

MEDSTANDARD-Serie über die Wege der Psychotherapie - Teil 5: Die Gestalttherapie

„Neue Erinnerungen schaffen“

Durch gelebte Beziehung im Hier und Jetzt seelische Wunden der Vergangenheit heilen ist ein Grundprinzip der Gestalttherapie.

Andrea Niemann sprach mit der Gestalttherapeutin **Anna Maurer** über therapeutische Mittel.

STANDARD: Worauf lässt sich ein Patient bei einer Gestalttherapie ein?

Maurer: Die Gestalttherapie sieht die Ursache für Schwierigkeiten in einer Palette von schädigenden Beziehungserfahrungen. Umgesetzt auf die Behandlung bedeutet das: Wenn eine Beschädigung der Seele und des Körpers in erlebten Beziehungen erfahren wurde, dann wird auch die Heilung im Erleben von Beziehung stattfinden. Es ist das Dialogische Prinzip.

STANDARD: Wie wird es umgesetzt?
Maurer: Eine korrigierende dialogische Erfahrung ist in der Beziehung zwischen Therapeut und Klient notwendig. Das heißt der Therapeut ist bereit, den Klienten anzunehmen und ihn in seiner Individualität zu bestätigen. Durch die Arbeit an sich selbst wird es

dem Klienten wieder möglich werden, seinen einmaligen Platz in dieser Welt zu erkennen und einzunehmen. Es geht also darum, durch gelebte Beziehung dem anderen zu signalisieren: Ich nehme dich an, so wie du bist und bin bereit, dich so gut ich kann zu unterstützen. Denn Ziel ist es, dass die gesammelten Beziehungserfahrungen während der Therapie zu einer autonomen Lebensgestaltung und Selbstverantwortung führen.

STANDARD: Positiv angenommen werden ist also der Schlüssel?

„Häufig wird Selbstverwirklichung mit einer Vorstellung von sich selbst verwechselt.“

STANDARD: Das klingt recht einfach.

Maurer: Häufig wird Selbstverwirklichung mit einer Vorstellung von sich selbst verwechselt. Diese entspricht einem Ich-Ideal, das unecht wirkt. Dadurch wird der Zugang zum Selbst blockiert. Wenn wir uns damit abkämpfen, zu werden, wie wir gerne sein möchten oder wie andere uns gerne hätten, verlieren wir den Kontakt zu uns selbst und dem uns gemäßen Weg. Wir fühlen uns gehemmt und blockiert und spüren, dass wir mit un-



Die Gestalttherapeutin Anna Maurer verfolgt als therapeutisches Ziel, Klienten zu autonomer Lebensgestaltung zu führen. Auf dem Weg dorthin gilt es hinderliche Muster zu erkennen.

serem inneren Fluss nicht in Kontakt sind. Oft erleben wir uns dann als starr, mit dem Ergebnis, dass über alles die Kontrolle wollen.

STANDARD: Wie löst die Gestalttherapie lang zurückliegende Konflikte?

gang in die Gestalttherapie. Goodman stellte die Analyse krankmachender gesellschaftlicher Verhältnisse sowie die Verantwortung des Einzelnen in den Mittelpunkt seiner Überlegungen. Schon zu Lebzeiten der Perls entwickelten sich in den USA drei Traditionen der Gestalttherapie: Der Ostküsten-Stil nach Laura Perls und Paul Goodman. Dem gegenüber steht die klinisch, akademisch orientierte Cleveland-Schule von **Erv und Miriam Polster** und der Spätstil von Fritz Perls, der als Westküsten-Stil bezeichnet wird. Ende

der 60er-Jahre kehrte die Gestalttherapie nach Europa zurück, wo gruppentherapeutische Konzepte integriert wurden. (nia)
Foto (oben): picturedesk

Maurer: Durch „Awareness“, das heißt die Bewusstheit im Hier und Jetzt. Sie ist der Schlüssel zum aufmerksamen Spüren und zur Schulung der Eigenwahrnehmung, um hinderliche Muster zu erkennen und zu bearbeiten. Denn jedes Erleben im Jetzt ist durch Erinnerung geprägt. Wir gehen davon aus, dass auch jedes neue Erleben zu Erinnerungen führt. Psychotherapie schafft neue Erinnerungen.

