Die Gestalttherapie als ganzheitlich - feldtheoretischer Ansatz: Ihre Methodologie in Verbindung mit den Wirkprinzipien von GRAWE

(Verfasser: Achim Votsmeier, 1994)

Aus der Sicht der Gestalttherapie ist die Person eingebettet in und Teil eines umfassenden Feldes. Man kann dieses Feld in zwei Achsen gliedern: die unmittelbare Umwelt und der größere Kontext der Welt, der Existenz, des Seins als eine Achse, die Autonomie des "Organismus"“ und das Verbundensein in Beziehung und Dialog als die andere Achse. „

Dieses gegliederte Feld bildet den Kontext für den "**Kontakt**" an der jeweiligen Kontakt-Grenze in einer jeweiligen Situation. Diese Kontaktgrenze kann zwischen Person und Person, zwischen Person und unmittelbarer Umwelt oder in einem weiteren Sinne zwischen Person und Welt bzw. dem Sein überhaupt bestehen. In einem engeren Sinne ist auch der selbstreflexive Kontakt mit sich selbst möglich und ist die Grundlage für **Bewußtheit** (awareness). Kontakt ist gleichzeitig Trennen und Verbinden und setzt damit einen Unterschied voraus bzw. kreiert einen solchen.

Kontakt führt zur Assimilation von Neuem oder zur Akkomodation von Bestehendem. Wenn beides aufgrund der Struktur einer der interagierenden Seiten nicht möglich ist, kommt es zu einer Form von Kontaktvermeidung oder Kontaktabbruch. Die Folgen sind Störungen in Form von dysfunktionalen, fixierten Beziehungsmustern und Fehlanpassungen.

Die Betonung der Beziehung zwischen Individuum und Umwelt in der Gestalttherapie wurde u.a. von SULLIVANs Konzept des "Interpersonellen Feldes" beeinflußt (vgl. CLARKSON et. al. 1993). Auf SULLIVAN berufen sich auch neuere interpersonale Therapieformen.

Die bisher beschriebene feldtheoretische Perspektive bildet den Kontext für das methodische Vorgehen in der Gestalttherapie. In Verbindung mit den von GRAWE unterschiedenen therapeutischen Wirkprinzipien der Klärungs-Perspektive, der Bewältigungs-Perspektive, der Problem-Aktualisierung und der Ressourcen-Aktivierung, läßt sich dieses methodische Vorgehen fokusorientiert darstellen. Die verschiedenen Foci sind dabei miteinander verbunden bzw. werden voneinander beeinflußt oder aktiviert. Sie können als Abstraktionen eines einheitlichen und ganzheitlichen Veränderungsprozesses aufgefaßt werden.

FOKUS: PROBLEM - AKTUALISIERUNG

Üblicherweise beginnt eine Therapie oder auch eine einzelne Therapiesitzung mit der Betonung dieses Fokus. In der Gestalttherapie wird dieses Vorgehen als "**Phänomenologisches Explorieren**" bezeichnet. Das Explorieren der unmittelbaren gegenwärtigen Erfahrung der Person, ihrer Phänomenologie, ist der Ausgangspunkt der Therapie. Der Therapeut folgt dem Prozeß der Erfahrung des Klienten ("tracking"). Die Anwendung der phänomenologischen Methode besteht aus drei miteinander verbundenen Aspekten: 1. Das bewußte Aussetzen bzw. Einklammern von Vorannahmen; 2. Der Fokus auf das Beschreiben unmittelbarer und konkreter Eindrücke; 3. Zu Beginn eine Gleichbehandlung aller Phänomene des beschriebenen Feldes, keine Hierarchie der Wichtigkeit.

Psychotherapie ist interpersonell, geschieht im Kontakt zwischen mindestens zwei Personen. Die Form des Kontaktes zwischen Therapeut und Klient in der Gestalttherapie ist der "**Dialog**". Therapeut und Klient sind beide Teil des Feldes, der heilende Dialog entsteht im "Zwischen", wirklicher Kontakt wird also nicht gemacht, sondern geschieht. Die Kriterien dieses Dialogs sind an Martin Buber angelehnt:

1. "Umfassung" bedeutet, "dem anderen seine *ganze* Existenz zuzuwenden und zu versuchen, dessen Erfahrung genauso zu erleben wie die eigene" (HYCNER, 1989, 58), die Welt durch die Augen des anderen zu sehen und doch das Empfinden der eigenen Identität zu bewahren. Empathisches Verstehen ist nur eine Seite des Dialogs, im Augenblick der Umfassung sind beide Personen berücksichtigt.

