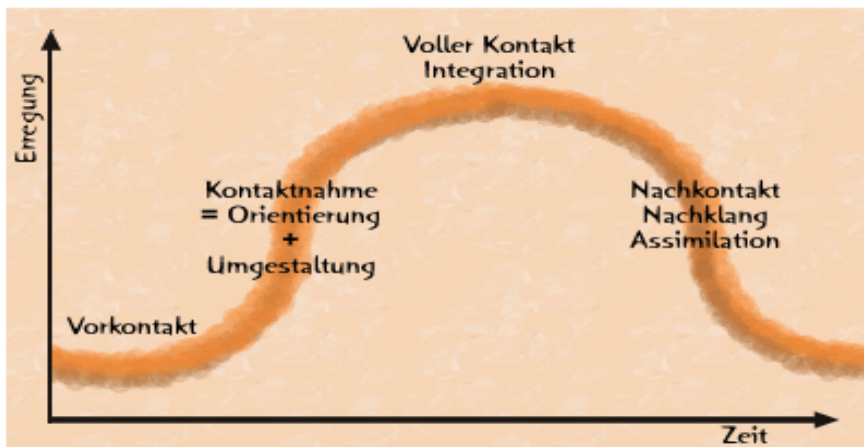


Gedanken zum gestalttherapeutischen Kontaktmodell

Der Kontakt ist ein zentraler Begriff in der Gestalttherapie. Nach Martina Gremmler-Fuhr¹ unterscheidet und verknüpft er die folgenden Vorgänge:

1. die Gestaltbildung oder die Auflösung von Figur und Hintergrund
2. die Bildung einer Grenze zwischen Organismus und Umweltfeld, damit beide klarer und deutlicher hervortreten und
3. die Durchlässigkeit von Organismus und Umweltfeld an dieser Grenze.

Abbildung:



Gerstmeier/Hinze (Grafik), 2002

Die Gestaltbildung oder die Auflösung von Figur und Hintergrund

Wenn etwas eine „Gestalt“ bekommt, dann erkennen wir (manchmal plötzlich) eine uns sinnvoll erscheinende, ästhetisch anmutende Form. Vorher erschien es uns diffus, verschwommen und interessierte uns nicht. Solange wir gesättigt sind und uns damit wohl fühlen, werden wir ohne größeres Interesse am kalten Büfett (Hintergrund) vorbei gehen. Sobald wir jedoch Appetit oder Durst verspüren, „gestaltet“ sich das Angebot am Büfett für unsere Sinne mindestens in die Kategorien „genussvoll und attraktiv“ und „ekelig und abstoßend“. Somit entsteht in diesem Moment eine Gestalt, die auch von unserem Interesse geleitet wird². Dieser Prozess ist nach gestaltpsychologischer Sicht dem Menschen „innewohnend“. Milan Screckovic³ betont den Mediziner und Mitbegründer der Frankfurter Schule für Gestaltpsychologie Kurt Goldstein indem

„... die Untersuchung der Gestalten uns so nicht nur etwas über das Sein des Organismus, sondern auch über das Sein der Welt lehrt.“

¹ Handbuch der Gestalttherapie, Hogrefe, Göttingen 1999, Seite 360

² Hans Peter Dreitzel betont den Aspekt des „Interesse(s) an Objekten“, der für die Gestaltbildung notwendig ist und richtet damit die Aufmerksamkeit auf die Funktionen des Brauchen und Wünschens (die Bedürfnisse) in seinem Buch „Emotionales Gewahrsein“, dtv 1998, Seiten 54 und 66 ff.)

³ Handbuch der Gestalttherapie, Hogrefe, Göttingen 1999, Seite 33 zitiert nach K. Goldstein (1934), Der Aufbau des Organismus.

Gestaltbildung vollzieht sich ständig, Figur und Hintergrund lösen sich auf bzw. ordnen sich neu. Der zentrale Moment beim Prozess der Gestaltbildung ist der Wunsch nach Kontakt, nach Neuem.

Unabgeschlossene Gestalten binden unsere Energie insofern, weil sie den Fluss oder Prozess der Gestaltbildung unterbrechen oder erstarren lassen. Hier setzt die Gestalttherapie an, um Entwicklungsdynamik⁴ anzuregen.

