

Claudio Naranjo

Gestalt

Präsenz
Gewahrsein
Verantwortung

*Grundhaltung und Praxis einer
lebendigen Therapie*

Übersetzt aus dem Amerikanischen von Matthias Schossig



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

INHALT

Vorwort	7
Vorwort zur englischen Ausgabe	11
Einleitung des Autors	15

ERSTER TEIL

INNERE HALTUNG UND PRAXIS DER GESTALT THERAPIE

I. Theorie

Kapitel 1 Die Bedeutung der inneren Haltung	25
Kapitel 2 Die Gegenwart im Mittelpunkt	41

II. Techniken

Kapitel 3 Einführung in die Techniken der Gestalttherapie	67
Kapitel 4 Restriktive Techniken	71
Kapitel 5 Verstärkende Techniken	94
Kapitel 6 Integrative Techniken	121

III. Strategie

Kapitel 7 Strategie als Meta-Technik	131
Kapitel 8 Mit Gerald im Hier und Jetzt: Eine kommentierte Fallstudie	133
Kapitel 9 Psychologisches Judo	147
Kapitel 10 Dort und Dann	164
Kapitel 11 Die Arbeit mit Träumen	176
Kapitel 12 Richard	182

ZWEITER TEIL
GESTALT THERAPIE IN NEUEM LICHT

Kapitel 13	Der transpersonale Aspekt der Gestaltarbeit	201
Kapitel 14	Gestalt und Meditation – und andere Themen	209
Kapitel 15	Dick Price: eine Gedenktaufe	230
Kapitel 16	Gestaltübungen	235
Kapitel 17	Gestalt und Protoanalyse	246
Kapitel 18	Gestalt im Kontext mit Wegen des inneren Wachstums	265
Kapitel 19	Gestalt nach Fritz	279

Vorwort

Naranjos Werk über Gestalt zu lesen ist Bildung, Inspiration, Erfüllung, vor allem aber auch – ein Vergnügen. Welch eine Genugtuung, die Worte verwenden zu können, die Buchrezensenten so oft für Prosawerke benutzen: „äußerst lesenswert“. Und es liest sich in der Tat hervorragend; das ist keine geringe Leistung für ein ernsthaftes Werk über Theorie und Techniken einer der bedeutendsten Entwicklungen auf dem Gebiet der Psychotherapie – Gestalt.

Daß sein Buch ein Vergnügen und eine spannende Lektüre ist, ist integraler Bestandteil des Geistes und Geschmacks seines ambitionierten Unternehmens.

Vor allem anderen ist der Verfasser mit einer Klarheit des Stils gesegnet, die anscheinend das Ergebnis seines engagierten Bemühens um Verstehen und seiner Leidenschaft für das Lehren ist. Ohne Gefahr kann ich sagen, daß Claudio unfähig ist, einen unverständlichen Satz zu schreiben. Wie ist eine so glückliche Lage zu erklären? Ich glaube, sie stammt aus einem kräftigen intellektuellen Verdauungssystem und einem instinktiven Talent zum Klären, Umbilden und Assimilieren.

Fritz Perls betonte immer wieder die Parallelen zwischen gutem Essen und den Erfordernissen für emotionales Wachstum und das Lösen von Konflikten. Emotionale Erfahrungen sollten – wie Essen – sorgfältig geschmeckt, gekaut, verflüssigt, geschluckt, verdaut und assimiliert werden. Dann werden sie wirklich integriert und nicht zu einem Knäuel unverdaulichen Zeugs im Bauch, das Verstopfung und Schlaflosigkeit bereitet.

Es gibt Anzeichen dafür, daß Claudio Naranjo einen empfindsamen intellektuellen Magen hat, der leicht von Essen vordorben wird, das nicht sehr „bekömmlich“ ist. So arbeitet er und kaut daran (nicht, daß dieser Aspekt seiner Vorbereitung auch nur im mindesten sichtbar wäre) und wenn er soweit ist, etwas mitzuteilen, ist es schmackhaft, sättigend, nahrhaft.

Nehmen wir beispielsweise einen so relativ esoterischen Ausdruck wie Gurdjieffs „bewußtes Leiden“. Naranjo bezieht es treffsicher auf das in der Gestaltarbeit wichtige „Nichtvermeiden von Schmerzen“. Was in Gurdjieffs undurchsichtigem Stil ziemlich rätselhaft klang, wird nun schlicht als die

Vorstellung der Konfrontation mit Schmerz und Frustration anstatt ihrer Vermeidung gesehen. Diese meisterhaften Hinweise auf Parallelen und Überschneidungen aus ganz unterschiedlichen Gebieten sind überall im Buch reich gesät.

Beachtliche Sorgfalt wurde offenbar auf die Titelwahl verwendet. Die meisten Bücher hätten Standardtitel wie „Theorie und Praxis der ...“ bekommen. Naranjo macht klar, daß die Entscheidung für die „innere Haltung“ anstelle von „Theorie“ für seine Thematik ganz wesentlich ist. Das erinnert mich an zwei persönliche Vorfälle zwischen mir und Fritz. Früh in meiner Ausbildung bei ihm war ich ihm ständig mit Fragen über „Technik“ auf den Fersen. Schließlich konnte er nicht länger an sich halten. „Abe, du machst mich wahnsinnig mit all diesen Fragen nach Technik. Auf Technik kommt es nicht an, worauf es ankommt, ist *Perspektive*.“ Das saß, obwohl ich noch Jahre brauchte, es wirklich zu assimilieren. Bei anderer Gelegenheit sprachen wir über seine erstaunliche therapeutische Begabung. Er sagte: „Ich bin gut darin, weil ich Augen und Ohren habe und nicht ängstlich bin.“

So haben wir hier einen erfreulichen Kommentar über die Frage der Praxis. Naranjo weist darauf hin, daß Gestalt als System einzigartig ist, weil es nicht auf Theorie, sondern auf intuitivem Verstehen aufbaut. In all den verschiedenen Kapiteln über Ausdruck, Integration, Interpretation von Träumen etc. enthält das Buch eine Fülle von Anschauungsmaterial, wie diese Intuition bei einer Vielzahl von Patienten ins Spiel gebracht wird.

Kapitel zwei über die Zentrierung im Jetzt ist eines der Juwelen in diesem Buch. Es ist ein Kapitel, das ursprünglich in Fagans und Shepherds frühem Kompendium *Gestalt Therapy Now* erschien. Hier wird uns mit den Zitaten aus der britischen und lateinischen Dichtung, die die zu verdeutlichenden Punkte anmutig untermalen, ein üppiger kultureller Festschmaus geboten. Ich finde es höchst befriedigend, zu sehen, wie ein lebhafter, gutgerüsteter Geist arbeitet, der die Dinge auf natürliche Weise in großen Zusammenhängen und breiter Perspektive sieht. Die Ergebnisse sind alles andere als „Intellektualisierungen“, sie sind vielmehr einnehmend intelligent und führen den Leser auf eine Reise, auf der jedes beobachtete Fleckchen zu einer interessanten Erfahrung wird, sowohl für sich genommen als auch an seinem Platz in der größeren Ordnung – wie angemessen für einen Autoren, der über Gestalt schreibt.

Noch eine Bemerkung zur Wahl des Titels: erinnern wir uns an den Untertitel von Perls Hauptwerk *Gestalt Therapy*. Seltsamerweise ist dieser Untertitel nirgends erwähnt und ich wage zu vermuten, daß wenige Gestalttherapeuten sich an ihn erinnern. Der Untertitel lautet: „Erregung und Wachstum in der menschlichen Persönlichkeit.“

Das vorliegende Buch enthält viel Erregendes; Erregung einer handfesten Art, die entsteht, wenn Licht und Verstehen auf so viele Ecken und Winkel des Lebens geworfen wird.

Auf Seite 64 lesen wir: „Wir können in unserer Sklaverei unsere Freiheit entdecken und unter dem Mantel des Zwanges unsere tiefste Freude.“ Auf Seite 73 begegnet uns der Gedanke: „Sobald wir uns auf das Nichts einlassen, wird uns alles weitere gegeben.“ Eine bessere Auslegung der nicht so leicht verstandenen Vorstellung von der fruchtbaren Leere ließe sich schwerlich finden.

Claudio hatte reichlich Gelegenheit zu engem Kontakt mit Fritz Perls und entwickelte eine tiefe Wertschätzung für seine einzigartigen Talente und seine kreative Begabung. Wie tief Claudios Wertschätzung ging, läßt sich an seiner Aussage nachempfinden: „... besonders gilt das in der Gestaltarbeit, wo der Therapeut mehr als anderswo aufgefordert ist, nackter Mensch und Künstler zugleich zu sein.“ Anerkennung braucht keine größeren Höhen, als in einer solchen Aussage zum Ausdruck kommt.

Zur gleichen Zeit macht diese Wertschätzung der Leistungen Perls Naranjo keineswegs blind für die Begrenzungen, die in Fritzens Person und in einigen Gestaltaspekten als Weg zu innerem Wachstum liegen. Unter Verwendung Fritzens eigener Idee der „Löcher“, also blinder Flecken oder unentwickelter Bereiche in einem Individuum, identifiziert Naranjo richtig einige wichtige „Löcher“ in der Gestalttherapie selber. Die Verachtung für das Interpretative, die überstrenge Vermeidung jeden intellektuellen Verstehens, der Hang zu einer „strengen“ Haltung gegenüber Patienten statt einer helfenden, sanften oder freundlichen – das alles sind echte Beschränkungen des Gestaltansatzes. Kein Schaden kann dem Geist der Gestalt in ihrer Essenz entstehen, wenn diese Beschränkungen korrigiert werden. Ein großer Verrat an der Gestalt-Arbeit hingegen wäre es, wenn wir unser Interesse an ihrer Vertiefung und Erweiterung und unserer Möglichkeiten zum Handeln nicht ständig wachhielten.

Abschließend ein letztes Wort der Wertschätzung. Es gibt viele vernünftige, fundierte, kompetente Werke auf unserem Gebiet der Psychotherapie. Aber nicht so viele zum Schwelgen. Und dieses Werk, mit seinem Strom an Beobachtungen, Analysen, Integrationen ist wahrlich ein Festmahl. Ich glaube, das Buch kann – dem Neuling ebenso wie dem erfahrenen Therapeuten – einen fundierten Überblick über einige der Probleme der Psychotherapie geben und ihr Verhältnis zu der explosionsartigen Interessenzunahme an transpersonalen und spirituellen Wegen. Man spürt, in seinem Schreiben, in seiner Art zu Denken, nichts geringeres als die ehrfürchtige Faszination am immerwährend menschlichen Bemühen und Streben nach Selbsterkenntnis, Selbsttranszendenz und Selbsterschaffung.