2. "Präsenz" bedeutet, daß der Therapeut sich selbst als Person voll in die Interaktion einbringt. sich gestattet, sich berühren zu lassen und sein persönliches Erleben in den Dialog mit einzubringen, wenn er dies für sinnvoll und dem Prozeß des Klienten für dienlich erachtet.

3. "Bestätigung" des anderen in seinem ganzen Sein bedeutet zum einen, den anderen positiv anzuerkennen und zu akzeptieren, aber auch, ihn ggf. kritisch zu bestätigen, z.B. in Form von Konfrontation, wenn der Therapeut etwas anspricht, was der Selbstwahrnehmung des Klienten entgeht. In der Bestätigung des anderen in seinem ganzen Sein wird also auch das Potential zur Veränderung gesehen und bestätigt.

WECHSELWIRKUNGEN MIT ANDEREN FOCI:

Mit dem geschilderten Vorgehen des phänomenologischen Explorierens wird zum einen die **Klärungs-Perspektive** berührt, die Kontakt-Grenze wird bewußter erlebt, sei es reflexiv bezogen auf sich selbst, sei es bezogen auf die Beziehung zum Therapeuten oder die anderen Gruppenmitglieder oder sei es bezogen auf die Struktur der Situation als ganzes.

Auch kann es zu einer **Ressourcen-Aktivierung** kommen. Im Sinne von RESNICK ist bedeutet Self-Support das Maß an Selbst-Unterstützung durch die Identifikation mit meinem momentanen Zustand, meiner unmittelbaren Erfahrung. Annehmen und anerkennen eines Zustandes und nicht dagegen ankämpfen oder verleugnen bedeutet, genau dort zu stehen, wo ich bin. Nicht zu tun, als ob ich anders wäre, als ich bin, mich nicht angestrengt bemühen, jemand anders zu sein, als ich gerade bin. Wenn ich da stehe, wo ich bin, weiß ich, wo ich bin, auch wenn es manchmal nicht angenehm ist. Akzeptiere ich dies, habe ich einen soliden Grund - in meiner aktuellen Erfahrung. Die Erfahrung, daß dies möglich ist, kann als Stärke erlebt werden und als Basis für weiteres Handeln. In der Suchttherapie wird dieses Phänomen als "Tiefpunkt-Erfahrung" beschrieben. Wenn der Süchtige "kapituliert" und sich eingesteht, mit seinen Konzepten am Ende zu sein und es nicht mehr gelingt, so zu tun, als könnte er so sein Leben noch meistern, also da ankommt, wo er ist, dann wachsen ihm Kräfte zu, Ressourcen, die vorher unbekannt waren. Dies wird häufig als eine spirituelle Erfahrung erlebt.

In der Psychotherapie wird dieser Zuwachs an Ressourcen nur in Verbindung mit Bewußtheit und Einbettung in die therapeutische Beziehung als neue Erfahrung erlebbar.

Die genannten Wechselwirkungen haben zuletzt auch Auswirkungen bezogen auf die **Bewältigungs-Perspektive**. Das Figur-Grund - Prinzip in der Gestalttherapie beschreibt einen Prozeß, bei dem im Klarerwerden einer Figur vor einem Hintergrund diese irgendwann ein Maß an Prägnanz erreicht, daß - wenn man da stehen bleibt, wo man ist - paradoxerweise eine Veränderung geschieht. Der Weg dahin wird jedoch häufig wie durch einen Engpaß (impasse) erlebt, in dem ich etwas Altes loslasse und mir etwas Neues zuwächst, wodurch ich die Situation bewältigen kann, was vorher unmöglich schien.