STANDARD: Gestalttherapie arbeitet also im Jetzt an der Vergangenheit?

Maurer: Wir achten auf momentane Unstimmigkeiten. Sie sind das Ergebnis vergangener Erlebnisse. Die Aufmerksamkeit bleibt aber im Jetzt. Körperhaltung, Gestik, Atmung sowie der Tonfall werden ebenso ernst genommen wie Inhalte sprachlicher Mitteilungen. Oft gibt es Unstimmigkeiten zwischen Worten und nonverbalen körperlichen Ausdruck. Eine unterdrückte und flache Atmung kann ein Zeichen zurückgehaltener Gefühle sein.

STANDARD: Wie können Unstimmigkeiten positiv aufgelöst werden?

Maurer: Mit Methoden wie etwa der szenische Darstellung, die Arbeit mit Träumen, mit dem „Empty

Chair“, auch dem Einsatz von Bild, Musik, Tanz, Skulptur, Sprache, Poesie oder Imagination. Damit können unterdrückte Gefühle oder Persönlichkeitsanteile, die dem Klienten davor diffus erschienen oder Angst machten, zum Ausdruck kommen. Dieses Experimentieren im Jetzt setzt einen aktiven Prozess in Gang, der die innere Widersprüchlichkeit auflöst. Wir nennen das organismische Selbstregulation.

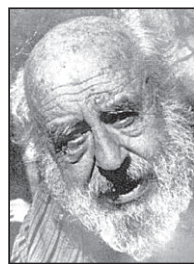
STANDARD: Wohin wird sich Ihrer Meinung nach die Gestalttherapie künftig entwickeln?

Maurer: Ich sehe die Aufgabe der Zukunft innerhalb der Gestalttherapie, auch die Körperpsychotherapie zu etablieren. Der nächste Schritt wäre die direkte Körperberührung, dadurch kommt man in Kontakt mit dem zellulären Leibgedächtnis.

ZUR PERSON: Anna Maurer (58) ist Psychotherapeutin, Supervisorin und Lehrtherapeutin für Gestalttherapie. Sie ist Begründerin und Ausbilderin für Integrative Gestalt Massage und IGM-Körpertherapie und Autorin von „Auf der Suche nach dem Selbst“, „Feuer und Flamme“ und „Von Herz zu Herz“.

Als Begründer der klassischen Gestalttherapie gelten das Berliner Psychoanalytikerpaar **Fritz Perls** (1893–1970) und seine Frau **Laura Perls** (1906–1990). Wesentliche Prinzipien der Gestalttherapie finden ihren Ursprung im Heidegger'schen Existenzialismus mit der Betonung des Hier und Jetzt als dem einzigen Ort, an dem Veränderung stattfinden kann, in der Phänomenologie Husserls und in der Dialogphilosophie von Martin Buber, die die Ich-Du-Qualität einer Beziehung als heilenden Faktor erkennt.

Bereits in den Anfängen der therapeutischen Arbeit richteten die Perls ihre Aufmerksamkeit auf den Körper. Da Fritz Perls einst bei Max Reinhardt studierte, wurden künstlerische Elemente integriert. Die „expressive“



Expressive Form der Behandlung

WISSEN

Form der Behandlung soll Inneres nach außen bringen, um Verdrängtes und Unbewusstes offenkundig zu machen. 1932 mussten die Perls nach Südafrika emigrieren, wo Fritz Perls an „Psychoanalyse des Hungertriebes“ arbeitete. 1946 kamen die Perls in die USA, wo sie von der Chicagoer Schule für Sozialpsychologie beeinflusst wurden. Besonders die Theorien des Sozialphilosophen und Schriftstellers **Paul Goodman** fanden Ein-

