

Individualbewusstsein

Während beim Familienbewusstsein die Gruppe im Vordergrund steht, achtet das Individualbewusstsein auf den Einzelnen. Hier gilt: Was mir gut tut, ist gut, was mir schadet, ist schlecht. Somit ist das Individualbewusstsein egoistisch, wobei ich Egoismus nicht grundsätzlich negativ beurteile.

Diese Entwicklung nahm in den 1960er Jahren im Zuge der verschiedenen Menschenrechtsbewegungen Gestalt an. Im Bereich der Therapie zeigte sie sich in der sogenannten Human-Potential-Bewegung, die eng mit der humanistischen Psychotherapie verbunden war. Die Grundlage der humanistischen Psychologie bilden die Menschenrechte sowie das Recht auf freie Entfaltung des Einzelnen, Damals wurde bewusst und kämpferisch gegen die bestehenden gesellschaftlichen Regeln vorgegangen, die zuvor teilweise jahrhundertlang gegolten hatten. Da zu dieser Zeit die Kraft des Familienbewusstseins noch sehr stark und einengend war, bedurfte es einer entsprechenden Gegenkraft, um sich ihr zu widersetzen und die bestehende Situation zu verändern. Fritz Perls war ein führender Vertreter der Human-Potential-Bewegung. Er kam aus der Psychoanalyse und entwickelte seine eigene Therapie, die das Individualbewusstsein endgültig in den Vordergrund rückte. Er gab seiner Therapieform den Namen Gestalttherapie.

Gestalttherapie

Natürlich ist die Gestalttherapie nicht die einzige humanistische Therapieform. Daneben sind vor allem die Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers, die Transaktionsanalyse und die systemische Therapie zu nennen. Da die Gestalttherapie neben der Systemik mein zweites großes Therapiestandbein ist, werde ich darauf ausführlicher eingehen und den Zusammenhang zum Individualbewusstsein herausstellen. Ich möchte vorausschicken, dass die Gestalttherapie aus meiner Sicht nicht ganz so

einfach zu erklären ist. Ich bin inzwischen mit einigen Gestalttherapeuten näher bekannt, und alle haben sehr unterschiedliche Arbeitsweisen. Das liegt daran, dass diese Therapie das Individuum und die individuelle Entfaltung des Eigenen so stark betont, was ebenso für die Therapeuten selbst gilt.

Beginnen wir bei Fritz Perls und seiner Frau Laura Perls. Beide waren Deutsche und begannen in den 1920er Jahren in Deutschland mit ihrer Arbeit als Psychoanalytiker. Da sie Juden waren, flohen sie zehn Jahre später nach Südafrika, um dort das psychoanalytische Institut aufzubauen. Bereits damals formulierten sie erste eigene Ansätze. Anfang der 1950er Jahre übersiedelten sie in die Vereinigten Staaten, wo Fritz Perls zusammen mit dem Schriftsteller und Gesellschaftskritiker Paul Goodman und Hefferline sein erstes Buch (Perls, Hefferline, Goodman, Gestalttherapie, New York, 1951) verfasste, in dem er die Grundsätze der Gestalttherapie darlegte. Es folgten die Gründung mehrerer Gestaltinstitute und die Verbreitung der Methode. Die Perls trennten sich. Laura blieb an der Ostküste, während ihr Mann an die Westküste zog. Auf diese Weise entstanden zwei Ausrichtungen der Gestalttherapie: der dialogbetontere sogenannte Ostküstenstil und ein provozierender und härter wirkender Westküstenstil. In den 1960er Jahren beschäftigte sich Perls mit Zen-Meditation und baute Elemente daraus in seine Therapie ein. Er wurde zu einem wichtigen Vertreter der Human-Potential-Bewegung, die davon ausging, dass in jedem Menschen ein individuelles ureigenes Potenzial schlummert, das durch Selbsterforschung und Selbsterfahrung entfaltet werden will. So entsteht ein eigenständiger und integrierender Mensch, der durch seine Entwicklung auch gesellschaftliche Veränderung bewirkt. Fritz Perls machte seine Methode in zahlreichen Seminaren immer weiter bekannt. Er starb 1970 während einer Vortragsreise.