FOKUS: KLÄRUNGS-PERSPEKTIVE

Dieser Fokus wird in der Gestalttherapie immer dann gewählt, wenn ein bestimmtes Problem näher untersucht werden soll. Ausgangspunkt ist meist ein Vorschlag des Therapeuten, der aufgrund seiner Wahrnehmung oder Hypothese ein bestimmtes Problem, Thema oder Verhaltensmuster fokussiert. Das methodische Vorgehen wird in der Gestalttherapie als "**fokussierte Awareness**" bezeichnet. Hier geht es darum, den Klienten durch gezieltes Fragen (z.B. "wie machst du das?", "was passiert gerade" etc.) dabei zu unterstützen, das WAS der Problemsituation zu verstehen und WIE er oder sie Kontakt unterbricht und ihre fixierten Anpassungsmuster im Umgang mit der Situation schafft und aufrechterhält. Anders ausgedrückt, geht es um die Bewußtheit dessen, WAS passiert (primary awareness), sowie bewußt den Prozeß zu verfolgen, WIE etwas genau passiert (awareness of the awareness process).

WECHSELWIRKUNGEN MIT ANDEREN FOCI:

In den meisten Fällen ist der Anwendung "fokussierter Awareness" der Fokus auf die **Problem-Aktualisierung** vorangegangen. (...) Wie bereits erwähnt, kann die Bewußtheit der Struktur der Situation **Ressourcen aktivieren**. Ebenso kann durch diese Bewußtheit die sog. "Gefordertheit der Lage" deutlich werden und direkt zu Aktivität und Veränderung drängen und die durch fixierte Anpassungsmuster chronisch unterbrochene Kontaktsituation abschließen oder vollenden (**Bewältigungs-Perspektive**). Dies ist der Hintergrund für den berühmten Satz von F. PERLS: "Awareness in itself is curative".

FOKUS: RESSOURCEN-AKTIVIERUNG

Dieser Fokus ist immer dann entscheidend, wenn einem Kontakt-Problem ein Support-Problem zugrundeliegt.

Diese Thematik ist in der Gestalttherapie mit der Arbeit von Laura PERLS verbunden, Mitbegründerin der Gestalttherapie. Bei Support ("Stützung") geht es um die Stützen, auf die der Klient "sich in sich selbst verlassen kann oder die ihm fehlen" (PERLS, L., 1980, 259). Kontakt- und Stützungsfunktionen stehen in einer Figur-Grund-Beziehung miteinander. der organismische Hintergrund verleiht "der jeweiligen Gestaltbildung im Vordergrund Bedeutung und der Erregung des Grenzerlebnisses Stütze" (a.a.O., 259).

> "Stütze beginnt mit der primären Physiologie wie Atmung, Blutkreislauf und Verdauung, schreitet fort mit der Entwicklung der Hirnrinde, dem Einschließen der Zähne, mit Sensitivität und Beweglichkeit, aufrechter Haltung, Sprache und Sprachgebrauch, Gewohnheiten und Sitten und sogar und ganz besonders den Hemmungen und Blocks, die ursprünglich als Stützfunktion bebildet wurden" (a.a.O., 259),

womit man heute die Fehlanpassungen meint, die ursprünglich Schutzfunktion hatten, jetzt aber scheiterungsfixiert sind.

Dieser Aspekt, der auf die Qualität der internen Organisation und Struktur des Organismus hinweist bzw. auf die integrativen und organisierenden Funktionen des Selbst wurde in der Gestalttherapie leider nicht weiter erforscht und konzeptualisiert. Wertvolle Erkenntnisse der allgemeinen Psychotherapieforschung könnten hier, soweit kompatibel, in die Theorie der Gestalttherapie integriert werden. So hat z.B. Robert KEGAN (1991) den Prozeß der Bedeutungsbildung im Entwick-

lungsverlauf des Menschen untersucht. Der fortlaufende Prozeß von Differenzierung und Integration geschieht nach dem Figur-Grund-Prinzip. Andere Forscher im Bereich der sog. Schematheorie haben sich in den letzten Jahrzehnten damit befaßt, inwieweit der Gestaltung unserer zwischenmenschlichen Beziehungen interpersonelle Schemata - sozusagen im Hintergrund - zugrunde liegen, die im Problemfall zu dysfunktionalen Beziehungsmustern führen können, auch diese scheinen mit der Gestalttherapie kompatibel zu sein.

