestalttherapie mit sich: Die Gestalttherapie hat ihr Augenmerk auf der Gegenwart, auf, wie die Gestalttherapeuten sagen, dem *Hier-und-Jetzt*. Wahrgenommen (und erlebt) wird immer in der Gegenwart. Natürlich kann die Wahrnehmung, zum Beispiel von Zimtduft, eine Erinnerung etwa an Weihnachten in der Kindheit wachrufen. Gleichwohl bleibt die Wahrnehmung in der Gegenwart. Es ist auch nur die Gegenwart, in der Sie handeln und eventuell etwas verändern können. Die Vergangenheit steht fest (jedenfalls von den Fakten her, nicht aber von der Beurteilung her), und die Zukunft steht noch nicht fest. Wenn Sie sich also zu stark auf die Vergangenheit fixieren, werden Sie nichts ändern können. Wenn Sie dagegen mit Ihren Gedanken stets versuchen, die Zukunft vorwegzunehmen, werden Sie immer nur daran denken, etwas zu tun, den Zeitpunkt des Handelns allerdings häufig verpassen.

Wahrnehmen heißt also auch: sich nicht durch Erinnerungen in der Vergangenheit festhalten oder durch Angst vor der Zukunft bewegungsunfähig machen zu lassen, sondern um sich zu schauen und nachzuspüren, was »wirklich Sache ist«. Auf diese Weise stärkt die genaue Wahrnehmung unsere Handlungsfähigkeit.

[...]

ERHARD ÜBER DIE SCHULTER GESCHAUT

Aus der gestalttherapeutischen Arbeit

Der Gestaltbohrer

Vor einigen Jahren schenkte mir mein Freund Horst ter Haar eine kleine silberne Bohrmaschine zum Anstecken. Er hatte sie bei einer Goldschmiedin für mich anfertigen lassen. Dieser »Gestaltbohrer«, wie er ihn nannte, stand für die Art und Weise, wie mich Horst – wenn wir Gruppen gemeinsam leiteten – hatte arbeiten sehen.

Inzwischen schäme ich mich manchmal, wenn mir der kleine silberne Bohrer wieder in die Hände fällt, etwa beim Aufräumen. Ich schäme mich jetzt, weil mir dann so manche Gruppenteilnehmer einfallen, die ich vielleicht mit der »bohrenden« Arbeit verletzt haben könnte.

Heute erlebe ich meine Arbeit anders. Eher langsam. Mit mehr Wohlwollen. Weniger konfrontativ. Ich lasse mir mehr Zeit. Ich folge vor allem den Phänomenen. Ich habe das Vertrauen, dass irgendwann die Figur in den Vordergrund tritt, die wirklich wichtig ist. Vertrauen, dass der Klient sich wirklich für diese Figur öffnen kann.

Für dieses Sich-Öffnen versuche ich, Raum zu schaffen, der frei von Bewertungen ist. Genauer: frei von den Bewertungen *durch die erlernten* (»introjizierten«) *Moralvorstellungen* (die Freud »Über-Ich« nannte). Einen Raum, in welchem wir betrachten und erforschen können. Einen Raum, in welchem wir nicht mit »flotten« Wertungen zur Hand sind. Einen Raum, in welchem *Wohlwollen* die Arbeit des Erforschens fördert und unterstützt. Dann kann Wichtiges vom Klienten benannt und gezeigt werden. Ohne, dass ich etwa »nachbohren« muss. Nein, ich unterstütze ihn dann bei der Selbst-Entdeckung. Er ist es, der die Heilung vollzieht – nicht ich für ihn.

Ich bin bei dieser Arbeit nicht »bohrend«. Nicht »hart-näckig«. Wohl aber »beharrlich«!

Ich folge dem Klienten. Manchmal locke ich ihn auch. Doch mein Locken kann, nein: es *darf* nicht die Hauptsache der Therapie sein. Die Hauptsache sind vielmehr die Schritte, die der Klient *von sich aus* geht.

In einer Gruppe werden manche Teilnehmer bereits unruhig, während ich noch zuhöre – und zuschauen. Denn die Figur zeigt sich nicht immer in Worten, manchmal äußert sie sich in einer kleinen Geste. Eine geringfügige Veränderung der Körperhaltung, ein verändertes Atmen.

Meist sind solche kleinen Veränderungen dem Klienten gar nicht bewusst, sind nicht »in seinem Gewahrsein«, wie wir Gestalttherapeuten sagen. Meine Aufgabe als Therapeut ist es hier, seine Aufmerksamkeit auf sie hinzulenken, damit er sein Gewahrsein auch in diese Richtung entfalten kann.

