

# Grundlagen der Gestalttherapie

Von Dipl.-Psych. Helena Harms

Die Welt und den eigenen Körper in der ganzen Intensität erleben – lautet das Motto der Gestalttherapie. Denn viel zu oft flüchtet man in die surreale Welt der Vorstellungen und Phantasien und verliert dadurch den Kontakt mit der Situation, so wie sie hier und jetzt ist. Erinnerungen und unrealistische Erwartungen übernehmen in diesem Fall die Macht über unsere Gefühle. Diesen Zustand erkennt man am besten daran, dass die Wirklichkeit nur sehr unscharf und schematisch wahrgenommen wird. So geht es einem schüchternen Menschen, der in die Verlegenheit kommt, einen Vortrag halten zu müssen: wenn er vor seinem Auditorium steht, erkennt er weder die Gesichter der Zuschauer noch die Einzelheiten der Raumausstattung. Der Kontakt mit der Realität wird eingeengt, fast unterbrochen. An dessen Stelle kommt die Vorstellung, hilflos ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt, von vielen anonymen Gesichtern neutral oder unfreundlich beobachtet zu werden, nicht flüchten zu können. Solche Vorstellungen und nicht die reale Situation steuern in diesem Moment seine Gefühle und Gedanken. Dadurch verpasst er immer wieder die Chance, neue Erfahrungen zu sammeln. Die alten Muster verfestigen sich mehr und mehr. Die Macht von surrealen Vorstellungen können wir jedoch nur überlisten, wenn wir uns mit offenen Sinnen der Situation stellen und auf die Einzelheiten achten. Unmöglich! – würden viele sagen. Doch ein Gestalttherapeut geht davon aus, dass diese Fähigkeit trainiert und in fast jeder Situation angewendet werden kann.

Die Gestalttherapie unterscheidet zwischen drei Typen der Wahrnehmung: das Erleben der Welt um uns herum, das Erleben des eigenen Körpers und die auf unseren Gedanken und Interpretationen gegründete Wahrnehmung.

Bei der Wahrnehmung der Welt geht es um Bilder, Töne und Gerüche, die von unseren Sinnesorganen vermittelt werden. Lernt ein Mensch, diese bewusst aufzunehmen und ganz gezielt darauf zu achten, was um ihn herum passiert, wird

sein Erleben in vielen Situationen intensiver und offener. Es fällt ihm dann auch leichter, Kontakt mit der Situation im hier und jetzt immer wieder aufs Neue aufzunehmen.

Mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers ist gemeint, dass man lernt auf das eigene körperliche und emotionale Befinden bewusst zu achten. Die Körperhaltung ist in diesem Fall genauso wichtig wie das erkennen von flüchtigen Emotionen und Stimmungen. Dies sind Signale, die im Alltag sehr oft überhört werden. Wie oft müssen erst die Rückenschmerzen auftreten, damit wir merken, dass die Sitzhaltung über längere Zeit unbequem war.

Die dritte Art der Wahrnehmung bezieht sich auf die Welt unserer Gedanken, Phantasien und Interpretationen. Diese sind jedoch oft so eng mit den Eindrücken der realen Welt verbunden, dass es fast unmöglich ist, dazwischen zu unterscheiden. Zum Beispiel beobachtet man, dass der Gesprächspartner keinen Blickkontakt mehr aufnimmt und vermutet daraus, dass der andere nicht zuhört. Schnell entsteht daraus der Eindruck: „Ich sehe, dass mir der andere nicht zuhört“, oder wenn man noch einen Schritt weiter geht: „Ich sehe, dass ihn das Thema nicht interessiert“. Eine Vermutung wird in diesem Fall als beobachtete Realität erlebt. In vielen Fällen treffen solche Interpretationen auch zu. Sie ermöglichen reibungslose Verständigung zwischen den Gesprächspartnern. Sie können aber auch zu einer unerschöpflichen Quelle von Missverständnissen und Konflikten werden, wenn die Signale eines Partners regelmäßig falsch interpretiert werden. Neigt ein Mensch generell dazu, viele Ereignisse in eine bestimmte Richtung, zum Beispiel negativ zu interpretieren, läuft er außerdem die Gefahr, eine eigene surreale Welt zu schaffen, die ihm gegenüber ausschließlich feindlich gesinnt ist. Wollen wir diese Art Schwierigkeiten aufdecken, so ist es wichtig, zwischen realen Beobachtungen und deren Interpretation unterscheiden zu lernen.

Darauf richtet sich das Hauptaugenmerk eines Gestalttherapeuten. Die Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körpergefühl und den eigenen Emotionen, das bewusste Erleben dessen, was man hört, sieht, riecht und schmeckt, sollen den Zugang zur Wirklichkeit im hier und jetzt ermöglichen. Man lernt zwischen der Realität und seinen Interpretationen zu unterscheiden, sowie die eigene Wahrnehmung auf das eine oder auf das andere gezielt auszurichten. Diese

Fähigkeiten werden im Rahmen von Konzentrationsübungen, Rollenspielen und Phantasie Reisen geschärft. Die realen und surrealen Erlebniswelten werden in Ton und Farbe symbolisch dargestellt.

Aktiver Einsatz von solchen Techniken führte unter anderem dazu, dass hinter dem Begriff „Gestalttherapie“ eine Art Kunsttherapie vermutet wird, die sich hauptsächlich auf gestaltende Kunst spezialisiert. Der Name geht jedoch auf die Gestaltpsychologie zurück, die sich ähnlich wie die Gestalttherapie mit den Besonderheiten der menschlichen Wahrnehmung beschäftigte. Die Gestaltpsychologen nahmen an, dass die Eindrücke der Außenwelt vom Menschen unbewusst strukturiert werden. So erkennt ein Mensch in einem chaotischen Linien-Wirrwarr eine Struktur aus Kreisen und Quadraten und in einer zweidimensionalen Zeichnung Abbildungen einer dreidimensionalen Figur. Man versuchte die „Gestalten“ zu beschreiben, die optische und akustische Wahrnehmung eines jeden Menschen zu ordnen. In Anlehnung daran versuchte der Gründer der Gestalttherapie Frederick S. Perls die Gestalten zu erfassen, die aus der Wahrnehmung unserer Umwelt und des eigenen Körpers auf der Grenze zwischen beiden entstehen.

#### **Vertiefende und weiterführende Literatur:**

[Naranjo, Claudio \(1996\). Gestalt](http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3924195250/drmedmichaungero) - Präsenz, Gewährsein, Verantwortung. Arbor  
(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3924195250/drmedmichaungero>).

[Rebillot P, Kay M \(1997\). Die Heldenreise](http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3466343712/drmedmichaungero) - Das Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung. Kösel, München  
(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3466343712/drmedmichaungero>).

[Perls, F. S. \(2002\). Grundlagen der Gestalt-Therapie](http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/360889618X/drmedmichaungero). Einführung und Sitzungsprotokolle. Klett-Cotta  
(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/360889618X/drmedmichaungero>).

[Polster, Erving & Polster, Miriam \(2001\). Gestalttherapie](http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3872948725/drmedmichaungero) - Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie. Hammer  
(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3872948725/drmedmichaungero>).

[Stevens J. O. \(2000\). Die Kunst der Wahrnehmung](http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3579022784/drmedmichaungero). Übungen der Gestalt-Therapie. Gütersloher Verlagshaus  
(<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3579022784/drmedmichaungero>).