Die Bildung einer Grenze zwischen Organismus und Umweltfeld, damit beide klarer und deutlicher hervortreten

„Kontakt ist primär Wahrnehmung des assimilierbaren Neuen und Bewegung zu ihm hin sowie Abwehr des unassimilierbaren Neuen. Das Allgegenwärtige, stets Wiederkehrende oder Indifferente, wird nicht Kontaktgegenstand“ (Perls u. a., 1951, 12).⁵

Paul Goodman, neben Frederick S. und Laura Perls, der Mitbegründer der Gestalttherapie Anfang der 50er Jahre in New York, hat den Begriff des „Selbst“⁶ eingeführt. Damit meint er keinen soziologischen Begriff, sondern:

„Wir wollen das Selbst als das System der ständig neuen Kontakte definieren. Das Selbst ist die Kontaktgrenze in Tätigkeit; diese Tätigkeit besteht im Erschaffen von Figuren und Hintergründen.“⁷

Die Grenzbildung ist Voraussetzung dafür, dass das Selbst entstehen kann (durch Reize aus dem Umweltfeld und/oder Bedürfnisse, die im Organismus entstehen). Das Selbst steuert die Neugierde und damit die Anziehung oder die Ängste und damit die Aversion vor Neuem, motiviert also den Kontakt oder geht diesem aus dem Wege.

Ein praktisches Beispiel dazu. Morgens wache ich im Bett auf und spüre die Grenze zwischen mir und dem wohligen warmen Umfeld nur ungenau. Alles scheint Eins zu sein, ich, das Bett, der Raum. Erst durch die Differenzierung zwischen Körper und Nicht-Körper, durch das Spüren der eigenen Bedürfnisse (weiter schlafen oder auf das Klo gehen, Kaffee trinken?) entsteht die Grenze zwischen Organismus und Umwelt.

Wichtig scheint mir in therapeutischen Prozessen folgende Frage zu sein: Was löst Resonanz beim Beratungssuchenden aus? Leitet ihn die Neugier (Attraktion) auf Neues oder steht die Angst (Aversion) vor dem Neuen im Vordergrund? Selbstverständlich kann sich diese Frage jede/jeder von uns selbst immer wieder neu stellen.

⁴ siehe dazu den „Entwurf einer gestalttherapeutischen Diagnostik“ und besonders Abb. 40: Ein Krisenmodell des therapeutischen Prozesses“ (S. 125 ff.) in Hans Peter Dreitzel: Gestalt und Prozess, Eine psychotherapeutische Diagnostik oder: Der gesunde Mensch hat wenig Charakter. EHP, 2004

⁵ Heik Portele in Handbuch der Gestalttherapie, Hogrefe, Göttingen 1999, Seite 272

⁶ Goodman P. in: Natur heilt, Psychologische Essays, Köln 1989 (Dt. Übersetzung des amerikanischen Herausgebers T. Stoehr, New York 1977)

⁷ H. P. Dreitzel, Emotionales Gewahrsein, dtv 1998, Seite 47

Die Durchlässigkeit von Organismus und Umweltfeld an der Grenze

Organismus und Umweltfeld tauschen sind an dieser Grenze aus. Dazu braucht es das Spüren der Bedürfnisse, die Entscheidung, dem Bedürfnis zu folgen oder nicht zu folgen und die praktische Umsetzung. Abgrenzung in diesem Sinne versteht sich als „Pro-Ich“, also im Verfolgen eigener Wünsche und Ziele und nicht als bloßes „Nein-Sagen“. Durchlässigkeit oder Austausch sind wechselseitig bedingt.

Im Beratungsprozess oder im therapeutischen Prozess sind die Kontaktgrenze und die Kontaktfunktionen von zentraler Bedeutung. Dabei bewegen wir uns zwischen Polen (z. B. von Zugehörigkeit zu Eigenständigkeit⁸ oder von Kraft zu Schläffheit).

Der Gestaltbildungsprozess rückt einen dieser Pole in den Vordergrund oder verdeutlicht das Problem, das die Entstehung von Polen verhindert. Als Therapeutin verstehe ich mich als „Geburtshelferin“, um diese Prozesse ins Fließen zu bringen. Eine Hebamme würde eine Geburt (ohne Grund) nicht zu früh einleiten, sondern würde sich am Rhythmus von Mutter und Kind orientieren.

Soweit zu meinem therapeutischen Verständnis und theoretischen Hintergrund.

Anita Gerstmeier,
September 2002
aktualisiert im März 2017

Literaturangabe:

Goodman, Paul: Natur heilt, Psychologische Essays, EHP, Köln, 1989 (Dt. Übersetzung des amerikanischen Herausgebers T. Stoehr, New York 1977)

Handbuch der Gestalttherapie, Hogrefe, Göttingen 1999

Hans Peter Dreitzel: Emotionales Gewahrsein, dtv 1998

Hans Peter Dreitzel: Gestalt und Prozess, Eine psychotherapeutische Diagnostik oder: Der gesunde Mensch hat wenig Charakter. EHP, 2004

⁸ vgl. M. Gremmler-Fuhr in Handbuch der Gestalttherapie, Hogrefe 1999 S. 366 ff.