GESTALT

Es ist allzu offenkundig, wie hocheifrig ich über die Gelegenheit zu diesem Vorwort bin. Es ist mir eine große Freude, Claudio Naranjos Beitrag zur Vertiefung unseres Verständnisses zu feiern und unsere geschätzte Freundschaft zu bekunden.

ABRAHAM LEVITSKY
Berkeley, Kalifornien
April 1991

Vorwort zur englischen Ausgabe

Infolge der Initiative ausländischer Verleger ist das vorliegende Werk – das erste, das ich in englischer Sprache geschrieben habe – bereits auf Spanisch und Italienisch erschienen. Der Titel der spanischen Ausgabe *La Vieja y Novísima Gestalt*, der eigentlich bezweckte, in etwa die Entsprechung zu „jene alte und immer neue Gestalt“ zu vermitteln, wurde vielfach eher als „Alte Gestalt im Vergleich zu neuer Gestalt“ verstanden, und ich wurde zu einem Neubegründer erklärt. Nichts lag mir ferner in meiner Absicht mit diesem Buch. Es ist zwar richtig, daß ich neuartige Reflexionen über den transpersonalen Aspekt der Gestalttherapie und ihrer Stellung unter den traditionellen „Wachstumswegen“ beitrug, und es ist auch richtig, daß ich eine Vielzahl von Gestaltübungen schuf und ein Kapitel über eine „Vierte Weg“-Charakterologie hinzunahm, die meine eigene Praxis und die meiner Studenten sehr bereichert hat, aber genauso richtig ist auch, daß das Buch überwiegend ein Echo der von Fritz Perls erlernten Gestalttherapie darstellt, so wie mein eigener Arbeitsstil ein Echo seines Stils ist.

Eigentlich hätte ich das Buch in Hinblick auf die Unterscheidung, die Fritz Perls' New Yorker Mitarbeiter nach seinem Tod einführten, ebensogut *California Gestalt* nennen können. Dieser Ausdruck implizierte meist eine abwertende Bedeutung – wie in „das ist nur *California Gestalt*“, wobei Kalifornien für ein Assoziationsgemisch aus New Age und spirituellem Supermarkt steht. Doch ist es durchaus möglich, *California Gestalt* mit Würde zu sagen, denn viele von uns sind überzeugt, daß Fritzens Jahre in Kalifornien seine reifsten waren. Auch ist es nicht unerheblich, daß Kalifornien als Mekka einer weltweiten kulturellen Bewegung wie auch als Ausgangspunkt der humanistisch-transpersonalen Revolution in der Psychologie angesehen wird.

In der Einleitung, die ich bereits vor fünf Jahren schrieb, erkläre ich, warum ich ursprünglich „innere Haltung und Praxis“ anstelle von „Theorie und Praxis“ verwendete. Ich glaube, es besteht kein Zweifel an Fritz Perls' anti-intellektuellem Stil während seiner kalifornischen Jahre, als die Ausdrücke „mind-fucking“, „verbiage“ und „bullshit“ in seinem Wortschatz

vorherrschten. Sicher besaß er genügend Weisheit, die großen Ideen seiner Zeit, die organismische und holistische Auffassung zu würdigen, und insbesondere den Prozeß der Gestaltentstehung wertzuschätzen. Dennoch meine ich, daß sein theoretisch Bestes in seinen späten Jahren zu finden ist, als er für sich in Anspruch nahm, zum Therapieren oder Leben nicht länger einen Begriffsapparat zu brauchen, und durch nichts mehr getragen zu sein, das außerhalb von ihm selbst, d. h. seinem Bewußtsein in der Gegenwart lag. Zu dieser Zeit, können wir sagen, schrieb er mit Blut – als er auf seinen eigenen zwei Beinen stand und, von allem entblößt, ganz er selbst war.

Obwohl ich mich als Theoretiker spiritueller Disziplinen und der Psychotherapie gleichermaßen bezeichnen kann und ein Buch über Persönlichkeitstypen verfaßt habe, dessen Erscheinen im Anschluß an das vorliegende geplant ist, bin ich, wenn ich Gestalt praktiziere, mindestens genauso atheoretisch wie Fritz und fühle mich seiner Position nicht nur zutiefst verbunden, sondern bin auch interessiert, sie zu einer Zeit zu pflegen, in der die meisten Gestalt-Therapeuten vor den Akademikern in Verlegenheit geraten, die auf sie herabblicken, da ihnen ein hinreichendes theoretisches Lehrgebäude fehlt (d. h. eines, das in seiner Differenziertheit vergleichsweise an das der Psychoanalytiker oder Behavioristen herankäme und als notwendiger Rückhalt für die Erlaubnis zum Praktizieren gilt). Wie Fritz, der uns in seiner Autobiographie an seinem Traum teilhaben ließ, wie die Ausbildung einer Generation von Arzt-Philosophen zu bewerkstelligen sei, habe auch ich die intellektuelle Komponente der Ausbildung, ob von Therapeuten oder Menschen allgemein, nie unterbewertet, und vielleicht bin ich in diesem Punkt nicht so ambivalent wie Fritz, der, wie ich glaube, in dieser Frage noch keinen Frieden gefunden hatte. Er besaß einen anti-intellektuellen Zug und auch, wie ich es sehe, eine intellektuelle Unsicherheit, die ihn oft bombastisch wirken ließ und seinen Traum von der Ausbildung der Arzt-Philosophen ausgelöst haben mag. (Ich bin überzeugt, daß seine Heftigkeit gegenüber „bullshit“ die Kehrseite seiner früheren Exzesse war). Sein atheoretischer Stand war, wie mir scheint, am reinsten und haltbarsten in Hinblick auf die Ansicht, daß die therapeutische Tätigkeit durch die Hemmung des Begriffsdenkens intensiviert und durch Intuition besser gelenkt werden kann als durch diskursives „Kalkulieren“. Mit Sicherheit hatte es nichts mit der Anschauung zu tun, daß Therapeuten unwissend sein sollten.

Soweit habe ich das meiste zum neuen Titel meines Buches gesagt, bleibt mir also nur noch daraufhinzuweisen, daß Gestalt als Weg nicht nur insofern eine Erfahrungswissenschaft ist, als sie – vom Gesichtspunkt des Thera-

VORWORT ZUR ENGLISCHEN AUSGABE

peuten – *aus* der Erfahrung *heraus* arbeitet, sondern als sie für das Individuum, das sich ihr unterzieht, *durch* das *Durchmachen* von Erfahrungen einen Weg bietet – einen Weg, bei dem der Anstoß zum Weitermachen sozusagen durch das Erfahren selber entsteht – durch Vertiefung der Bewußtheit und Klärung des erfahrenen Verständnisses (dies umfaßt die Erfahrung und das Verstehen der eigenen Haltung angesichts der Erfahrung). Wie Fritz Perls' Vermächtnis an die zeitgenössische Psychotherapie viel umfassender war, als nur als Anstoß für ein Spezialgebiet zu dienen, hoffe ich, daß das vorliegende Buch auch all jenen dienen möge (wie Abe Levitsky in seinem großzügigen Vorwort vorwegnimmt), die an Therapie allgemein interessiert sind, einschließlich derer, die weder Experten noch Berufspsychologen sind. Insbesondere hoffe ich, daß es all jene inspirieren und stimulieren möge, die mit dem wachsenden Netzwerk psychologisch fundierter Hilfs- und Begleittherapiegruppen zu tun haben.

CLAUDIO NARANJO
Berkeley, Kalifornien
1992

Einleitung des Autors

Es war 1966, als Michael Murphy auf der Wiese vor dem Hauptgebäude des Esalen Instituts auf mich zukam und mich bat, einen Artikel über Gestalttherapie zu schreiben, den er als Esalen-Monographie herausgeben wollte, was er schließlich auch tat. Er hatte vorher bereits Fritz Perls darum gebeten, der jedoch vorschlug, daß er statt dessen mich ansprechen sollte. Ich hatte damals an einigen seiner Seminare teilgenommen, und er würdigte meine Teilnahme unter anderem dadurch, daß er mir ein Dauerstipendium für seine Arbeit in Esalen gewährte. Ich nahm dieses Angebot freudig an, und das Ergebnis war meine erste englischsprachige Veröffentlichung. Dies war für mich ein besonderer Segen, denn ich entdeckte, daß ich mich in dieser Sprache leichter ausdrücken konnte, als ich vermutet hatte.

Zu jener Zeit gab es so gut wie keine Veröffentlichungen zum Thema Gestalttherapie, außer zwei von Fritz Perls' frühen Büchern, einigen seiner Artikel und einer kurzen Erklärung von Van Dusen, in der er feststellte, daß die Gestalttherapie die schlüssigste therapeutische Anwendung der Phänomenologie sei. Darüber hinaus zirkulierten in der Zeit, in der ich an Perls' und Simkins erstem professionellem Ausbildungsseminar in Esalen teilnahm, zwei weitere Aufsätze in vervielfältigter Manuskriptform: einer von Simkin selbst und ein anderer von John Enright. (Beide sind mittlerweile in chronologisch richtiger Reihenfolge in Stephenson's *Gestalt Therapy Primer*¹ erschienen.)

Diese mir zugeteilte Aufgabe war eine echte Herausforderung, denn ich war mir sehr bewußt, wie schwierig es ist, sich von der Lektüre von Perls' beiden ersten Büchern, die Gestalttherapie in der Praxis vorzustellen. Durch eine Laune des Schicksals zählte ich zu den ersten, die Perls' frühestes Buch über Gestalttherapie lesen durften, denn mein Onkel Ben Cohen, einer der Mitbegründer der Vereinten Nationen, erhielt, als Julian Press es in den fünfziger Jahren herausbrachte, vom Verlag ein druckfrisches Exemplar zur Ansicht

1 *Gestalt Therapy Primer: Introductory Readings in Gestalt Therapy*, F. Douglas Stephenson, ed. (Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, 1975)

zugesandt. Mein Onkel war damals für die Presse- und Informationsabteilung der Vereinten Nationen zuständig, und auf seinem Schreibtisch stapelten sich die verschiedensten Bücher aus den unterschiedlichsten Quellen. Daher reichte er gelegentlich Titel, von denen er annahm, daß ich ein besonderes Interesse an ihnen hatte, an mich weiter. Insbesondere bei Perls' Buch stellte sich heraus, daß es einen erheblichen Einfluß auf meine spätere berufliche Laufbahn haben sollte – weniger in meiner Eigenschaft als Therapeut, sondern mehr als Forscher und Lehrer. Dennoch muß ich sagen, daß ich mir Perls aufgrund seiner Schriften – trotz der Übungen am Anfang des besagten Buches – als einen jungen Intellektuellen vorstellte und nicht als einen alten erfahrenen Praktiker. Ebensoweit war ich offenbar von der Realität entfernt, wenn ich mir die Praxis der Gestalttherapie vorzustellen versuchte. Jetzt erscheint es mir, daß Fritz hinsichtlich der therapeutischen Interaktion genial veranlagt, als Theoretiker jedoch weder begabt noch angemessen ausgebildet war. In seinen frühen Jahren verließ er sich daher weitgehend auf Kollegen mit eher theoretischen Neigungen, die seinen therapeutischen Ansatz in akademischen Kreisen vorstellten, in denen die Psychoanalyse die vorherrschende Doktrin war. Dennoch bin ich der Meinung, daß die Gestalttherapie von Anfang an ihre theoretischen Formulierungen bei weitem übertraf. Sie fand jedoch erst dann wirklich zu sich selbst, als Fritz sich später in seinem Leben vollkommen von dem „elephant shit“ der Theoretiker sowie von der Notwendigkeit befreite, seine Praxis durch akademische Rationalisierungen zu rechtfertigen.

