

Werner van Haren

## Einführung in die Gestalttherapie

Der Gestaltblock im Rahmen der SEL-Weiterbildung erstreckt sich über zwei miteinander verbundene Wochenenden. Daraus erwächst die Möglichkeit, einen kleinen Bogen zu spannen, der nach einer Phase des Beziehungsaufbaus zum Therapeuten in Verbindung mit einem Wachstum an Gruppenkohäsion auch eine vertiefte Arbeit an persönlichen Themen Einzelner ermöglicht. Die Verbindung zwischen den beiden Wochenenden versuche ich dabei über eine „Hausaufgabe“ zu halten und damit zugleich eine intensive Einstimmung auf das zweite Wochenende zu erzielen.

Ich verbinde mit der Gestaltung dieses Blocks im wesentlichen folgende Ziele:

- Ganz allgemein möchte ich den TeilnehmerInnen einen Einblick in Methoden, Techniken und Theorien (dabei insbesondere des Menschenbildes) der Gestalttherapie<sup>1</sup> geben.
- Weiter beabsichtige ich eine Diagnostik der aktuellen Stabilität und der Identitätsbildung der Teilnehmer verbunden mit der Förderung ihrer Möglichkeiten, sich selbst besser einzuordnen und in ihrer jeweiligen Lebensgeschichte zu verstehen.
- Immer geht es um die Förderung der Fähigkeit zur Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Schließlich möchte ich die Vernetzung und Kohäsion der Gruppe fördern und damit die Selbstentwicklungsmöglichkeiten der Gruppe wie jedes einzelnen Teilnehmers
- Letztlich möchte ich eine Gelegenheit zur exemplarischen (konfliktzentrierten) Bearbeitung persönlicher Themen geben, um so tiefere Heilungsprozesse bei Einzelnen in Gang zu setzen und ggf. beratend/coachend für eine weitere Verfolgung dieser Entwicklungsthemen innerhalb oder außerhalb der Gruppe helfen.

Insgesamt versuche ich somit, möglichst viele der durch Therapieforschung bekannten therapeutischen Wirkfaktoren der Gruppenarbeit zu entfalten. (Eckert 2000, Yalom 1996).

Natürlich beginnt die gemeinsame Arbeit mit einer Phase des Kennen Lernens Da die Teilnehmer sich untereinander bereits ein wenig vertraut sind, ist es mir wichtig eine Form zu finden, bei der sie sich und damit natürlich ich auch sie in einer neuen Weise kennen lernen, so dass ich möglichst eine erlebnisaktivierende Form dafür suche.<sup>2</sup> Eine meditativ-kreative Übung<sup>3</sup>, die ich gern verwende, möchte ich beispielhaft vorstellen:

Die Teilnehmer werden mit einer kurzen Entspannungssequenz auf sich selbst konzentriert und in eine kleine Phantasiereise geleitet. Die Reise führt in ein Kino freier Wahl, wo im Vorführraum Platz genommen wird. Der nun beginnende Film stellt sich als die Vorführung des eigenen Namens heraus. Auf der Leinwand zeichnet sich der eigene Name ab. Wenn dieser sich nicht mehr verändert, also ein klares Bild entstanden ist, verlassen die Teilnehmer das Kino in ihrem eigenem Tempo wieder.

Nach dieser Phantasiereise bitte ich, dieses Namens-Bild mit Wachsmalstiften auf ein Din-A3-Blatt zu zeichnen. Aus den Zeichnungen entsteht eine Ausstellung im Raum.

Anschließend kann jeder ein wenig über die Erlebnisse auf seiner kleinen Phantasiereise mitteilen und sich über sein Bild vorstellen, über die Identifikation mit dem Gesamtnamenszug und/oder über die Identifikation mit einzelnen Buchstaben. (Als „j“ fühle ich mich...). Anschließend erhält die Gruppe Gelegenheit, ihre Impressionen zu dem

---

<sup>1</sup> Ich spreche im Folgenden immer von Gestalttherapie, obwohl meine persönliche Identität sich eher aus einer Weiterentwicklung der Gestalttherapie, der sog. Integrativen Therapie ergibt. (Rahmu.a. 1993)

<sup>2</sup> Es gibt verschieden Bücher mit Übungsvorschlägen dazu wie z.B. Antons (1998), Hausmann/Neddermeyer (1996)

<sup>3</sup> Diese Übung habe ich durch Hannah Meuser kennen gelernt

jeweiligen Schriftzug mitzuteilen. (Wie mutet mich dieser Namenszug an? Welche Phantasien, Gefühle, Assoziationen tauchen auf?)