Die Macht eines „leeren Sessels“

Wie Integrative Gestalttherapie Unbewusstes bewusst macht und dadurch Veränderungen möglich werden

Andrea Niemann

Worte allein sind oft zu schwach, um ins Unbewusste vorzudringen und Muster aktiv aufzudecken. Die Integrative Gestalttherapie

geht davon aus, dass alle für den Beginn und den Fortgang der Psychotherapie notwendigen Informationen verbal und nonverbal im Jetzt erkennbar gemacht werden. Neben Gesprächen, die der primäre Ausgangs- und Endpunkt jeder therapeutischen Sitzung sind, machen sich integrative Gestalttherapeuten aber auch Techniken des Psychodramas wie zum Beispiel Rollenspiel und Rollentausch zu nutzen.

Mit Symptomen sprechen

Besonders eindrücklich ist die Methode des „Empty Chair“ (leerer Sessel). Dabei wird einem Objekt eine Rolle zugewiesen. Ein Beispiel: „Leidet ein Klient unter chronischen Magenschmerzen, lässt er diese sinnbildlich auf einem lee-

ren Sessel gegenüber Platz nehmen“, erklärt die Wiener Gestalttherapeutin Anna Maurer. Auf diese Weise werden die Magenschmerzen zu einer Art „eigenständigen Person“, zu der der Klient dann Kontakt aufnehmen kann. Die im Symptom Magenschmerzen enthaltenen Botschaften ließen sich so erlebbar, verstehbar und integrierbar machen, sagt Maurer. Und sie lassen sich damit auch beeinflussen. Die Integrative Gestalttherapie vertraut dabei auf die Eigenverantwortlichkeit jedes Menschen, und der Patient selbst wird als Experte für sich selbst betrachtet. Das heißt: Er selbst steuert seinen Entwicklungs- und Heilungsprozess. Ursache vieler Probleme sind zwischenmenschliche Beziehun-

gen. Weil Menschen Menschen brauchen, kann Identität nur über zwischenmenschliche Kontakte erworben werden. In der Kindheit sind es die Eltern und Geschwister, später die Schulkameraden, Freunde und Lebenspartner, die jeden Menschen prägen.

Neudefinitionen

Worum es in jeder Beziehung immer auch geht, ist Grenzen gegenüber anderen setzen zu lernen, denn nur so lassen sich psychische Schäden abwehren. Im Zentrum des gestalttherapeutischen Prozesses steht deshalb auch die therapeutische Beziehung: Der Kontakt mit dem Psychotherapeuten ermöglicht es, individuelle Beziehungsmuster zu reaktivieren. Das heißt durch

Übungen und neue Erfahrungen gewünschte Veränderungen gemeinsam zu erreichen.

Die Settings für die integrative Gestalttherapie sind flexibel. Sie wird in Einzel-, Gruppen- und Paartherapien angeboten. Die Integrative Gestalttherapie eignet sich aber genauso gut für die Supervision im beruflichen Alltag. Manche Methoden werden im Coaching sehr erfolgreich angewendet, auch im pädagogischen Bereich sind Methoden der Integrativen Gestalttherapie mit Kindern aller Altersgruppen erfolgreich.

DER STANDARD **Webtipp:**
www.igwien.at
www.oeagg.at
www.gestalttherapie.at
www.annamaurer.at

MEDSTANDARD

Redaktion:
Bettina Stimedter (Ltg.), Karin Pollack (Koor.)
Anzeigen-Projektverantwortung:
Roman Binting

Medieninhaber & Herausgeber:
Standard Verlagsgesellschaft m. b. H.
A-1010 Wien, Herrngasse 19–21

Redaktion & Verwaltung:
1014 Wien, Herrngasse 19–21
Druck: Goldmann-Zeitungsdruck
Ges. m. b. H., 3432 Tulln,
Königstetter Straße 132