Wahrscheinlich sah Fritz Perls in meinem Artikel eine bessere Darstellung seiner Arbeit als in seinen eigenen frühen Veröffentlichungen, denn ich sah ihn in den gesamten Jahren unserer Freundschaft niemals glücklicher als damals, als er mir erzählte, wie sehr er diesen Aufsatz schätzte – nicht einmal während jenes denkwürdigen Esalen-Meetings, bei dem er das Gefühl hatte, über Maslow gesiegt zu haben, und Abraham Levitsky ins Bein biß.

Als Fritz sich seinem siebzigsten Geburtstag näherte und Jim Simkin Beiträge für eine Festschrift ihm zu Ehren sammelte, verfaßte ich einen Aufsatz mit dem Titel: *Present Centeredness – Technique, Prescription and Ideal* (Zentriertheit in der Gegenwart – Technik, Anwendung und Ideal)². Nachdem Fritz den Artikel gelesen hatte, machte er den Vorschlag, die beiden Aufsätze sowie weitere Beiträge in Form eines Buches zusammenzufügen. Trotz meiner Begeisterung für Arnold Beissers *Theory of Paradoxical Intention* (Theorie der paradoxen Intention) und Bob Resnicks *Chicken Soup is Poison* (Hühner-

2 in: Fagan and Shepherd: *Gestalt Therapy Now*

suppe ist Gift) ging die Verwirklichung des Projekts nur langsam voran. Als ich Fritz nach etwa einem Jahr in Chile wiedertraf, berichtete er mir, daß er mittlerweile den „Miami Girls“ (Fagan und Shepherd) vorgeschlagen hatte, eine solche Sammlung zu veröffentlichen, und ich entschloß mich, selbst ein Buch über die Gestalttherapie zu schreiben.

Ich glaube nicht, daß ich ohne diese Anregung dieses Buch überhaupt geschrieben hätte. Für das Werk eines fremden Autors zu schreiben, hätte bedeutet, weniger Zeit für die Beschreibung meiner eigenen persönlichen Arbeit zu haben. Auch hatte ich das Gefühl, daß alles, was ich über das, was ich bereits geschrieben hatte, hinaus hätte sagen können, zu offensichtlich erschien. Im Laufe der Jahre jedoch – nachdem ich gelesen hatte, was seit Fagan und Shepherds *Gestalt Therapy Now* geschrieben wurde – bekam ich den Eindruck, daß das, was mir offensichtlich erschien, für andere keineswegs so offensichtlich war.

Außer den ersten zwei Kapiteln wurde das vorliegende Buch in den Wochen verfaßt, die auf den Tod von Fritz Perls im Jahre 1970 folgten. Da mein einziger Sohn in den Big Sur Hills tödlich mit dem Auto verunglückte, während ich auf Fritz' Beerdigung war, wurde dieses Buch in einer Zeit tiefer Trauer verfaßt. Die Tatsache, daß ich dieses Buch überhaupt in Angriff nahm, zeigt, wie wichtig es für mich in jener Zeit war, dieses „unerledigte Kapitel“ in meinem Leben zu Ende zu bringen. In erster Linie war dies eine Zeit, in der ich mich für eine Reise bereit machte, die, wie ich in der Einleitung zu *Die Reise zum Ich* erläuterte, eine Reise ohne Wiederkehr werden sollte. Ich hatte mich entschlossen, mich in einer Haltung vollkommener Hingabe, einem spirituellen Lehrer anzuvertrauen. Es schien mir, daß ich noch eine Schuld an meiner Vergangenheit zu begleichen hatte, bevor ich mich auf eine neue Stufe meines Lebens begeben konnte, frei von allen Lebensplänen und Verpflichtungen. Das Gestalttherapiebuch war eines meiner unvollendeten Projekte, und die Zeit nach Fritz Perls' Tod schien mir geeignet zu sein, es in Angriff zu nehmen.

Obwohl die Reise, die ich 1970 in die chilenische Wüste unternahm, in einem gewissen, inneren Sinne tatsächlich als eine Reise ohne Wiederkehr erschien, kam ich 1971 zurück nach Berkeley und bot Stuart Miller, der damals die Esalen-Buchreihe des Viking Verlages betreute, das Gestalttherapiebuch an. Der Verlag hatte bereits einige meiner früheren Titel, *The One Quest* und *Die Psychologie der Meditation*³ veröffentlicht. Das Manuskript wäre auch längst gedruckt worden, wenn es nicht in einem Kopierladen verlorengegangen wäre.

3 *How to Be*, Claudio Naranjo, Los Angeles: Jeremy Tarcher, 1991

Seither war mein Leben sowohl innerlich als auch äußerlich so geschäftig, daß überhaupt nicht daran zu denken war, in alten Aktenordnern nach den Originalen zu kramen, aus denen das Buch wieder hätte zusammengesetzt werden können. Nur ein Teil des Buches wurde unter dem Titel *Techniken der Gestalttherapie* veröffentlicht, zuerst nur für meine Studenten in Berkeley, dann als Bestandteil von Hatcher und Himmelsteins *Handbook of Gestalt Therapy*⁴ und schließlich im *The Gestalt Journal*.

Dennoch ist nun die Zeit gekommen, dieses so häufig unterbrochene und verschobene Werk vor dem Hintergrund anderer Projekte Wirklichkeit werden zu lassen. Es ist wieder einmal, wie damals 1969 und 1970, Zeit, die Früchte meiner Arbeit zu ernten, wobei ich nicht nur damit beschäftigt bin, neue Bücher zu schreiben, sondern auch damit, alte fertigzustellen.

Neben den Kapiteln, die zu der früheren Version von *Die Grundhaltung und Praxis der Gestalt Therapie* gehören, stelle ich unter dem Titel *Gestalt Therapie in neuem Licht* eine Reihe von Statements vor, die in die Zeit einer Rückkehr zur Psychotherapie gehören, die sich an meine kurze, aber zutiefst lebensverändernde Pilgerfahrt nach Südamerika angeschlossen. Während ich in dem Buch von 1970 im wesentlichen meine Erfahrung der Gestalttherapie mit Perls und Simkin schilderte, enthält die spätere Sammlung von Essays einen kürzeren persönlichen Beitrag: der grundlegende transpersonale Aspekt von Gestalt, eine Kritik der „Löcher“ in dem Ansatz dieser Therapieform, einige Erläuterungen meiner späteren klinischen Arbeit, eine Schilderung meiner Einstellung bezüglich therapeutischer und ausbildungsbezogener Übungen einschließlich einiger besonderer Einblicke in meine persönliche „Trickkiste“ sowie Überlegungen zu Übereinstimmungen zwischen Gestalt und einigen spirituellen Traditionen. Die ersten drei dieser Aufsätze sind bereits im *The Gestalt Journal* erschienen (der zweite ist ein überarbeitetes Transkript der Eröffnungsansprache der Baltimore Conference 1981). Zwei weitere gehen aus Vorträgen hervor, die ich auf der Zweiten Internationalen Gestaltkonferenz in Madrid 1987 gehalten habe, während das Kapitel über Gestaltübungen – meine besondere Spezialität – eigens für dieses Buch geschrieben wurde. Kurz vor Drucklegung entschloß ich mich, ein weiteres Kapitel hinzuzufügen: *Gestalt nach Fritz*, das sich mit der Geschichte der Gestaltbewegung auseinandersetzt. Es beruht auf einem Vortrag, den ich

4 *The Handbook of Gestalt Therapy*, edited by Chris Hatcher and Philip Himmelstein, New Jersey: Jason Aronson, Inc., 1990

auf der Vierten Internationalen Gestaltkonferenz in Siena 1991 hielt, und bedarf keiner weiteren Erläuterung.

Trotz dieser Ergänzungen gibt es jedoch noch ein Thema, das in diesem Buch fehlt: In meiner Besprechung der Lebensphilosophie, die der Gestalttherapie zugrundeliegt, habe ich es versäumt, das Vertrauen in die Selbstregulierungskräfte des Organismus zu erwähnen. Ich habe gesagt, daß Gestalt (von Seiten des Patienten) aus fünfzig Prozent Aufmerksamkeit und fünfzig Prozent Spontaneität besteht. In dem Kapitel „Integrationstechniken“ habe ich jedoch mehr das Gewahrsein als die Spontaneität betont.

Fritz Perls' Vertrauen auf die Selbstregulierung des einzelnen ist für die moderne Psychotherapie von ähnlich wichtiger Bedeutung wie Rogers' Vertrauen auf die Selbstregulierung von Gruppen: Beider Haltung war unabhängig von den Abgrenzungen verschiedener Strömungen und hat die psychotherapeutische Praxis durch ihren Einfluß, der verschiedene Ansätze vereinigte, nachhaltig geprägt.