Aber was macht die Gestalttherapie nun genau aus? Ich muss gestehen, dass ich den Namen nicht besonders mag. Er drückt meiner Ansicht

nach nicht exakt das aus, was sich tatsächlich hinter der Therapie verbirgt. Ursprünglich wurde der Begriff nämlich für die amerikanische Bevölkerung geprägt. Fritz Perls führt das deutsche Wort „Gestalt“ in den englischen Wortschatz ein, und so hieß die Therapie auch im Englischen so: Gestalttherapie. Aufgrund dieser unglücklichen Namensgebung wird die Gestalttherapie oft mit Gestalt**ungs**therapie und Kunsttherapie verwechselt, oder man vermutet, diese Therapieformen seien identisch. Doch in der Gestalttherapie wird nicht (oder nicht nur) mit künstlerischen Mitteln gearbeitet. Der Begriff „Gestalt“ stammt aus der sogenannten Gestaltpsychologie.

Die Gestalt

Als Gestalt wird die Gesamtheit aller Eindrücke (Gefühle, Wahrnehmungen, Körperempfindungen, Gedanken) in einer Situation oder während eines Ereignisses bezeichnet, die zusammengehören und ein Ganzes bilden. Anders gesagt: Die Gestalt ist ein sinnvoll zusammengehörendes organisches Ganzes. Ein wichtiger Satz aus der Gestaltpsychologie ist: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“. Es soll bedeuten, dass wir verschiedene Einzelelemente durch ihre Verknüpfung, die wir in unserem Geist vornehmen, als ein Ganzes wahrnehmen. Hierzu möchte ich ein ganz einfaches Beispiel aufführen. Wenn Sie sich folgendes Bild ansehen, was sehen Sie dann?

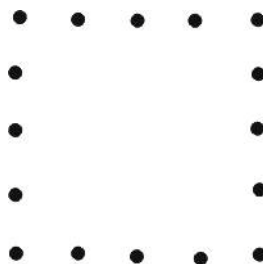


Abbildung 36

Die meisten werden hier wohl ein Viereck wahrnehmen. Aber wenn ich die Summe der Teile, also die Punkte, anders gruppiere, kann das dann folgendermaßen aussehen:



Abbildung 37

Hier werden Sie einen Kreis erkennen, obwohl die Anzahl, also die Summe der Punkte identisch ist. Das bedeutet, dass das für uns sinnvoll zusammengehörende Ganze eine Gestalt ergibt, was aber erst einmal unabhängig von den Einzelbestandteilen ist. Man geht also auch in der Gestaltherapie von einem ganzheitlichen Ansatz aus. Damit ergibt sich auch hier eine untrennbare Einheit von Psyche, Energie und Körper. Und diese sinnvoll zusammengehörende „Empfindungsgesamtheit“ wird als „Gestalt“ bezeichnet. Um dies besser zu verdeutlichen möchte ich ein kleines Beispiel anführen.

Wenn Sie als Kind bei einem kleinen Schultheaterstück mitgewirkt haben, wird der gesamte Prozess mit allen damit verbundenen Empfindungen und Beziehungen (dem Stress beim Lernen des Textes, dem Spaß bei den Proben, dem Genervtsein von einem Mitschüler, der Aufregung vor der Aufführung, der Freude und Genugtuung beim Applaus, dem Stolz Ihrer Eltern) als zusammengehöriges Ganzes oder als Gestalt gesehen. Statt Gestalttherapie könnte man auch „ganzheitliche Gefühls-, Wahrnehmungs- und Ausdruckstherapie“ sagen und würde den Sachverhalt damit vielleicht besser treffen.

Bei dem Beispiel mit dem Theaterstück ist alles gut. Anfangs ist es beim Einstudieren vielleicht ein wenig aufregend und stressig, doch am Ende stehen der Erfolg, Aufmerksamkeit und Zuneigung. In der Gestaltthera-

pie wird ein derartiger Ereignisverlauf als geschlossene Gestalt bezeichnet. Alles, was ich angefangen habe, wurde zu Ende geführt, alle Bedürfnisse wurden befriedigt, es bleibt kein schaler Nachgeschmack und schon gar keine seelische Verletzung zurück.