Gestalttherapeutischer

Schluss: In der »langsamen« Arbeit habe ich das Vertrauen, dass dem Klienten klar wird, wie er zu handeln hat (z. B. um ein Bedürfnis zu befriedigen), weil



Daniel Rosenblatt
Gestalttherapie für Einsteiger
 Eine Anleitung zur Selbstentdeckung

Herausgegeben und mit Beiträgen von Anke und Erhard Doubrawa
 Gemeinsam veröffentlicht von Peter Hammer Verlag und Gestalt-Institut Köln
 Aus dem Amerikanischen von Marein von der Osten-Sacken

250 Seiten · 14,90 Euro

Bestellschrift:
 Gestalt-Institut Köln (GIK),
 Rurstr. 9, 50937 Köln,
 Fax. 0221-447652,
 eMail: gik-gestalttherapie@gmx.de
 Lieferung versandkostenfrei



Daniel Rosenblatt (1925-2009), © GIK, 1988

eine Figur in seiner Wahrnehmung deutlich (»prägnant«) werden darf. Er fühlt dann, dass er genug Energie zum Handeln zur Verfügung hat. Mit Prägnanz geht Energie einher.

Wie geht das praktisch vor sich? Also, ein Klient spricht von seinem Beruf. Er betont nachdrücklich, dass er seine Arbeit im großen Ganzen gern mache und guten Mutes am Morgen zur Arbeit gehe. Doch während er das betont, knurrt sein Magen. Auffällig. Ich frage ihn, *worüber* sein Magen knurrt. »Ja,« antwortet der Klient, »fast hätte ich es vergessen. Aber seit einigen Wochen ärgere ich mich häufig über etwas, nein, über jemanden auf der Arbeit. Seltsam, fast hätte ich es wieder vergessen.« Und nun nimmt er sich Zeit, darüber ausführlich zu sprechen. Sein Magen begleitet die Erzählung mit Knurren. Daraus erwächst, was wir (nach Erving und Miriam Polster) ein *Gestaltexperiment* nennen: Ich bitte den Klienten, die Geschichte knurrend zu erzählen.

Das Ergebnis: Der Klient hat viel Spaß dabei. Denn spielerisch findet er Zugang zu seiner Aggression – zu seiner Kraft.

[...]

Petra, vom Kleinmachen

Petra hatte sich von Klaus, ihrem Ehemann, getrennt, den sie so sehr liebte. Sie war einfach nicht mit seiner »Aggressivität« in der Sexualität klargekommen. Sie fühlte sich bedroht von seiner Lust, mochte es nicht, wenn er sie »richtig anpackte«. Sexualität hatte für sie nur sehr wenig mit Lust und Heftigkeit zu tun. Sie mochte gerne Schmusen. Weiche Sexualität. Und so kamen die beiden in diesem Bereich nicht miteinander zurecht.

Inzwischen hatte sie einige Freunde gehabt und gute Erfahrungen mit »weicher« Sexualität gemacht, Zärtlichkeit genossen. Doch immer hat sie an Klaus denken müssen. Schließlich kamen die beiden erneut zusammen. Nach kurzer Zeit ängstigte Petra sich wieder vor der Sexualität mit Klaus, vor seiner kraftvollen Lust. Gerade in dieser Zeit erinnerte sie sich an eine wirklich schlechte Erfahrung, die sie mit einem Mann gemacht hatte, als sie 15 Jahre alt war (also vor mehr als 25 Jahren). Sie war von diesem Mann bedrängt worden, als sie nicht bereit war, mit ihm zu schlafen. Sie fand sich nackt mit ihm in seinem Bett wieder. Sie erinnerte sich noch gut an sein großes Glied, steif und heiß. Was dann geschah, daran konnte sie sich nicht mehr erin-

nern. Übrig geblieben war jedoch die Angst vor bedrängender Sexualität.

Nun wollte sie aber mit Klaus zusammenbleiben. So schlug ich ihr als ihr Therapeut folgende Phantasie vor: Sie solle sich sein erigiertes Glied vorstellen, wenn sie zusammen Sex hatten. Dann sollte sie sich sagen: »Warte nur, ich mach' Dich klein!« Diese Therapie fand in der Gruppe statt. Während der Arbeit hatte sich die Atmosphäre sehr gelockert. Die Leute – ganz besonders die Frauen – lachten und hatten viel Spaß bei diesem Gedanken. Bei unserem nächsten Gruppenwochenende, rund acht Wochen später, berichtete Petra von ihren guten Erfahrungen auf einem für sie ganz neuen Gebiet: Sie hatte ihre eigene lustvolle und aggressive Sexualität entdeckt. Sie genoss diese sehr.