Ich habe eine umfangreiche Textsuche nach dem Ausdruck „organismische Selbstregulierung“ in den Titeln und Abhandlungen von zweihundert psychologischen und medizinischen Zeitschriften angestellt, die seit 1966 erschienen sind, und es erscheint mir sehr kennzeichnend, daß die Formulierung kein einziges Mal auftaucht. Es war sicherlich Fritz Perls, der den Ausdruck populär machte, und er gebrauchte ihn auf eine Weise, die den Eindruck erweckte, als handele es sich um einen bekannten Begriff. Ich glaube, ich war nicht der einzige seiner Zuhörer, der sich in dem Glauben befand, er zitiere Sherrington oder Goldstein. Sicherlich war der Begriff seinen Hörern bekannt, und trotzdem war die unterschwellige Verwendung des Begriffs „Selbstregulierung“ im Sinne eines durch wissenschaftliche Autorität sanktionierten Konzeptes eher ein schamanistischer Taschenspielertrick. Das Vertrauen auf die Selbstregulierung des Organismus ist in der Gestalttherapie als Vertrauen auf die Spontaneität verkörpert – und diese wiederum geht Hand in Hand mit dem, was ich als „humanistischen Hedonismus“ bezeichnet habe. Das ist nichts anderes als eine biologische Übertragung des existentiellen Begriffs, „man selbst“ zu sein. In beiden Fällen ist ein Leben gemeint, das von innen heraus gelebt wird, im Gegensatz zu einem äußerlich orientierten Leben aus Gehorsam, Pflichtgefühl oder Sorge darum, wie man vor anderen erscheint. Die Ideale der Spontaneität und Authentizität beinhalten ein Vertrauen, das der innenwohnenden Vollkommenheit im Mahayana Buddhismus und anderen spirituellen Traditionen ähnelt.

Es ist kennzeichnend, daß der Ort, an dem Fritz Perls die Blüte seiner Jahre erlebte und als der bekannt wurde, der er wirklich war – völlig losgelöst

und fernab aller Konventionen –, das Esalen Institute war, ein Zentrum, das teilweise durch Alan Watts' Hilfe und Unterstützung entstand und zu dessen ersten Bewohnern Gia-Fu-Feng gehörte, der damals viele Wände mit seinen wunderschönen Kalligraphien verzierte, Tai-Chi lehrte und uns später eine der zeitgemäßen Übertragungen von LaoTse schenkte. Diese äußeren Umstände kamen einer Vorliebe von Fritz für taoistische Ideen sehr entgegen, die sich in seinem Leben und Werk widerspiegeln. Wenn Fritz von „organismischer Selbstregulierung“ sprach, dann meinte er damit auch das „Tao“ zumindest im Sinne des „Tao des Menschen“, das die Taoisten vom überindividuellen „Tao des Himmels“ unterscheiden. Das „Tao des Menschen“ bezeichnet ein angemessenes, von Intuition, statt von Vernunft bestimmtes Handeln, das zudem eher dionysisch auf Vorlieben abzielt, statt im Sartreschen Sinne auf Gelegenheiten zu warten.

In seinem Festhalten an der Vorstellung von einer Selbstregulierung des Organismus stellte sich Perls nicht nur in die Nachfolge Freuds, der erstmals die schädlichen Folgen der Triebunterdrückung aufzeigte, sondern auch in die Wilhelm Reichs (seines Analytikers), der als erster mehr auf den Instinkt als auf die zeitgenössische Zivilisation vertraute. Anstelle eines eigenen Kapitels über die organismische Selbstregulierung in diesem Buch möchte ich die Thematik in dieser Einleitung umreißen, bevor ich auf das Thema Gewährsein eingehe – ein Begriff, der für die innere Haltung der Gestalttherapie eine wichtige Rolle spielt und der vorwiegend dionysischen Qualität ihrer Ethik entspricht.

Ich habe unter der Rubrik „Theorie“ meine Aussagen über die Betonung der inneren Haltung im Gegensatz zu den Techniken der Gestalttherapie sowie meine Anmerkungen zur Gegenwartsbezogenheit zusammengestellt. Trotzdem habe ich es von Anfang an bewußt vermieden, dieses Buch „Theorie und Praxis der Gestalttherapie“ zu nennen. Die Wortwahl „Grundhaltung und Praxis“ beruht auf meiner Überzeugung, daß die Gestalttherapie nicht als die Anwendung eines theoretischen Lehrgebäudes entstanden ist, das man als ihre Grundlage bezeichnen könnte, sondern vielmehr mit einer bestimmten Weise des Daseins in der Welt zu tun hat.

Es ist in erster Linie Fritz Perls' psychologische Perspektive, die mich interessiert, und natürlich könnten wir seine Sichtweise in allen Einzelheiten darstellen und darin – wie in *Das Ich, der Hunger und die Aggression*⁵ dargelegt – eine bestimmte Sichtweise des Ego als internem Störfaktor sowie als „Identifikationsfunktion“ entdecken. Wir würden darüber hinaus bestimmte Vorstellungen

5 *Das Ich, der Hunger und die Aggression*, F. S. Perls

über das Selbst und seine Beziehungen finden, neben der Sicht des Organismus als offenes System innerhalb seiner Umwelt und dem ganzheitlichen Ansatz der Gestalttherapie. Obwohl wir all dies und mehr finden können, empfinde ich die psychologischen Vorstellungen Fritz Perls' eher als den Kontext seiner Arbeit und weniger als die Grundlage, als Erläuterung, nicht als Skelett. Daher vermied ich bei der Darstellung Esalens und Herbert Ottos in *I and Thou Here and Now* (Ich und du hier und jetzt) Mitte der sechziger Jahre jegliche Begriffsdefinition (was von einem Kritiker in Etc.: *The Journal of General Semantics* besonders bemerkt wurde), indem ich die Gestalttherapie einfach als den „Ansatz, der seinen Ursprung in der Arbeit Fritz Perls' hat“⁶, bezeichnete.

Als ich in den späten sechziger Jahren nach einem besseren Verständnis der „theoretischen Grundlagen“ der Gestalttherapie suchte, wendete ich mich an Gene Sagan (über den Fritz in den frühen Sechzigern sehr begeistert war und der dessen Verbindung zum Esalen Institut hergestellt hatte). Überraschenderweise sagte er mir, daß er der Meinung sei, daß die Gestalttherapie mehr mit der Stanislawski-Schule des Schauspiels zu tun habe als mit der Gestaltpsychologie. Ich stimme in dieser Beziehung noch immer mit ihm überein. Ebenso vertrat ich auf der Konferenz in Baltimore die Auffassung, daß Fritz eine wissenschaftliche Untermauerung der Gestalttherapie erst dann suchte, als er sie gegen akademische Kreise verteidigen mußte.

Ich bin weit davon entfernt, theoriefeindlich eingestellt zu sein, und habe erhebliche Einwände gegen die anti-intellektuelle Einstellung Fritz Perls', die von vielen anderen übernommen wurde. Wenn die Gestalttherapie überhaupt eine Theorie braucht, dann ist sie nicht in einer Sammlung von Fritz Perls' persönlichen Auffassungen zu finden, wie etwa: „Angst ist Erregung minus Atem“ oder: „zu sterben und wiedergeboren zu werden ist nicht einfach“, so tieferschürfend diese auch sein mögen. Der Psychotherapeut kann einen weitaus größeren Nutzen aus einem Verständnis der Psyche und des Wachstumsprozesses ziehen, als aus einer trockenen, spezifischen Gestalttheorie. Zumindes persönlich bin ich eher an einer Theorie von Gesundheit und Krankheit interessiert (um es anspruchsvoller auszudrücken: eine Theorie von Erleuchtung und Verdunkelung), die nicht nur die Inspirationen der Gestaltpsychologie zusammenbringen würde, sondern auch all das, was wir über Prägung, Psychodynamik und darüber hinaus über die Einflüsse der östlichen spirituellen Traditionen wissen.

6 „Contributions of Gestalt Therapy“ in: *Ways of Growth: Approaches to Expanding Awareness*, edited by Herbert Otto and John Mann (New York: Grossman, 1968)

Weniger ehrgeizig als ein solch umfassendes Unterfangen und dennoch relevanter als Paul Goodmans Versuch Mitte der fünfziger Jahre (jene „Gestalttheorie“, die durch die gegenwärtig sich entwickelnde Orthodoxie in der Gestalttherapie vereinnahmt wird) wäre eine „Theorie der Gestalttherapie“ – ein Vorhaben, vergleichbar mit der Theorie einer psychoanalytischen Therapie, die sich seit einiger Zeit als Alternative zur psychoanalytischen Theorie des Geistes entwickelt hat. Darüber habe ich in diesem Buch berichtet, ohne dies jedoch in den Vordergrund zu stellen, und meine Sicht kann in folgender Formel zusammengefaßt werden:

*Gestalttherapie =
(Gewahrsein/Natürlichkeit + Verstärkung/Konfrontation) Beziehung*

In anderen Worten: Der therapeutische Prozeß beruht auf der Seite des Patienten auf zwei transpersonalen Faktoren: Gewahrsein und Spontaneität, während der Therapeut (wie ich im Kapitel über die Gestalt-Techniken zeigen werde) die authentischen Ausdrucksformen anregt und unterstützt und Pathologisches negativ verstärkt („Ego-Reduktion“). Soweit Psychotherapie überhaupt erlernt werden kann, bildet diese Aktivität der Anregung authentischen Verhaltens und des Ansprechens der Fehlfunktionen eine Strategie; soweit Therapie eine Funktion des Grades der Wesensentwicklung des Therapeuten ist, werden beide das spontane Ergebnis ungekünstelter Beziehung und individueller Kreativität sein.

Erster Teil

Innere Haltung und Praxis
der Gestalttherapie

I. Theorie

KAPITEL I

Die Bedeutung der inneren Haltung

Die verschiedenen Schulen der Psychoanalyse und insbesondere der Verhaltenstherapie basieren auf der Anwendung bestimmter Ideen und Theorien, die auf der Annahme beruhen, daß psychische Phänomene nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten ablaufen. Solche Annahmen führen zu den charakteristischen Verfahren und Techniken der verschiedenen Ansätze. Die Techniken sind der praktische Ausdruck der Ideen, die jene Systeme charakterisieren, und können als die Verhaltensdefinition der jeweiligen psychotherapeutischen Schule betrachtet werden.

Doch sind es überhaupt die Techniken, die zum vermeintlichen Erfolg derjenigen, die sie praktizieren, führen? Wenn die Wirksamkeit einer Psychotherapie vollkommen von der Gesamtheit ihrer Techniken abhängig wäre, könnten wir davon ausgehen, daß eines Tages ein Computer die Funktion des Therapeuten übernehmen kann, und daß sich im Grunde jeder selbst heilen kann, statt sich einem Therapeuten anzuvertrauen, wenn er nur genau weiß, was er zu tun hat. Wir könnten meinen, daß ein Aufzeigen der Selbsthilfetechniken ebenso wirksam wäre wie ein Gespräch von Person zu Person.

Dies ist eine Sichtweise, die heutzutage die meisten Psychologen ablehnen würden, aus der Überzeugung, daß für den Prozeß der Heilung eine persönliche Beziehung zwischen Arzt und Patient unerlässlich ist. Welcher Art eine solche Beziehung ist, darüber gibt es jedoch noch viel zu sagen, denn die Meinungen von Psychotherapeuten gehen in dieser Hinsicht ebenso weit auseinander wie in ihren theoretischen Ansichten.