Damit ist die Übung eine schöne Verbindung von Selbst- und Fremdexploration und es kommt häufig bereits zu ersten verblüffenden Einsichten, weil in der unbewussten Gestaltung des Namenszuges Lebensthemen aufscheinen, die von der Gruppe wahrgenommen werden, obwohl sie dem Zeichnenden im Moment der Gestaltung nicht bewusst sind, womit ein vertieftes Kennen lernen von sich selbst und durch die Anderen in Gang gesetzt ist.

Ins Zentrum des ersten Wochenendes stelle ich dann das Konzept der „Säulen der Identität“ (Petzold/Orth, 1994). Es geht davon aus, dass sich die Identität und auch die persönliche Stabilität/Gesundheit aus der Solidität verschiedener Seinsfelder ergibt und darin ausdrückt, nämlich der Leiblichkeit, der Arbeit, dem sozialen Netz, der materiellen Sicherheit und dem persönlichen Wertesystem. Ziel ist also, diese „Säulen der Identität“ zu explorieren. Bewährt hat sich eine kreative bildnerische Form der Diagnostik, die verbal instruiert werden kann (Petzold 1994, 372) oder – was ich bevorzuge – über eine bewegungsorientierte Instruktion (Hausmann/Neddermeyer 1996, 297f):

#### „1. Säule: **Leiblichkeit**

Die TeilnehmerInnen stehen, sitzen oder liegen. Sie wenden sich in der Vorstellung oder konkret (tasten, berühren) sich selbst zu und machen sie ein Bild von ihrer Leiblichkeit, Konstitution, Kraft, Verlässlichkeit, Gesundheitszustand, Klarheit oder Diffusität der Geschlechtsausrichtung... Inwieweit ist Leiblichkeit eine tragende Säule?

#### 2. Säule: **Soziales Netzwerk**

Die TeilnehmerInnen stellen sich vor, welche Menschen ihnen wichtig sind, ob sie sich mit vielen oder wenigen verbunden und von wem sie sich getragen fühlen. Welche stehen dicht um sie herum, welche weiter weg? Ist es ein soziales Netz mit vielen oder wenigen, festen oder losen Knoten? Wie ist die Tragfähigkeit?

#### 3. Säule: **Arbeit, Leistung, Freizeit**

Die TeilnehmerInnen stehen. Sie wenden sich innerlich dem Bereich der Kompetenz, der Arbeit, des Berufs, der Leistung, aber auch der Freizeit zu. Wie viel Raum nimmt dieser Bereich in deinem Leben ein? Stelle dir vor, du gehst zu deiner Arbeitsstelle. Gehe nun konkret durch den Raum und erspüre, wie wichtig sie dir ist. Dort angekommen frage dich: wie tragend, stabilisierend ist die Arbeit für dich? Was ist daran wichtig: das Einbringen Deiner Kompetenz, das Geld, die Struktur? Wieweit würde es dein Selbstwertgefühl schwächen, wenn du arbeitslos wärest? Wie verwirklichst du dich in der Freizeit?

#### 4. Säule: **materielle Sicherheit**

Die TeilnehmerInnen bedenken die materielle Sicherung (Geld, Besitz, Wohnung) ihrer Existenz. Ist es ein fester Boden oder dünnes Eis, drohen Einbrüche... Wie stärkend ist ein fester Boden oder wie bedrohlich ist eine Unsicherheit auf diesem Gebiet?

#### 5. Säule: Bereich der **Werte**

Die TeilnehmerInnen sitzen oder stehen und werden sich bewusst, von welchen Werten ihre Lebensgestaltung beeinflusst wird: politische, religiöse, ethische Grundhaltungen. Werden diese als tragende Basis unter den Füßen erlebt? Probiert aus, wie sicher ihr darauf steht, wie stark oder brüchig dieser Boden ist? Oder werden die Werte als oben Schwebendes, als Überbau, als unerreichbares Ziel erlebt? Wie stark, wie wichtig ist diese Säule?

