

Werner Bock

„Man glaubt immer, man müsse in die Tiefe eines Menschen dringen, wenn man ihn kennenlernen will. In die Tiefe dringt doch kein sterbliches Auge, es ist ein vergebliches Bemühen. An der Oberfläche liegt genug...“ (Georg Groddeck 1974, 82).

Georg Groddeck (1866-1934), ein „wilder Analytiker“, wie er sich selbst nannte, gilt als Enfant terrible der frühen Psychoanalyse (Groddeck 1923) und als Wegbereiter der modernen Psychosomatik. „Doch das Wesentliche an Groddeck war seine schweigende Gegenwart.“

„Wenn man bei ihm war und er nach gar nichts fragte, fiel einem mehr ein als sonst bei geschicktesten Analytikern“, schrieb der Philosoph Hermann Graf Keyserling 1934 in einem Nachruf auf 'einen der merkwürdigsten Menschen', denen er jemals begegnet sei“ (Meichsner 2016).

Offenbar ging Groddeck als Therapeut eigene Wege, weg von der orthodoxen Psychoanalyse: Kein „Dringen in die Tiefe... an der Oberfläche liegt genug“ - dafür präsent und offen sein.

Wie Groddeck interessierte sich auch Fritz Perls (1893-1970) nach seiner Loslösung von der Psychoanalyse nicht mehr für die „Tiefen eines Menschen“, sondern für alles was an der Oberfläche erscheint:

„Im Gegensatz zur Tiefenpsychologie versuchen wir, alles Offensichtliche von der Oberfläche einer Situation zu erfassen...“ (Perls 1980, 235).

„[...] der wache Therapeut kann haufenweise Material direkt vor seiner Nase finden; er braucht bloß hin zu schauen [...] alles, was der Patient offen oder verborgen tut, ist Ausdruck seines Selbst... alles ist an der Oberfläche, alles ist augenfällig und allesbedeutungsvoll. Das ist das einzige wirkliche Material, mit dem der Therapeut arbeiten muss“ (Perls 1985, 95).

Die Behauptung von Hilarion Petzold: „Gestalttherapie ist ein tiefenpsychologisch fundiertes Verfahren [...]“ (1984,5) entspricht nicht der Intention von Fritz Perls. Sondern im Gegenteil:

„die Einfachheit [...] des Gestaltansatzes liegt darin, dass wir dem Offensichtlichen, der äußersten Oberfläche unsere Aufmerksamkeit zuwenden. Wir graben nicht in einem Bereich, über den wir nichts wissen, im sogenannten Unbewussten... die Selbstäußerung kommt heraus in unseren Bewegungen, in unserer Haltung und vor allem in unserer Stimme. Ein guter Therapeut hört [...] auf den Klang, die Musik, das Zögern [...] wenn du deine Augen und Ohren gebrauchst, dann siehst du, dass jeder sich selbst auf die eine oder andere Weise ausdrückt [...]. Wir haben das ganze Sein eines Menschen unmittelbar vor uns... Gestalttherapie heißt: In Kontakt mit dem Offensichtlichen sein. (Perls 1969/1974, 61f.)

„Take the obvious“ - nimm das Offensichtliche und offen Hörbare - diese Anweisung von Fritz Perls ist eine der wichtigsten Orientierungen für Gestalttherapeuten. Statt zu phantasieren, was alles hinter oder unter den problematischen Verhaltensweisen des Klienten stecken könnte, beschäftigt sich der Gestalttherapeut mehr mit dem, was im Vordergrund für ihn offensichtlich und offen hörbar wird. Das meldet er seinem Klienten gezielt zurück und hilft diesem dadurch die ein- geschränkte Bewusstheit von sich selbst zu erweitern. Denn:

Viele Schwierigkeiten des Neurotikers hängen mit seinem Mangel an Bewusstheit zusammen, mit seinen blinden Flecken, mit den Dingen und Beziehungen, die er einfach nicht spürt. Daher reden wir nicht vom Unbewussten, sondern besser von seiner *Jetzt – nicht – Bewusstheit*. Der Ausdruck ist weiter und umfassender als der Ausdruck „unbewusst“. (Perls 1985, 73)

Aus „unbewusst“ (Sigmund Freud) wird „jetzt – nicht -bewusst“ (Fritz Perls). Damit verlässt Perls die Vorstellung von Tiefe und Oberfläche (und damit jede Form von „Tiefenpsychologie“) und konzentriert sich bei seiner therapeutischen Arbeit darauf, dass für seinen Klienten jetzt nicht Bewusste durch seine Rückmeldungen bewusst zu machen. Denn:

Bewusstheit per se – durch und aus sich selbst heraus - kann heilsam sein. Denn bei voller Bewusstheit wird man sich dieser organismischen Selbstregulation bewusst, und man kann dem Organismus die Herrschaft überlassen, ohne dazwischen zu treten: Wir können uns auf die Weisheit des Organismus verlassen. (Perls 1974,25f.)