Die mittlerweile zu den Klassikern zählenden Studien von Fiedler über das Wesen der therapeutischen Beziehung waren deswegen so wichtig, weil sie gezeigt haben, daß die Experten verschiedener Schulen miteinander mehr

gemeinsam haben als mit den weniger erfahrenen Therapeuten der eigenen Schule, sowohl was ihre Vorstellung einer idealen therapeutischen Beziehung als auch was ihr Verhalten während der Sitzungen mit ihren Patienten angeht. Wenn es jedoch darum geht, das Wesen einer solchen erfolgreichen Behandlung zu definieren oder das Ideal zu beschreiben, das von den erfahreneren Therapeuten vertreten wird, sind Fiedlers Informationen unbefriedigend, denn das einzige von ihm klar umrissene Merkmal im Verhalten des Therapeuten ist sein „Verständnis“ für den Patienten. Therapeuten verschiedener Schulen unterschieden sich in Hinblick auf unterstützendes oder tadelndes, direktives oder nondirektives Verhalten sowie die Wahrung der Position der Überlegenheit oder die egalitäre, kooperative Rolle des Therapeuten. Doch alle erfolgreicherer Vertreter dieser Ansätze wurden als verständnisvolle Zuhörer ihrer Patienten gesehen, die sie ausreden ließen, statt ihre Gedankenabläufe zu unterbrechen oder aufgrund eigener persönlicher Bedürfnisse nicht auf sie einzugehen.

Die experimentelle Bestätigung einer Konvergenz der psychotherapeutischen Systeme auf den höheren Verständnisebenen bestätigt nach meiner Überzeugung das, was viele von uns in ihrer Praxis erlebt haben. Darüber hinaus reflektiert es die gegenwärtig wachsende Erkenntnis, daß eine ähnliche Konvergenz „an der Spitze“ zwischen den Wegen der verschiedenen Religionen stattfindet. Wenn der bedeutende Punkt einer solchen Konvergenz und des besprochenen „persönlichen Elements“ nicht in den gedanklichen Formulierungen oder den konkreten Techniken zu finden ist, die die verschiedenen Ansätze unterscheiden, können wir uns fragen, ob sie überhaupt in einer Liste von „Handlungsweisen“ gefunden werden kann, und nicht vielmehr in einer Haltung, einem Zustand, einer typischen geistigen Verfassung, die für solche Verhaltensformen so etwas ist wie eine Gestalt der Elemente, aus denen sie zusammengesetzt ist.

Laura Huxley stellt in ihrem Buch *You Are Not The Target* (Du bist nicht das Ziel) einen Punkt in den Vordergrund, der für diese Diskussion von großer Bedeutung ist. Immer wieder betont sie im Zusammenhang mit verschiedenen Therapien, daß „sie nur funktionieren, wenn *du* funktionierst“. Dasselbe könnte man von vielen spirituellen Disziplinen sagen. Trotzdem ist dies möglicherweise die größte Einschränkung einer individuellen Praxis. Selbst beim Erlernen einer Sprache oder eines Musikinstruments bringen nur wenige Menschen die Geduld auf, auch nur die einfachsten und oberflächlichsten Aspekte der betreffenden Fähigkeit ohne fremde Hilfe zu meistern. Wenn es um inneren Wandel geht, wird es ungleich schwieriger, denn wer will sich überhaupt verändern, und wer ist überhaupt in der Lage, wirklich zu „funktionieren“?

Aus behavioristischer Sicht setzt sich eine psychische Störung aus Sucht- und Vermeidungsstrategien zusammen, die nur durch Strafe und Belohnung in der gewünschten Richtung beeinflusst werden können. Aus psychoanalytischer Sicht ist eine psychische Störung das Ergebnis von Verteidigungsstrategien, die sich zwangsläufig in der Psychotherapie als Widerstände manifestieren. Angesichts solcher Formulierungen besteht die Rolle des Psychotherapeuten nicht bloß darin, bestimmte Techniken anzuwenden, sondern darin, den Patienten dazu zu bringen, selbst mit diesen Techniken zu arbeiten – gegen seine eigenen inneren Widerstände.

Die Strategien des einzelnen, den therapeutischen Absichten entgegenzuwirken, sind jedoch weitaus subtiler als eine bloße Nichtanwendung. So kann er sich beispielsweise in dem Glauben befinden, daß er frei assoziiert, seine gegenwärtigen Gefühle ausdrückt und ganz er selbst ist, obgleich er in Wirklichkeit etwas ganz anderes tut oder – noch subtiler – rein mechanisch und gefühllos auf die Indikationen reagiert und den Schritten der gegebenen Technik folgt. Wenn dies geschieht, dann tut er nur scheinbar etwas, und es ist kaum verwunderlich, daß er nichts erreicht.

Ein erfahrener Psychotherapeut ist in erster Linie jemand, der zum wirklichen Tun verhelfen kann, jenseits aller oberflächlichen Handlungen, die, wenn sie nicht von der richtigen Haltung getragen werden, nicht mehr sind als ein leeres Ritual. Er ist imstande, die richtige Haltung zu identifizieren, zu verstärken, herauszufordern und zu lehren, weil er sie bei sich selbst kennengelernt hat. Jedes Buch kann eine Technik beschreiben, aber eine innere Haltung kann nur von einer Person vermittelt werden.

Die zentrale Rolle der adäquaten inneren Haltung kann nicht nur im Bereich der Psychotherapie beobachtet werden, sondern in jeder psychologischen Übung oder spirituellen Disziplin. Wenn wir das Herz einer Technik suchen, werden wir mit Sicherheit Anleitungen finden, die über eine Verhaltensbeschreibung hinausgehen, schwierig zu vermitteln sind, selbst durch persönliche Supervision, und häufig als unerklärbar beschrieben werden. Es könnte beispielsweise notwendig sein, daß ein Mensch, der sich einer bestimmten Praxis widmet, eine Haltung der „Offenheit“ einnimmt, daß er „losläßt“, empfänglich, hingebungsvoll, gelassen, vertrauensvoll, gläubig, voller Sehnsucht und so weiter wird. Selbst in einer Praxis, die dem aktiven Tun so abhold ist wie die Zen-Meditation, versucht der Meditationslehrer zu vermitteln, wie die Technik in die Praxis umgesetzt werden muß, um wirksam zu sein. Obwohl die äußeren Aspekte des Nicht-Handelns klar sein mögen, „umfaßt das bloße Sitzen alle Koans“, wie Shunryo Suzuki feststellte.

Um nicht nur ein Vorführer von Techniken zu sein, sondern jemand, der sich auch darum kümmert, daß sie ihre Funktion erfüllen können, muß der Therapeut, ebenso wie der spirituelle Lehrer einer bestimmten Tradition, ein Experte für das Wie der Techniken sein. Man könnte ihn mit dem Uhrmacher vergleichen, der eine beträchtliche Summe für einen Fausthieb auf eine kaputte Uhr berechnet. „Soviel Geld für einen Schlag auf die Uhr?“, wäre die natürliche Reaktion des Kunden, obwohl er zugeben müßte, daß die Uhr nun einwandfrei funktionierte. „Keineswegs. Der Schlag hat nur zehn Pfennige gekostet, der Rest ist für das „Gewußt Wo“ wäre die Antwort. Ein Großteil der ausführlichen Literatur über psychotherapeutische Systeme befaßt sich mit den Techniken, und dennoch geht es – ebenso wie in der Geschichte mit dem Uhrmacher – nicht eigentlich um die Techniken. Techniken, so könnte man sagen, sind – sowohl für den Patienten als auch für den Therapeuten – eine Gelegenheit zum Ausdruck der inneren Haltung, welche die wirkliche Arbeit ausmacht. Sie bestehen aus einer Reihe von Handlungen, die *in einem bestimmten Geist* vollführt werden müssen, und der Therapeut ist derjenige, der diesen Geist bis zu einem gewissen Grad repräsentiert. Sein Wissen, was zu tun ist und wie man sich zu verhalten hat, beruht nicht in erster Linie auf komplizierten Formeln, sondern auf einem umfassenden Verständnis dafür, wie es um den Patienten bestellt ist – ein Verständnis, das er nicht unbedingt in Worten ausdrücken können muß. Darüber hinaus braucht sein implizites Verständnis – das er durch Lebenserfahrung und Ausbildung entwickelt hat – nicht unbedingt an sein theoretisches Niveau geknüpft zu sein.

Die Gestalttherapie ist unter den großen Schulen der Psychotherapie einzigartig wegen des Ausmaßes, zu dem dieses System auf intuitivem Verständnis, statt auf Theorie beruht. Das heißt jedoch nicht, daß die Intuition für die kreative Arbeit von Freud, Jung oder anderen nicht wichtig war. Wahrscheinlich beruht jedes wirksame System zu einem gewissen Grad auf persönlichen Erkenntnissen. Ebenso wenig bedeutet es, daß die Intuition nicht auch Bestandteil des psychotherapeutischen Prozesses im allgemeinen ist. Die Einzigartigkeit der Gestalttherapie liegt jedoch in der Tatsache, daß die direkte Verwurzelung der Praxis in der Intuition und in einem lebendigen Verständnis niemals durch eine Grundlage theoretischer Voraussetzungen ersetzt wurde. Ideen sind sicherlich Teil des Systems, doch sind Ideen die Blüten und nicht die Wurzeln. Darüber hinaus besteht das Wesen dieser Ideen im allgemeinen aus einer Erläuterung der Einstellungen, statt auf theoretischen Konstrukten. Es sind Ideen, die auf Erfahrung beruhen, statt auf Spekulation, und nicht zur Unterstützung der therapeutischen Aktivität dienen, sondern zu dieser eine alternative Ausdrucksform bilden.

Perls vertrat die Auffassung, daß ein Psychotherapeut ganz er selbst zu sein hat und daß umgekehrt jeder Mensch, der ganz er selbst ist, zu einem gewissen Grad über therapeutische Fähigkeiten verfügt. Er entwickelte und verwendete Techniken (ebenso wie man Stifte zum Schreiben und Besteck zum Essen verwendet), aber warnte uns vor „Requisiten“ – Prozessen, die in der Erwartung angewendet werden, daß sie etwas ausrichten, während wir uns zurücklehnen und untätig sein können. In seinem Denken gab es keine Trennung zwischen seinem Leben und seiner Arbeit. Das, was er „lehrte“, wenn er Psychotherapeuten „ausbildete“, bestand im wesentlichen darin, daß er sie dazu brachte, sie selbst zu sein. Er vertraute darauf, daß das Sein ansteckend war und daß das für das intrinsische Erlernen der Psychotherapie ausreichend sei. Zu sein bedeutete für ihn, hier und jetzt zu sein, geistesgegenwärtig und verantwortungsvoll – das heißt, hinter all seinen Handlungen und Gefühlen zu stehen.