Zuletzt werden im Geiste die Säulen nebeneinander gestellt und gewichtet. Im Anschluss daran können die Säulen gemalt werden.“

Die so gezeichneten Bilder enthalten eine Fülle von Material, welches durchaus im bewussten Alltagsgespräch zugänglich ist. Das Konzept der „Säulen der Identität“ ist ein hervorragendes

Diagnostikum für den Gruppenleiter, der je nach Stabilität der persönlichen Identität das Maß seiner Interventionen variieren kann, also beispielsweise nicht tiefend oder konfrontierend arbeitet, wenn eine labile bis brüchige Identität sichtbar wird. Vor allem aber ist es eingängig und leicht verständlich, womit die Teilnehmer ein Instrument in die Hand bekommen, sich selbst einzuordnen und ggf. sogar persönliche Ziele daraus ableiten können. Auf diese Weise wird die Zielfindung anhand von offen gelegten Kriterien zu einem transparenten, zwischen Gruppe, Gruppenleiter und dem Einzelnen stattfindendem Prozess („informierte Zustimmung“). So wird Bewusstheit und Mitverantwortung gestärkt und die Theorie (Identitätskonzept) erweist sich als Intervention, weil sie Zielfindungsprozesse in Gang setzt und individuelle Handlungsmöglichkeiten aufzeigt. Kognitive und emotionale Prozesse sind dabei eng miteinander verknüpft, was eine hohe Wirksamkeit für Veränderungsprozesse verspricht.

Beispiel: Sabine<sup>4</sup> hatte bereits beim Versuch zu zeichnen große Mühe; sie war aufgewühlt und sehr traurig. Auf meine Nachfrage teilt sie mit, dass sie sich zum Zeichnen unfähig fühlt, weil die Instabilität in ihrem Leben damit noch sichtbarer würde. (Umzug durch Aufnahme eines Studiums, Auszug aus dem Elternhaus, räumliche Entfernung zu ihren Freunden und zur Familie). Das soziale Netzwerk war offenkundig zu schwach, was ihr schmerzhaft bewusst wurde. Ich versuchte mit ihr herauszufinden, ob sie sich eine andere Form der Darstellung vorstellen könne. Schließlich war es ihr möglich, das Erfahrene in Form einer Tagebuchaufzeichnung aufzuschreiben.

In der späteren Mitteilung dieser Erfahrungen in der Gruppe konnte herausgearbeitet werden, dass der Aufbau eines neuen sozialen Netzes für Sabine der momentan wichtigste Ansatzpunkt für eine Verbesserung ihrer persönlichen Stabilität war. Es gelang ihr anschließend, die Gruppe als mögliches Element eines solchen Netzwerkes zu sehen und mitzuteilen, dass sie sich freuen würde, von Gruppenmitgliedern angerufen zu werden. Ebenso holte sie sich die Erlaubnis, selbst im Bedarfsfall telefonisch andere Gruppenmitglieder zu kontaktieren.

Damit konnte eine wichtige Funktion von SEL (Netzwerkaufbau und -unterstützung) genutzt werden, deren Bedeutung durch die moderne Netzwerkforschung unterstrichen wird. (Herrle 1998) Ähnlich lässt sich die Gruppe auch als „Coach“ und Unterstützerin für die Förderung anderer defizitärer Säulen nutzen.

Aufgrund der großen Alltagsnähe der Identitätsbilder können die Teilnehmer sehr gut eigenverantwortlich damit arbeiten. Zur Förderung der Selbständigkeit und Gruppenkohäsion fordere ich häufig zum Austausch und Beratung in Kleingruppen auf. Auf Wunsch werden einzelne Bilder auch in der Großgruppe vorgestellt, wo sharing und feedback sowie Ideen und Anregungen für persönliche Zielfindungen und Handlungsmöglichkeiten ausgetauscht werden.

Das erste Wochenende schließe ich mit einer Bilanz- und Transferrunde ab und stelle zumeist zur Vorbereitung des zweiten Wochenendes eine Hausaufgabe, die zur inneren Einstimmung und Vorbereitung hilft.