Das Wesentliche an den therapeutischen Rückmeldungen ist, dass sie ohne Bewertungen sind; sie beschreiben die vom Therapeuten wahrgenommene Realität des Klienten, aber sie bewerten sie nicht. Sie machen deutlich was ist, und geben dem, was sich nonverbal und in der Stimme zeigt Erlaubnis, dass es sein darf. Das ermöglicht dem Klienten einen Zugang zu seinen bisher nicht bewussten Gefühlen und auch hier, für das Erleben, gilt: Nur wenn das, was spürbar wird, wirklich sein darf, kann es sich verändern.

Nur wenn Trauer und Wut wirklich sein dürfen und zum Ausdruck kommen können, kann das Erleben dieser Gefühle sich verändern und der Klient in seinem Prozess vorwärtsschreiten (procedere) und sich innerlich befreien. (Staemmler und Bock 1991/2016, 97-129)

In seiner Autobiographie betont Fritz Perls die Wichtigkeit der Sinne für die psychische Gesundheit:

„Der Neurotiker ist unfähig, das Augenscheinliche zu sehen. Er hat seine Sinne verloren. Ein gesunder Mensch vertraut eher seinen Sinnen als seinen Vorstellungen und Vorurteilen“ (Perls 1969/1981, 25).

Der Philosoph Wilhelm Schmid beschreibt in seinem neuesten Buch („Schaukeln – die kleine Kunst der Lebensfreude“) die Bedeutung der Sinne noch drastischer:

„Die Sinne sind vollkommen wach. Auf ihre Entfaltung ist die Kunst, sich des Lebens

zu freuen, angewiesen. Durch die Sinne strömt die Welt lustvoll ein, sobald ich Tor und Tür dafür öffne. Sie sind eine natürliche Genusswerkstatt, ich muss nur Gebrauch davon machen. Das genießerische Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten weckt die Begeisterung, die das Leben leichter macht, und sogar zum Sinn des Lebens tragen die Sinnesfreuden einen beträchtlichen Teil bei“ (2023,35).

Also:

Immer wieder mit allen Sinnen jetzt und hier wahrnehmen was ist und wer da ist ...

Am Meer in Fanö im Juni 2023.

Literatur:

Groddeck, G. (1923). Das Buch vom Es. Wien: Intern.Psychoanalytischer Verlag.

Groddeck, G. (1974). Verdrängen und heilen. Aufsätze zur Psychoanalyse und zur psychosomatischen Medizin. München: Kindler.

Meichsner, I. (2016). 150. Geburtstag von Georg Groddeck. Wegbereiter der modernen Psychosomatik. Deutschlandfunk.de vom 13.10.2016. URL: <https://www.deutschlandfunkkultur.de/150-geburtstag-von-georg-groddeck-wegbereiter-der-modernen-102.html> (zugegriffen am 8.6.2023).

Perls, F.S. (1969/1974). Gestalt – Therapie in Aktion. Stuttgart: Klett – Cotta.

Perls, F.S. (1969/1981). Gestalt – Wahrnehmung. Verworfenes und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne. Frankfurt: Verlag für Humanistische Psychologie.

Perls, F.S. (1973/1985). Grundlagen der Gestalt – Therapie. Einführung und Sitzungsprotokolle. München: J. Pfeiffer.

Perls, F.S. (1980). Gestalt – Wachstum – Integration. Aufsätze, Vorträge, Therapiesitzungen. Paderborn: Junfermann.

Petzold, H.G. (1984). Die Gestalttherapie von Fritz Perls, Lore Perls und Paul Goodman. In: Integrative Therapie 1-2/84, 5-72. Düsseldorf: Junfermann.

Schmid, W. (2023). Schaukeln. Die kleine Kunst der Lebensfreude. Berlin: Insel-Verlag.

Staemmler, F.-M. Und Bock, W. (1991/2016). Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie. Köln: gikPRESS.