Methodisch haben hier vor allem die kognitiven Therapieformen Ansätze entwickelt, dysfunktionale Bedeutungsstrukturen oder Schemata zu verändern.
In der Gestalttherapie wird hier mit spezifischen Experimenten gearbeitet, wie z.B. alternativen Einstellungssätzen, die zwar in erster Linie die Klärungs-Perspektive betonen, aber auch zu Umstrukturierungen und damit zur Förderung und Aktivierung neuer Ressourcen führen können. Auch bei Orientierung der Therapie am "Impasse-Modell" ist die Ressourcen-Aktivierung implizit immer vorhanden. Die Betonung des Hier-und-Jetzt aktiviert ebenfalls Ressourcen, die in der Realität vorhanden, aber aufgrund von Fehlanpassungen ausgeblendet werden.

Dennoch ist hier in der Gestalttherapie noch Bedarf nach Ausarbeitung konzeptueller und methodischer Ansätze, um gezielter an diesem Fokus zu arbeiten.

WECHSELWIRKUNG MIT ANDEREN FOCI:

Da Kontakt generell nur so gut sein kann, wie adäquate innere Stützen als organismischer Hintergrund vorhanden sind, gilt dies natürlich auch für den Kontakt in der Therapie. Versuche, einen Kontakt herzustellen, für den die notwendige innere Stützung fehlt, resultiert in Angst und Katastrophenreaktionen. Daher ist die Bewußtheit über den Zustand der inneren Ressourcen (**Klärungs-Perspektive**) nötig. Aber nicht nur die innere Stützung ist hier von Bedeutung. Auch die Therapeut-Klient-Beziehung ist Teil des Feldes. Daher bestimmt auch die Qualität der externen Stützung in Form von Vertrauen in die Beziehung, gutem Dialog, Bestätigung und Ermutigung durch den Therapeuten eine wesentliche Rolle bei dem was für den Klienten ohne zu große Angst möglich ist (**Problem-Aktualisierung**). Daher kann die **Bewältigungs-Perspektive** ohne Einbeziehung der Ressorcen-Orientierung nicht sinnvoll fokussiert werden.