„Ich möchte das Thema Familie und Lebensgeschichte in den Mittelpunkt des nächsten Wochenendes stellen. Dazu möchte ich Euch bitten, Eure Fotoalben oder die Eurer Eltern durchzustöbern und aus diesen maximal 10 Fotos aus Eurem Leben auszuwählen und diese auf ein Blatt zu kleben, ein Minialbum daraus zu machen... Es geht also um das Fotoalbum Eures Lebens! Eurer Lebensgeschichte....“

---

<sup>4</sup> Alle Namen sind von mir verändert

Mit dieser Variante der Lebenspanoramatechnik (Petzold/Orth 1993) möchte ich das nun erreichte aktuelle Verständnis der eigenen Identität um ein vertieftes biografisches Verständnis ergänzen und ggf. über diesen Weg Konflikte/offene Gestalten aufdecken und einer exemplarischen Bearbeitung zugänglich machen. Ziel ist es, zu einem „Sich Verstehen im Lebensganzen“, in seiner Gewordenheit und Entwicklung zu gelangen. Der Blick auf das Leben als Ganzes in dieser Foto-Sammlung ermöglicht Rückblick und Ausblick und spült durch die Beschäftigung mit vielen Bildern des eigenen Lebens und die dann vorgenommene Auswahl ungelöste Themen, die „dran sind“ in unbewusster oder vorbewusster Form nach oben. Dieses Fotoalbum eröffnet somit einen sehr lebendigen Zugang zur eigenen Biographie (Selbst-Verständnis) und öffnet den Weg zum Dialog darüber.

Diese Hausaufgabe wird von daher in der Regel auch gern von der Gruppe angenommen, womit ein dichter Einstieg in das zweite Wochenende möglich wird. Dieses Wochenende gestalte ich daher als vielfältige Arbeit mit dieser Bilderschau wie z.B.:

- Die Teilnehmer stellen sich in Kleingruppen wechselseitig ihre Fotoalben vor, wobei es seitens der Zuhörenden nicht darum geht, zu deuten oder interpretieren, sondern allenfalls verständnissuchend nachzufragen (narratives Gespräch).
- Eine andere Möglichkeit ist die Identifikationstechnik: hier wählt der Teilnehmer eine Person, sich selbst in einer bestimmten Lebenssituation aus und spricht als diese Person zur (Klein-)Gruppe.
- Denkbar ist auch eine Fokalsitzung/Hot Seat-Arbeit.

Beispiel: Ariane brach bei der Vorstellung des Fotos ihres Vaters, der schon vor 20 Jahren verstorben war, in Tränen aus. Sie fühlte sich weder als Mädchen noch als junge Frau von ihm angenommen und akzeptiert, weshalb sie sich eher zu einer Jungenrolle hingezogen sah. Bis zum Beginn ihrer Pubertät habe ihre diese Rolle überwiegend noch Spaß gemacht, später habe sie jedoch sehr darunter gelitten und Schwierigkeiten mit der Findung einer weiblichen Identität gehabt. Ich schlage Ariane eine Hot-Seat Arbeit vor. Sie stimmt zu und ich stelle dazu einen leeren Stuhl vor ihr auf, bitte sie auf sich vorzustellen, wie dort ihr verstorbener Vater sitzt und ihm alles mitzuteilen, was sie damals nicht konnte. Sie erzählt ihm unter großer emotionaler Beteiligung von ihren erlittenen Schmerzen und Sehnsüchten und fordert ihn abschließend auf, sie als Frau wahr- und anzunehmen; sie gibt ihm im Gespräch die angenommene Jungenrolle ab.

Diese wie andere Formen der vertieften Bearbeitung von ungelösten Lebensthemen führen natürlich zu Wirkungen auf die anderen Gruppenteilnehmer, die über sharing und feed back ausgetauscht werden. So berichtet Roland sehr betroffen, dass er auf der Suche nach seinem leiblichen Vater sei, von dem er nur ein Foto besitze und den er nie kennengelernt habe. Ihm fehle die Möglichkeit sich mit seinem Vater auseinander zu setzen, was er immer vermisst habe. Kathrin findet eine starke Parallele zwischen sich und Ariane usw. usf. Diese Wechselwirkungsprozesse können dann u. U. zu einer ebenfalls vertieften Bearbeitung eines anderen Lebensthemas übergehen.

Das ganze Wochenende steht somit im Zeichen eines vertieften biografischen Verständnis, verbunden mit der exemplarischen, mitunter kathartischen Bearbeitung persönlicher Lebensthemen. Auf diese Weise lernen die Gruppe verschiedene Methoden und Techniken gestaltorientierter Arbeit am „eigenen Leibe“ kennen. Die Methode wird nicht in erster Linie durch theoretische Vermittlung, sondern durch die Praktizierung der Methode gelehrt. Rückblickend lässt sich festhalten, was „von Gestalt“ erfahren wurde:

- Ein Einblick in verschiedene methodische Wege (bewegungs- oder körperorientiert, medienorientiert, sprachlich-narrativ, imaginativ usw.)
- Das Kennen lernen einiger wichtiger Techniken der Gestaltarbeit und ihre intermediale Verknüpfung (kreative Medien wie das Namensbild oder die Säulen der

Identität, Hot Seat als Fokaltechnik, Identifikationstechniken, sharing und feed back usw.)