Diese drei Dinge – die Präsenz, das Gewährsein und die Verantwortung – stellen den Kern der Grundhaltung der Gestalttherapie dar. Obwohl dies äußerlich drei völlig verschiedene Einstellungen sind, sind es doch nur Aspekte oder Facetten eines einzigen Seinsmodus in der Welt. Verantwortlich zu sein, das heißt, angemessen auf die aktuelle Situation antworten zu können, und beinhaltet, daß man präsent ist, hier und jetzt. Und wirklich präsent zu sein heißt, sich der Gegenwart gewahr zu sein. Gewährsein wiederum ist auch Präsenz – Realität –, unvereinbar mit der Illusion der Unverantwortlichkeit, durch die wir unserem Leben aus dem Wege gehen. Es ist das Wissen, daß wir in Illusionen leben, ganz gleich, was wir auch denken mögen.

Die Philosophie der Gestalttherapie

Die grundlegende Haltung des Aufgeschlossenseins für die gegenwärtige Realität, des Gewährseins und der Verantwortung wird in einer Reihe spezifischer Haltungen deutlich, die Gestalttherapeuten in ihrer Ausbildung erlernen und in ihrer Arbeit weitergeben, ohne jedoch andere missionieren zu wollen. Diese spezifischen Haltungen können als die natürlichen Folgen der Aufgeschlossenheit, des Gewährseins und der Verantwortung gesehen werden. Ich bin der Meinung, daß diese Haltungen zusammen mit ihrer dreifachen Grundlage die eigentliche Tradition der Gestalttherapie bilden, während die Techniken nur die praktischen Mittel zum Ausdruck und zur Weitergabe ihres Verständnisses sind. Um einige Beispiele zu nennen:

1. In der Gestalttherapie gibt es eine Haltung des Respekts vor der Krankheit eines Menschen, statt des Versuchs, einen Wandel zu bewirken. Es ist

paradox zu sagen, daß psychotherapeutisches Handeln, das wir natürlich als auf Wandel gerichtet sehen, in diesem Fall darauf beruht, die Person so zu akzeptieren, wie sie ist. Auf der anderen Seite kennen wir aus allen Richtungen der Psychotherapie das Phänomen, daß in der Tat, wenngleich auch nicht in der Theorie, Akzeptanz (als Annahme des Selbst, die manchmal durch aufrichtige Hilfe von außen erleichtert wird) zu Wachstum führt und nicht zu Stagnation. Das Leben ist ein Prozeß, und es bedarf nichts weiter, als es zu leben, um seinen Fluß aufrechtzuerhalten. Aus Sicht der Gestalttherapie ist es eine Art, nicht zu leben, wenn man neben dem Leben steht und sich sagt, was man tun und was man lassen sollte. Durch das „Sollte“ verstärken wir nicht etwa unser Sein, sondern verlieren aus dem Blick, was wir sind. Die Gestalttherapie hebt sich in dieser Beziehung besonders dadurch ab, was sie *nicht* tut. Sie geht davon aus, daß Gewahrsein allein ausreichend ist, daß es zum Wandel nichts weiter bedarf als der Präsenz, des Gewahrseins, der Verantwortung. Dr. Arnold Beisser nannte dies „die paradoxe Theorie des Wandels“. Ich habe jedoch wegen der experimentellen Grundlage dieser Haltung Bedenken gegen den Begriff „Theorie“ in diesem Zusammenhang. Im besten Fall ist es nicht die intellektuelle Einstellung: „Ich weiß, daß er sich verändern wird, sobald er aufhört, sich zu bemühen. Ich werde auf diese Theorie vertrauen und ihn aus seinem Teufelskreis heraustricksen.“ Es ist vielmehr ein echtes Interesse daran, daß der Patient der sein kann, der er ist (oder ein Desinteresse daran, ihn zu verändern). Wenn ein Therapeut überhaupt einen Wandel will, dann will er mehr von dem, was bereits da ist. Er will, daß der Patient stärker präsent ist, verantwortlicher für das, was er ist, und geistesgegenwärtiger. Der Patient, der „sich ändern“ will, will sowenig wie möglich von sich selbst und fängt an zu vermeiden, zu lügen, vorzuspiegeln und so weiter. Und doch wird er eines Tages durch die bloße Erfahrung des Seins lernen, daß er nichts anzustreben braucht, was er nicht ist.

2. Ein weiterer Ausdruck dessen, was ich die „Grundhaltung der Gestalttherapie“ nenne, ist jene besondere Einstellung, die Dr. Resnick in seinem Aufsatz „*Chicken Soup is Poison*“ (Hühnersuppe ist Gift) vorgestellt hat. Wenn unser Sein (Präsenz, Gewahrsein, Verantwortung) alles ist, was wir brauchen, ist es doch nicht alles, was wir wollen. Aus der Sicht der Gestalttherapie basieren viele unserer Wünsche nicht auf Bedürfnissen, sondern sind Gelüste auf materielle Ersatzbefriedigungen für das, was uns in unserem Sein ermangelt. Perls verstand unter persönlicher Reife den Übergang von der Unterstützung durch die Umwelt zur Unterstützung durch das Selbst. Gestalttherapeuten sind sich der doppelten Auswirkungen bewußt, die Unterstützung im thera-

peutischen Zusammenhang hat: Sie kann eine Basis für Wachstum, aber auch Ersatz für Wachstum sein. Sie sehen die therapeutische Rolle eines „Helfers“ mit Vorbehalten, denn sie sind der Meinung, daß eine „Hilfestellung“ das Haupthindernis zu wirklicher Hilfe sein kann. Folglich löst er sich von seiner zwanghaften Liebenswürdigkeit und sucht entweder jene Balance von Unterstützung und Frustration, die dem Wachstum am zuträglichsten ist, oder den spontanen Ausdruck seiner selbst.

3. Eine weitere natürliche Folge der Grundhaltung der Gestalt-Psychotherapie ist die Haltung, mit der der Therapeut die scheinbar unerwünschten Aspekte der Persönlichkeit des Patienten betrachtet. Der Gestalttherapeut ist im besten Fall gleichermaßen aufgeschlossen für die impulsive Natur des Patienten wie für seine Verteidigungsstrategien. In beiden sieht er Energien, die auf destruktive Weise wirken, wenn sie im Dunkel bleiben, aber im Gewahrsein ihren konstruktiven Ausdruck finden. Um sagen zu können, daß es für den Therapeuten ausreichend ist, das Gewahrsein seines Patienten zu erhöhen sowie seine Präsenz und seine Verantwortung zu unterstützen, zu sagen, daß diese drei Dinge für uns genügen, um zu ganzen Menschen zu werden, erfordert ein *Grundvertrauen in das Gutsein unserer Natur*. Wenn dieses Vertrauen gegeben ist, bedarf es auch keiner weiteren Manipulationen, weder für uns selbst noch für andere, um unsere „gute Natur“ zu erhalten und die Katastrophe des Chaos oder der Zerstörung zu vermeiden. Der Gestalttherapeut geht davon aus, daß solche Manipulationen nicht nur überflüssig und eine Vergeudung unserer Energien sind, sondern auch destruktiv wirken, denn sie entfremden uns von dem, was wir sind, erzeugen inneres und äußeres Unwohlsein und führen zu einem Bedürfnis nach noch mehr Manipulationen, um das Elend zu vermeiden und die innere Leere zu füllen.

Wenn man sagt, daß der Gestalttherapeut auf das Gutsein der menschlichen Natur vertraut, heißt das jedoch nicht, daß er auf ausschließliche Authentizität als einen reibungslosen und schmerzfreien Zustand baut. Wie Fritz Perls sagte: „Alles, was ich überhaupt tun kann, ist, den Menschen zu helfen, mit sich ins Reine zu kommen, um besser zu funktionieren, sich des Lebens mehr zu erfreuen, zu empfinden und – das ist sehr wichtig – sich wirklicher zu fühlen. Was willst du mehr? Das Leben besteht nicht nur aus Geigen und Rosen.“

Der Gestalttherapeut sagt nicht etwa, daß Aggression nicht zerstört und verletzt, sondern daß ein gewisses Maß von Aggression zur Funktion unseres Organismus gehört und daß dieses aggressive Potential, wenn es nicht erkannt, sondern unterdrückt, abgelehnt oder verzerrt wird, wahrscheinlich zu verstärkter Destruktivität und persönlichem Unglück führt. Folglich ist die Arbeit

des Gestalttherapeuten in einem hohen Maß gekennzeichnet durch das Ausmaß, mit dem er explosives Verhalten ermuntert, aggressiv oder anderweitig. Er fürchtet keine extremen Gefühle noch den Verlust der Kontrolle, sondern sieht diese im Gegenteil als Gelegenheiten für das erforderliche Gewahrsein der Impulse und dafür, daß der Patient die Verantwortung für sie übernimmt und sie als Teil seines Wesens akzeptiert.

Was für den Ausdruck von Impulsen gilt – insbesondere den von Wut – gilt gleichermaßen für den Ausdruck von Beherrschung. Die Gestalttherapie sieht innere Widerstände nicht als etwas an, was zerstört werden sollte, sondern als eine weitere Aktivität, der es sich bewußt zu werden und für die es die Verantwortung zu übernehmen gilt. Verteidigungsstrategien sind nicht etwas, was uns geschieht und von denen uns jemand befreien könnte, sondern etwas, was wir tun. Wir können uns entscheiden, ob wir damit weitermachen oder nicht, entsprechend der Bewertung unser Bedürfnisse und der jeweiligen Situation. Wie im Judo oder beim Tai Chi Chuan besteht die Haltung des Gestalttherapeuten darin, den Patienten zum Gebrauch der Energien anzuleiten, denen er sich ansonsten entgegenstellt. Um dies zu tun, muß er erst einmal mit dem, was er bekämpft, mit seinem „Gegner“, in Berührung kommen: er muß auf ihn hören, sehen, worum es sich handelt. Irgendwann wird er erkennen, daß es gar keinen „Gegner“ gibt.

4. Die Haltung des Gestalttherapeuten zeigt sich ebenfalls dadurch, daß er Erklärungen, Interpretationen, Rechtfertigungen und Begriffsbildungen im allgemeinen ablehnt. Die Ableitung dieser Einstellung aus dem, was ich die „Grundhaltung“ nenne, ist leicht ersichtlich, wenn wir bedenken, daß wir, wenn wir *über* etwas sprechen, uns sogleich außerhalb unserer direkten Erfahrung des Besprochenen stellen.