Allerdings weiß jeder von uns, dass es sich im Leben oft genau andersherum verhält. Wir bleiben mit dem zurück, was wir in der Gestalttherapie als offene Gestalt bezeichnen. Dazu ein anderes Beispiel: Stellen Sie sich vor, ein kleines Kind steht vor seiner Mutter, während diese die Hausarbeit erledigt. Es streckt ihr die Ärmchen entgegen und bittet darum, auf den Arm genommen zu werden. Aber die Mutter hat keine Zeit, weil wichtige Dinge zu erledigen sind, und reagiert einfach nicht. Das Kind bittet heftiger und beginnt irgendwann zu weinen. Die Mutter kann sich nicht vorstellen, dass ihr Verhalten verletzend ist, und bleibt bei ihrer Beschäftigung. Das Kind merkt, dass es mit seinem Verhalten keinen Erfolg hat, und wird jetzt wütend. Es wirft sich auf den Boden, strampelt und schreit lauthals. Die Mutter denkt, dass sie sich von diesem Verhalten nicht erpressen lassen will, und arbeitet weiter. Irgendwann verebbt der Zorn des Kindes. Es begreift, dass die Mutter es jetzt nicht hochnehmen wird, und beschäftigt sich schließlich selbständig. Trotzdem bleiben eine leicht bockige und wehleidige Stimmung zurück und, falls es ähnliche Situationen schon häufiger gab, auch Resignation.

Wenn Sie selbst Kinder haben, kennen Sie diese Situation vielleicht. Es handelt sich um ein eher unbedeutendes Ereignis und eine zeitlich begrenzte „Gestalt“. Dennoch ist etwas passiert. Das Kind hatte ein klares Bedürfnis, dem nicht entsprochen wurde. Aus diesem Mangel stellten sich zunächst der Schmerz der Ablehnung, dann die Trauer und die Wut darüber und schließlich bei einem wiederholten Auftreten dieser Situation Resignation ein. Der ursprüngliche Impuls aber war das Bedürfnis nach Zuneigung. Die Folgegefühle halfen dem Kind einerseits, den Schmerz der Ablehnung besser zu verarbeiten, sollten andererseits aber

auch zur Erfüllung des Bedürfnisses führen. Die Resignation sorgt schlussendlich dafür, dass es das Bedürfnis nach Zuneigung irgendwann als weniger wichtig empfindet, denn schließlich „hat es sowieso keinen Zweck“. Die Resignation fungiert wie eine Art Deckel, der die vorherigen Prozesse verdeckt, damit sie nicht mehr so deutlich spürbar sind. Natürlich gibt es neben dem in diesem Beispiel genannten „Deckel“ noch andere Spielarten, die man in der Gestaltherapie Abwehrmechanismen nennt. Auf diese werde ich allerdings erst später eingehen.

Übrig bleiben ein unerfülltes Bedürfnis, Schmerz, zwei Folgegefühle und die Resignation. Diese fünf Elemente bleiben mehr oder weniger im Kind zurück. Eltern aufgepasst: Ich habe dieses Beispiel gewählt, weil es sich in Vorträgen bewährt hat. Wer Kinder hat, sollte nun aber kein schlechtes Gewissen haben. Diese Vorgänge sind völlig normal. Wenn Sie Ihr Kind ein paarmal nicht beachten, befinden Sie sich damit im normalen alltäglichen Rahmen. Außerdem gehören auch negative Erfahrungen und Traumata zum menschlichen Leben. Auch diese Erfahrungen machen das Wesen des Menschen aus. Lassen Sie deshalb bitte „die Kirche im Dorf“. Ich bin mir fast sicher, dass sich die Leser dieses Buches eher zu viele als zu wenige Gedanken um die Entwicklung ihrer Kinder machen. Anders sähe es aus, wenn Sie Ihrem Kind niemals Beachtung schenkten. Eine solche Reaktion würde langfristig durchaus Schäden verursachen, für die Sie auch verantwortlich wären.