- Das Verständnis wesentlicher Grundannahmen des Verfahrens, des humanistischen Menschenbildes wie insbesondere das beziehungs- und prozessorientierte Herangehen, bei dem im Dialog und auf der Basis eines „informed consens“ nur das geschieht, was gemeinsam vereinbart und auf Grund der Entwicklungsprozesse der Gruppe und des Einzelnen sich als offene, zu bearbeitende Gestalt herausbildet.

Gegen Ende ergeben sich häufig beraterische Prozesse. So gebe ich zum einen häufig Hilfestellung zur Findung von Therapeuten für eine kontinuierlichere persönliche Unterstützung. Andererseits tauchen oft auch bildungs- oder karrierebezogene Fragen auf: welche Weiterbildungsmöglichkeiten für Gestalttherapie sind zu empfehlen...

Zum Abschluss geht es natürlich um eine (Zwischen-)Bilanz des Gestaltblocks. Neben der Reflexion Methoden und Techniken der Gestalttherapie, der Empfehlung von weiterführender Literatur interessiert dabei auch das Resümee der persönlichen Weiterentwicklung. Stellvertretend für eine solche Bilanz sei hier die von Rolf genannt, der sie in einem Traum ausgedrückt fand:

Er ging mit einem Kind in einen Wald und kam dort an ein Bassin, in dem braunes, morastiges Wasser war. Das Kind fiel in dieses Wasser. Er sprang daraufhin dem Kind hinterher, um es zu retten. Je tiefer er in dieses Wasser eintauchte, um so heller und klarer wurde es, bis er schließlich ganz unten ankam, wo es klar, sauber und hell war. Rüdiger berichtete diese Traum sehr bewegt, weinte immer wieder heftig beim Erzählen. Zunehmend wurde jedoch deutlich, dass dies Tränen der Rührung waren. Sie waren Ausdruck seiner Freude darüber dass er sich auf dem Weg der Rettung seines inneren Kindes und zu mehr persönlicher Tiefe und Klarheit sah.

## Literatur

*Antons K., (1998), 7. Auflage. Praxis der Gruppendynamik. Übungen und Techniken. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle.*

*Eckert, J. (2000) Gruppenpsychotherapie. In: Reimer, C u.a.: Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage. Berlin, Heidelberg, New York..., 2000, S.333-381*

*Hausmann, B. & Neddermeyer, R. (1996). Bewegt sein. Integrative Bewegungs- und Leibtherapie in der Praxis. Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentwicklung. Paderborn.*

*Herrle, Johannes: (1998) Soziale Unterstützungseffekte im psychotherapeutischen Kontext. In: Röhrle, Bernd/Sommer, Gert/Nestmann, Frank (Hrsg.): Netzwerkintervention. Fortschritte der Gemeindepsychologie und der Gesundheitsförderung. Band 2, 1998, S. 51 -75 Tübingen.*

*Petzold, H. & Orth, I. (1993). Therapietagebücher, Lebenspanorama, Gesundheits-/Krankheitspanorama als Instrumente der Symbolisierung und karrierebezogenen Arbeit in der Integrativen Therapie. Integrative Therapie 1-2, 19. Jhg., S. 95-153*

*Petzold, H. & Orth, I. (1994). Kreative Persönlichkeitsdiagnostik durch "mediengestützte Techniken" in der Integrativen Therapie und Beratung. Integrative Therapie 4/94, 20. Jhg., S. 340-391*

*Rahm, D., Otte, I. u. a. (1993) Einführung in die Integrative Therapie, rev. Auflage. Paderborn*

*Yalom, Id. (1996), Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. Ein Lehrbuch. 4. Auflage, München*

#### Weiterführende Literatur

*Fuhr, R., Streckovic, M., Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.) (1999) Handbuch der Gestalttherapie. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle*

*Rahm, D., Otte, I. u. a. (1993) Einführung in die Integrative Therapie, rev. Auflage. Paderborn*

*Rahm, D., (1995) Gestaltberatung – Grundlagen und Praxis integrativer Beratungsarbeit, 7.Aufl. Paderborn*