Rechtfertigungen entspringen gewöhnlich einem Mangel an Selbstakzeptanz – zumindest im Moment der Rechtfertigung – was enthüllt, daß die Person es bevorzugt, ihr unangenehmes Erleben zu vermeiden, indem sie äußere Anerkennung sucht. Ein Gestalttherapeut würde eine solche Person als erstes dazu anhalten, von ihrem Erleben Besitz zu ergreifen, statt ein gesellschaftliches Spiel zu treiben. Darüberhinaus könnte er dem Patienten helfen, für seine Selbstanklage die Verantwortung zu übernehmen oder, falls diese ein Phantom sein sollte, sie im Gewahrsein aufzulösen und sich selbst mit seinem Tun zu versöhnen. Erklärungen beruhen gewöhnlich auf demselben emotionalen Grund wie Rechtfertigungen. Hinter den meisten „Warums“ steckt das unausgesprochene Echo der elterlichen Warnung: „Wenn du deine Reaktion – oder deine Handlung – nicht erklären kannst, dann hast du kein Recht

darauf.“ Diese Art Erklärung könnte als Rechtfertigung der Gründe gesehen werden, statt einer Rechtfertigung der Absichten und Ziele oder der extrinsischen Maßstäbe. Rechtfertigungen, seien sie vergangenheits- oder zukunftsbezogen, auf Gründe oder Ziele orientiert, sind Versuche, den Ist-Zustand auf eine Erfahrung außerhalb der Gegenwart zurückzuführen. Für den Gestalttherapeuten gibt es keine Realität außer *dieser*, hier und jetzt. Das, was wir hier und jetzt sind, anzunehmen, heißt, Verantwortung für das zu übernehmen, was wir sind. Es nicht zu tun, würde bedeuten, eine Illusion, die größer ist als die Realität, zum Götzen zu machen.

Die Gestalttherapie hat im Gegensatz zur Psychoanalyse wenig zur dynamischen Interpretation psychopathologischer Phänomene hinzuzufügen. Sie ist mehr Therapie als Theorie, mehr Kunst als psychologisches System. Dennoch hat die Gestalttherapie durchaus eine philosophische Grundlage. Die oben beschriebenen Grundhaltungen sowie ihre dreifache Prämisse bilden eine philosophische Basis der Gestalttherapie. Mehr noch: Die Gestalttherapie beruht auf einer impliziten philosophischen Orientierung, die vom Therapeuten an den Patienten oder den Auszubildenden ohne die Notwendigkeit weiterer Erläuterungen weitergegeben wird. Ich würde sogar noch weitergehen und sagen, daß die Erfahrung und Übernahme solcher impliziten Weltansichten ein verborgener Schlüssel für den therapeutischen Prozeß sind. Dies führt zu der Überzeugung, daß eine spezifische Lebensphilosophie der Hintergrund der Gestalttherapie ist, ebenso wie eine spezifische Psychologie zur psychoanalytischen Therapie gehört.

Die Übertragung der Haltungen wie die oben beschriebenen durch den Gebrauch der Werkzeuge, die für die Gestalttherapie charakteristisch sind, kann mit dem Prozeß verglichen werden, durch den ein Bildhauer mit den Werkzeugen seiner Kunst eine Form gestaltet. In beiden Fällen transzendiert der Inhalt die Werkzeuge, obwohl diese eigens für diesen Ausdruck konzipiert wurden. Unglücklicherweise ist es eine unserer menschlichen Schwächen, darauf zu vertrauen, daß Formeln und Techniken alles für uns leisten können. Diese immerwährende Versteinerung der Wahrheit in starren Formeln können wir in der Geschichte aller Kulte und Sekten beobachten.

Wenn ich die Philosophie der Gestalttherapie „implizit“ nenne, sage ich nicht, daß sie wie in der Psychoanalyse „verdeckt“ ist. Sie ist einfach implizit, was auf die Natur ihres Gehalts zurückzuführen ist: Der Gestalttherapeut legt mehr Wert auf Taten als auf Worte, auf Erfahrungen statt Gedanken. Er vertraut auf den lebendigen Prozeß der therapeutischen Interaktion und den inneren Wandel, der daraus resultiert, statt auf die Beeinflussung der Überzeugungen. Handeln zieht Substanz nach sich und berührt sie. Ideen sind flüchtig

und können leicht die Realität verdecken oder sie sogar ersetzen. Nichts könnte der Gestalttherapie ferner liegen als zu predigen. Dennoch beinhaltet sie eine Art Überzeugungsarbeit, frei von Befehlen und Glaubenssätzen – so, als würde ein Künstler seine Weltsicht und seine Orientierung bezüglich des Seins durch seinen Stil zum Ausdruck bringen.

Ideen sind als Ersatz für echte Erfahrungen ebenso gefährlich wie Techniken, denn sie sind durch ihre Klarheit und ihre deutlichen Grenzen für uns verführerisch. Wir sind geneigt, in die „magische“ Falle der Gleichsetzung von Wissen und Sein, Verständnis und Handeln, Äußerung und Wirkung zu gehen. Dennoch haben wir nichts als Ideen und Techniken, und wir müssen akzeptieren, daß das, was uns dient, uns ebenso in den Schlaf führen und unseren Platz einnehmen kann.

Moral jenseits von Gut und Böse

„Gut“ und „Böse“ sind für den Gestalttherapeuten verdächtige Begriffe, denn er ist gewöhnt, die meisten menschlichen Handlungsanweisungen als subtile Manipulationen zu sehen, ebenso, wie er Diskussionen über moralische Themen als Selbstrechtfertigungen und Rationalisierungen von Bedürfnissen sieht, Aussagen über Wert und Unwert als Verallgemeinerungen und Projektionen persönlicher Erfahrungen auf die Umwelt als Versuch, Verantwortung für die eigenen Gefühle und Reaktionen zu vermeiden.

Fritz Perls drückte dies folgendermaßen aus:

Gut und Böse sind Reaktionen des Organismus. Wir sagen: „Du machst mich wahnsinnig“, „Du machst mich glücklich“ und weniger oft: „Du machst mir gute Gefühle“ oder: „Du machst mir schlechte Gefühle“. Bei den Naturvölkern sind solche Aussagen äußerst häufig. Immer wieder sagen wir: „Ich fühle mich gut“ oder „Ich fühle mich miserabel“, ohne uns zu überlegen, woher das Gefühl kommt. Tatsache ist, daß ein eifriger Schüler dem Lehrer ein gutes Gefühl gibt, ebenso wie das folgsame Kind den Eltern. Der siegreiche Boxer schenkt seinem Fan ein gutes Gefühl, ebenso wie der zärtliche Liebhaber seiner Geliebten. Ein Buch oder ein Bild tut dasselbe, wenn es unseren ästhetischen Bedürfnissen entspricht. Umgekehrt: Wenn Menschen oder Gegenstände unseren Bedürfnissen nicht entsprechen und uns nicht befriedigen, fühlen wir uns ihretwegen schlecht.

Der nächste Schritt besteht darin, daß wir unsere Erfahrungen, statt sie uns anzueignen, nach außen projizieren und die Verantwortung für unsere

Reaktionen auf den Reiz abschieben. (Das liegt möglicherweise daran, daß wir Angst vor unserer eigenen Erregung haben, fürchten, wir könnten vor Aufregung versagen, und uns vor unserer Verantwortung drücken wollen und so weiter.) Wir sagen, der Schüler, das Kind, der Boxer, der Liebhaber, das Buch, das Bild „sind“ gut oder schlecht. In dem Augenblick, in dem wir den Reiz als „gut“ oder „böse“ einordnen, schließen wir das „Gut“ und das „Böse“ aus unserer eigenen Erfahrung aus. Sie werden zu Abstraktionen, und der Gegenstand des Reizes wird folglich erst einmal beiseitegelegt. Dies bleibt jedoch nicht ohne Folgen. Wenn wir erst einmal unser Denken vom Fühlen, unser Urteil von unserer Intuition, unsere Moral von unserem Selbstgefühl, unser beabsichtigtes von unserem spontanen Handeln, das Verbale vom Nonverbalen getrennt haben, verlieren wir unser Selbst, die Essenz des Seins, und werden entweder zu frigidischen menschlichen Robotern oder zu verwirrten Neurotikern.⁷

Trotz solcher Sichtweisen von Gut und Böse steckt die Gestalttherapie voller Empfehlungen bezüglich erwünschter Einstellungen dem Leben und der Erfahrung gegenüber. Dies sind moralische Vorschriften, denn sie beziehen sich auf eine gute Lebensführung. Obwohl der Begriff der Moral im gewöhnlichen Sprachgebrauch auf das Bemühen hinweist, gemäß der dem Menschen intrinsischen Maßstäbe zu leben, ist es möglich, daß alle großen moralischen Themen einst einer humanistischen Ethik entstammten, in der Gut und Böse nicht aus den menschlichen Lebensumständen herausgelöst waren. Daher wies der Begriff der Rechtschaffenheit im Judentum, jener eminent gesetzestreuen Religion, auf Lebensumstände hin, die sich im Einklang mit dem Willen und Gesetz Gottes befanden. Im nontheistischen China würde dies dem „Tao“ entsprechen, dem Befolgen des rechten Weges. Es scheint, daß das, was in einer lebendigen Vision des Lebens als richtig, gerecht, angemessen oder gut gesehen wird, sich gegen den Menschen richtet, nachdem es in Gesetzen ausgedrückt wird und ihn versklavt, indem es eine Autorität beansprucht, die größer ist als er selbst. Wenn wir die impliziten moralischen Ansprüche der Gestalttherapie auflisten, können wir eine lange oder eine kurze Liste anfertigen, je nachdem, wie allgemein oder speziell man in seiner Analyse ist. Ohne den Anspruch, systematisch oder vollständig zu sein, hier ein grober Überblick über den Lebensstil der Gestalttherapie:

7 Complex, #9, 1955 (pp. 42–52) ©1955 by the 5 x 9 Press. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des *The Gestalt Journal*

1. Lebe jetzt: Befasse dich mit der Gegenwart, statt mit der Vergangenheit oder der Zukunft.
2. Lebe hier: Setze dich mit dem Gegenwärtigen, statt mit dem Abwesenden auseinander.
3. Hör auf, deiner Einbildung zu folgen: Erfahre das Wirkliche.
4. Stoppe unnötige Gedanken, öffne statt dessen deine Sinne, deinen Geschmack und deine Augen.
5. Drück dich aus, statt zu manipulieren, zu erklären, zu rechtfertigen und zu beurteilen.
6. Laß dich auf Unangenehmes und Schmerzen ebenso ein wie auf Angenehmes. Begrenze nicht dein Gewahrsein.
7. Akzeptiere kein „Sollte“ oder „Müßte“, wenn es nicht von dir selbst kommt. Verehere keine Götzen.
8. Übernimm die volle Verantwortung für dein Tun, dein Fühlen und dein Denken.
9. Gib dich so, wie du bist, dem Sein hin.