Gestalttherapeutischer

Schluss: Liebe, Lust und Aggression sind keine Gegensätze – wer sie auseinanderreißt, wird unglücklich. Manchmal muss man den anderen sogar »klein machen«, um ihn groß zu lieben.

Kürzlich traf ich Petra beim Einkaufsbummel in der Stadt. Inzwischen ist sie, wie ich erfuhr, seit vielen Jahren glücklich mit Klaus verheiratet. Sie erzählte mir, dass sie mit der Ausbildung zur Sexualtherapeutin begonnen hat. Das hat mich sehr berührt.

Der Therapeut ist nur der Steigbügelhalter

Folgendes hat vor fast zwei Jahren in einem Wochenendworkshop stattgefunden, an welchem mehr Männer als Frauen teilnahmen. Nun könnte man vermuten, dass mehr *über* die (therapeutische) Arbeit geredet wurde, als tatsächlich »gearbeitet« wurde. Das wird Männern ja nachgesagt. Doch das war ganz gewiss nicht der Fall.

Allerdings wurde nach den (tiefen und bewegenden) Arbeiten noch über die Arbeiten gesprochen, um sie besser zu verstehen. Im Rahmen eines solchen Gesprächs sagte ich, dass der Klient das Recht habe, zu scheitern. Ich als Therapeut dürfe mich nicht in das Schicksal des Klienten einmischen. Sich nicht einzumischen, sei manchmal schwer auszuhalten, denn da käme ich mit meinem »Größenwahnsinn« (Narzissmus) in Kontakt. Manchmal erläge ich meinem Narzissmus, hätte ihn nicht gut im Griff.

Darauf erzählte Alex, ein praktischer Arzt, dass er seine Arbeit in ähnlicher Weise nur als ein »Steigbügelhalter« ver-

stehe. Ich bat ihn, in der Gruppe aufzustehen, und den »Steigbügelhalter« vorzumachen. Er tat dies bereitwillig.

Alex steht also mitten in der Gruppe und macht mit den Händen eine Geste, als würde er einen Steigbügel halten, damit der Reiter hineintreten kann. Dabei hält er seinen Kopf leicht gesenkt, blickt auf seine Hände und den imaginären Steigbügel in ihnen. Stille breitet sich in der Gruppe aus. Fast andächtig. »So sieht Demut aus,« sage ich. Einige weinen gerührt. Auch ich.

{...}

Anarchie gibt's nicht auf Krankenschein

Gestalttherapie bekommen Sie nicht als Kassenleistung. Das ist unseres Erachtens auch nicht verwunderlich.

Der Grund für die Ablehnung des Gestaltansatzes durch die Krankenkassen ist sicherlich nicht Unwirksamkeit. Gestalttherapie ist nämlich ein höchst wirkungsvoller psychotherapeutischer Ansatz. Bereits kurz nach der Entwicklung der Gestalttherapie fand sie Anwendung in Bereichen, in denen man viel davon versteht, ob ein Ansatz effektiv ist oder nicht, nämlich in der Organisationsentwicklung und im Coaching von Führungskräften der Wirtschaft. Bis heute ist das so. Bei einem bekannten multinationalen Konzern beispielsweise ist immer ein Gestalttherapeut dabei, wenn sich die Führungskräfte international treffen. Seine Aufgabe besteht darin, die TeilnehmerInnen aus allen unterschiedlichen Ländern und Kulturen zur wirksamen Zusammenarbeit zu animieren – und sie zu ermutigen, echte Konflikte auszutragen.

Dass Kassen in Deutschland die Gestalttherapie nicht bezahlen, ist nur auf einem anderen Hintergrund verständlich, nämlich wenn man sich die politische Dimension dieses Ansatzes in Erinnerung ruft. Die Gestalttherapie will Menschen dabei unterstützen, ihr Subjektsein zu entfalten und ganz in Besitz zu nehmen. Dieses Anliegen hat ganz eindeutig politische Implikationen. Anarchistische Bewusstseinsbildung auf Krankenschein – das ist doch wirklich nicht zu erwarten.