FOKUS: BEWÄLTIGUNGS-PERSPEKTIVE

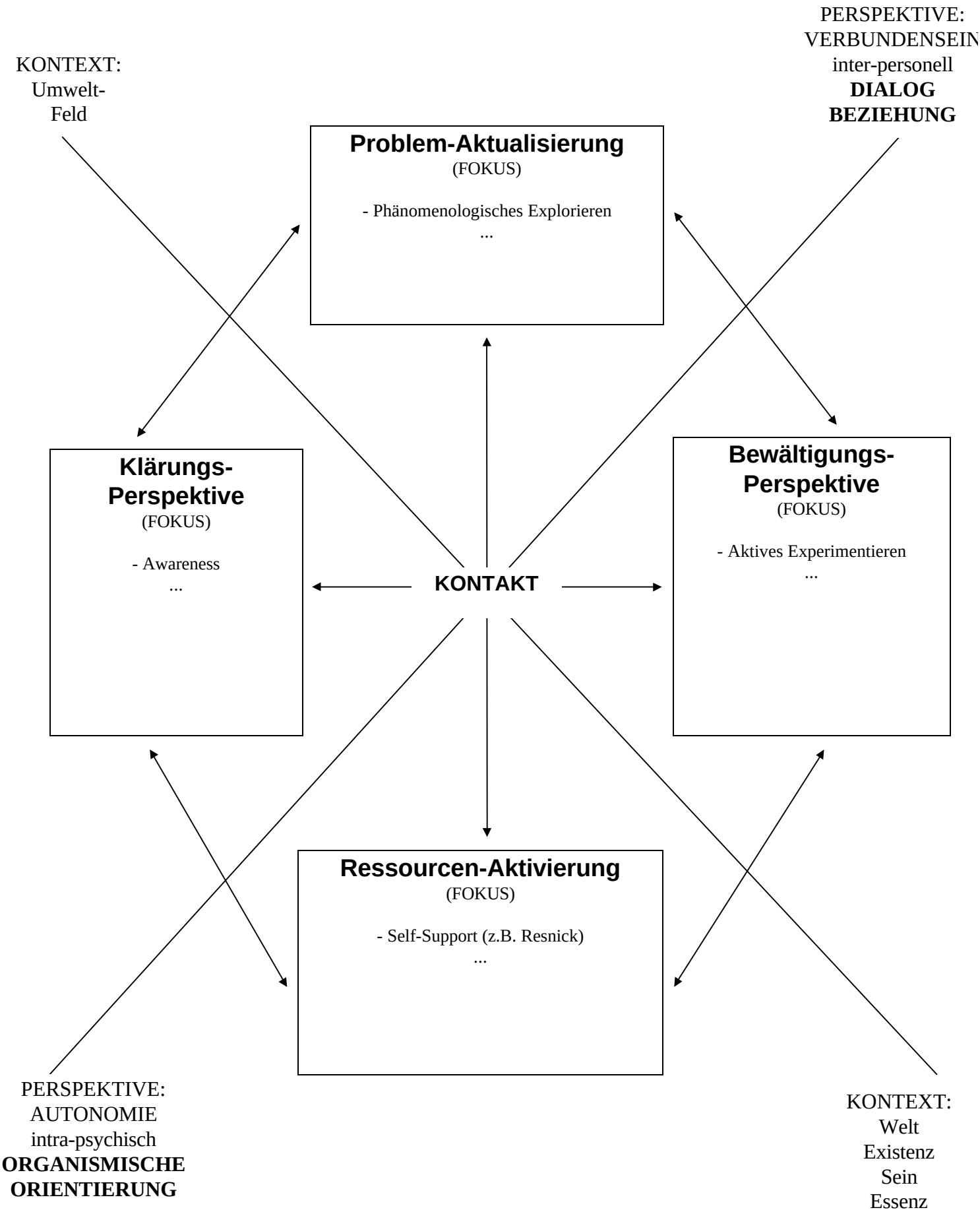
Dieser Fokus wird in der Gestalttherapie gewählt, um Veränderung gezielter zu initiieren. Dies geschieht durch "**aktives Experimentieren**". In Experimenten wird neues Verhalten ausprobiert und geschaut was dabei passiert. Der Klient geht ein Risiko in einem geschützten Rahmen ein. Experimente müssen für das bestehende Problem relevant sein, sie müssen real genug sein, um unbewußte innere Prozesse wie Gefühle, Gedanken oder Schemata zu aktivieren und sie müssen sicher genug sein, damit sie keine Überforderung für den Klienten darstellen. Durch aktives Experimentieren können sog. korrigierende Erfahrungen gemacht werden, wodurch Alternativen zu den fehlangepassten Verhaltens-, Beziehungs- und Einstellungsmustern verfügbar werden.

WECHSELWIRKUNGEN MIT ANDEREN FOCI:

Beim aktiven Experimentieren geht es nicht in erster Linie um das Trainieren von Verhaltensweisen, sondern um Bewußtheit durch Tun und Ausprobieren (**Klärungs-Perspektive**). Natürlich kann sich der Klient bewußt werden, daß er z.B. wirkliche Verhaltensdefizite hat, die Übung und Erprobung erfordern. Es wäre dann möglich, daß der Klient die Verantwortung für sich in diesem Punkt über-

nimmt ("to own it") und sich entscheidet, hier das zu lernen und zu erarbeiten, was nötig ist, dies jedoch aus Bewußtheit heraus und Einsicht in den ganzheitlichen Zusammenhang seiner Problematik.

Die Durchführung eines Experiments kann dazu führen, daß die ursprüngliche Kontakt-Unterbrechung im Sinne einer korrigierenden Erfahrung aufgehoben wird. Dadurch kann z.B. eine fixierte, bisher unabgeschlossene Beziehungs-Gestalt (scheiterungsfixierte Fehlanpassung) zu einem Abschluß kommen, ein äußeres Ereignis wird assimiliert oder eine interne Struktur akkomodiert. In jedem Fall führt dies zu besserer Selbst-Stützung und zur Stärkung innerer **Ressourcen.**



Die Gestalttherapie als ganzheitlich - feldtheoretischer Ansatz:
Ihre Methodologie in Verbindung mit den Wirkprinzipien von GRAWE