

## Körperarbeit für Kopf-Menschen

Von den Kassen nicht anerkannt, aber vielfach eine wertvolle Hilfe: die Gestalttherapie Von **Renate Kingma**

Die junge Frau soll in der Gruppensitzung von ihren Erlebnissen und Gefühlen erzählen. Sie zögert. Sie möchte sich nicht öffnen. Sie ist Stewardess bei einer US-amerikanischen Fluggesellschaft und hat ihren Lebensstil auf Disziplin und unverbindliche Freundlichkeit ausgerichtet. Die Gruppe drängelt: "Zier dich nicht so . . ." Da berichtet sie von ihrer Ausbildung, bei der sie plötzlich während einer fingierten Notlandung im Meer panische Angst vor der Rutsche ins tiefe Wasser bekam. Die Gruppe kann damit nichts anfangen: "Jetzt komm doch mal zur Sache, weich nicht aus . . ." Und während die junge Frau verunsichert und verletzt in die Runde blickt, sagt der Therapeut ruhig: "Merkt ihr denn nicht, dass sie noch Angst vor Tiefe hat?"

Das ist ein Beispiel für eine gelungene Sequenz aus einer gestalttherapeutischen Sitzung, in der ein guter Therapeut die Gefühle seiner Klientin schützt, anstatt sie der Gruppe auszuliefern.

Weil es häufig aber auch anders läuft, gibt es auf fast jedem Gestalttherapie-Kongress immer wieder auch den Tagungspunkt "Verletzungen in der Therapie", und der Zulauf ist groß. Denn seit die Gestalt-Therapie in den vierziger Jahren von Fritz Perls (1893-1970) entwickelt wurde - sie will im Gegensatz zur eher vergangenheitsorientierten Psychoanalyse das Hier und Jetzt betonen - haben sich mindestens zwei Strömungen entwickelt, die man mit eher konfrontativ und provokativ oder eher achtsam und Grenzen achtend beschreiben kann.

Wer eine gestalttherapeutische Ausbildung oder eine derartige Therapie sucht, muss wissen, auf was er sich einlässt. Denn nicht jeder Therapeut hat die charismatischen Fähigkeiten eines Fritz Perls, mit wenigen Worten Klienten so führen, dass sie sich selbst entdeckten. Ist der Führungsstil des Therapeuten - und damit das Klima in der Gruppe - zu provokativ oder zu autoritär, kann es zu seelischen Verletzungen kommen, die einem ohnehin verstörten Menschen noch mehr schaden.

Gestalttherapie ist nach dem neuen Psychotherapeutengesetz bisher kein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren und wird deshalb von den Krankenkassen nicht bezahlt, obwohl der Zulauf groß ist.

Das sagt aber noch nichts über die Qualität der Therapie aus. Denn als die Forschergruppe um Klaus Grawe (Bern) für den Bundestag ein Gutachten zur Qualität von Therapieschulen erstellte, gab es zur Gestalttherapie noch zu wenig wissenschaftliche Forschung, als dass man die Wirksamkeit der Therapie beurteilen konnte. Inzwischen wurde sehr viel mehr geforscht, es wurden klare Erfolge, vor allem in der Suchttherapie, bei Angststörungen und bei posttraumatischen Belastungsstörungen (Naturkatastrophen, Folter, Vergewaltigung) nachgewiesen. Und der größte gestalttherapeutische Berufsverband, die Deutsche Vereinigung für Gestalttherapie (DVG), arbeitet, unterstützt vor allem von den psychologischen Instituten der Universitäten Bremen und München (Professor Willi Butollo), an klaren Richtlinien für Ausbildung und V orbildung, Indikation und Standardisierung. Dabei geht es nicht nur um die Weiterbildung von Diplompsychologen, sondern der Beruf soll für Menschen mit unterschiedlichen akademischen Grundberufen - also auch für Ärzte, Sozialpädagogen oder Theologen - geöffnet werden. Es geht darum, bei welchen psychischen Störungen die Therapie empfohlen werden kann, welche Elemente aus dem Bereich der Körperarbeit (Musik, Tanz, Meditation usw.) bis hin zur Esoterik angewendet werden dürfen und wie Machtmissbrauch verhindert werden kann.

"Es gibt zur Zeit noch zu viele unterschiedliche Ausbildungsinstitute, die nicht den Standards der Arbeitsgemeinschaft psychotherapeutischer Fachverbände und damit auch der DVG genügen", sagte Anne Schmidt-Gertz, Vorsitzende der DVG, auf der jüngsten Tagung in Berlin. "Qualitätssicherung ist daher das Gebot der Stunde. Und wir müssen uns wieder mehr auf die wissenschaftlichen Grundlagen der Methode besinnen."

Die sind, wie das Wort schon sagt, in der Gestaltpsychologie verankert, einer streng naturwissenschaftlich ausgerichteten Wahrnehmungspsychologie, die in den zwanziger Jahren in Berlin (so genannte Berliner Schule) mit Wissenschaftlern wie Max Wertheimer, Wolfgang Köhler und Karl Koffka zur Blüte kam, in den 30er Jahren in die USA emigrierte und nach dem Krieg vor allem in Frankfurt am Main (Professor Rausch) und Münster (Professor Metzger) weitergeführt wurde.

Sie untersucht unter anderem die psychischen Einflüsse auf so genannte objektive Wahrnehmungen, die Gesetze des Sehens, wie ein populäres Buch über diesen Teil der Gestaltpsychologie von Professor Metzger heißt. "Die Gestaltpsychologie hat nachgewiesen, dass es objektive Wahrnehmungen nicht gibt", sagt Anne Schmidt-

Gertz: "Diese Thesen wurden erst in jüngster Zeit wieder durch die Hirnforschung bestätigt."

Gestaltpsychologie befasst sich aber auch mit den Harmoniegesetzen der Form, deren Struktur und Gestalt und den gefühlsmäßigen Vorstellungen des Menschen von einer "guten Gestalt", die nicht nur den Dingen (Architektur, Umwelt, Kunst) innewohnt, sondern auch dem ausgeglichenen, in sich selbst ruhenden, selbstsicheren, eben "harmonischen" Menschen. Das ist der Schlüssel zu den wissenschaftlichen Grundlagen der Gestalttherapie. Ihre Methoden haben zum Ziel, die unbewussten, blockierten oder abgespaltenen Anteile des Klienten aufzuspüren und zu integrieren, um damit seiner Persönlichkeit ihre gute harmonische "Gestalt" wiederzugeben.

Wenn die Gestalttherapie anerkannt werden will, wird sie diese Grundlagen betont herausstellen müssen. Aber dabei geht es nicht um akademische Dialoge. Denn gerade für kopfgesteuerte Menschen, die den Bezug zu ihrer Ganzheit verloren haben, kann seriöse Körperarbeit (ohne modische Esoterik) auf der Suche nach Harmonie helfen. Fragt sich nur, wie viel Leitung der Einzelne dabei braucht und wie der Therapeut sie vermitteln kann. Ob er nicht nur verstört, sondern auch aufbaut, den Klienten nicht antreibt, sondern ihn helfend auf seinem eigenen Weg begleitet. Aber das sind Probleme, die die Gestalttherapie mit anderen Therapierichtungen teilt.

Copyright © Frankfurter Rundschau 2001

Erscheinungsdatum 04.09.2001