Kommen wir nun zurück zu unserem Kind. Es trägt die folgenden fünf Elemente in sich, so dass es in ihm folgendermaßen aussieht:



Abbildung 38

Rufen Sie sich nun das Beispiel von der Theateraufführung ins Gedächtnis. Hier wäre der Kreis geschlossen, weil nichts Unerfülltes zurückgeblieben ist. Anders sieht es in Abbildung 38 aus: Hier bleibt sehr wohl etwas zurück, und der Kreis kann sich nicht schließen. In der Gestalttherapie wird ein solcher Vorgang deshalb als offene Gestalt bezeichnet. In dieser „Öffnung“ finden sich die jeweiligen unerfüllten Bedürfnisse und Gefühle. Man könnte auf diese Weise auch seelische Wunden darstellen, die jeder von uns in verschiedener Ausprägung und Intensität in sich trägt. Die „Deckel“, wie hier die Resignation, unterbrechen den direkten Kontakt mit den dahinterliegenden Gefühlen und Bedürfnissen. Dadurch lässt sich die Situation für uns ertragen: indem wir die damit verbundenen Gefühle nicht oder nur abgeschwächt wahrnehmen. Auf diese Weise können wir uns leichter so verhalten, wie es von uns erwartet wird. Auch hätten wir, wenn wir unsere Gefühle in aller Heftigkeit äußern würden, gesellschaftliche Konsequenzen zu befürchten, was wir, vor allem nach den Regeln des Familienbewusstseins, eher vermeiden wollen.

Stellen Sie sich etwa vor, ein Bankangestellter würde sich auf den Boden werfen, mit den Füßen strampeln und fünf Minuten lang laut schreien,

weil ein Kunde ihm blöd kommt. Wahrscheinlich käme der Notarzt, vielleicht würde der Betreffende sogar in die Psychiatrie eingewiesen. Aus diesem Grund haben wir uns Techniken angeeignet, die uns helfen, den Kontakt zu diesen Gefühlen zu unterbrechen. So müssen wir ihre Heftigkeit nicht spüren, können im Alltag besser funktionieren oder das von der Gesellschaft geforderte Bild von uns aufrechterhalten. Es kommt nämlich automatisch vor, dass diese gedeckelten Gefühle sich von Zeit zu Zeit bemerkbar machen. Ich möchte auch hier auf den Ganzheitsgedanken zurückkommen, denn der natürliche innere Ganzheits- und Heilungsmechanismus rückt sie regelmäßig wieder in den Vordergrund. Nur so kann der Kreis sich schließen. Schließlich können wir uns nur mit Dingen auseinandersetzen, die wir bewusst wahrnehmen. Offene Wunden und Themen zeigen sich somit von Zeit zu Zeit von selbst. Dabei kann es sich zum Beispiel um ein Erlebnis handeln, das uns an die verdrängte Thematik erinnert, oder um ein Treffen mit einer Person, die mit dem Vorfall zu tun hatte. Was immer das Leben sich ausdenkt, normalerweise werden wir mit unterdrückten Gefühlen immer wieder konfrontiert.

Vordergrund und Hintergrund

Diesen Vorgang kann man sich wie ein Rad vorstellen, auf dem die offenen Gestalten aufgereiht sind. Dieses Rad dreht sich ständig zwischen dem, was man in der Gestalttherapie den Bewusstseinsvordergrund nennt, also was uns in diesem Augenblick bewusst und präsent ist, und dem Bewusstseins hintergrund. Dieser Bewusstseins hintergrund beinhaltet alles, was wir gerade nicht so deutlich wahrnehmen. Man könnte auch sagen, dass sich das Ganzheitsrad aus dem ersten Kapitel mit all den Gefühlen und Themen – den Kuchenstücken – um die Nabe dreht, die einzelnen Aspekte nacheinander ins Bewusstsein rückt und sie dann wieder „abtransportiert“.