Das Paradox, daß solche Handlungsvorgaben Teil einer Moralphilosophie sein können, die sämtliche Handlungsvorgaben aufzugeben empfiehlt, kann gelöst werden, wenn wir sie als Aussagen über den Status quo, statt als Pflichten sehen. Verantwortung zum Beispiel ist kein Muß, sondern eine unvermeidliche Tatsache. Wir *sind* für alles, was wir tun verantwortlich. Die einzige Alternative ist, unsere Verantwortung anzunehmen oder nicht. Alles, was die Gestalttherapie dazu sagt, ist, daß man, indem man die Wahrheit akzeptiert – was eher auf ein Nicht-Verändern als auf ein Tun hinausläuft –, das Richtige tut: Gewahrsein heilt. Natürlich heilt es uns von nichts anderem als von unseren Lügen.

Ich glaube, daß all diese spezifischen Anweisungen der Gestalttherapie unter die drei allgemeineren Prinzipien untergeordnet werden können, die bereits oben vorgestellt wurden:

1. Sinn für das Gegenwärtige (zeitlich gegenwärtig, statt vergangen oder zukünftig), räumlich (anwesend, statt abwesend) und substantiell (Handlung, statt Symbol)
2. Sinn für das Gewahrsein und die Akzeptanz der Erfahrung
3. Sinn für das Ganze oder Verantwortung

Diese drei Punkte lediglich als technische Gesichtspunkte oder therapeutische Mittel zu sehen, hieße, ihre Rolle zu unterschätzen. Stellen Sie sich

beispielsweise eine Interaktion wie die folgende vor, die für eine Gestalttherapiesitzung nicht außergewöhnlich ist:

Über das Gegenwärtige

P: Ich war gestern sehr deprimiert ...

T: Wie es aussieht, fängst du an, mir eine Geschichte zu erzählen.

P: Stimmt ... Es ist wahr, daß ich jetzt nicht deprimiert bin, aber ich dachte, es könnte gut sein, zu verstehen, was passiert ist; sonst mache ich mir Sorgen, daß es das nächstmal ...

T: Siehst du, wie du dir Sorgen machst?

P: Nun, wenn ich nicht über meine Zukunft nachdenken soll, was tue ich dann hier?

T: Laß uns das mal herausfinden.

Oder stellen Sie sich folgenden Dialog über die Verantwortung vor:

P: Ich bin ganz ängstlich, weil ich fühle, daß Sie erwarten, daß ich irgend etwas erzähle ...

T: So? Tue ich das?

P: Nun, ich stelle mir das vor ... oder vielmehr, ich würde Ihnen gerne gefallen oder einen guten Eindruck machen ... obwohl ich das eigentlich nicht sollte.

T: Wer sagt das?

P: Ich möchte mich eigentlich gern ganz anders fühlen. Es führt dann dazu, daß ich mich ganz schwach fühle.

T: Was führt dazu?

P: Ich selbst mache mich schwach. Ich schrumpfe und werde ganz klein. Es ist, als würde ich den Strom ausschalten.

T: So machen Sie sich also selbst ängstlich ...

P: Ja, das mache ich. Ich habe die Wahl ...

Ich habe das Gefühl, dies sind die Fälle, in denen die Interaktion des Therapeuten als praktische Demonstration für den Wert oder das Verdienst einer Lebensphilosophie gelten kann. Sehr häufig wird es nur einen speziellen Aspekt im Leben betreffen, aber die Konsistenz der Perspektive wird eine allmähliche Weiterentwicklung der persönlichen Überzeugungen bewirken. Ein Patient kann beispielsweise experimentell herausfinden, daß die Gefühle, die

er vermieden hat, sich verwandeln, wenn er sich mit ihnen auseinandersetzt, daß sie sich verändern, wenn er sie akzeptiert, während sein gewöhnliches Abwehrverhalten sie nur noch verstärkte. Oder er entdeckt in dem Prozeß absichtlichen „Vergessens“ vergangener und zukünftiger Sorgen zu seinem großen Erstaunen, daß er nicht immerzu an ihnen festhalten muß, sondern tatsächlich mit dieser neuen Einstellung nicht etwa schlechter, sondern besser zurechtkommt. Diese Art von Interaktion hat eine Parallele im Zen:

Sengtsan befragte Huike. Er sagte: „Es geht mir so schlecht: Ich flehe dich an, wasch mich von meinen Sünden rein.“ Huike erwiderte: „Bring mir deine Sünden, und ich werde dich von ihnen reinigen.“ Sengtsan dachte eine Weile nach und sagte dann: „Ich kann sie nicht fassen.“ Huike antwortete: „Dann habe ich dich schon von ihnen gereinigt.“

Mehr als Haltung: direkte Erfahrung

Die Grundhaltung, sich auf das Gegenwärtige und die eigene Präsenz einzulassen sowie Gewahrsein und Verantwortung zu zeigen, entwickeln sich – so, wie das weiße Licht zu den Farben des Regenbogens gebeugt wird – zu den spezifischeren Haltungen oder Idealen, die das Verhalten des Gestalttherapeuten in der Praxis inspirieren. Jede dieser spezifischen Haltungen oder impliziten Gebote leitet sich aus der dreifachen Grundhaltung ab, deren drei Aspekte verschiedene Ausdrucksformen eines einzigen Gesetzes sind. Doch wäre es nicht zutreffend, ihre Ableitung in rein logischen Kategorien zu sehen, wenngleich ihre Verwandtschaft in logischen Begriffen aufgezeigt werden kann.

Wenn ich von „Grundhaltung“ spreche, habe ich in der Tat zuwenig Betonung auf die *Erfahrungsgrundlage* des Verhaltens oder der Prämissen gelegt, die weiter oben beschrieben wurden. Der Begriff „Haltung“ ist insofern angebracht, als er eine allgemeine Reaktion beschreibt. Er deutet auf eine bestimmte Lebensphilosophie und auf Verhaltensaspekte hin. Es sollte jedoch klargestellt werden, daß das Erlernen der Einstellungen, die ich als den zentralen Prozeß in der Gestalttherapie darstelle, nicht als eine Veränderung des individuellen Glaubenssystems oder als eine Imitation eines bestimmten Verhaltens gesehen werden darf. Der Inhalt der Vermittlung, die in der Psychotherapie stattfindet, besteht nicht aus Ideen oder Verhaltensstilen, sondern in einer Erfahrung, aus der sowohl Ideen als auch Verhalten resultieren können – keine Beschreibung, sondern die Erfahrung von Präsenz, Gewahrsein, Verantwortung, in der Gewißheit, grundsätzlich gut zu sein, und mit einem Blick für die Möglichkeiten anderer. Jemand, der *ist*, kann nicht nur auf seinen eigenen Beinen

stehen, sondern er kann auch das Wesentliche sehen, wonach andere streben und dabei ihre Energie verschwenden, weil sie ihre Suche falsch angehen. Er muß dazu nicht eine bestimmte Einstellung übernehmen. Er erfährt sich selbst als der Existenz würdig und erlebt so auch seine Mitmenschen. Ebenso wie der Therapeut für sich selbst da ist, so ist er auch für den Patienten da, nicht etwa gegen ihn, sondern lediglich desinteressiert an den Spielchen, die das Wesentliche verdecken.

Es ist offensichtlich, wenn man sagt, daß der Lernprozeß, der in der Gestalttherapie stattfindet, auf Erfahrung basiert, statt auf intellektueller Erkenntnis, und über bloße Verhaltensrichtlinien hinausgeht. Wenn dies der Fall ist, dann kann man zu Recht sagen, daß *der therapeutische Prozeß aus der Vermittlung einer Erfahrung besteht*. Über die Psychotherapie als Technik ist viel geschrieben worden – jedenfalls vom Standpunkt der Einwirkungen oder Interpretationen des Therapeuten auf den Patienten. In derartigen Beiträgen werden die Erfahrungen des Patienten immer als durch bewußte Entscheidungen des Therapeuten *hervorgerufen* beschrieben. Was jedoch dabei ausgelassen wird, ist die Vorstellung, daß *Erfahrungen weitergegeben werden können* und daß, da aus Lebendigem wiederum Lebendiges hervorgeht, eine bestimmte Tiefe der Erfahrung möglicherweise nur durch die *Präsenz* eines anderen herbeigeführt werden kann, der an dieser Tiefe teilhat, und nicht durch Manipulationen. Wenn die Grundhaltung mehr ist als eine Technik, und wenn Techniken aus Haltungen hervorgehen, dann ist die Erfahrung eine Voraussetzung für eine bestimmte Haltung, ihre Quelle. Ohne die angemessene innere Haltung werden Techniken zu Leerformeln. Ohne Erfahrung wird selbst eine Haltung zum Dogma aus zweiter Hand. Ebenso wie ein toter Organismus sich nicht selbst reproduzieren kann, kann die leblose Form einer Pseudo-Haltung keine entsprechende Haltung in einem anderen erzeugen. Erfahrung jedoch vervielfältigt sich von selbst. Sie erzeugt die äußere Gestalt, die ihr pulsierendes Herz überträgt.

Ich glaube, daß dies für jede erfolgreiche Psychotherapie zutrifft, besonders jedoch für die Gestalttherapie, in der ein Therapeut sich einer größeren Herausforderung gegenübergestellt sieht als in anderen, sowohl ein bloßer Mensch als auch Künstler zu sein. In demselben Sinne, in dem Beethoven von seiner Musik sagte, daß sie „von Herz zu Herz“ ginge, sehe ich die Handlungen des Gestalttherapeuten als nur insoweit bedeutsam an, als sie, mehr als Techniken, *Ausdruck einer Perspektive* sind, Verkörperungen eines lebendigen Verständnisses, die Verständnis in einer anderen Person hervorrufen können. Soweit sie in diesem lebendigen oder erfahrungsgebundenen Verständnis verwurzelt

sind, werden sie das Vertrauen oder die Zuversicht hervorrufen können, die erforderlich sind, um die Psychotherapie zu einer Kommunikation zu machen, die in die Tiefe geht, statt wie ein Wortspiel an der Oberfläche zu verharren.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf
unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Claudio Naranjo

www.arbor-verlag.de/claudio-naranjo

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert
regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden
Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de