Dazu kommt, dass Gestalttherapie sich nicht der kategorisierenden und brandmarkenden herkömmlichen Diagnostik und Krankheitslehre unterwirft. Sie spricht, wie Sie in den vorangegangenen Abschnitten lesen konnten, gar nicht von Krankheit im seelischen Sinne. Störungen, hinderliche Symptome versteht sie eher als frühere Problemlösungsversuche, die heute bloß neue und z. T. größere Probleme mit sich bringen.

Vielmehr sind immer mehr Menschen bereit, für ihre Gestalttherapie auch die finanzielle Verantwortung zu übernehmen. Das hat schon für sich genommen eine positive Wirkung.

Als ein Bekannter mir vor einigen Wochen davon berichtete, dass seine Krankenkasse mehr als 300 Stunden Psychoanalyse für ihn im letzten Jahr (allein in *einem* Jahr!) bezahlt hatte, war ich durchaus empört. 300 Stunden! Die wenigsten Gestalttherapie-KlientInnen brauchen mehr als 100 Stunden. Für manchen reichen 50 Stunden Gestalttherapie aus, um neue Schritte gehen zu können.

Man müsste mal die Zeit- und Geldverschwendung ausrechnen, die eine von der Krankenkasse finanzierte Psychoanalyse bedeutet und das dann dem gegenüberstellen, was man als Klient spart, wenn man für seine Gestalttherapie selbst aufkommt...

Dass Selbstzahlung oft schon der erste Schritt zur Heilung bedeutet, möge diese kurze Erinnerung verdeutlichen:

Ein iranischer Student kam zu mir in die Praxis. Er sei zutiefst depressiv. Seine Freundin habe ihn aufgefordert, eine Therapie zu machen, sonst würde sie sich von ihm trennen. Also saß er in sich gesunken in meiner Praxis, sprach mit extrem leiser Stimme. Er berichtete, dass er überhaupt nicht mehr in die Fachhochschule zum Technik-Studium ginge. Eigentlich würde er nur noch zuhause sitzen und rumhängen. An zwei Tagen in der Woche arbeite er für seinen Lebensunterhalt als Taxifahrer, das reiche.

Ich sagte ihm, dass er eine Gestalttherapie bei mir selbst bezahlen müsse. Ich wolle mit ihm bis auf weiteres zwei Stunden wöchentlich arbeiten. Als ich ihm meinen Stundensatz sagte, wich er erschrocken zurück: »Dann muss ich ja zwei weitere Tage Taxi fahren.« Ich fragte ihn, ob sein Arbeitgeber das ermöglichen könne. »Der schon,« antwortete er. Nach dieser kostenlosen ersten Probesitzung verlies er meine Praxis. Ich rechnete nicht ernsthaft damit, ihn noch einmal wiederzusehen.

Aber nach etwa sechs Wochen rief er mich an und sagte, dass er nun zur Gestalttherapie bereit sei. In der Tat arbeite er dann zwei Tage wöchentlich mehr, um so seine Sitzungen bezahlen zu können. Später einmal hat er mir für mein Beharren auf den zweimal wöchentlich stattfindenden Therapiesitzungen gedankt. So sei er aus seiner Starre wieder in Bewegung gekommen.

Fazit: Selbstzahlung heißt, selbst Verantwortung zu übernehmen – und das ist bereits der erste Schritt zur Heilung. ■

Martin Bubers Bedeutung für die Gestalttherapie – in der Edition GIK



Die dialogische Philosophie Martin Bubers gehört zu den wichtigsten Quellen der Gestalttherapie. Sie hat nicht nur Auswirkungen auf das Verständnis von der therapeutischen Beziehung, sondern z.B. auch auf Fragen der Diagnostik und Technik gehabt.

Die in diesem Buch zusammengestellten Texte geben einen Eindruck von der Person Martin Bubers und seinem Werk und befassen sich eingehend mit jenen Dimensionen der gestalttherapeutischen Theorie und Praxis, die durch sein Denken maßgeblich beeinflusst wurden.

Heilende Beziehung: Dialogische Gestalttherapie, hg. von Erhard Doubrava und Frank-M. Staemmler. Mit Beiträgen von: Heik Portele, Gary M. Yontef, Rich Hycner, Lynne Jacobs, Frank-M. Staemmler, Stephen Schoen, Renate Becker, Erhard Doubrava, Erving und Miriam Polster.

Eine Co-Produktion von Gestalt-Institut Köln und Peter Hammer Verlag. 230 Seiten, € 21,90.

Bestellschrift: Gestalt-Institut Köln (GIK), Rurstraße 9, 50937 Köln, Fax 0221-447652, eMail: gik-gestalttherapie@gmx.de (Lieferung versandkostenfrei).