

GESTALT THERAPIE: DREI ESSAYS

Die folgenden drei Aufsätze erschienen in *GESTALT THERAPIE - Forum für Gestaltperspektiven*, der Fachzeitschrift der DVG (Deutsche Vereinigung für Gestalttherapie) in den Ausgaben 1/2014, 2/2015 und 2/2016. Der erste („If not, it can't be helped“, S. 2ff.) entstand als Versuch einer Beschreibung dessen, was Gestalt für mich, auch in Abgrenzung zu manchen Positionen der DVG, im Kern ausmacht. Der zweite („Schalter am Stuhl - Gestalttherapie und Spiritualität“, S. 8ff.) baut darauf auf und war gleichzeitig ein Beitrag zu einer Debatte über die Vereinbarkeit von Gestalttherapie mit „spirituellen Methoden“, zu der die DVG anlässlich einer Änderung der Rechtslage in Österreich aufgerufen hatte. Hierauf bezog sich eine Entgegnung von Karin Daecke in *GESTALT THERAPIE* 1/2016, auf die wiederum der dritte Essay („Missverstandene Spiritualität“, S. 13ff.) antwortet.

KONTAKT

Neue Ideen!
Dipl. Päd. Reiner Dietz
Schützenstraße 27
D - 96047 Bamberg

+49-951-26377
www.neue-ideen.de
dietz@neue-ideen.de

... IF NOT, IT CAN'T BE HELPED

Überlegungen eines Gestalt-Einzelgängers

Dieser Artikel erschien zuerst in der Zeitschrift GESTALT THERAPIE Heft 1/2014, S. 106-111.

Zusammenfassung: Ausgehend von der Beschreibung, was für ihn Gestalttherapie im Wesentlichen ausmacht, setzt sich der Autor mit der Frage auseinander, warum er sich einerseits so sehr mit der Bezeichnung "Gestalttherapeut" identifiziert und sich andererseits in der kollegialen Gestalt-Szene, auch wie sie von der DVG vertreten wird, immer wieder fremd fühlt.

Der folgende Text ist eine Reflexion meiner über 25-jährigen Tätigkeit als freiberuflicher Gestalttherapeut. Ich habe Gestalt in den frühen achtziger Jahren während meines Studiums kennen gelernt, als Klient und zunächst ohne Absicht, mich beruflich in dieser Richtung zu engagieren. Dabei wurde meine wichtigste Erfahrung, dass die Bearbeitung und Lösung von konkreten persönlichen Problemen nicht das Entscheidende ist: Ich lernte wie zufällig einen inneren Zustand kennen, der mir bis dahin wenig vertraut war und mich faszinierte, auch wenn ich nicht verstand, was diesen im Kern ausmachte und wovon es abhing, ob ich ihn erleben konnte. Er unterschied sich qualitativ von allem, was ich durch Aufbau auf bisher gemachte Erfahrungen hätte erlernen können. Das Wichtigste daran war ein traumwandlerisches Gefühl von Freiheit, Mühelosigkeit, Leichtigkeit, Kraft und orientiert-Sein, das mir die Welt im wahrsten Sinn des Wortes in einem anderen Licht erscheinen ließ. Mir war, als hätte ich das Ende eines Fadens zu fassen bekommen, den ich nun aus einem Knäuel zu entwirren hatte. Meine Neugier (das Wort ist in Wirklichkeit viel zu schwach) war geweckt, und bis heute ist es so, dass immer, wenn ich glaube, verstanden zu haben, was Gestalt nun eigentlich ist, ein neuer und erregender Aspekt hinzukommt. *There is no end to integration!*

Dabei beantwortete das, was ich über Gestalt zu lesen bekam, meine Fragen nur sehr bedingt. Die bekannten Erklärungsversuche über Ganzheitlichkeit, Wahrnehmungstheorie, Gestaltgesetze, Kontaktprozesse, Prozesstheorien etc. waren zwar nachvollziehbar, aber berührten das, was mich faszinierte, nicht im Ansatz. Dies traf, mit Einschränkungen, auch auf die Inhalte einiger Schriften von Perls und Goodman zu. Was mich bei diesen immerhin ansprach, war der *sound*, in dem sie geschrieben waren. An ihm erkannte ich, dass hier versucht wurde, ähnliche Erfahrungen in Worte zu fassen wie ich sie gemacht hatte.

Ein entscheidender theoretischer Schlüssel war die Lektüre eines Aufsatzes des Gestaltpsychologen Wolfgang Metzger. In *Das Problem der Ordnung*¹ beschreibt er im Anschluss an seinen Lehrer Max Wertheimer, dass Ordnungen auf zwei prinzipiell unterschiedliche Weisen entstehen können, nämlich durch Einwirkung von außen oder durch ein dynamisches Wechselspiel *innerer* Kräfte:

Durch meine Begegnung mit der Gestalttheorie ... (eröffnete) ... sich der Ausblick auf die Möglichkeit von Ordnungen ganz anderen, irgendwie menschlicheren Ursprungs, - von Ordnungen, die ihr Bestehen dem dynamischen Wechselspiel innerer Kräfte von Ganzen verdanken und die, als „ausgezeichnete Zustände“, ohne besondere äußere Einwirkungen auch

¹ In: Metzger (1986)

aus weniger geordneten Zuständen hervorgehen können, und das heißt zugleich, sich bei Störungen selbst wiederherzustellen vermögen.²

Das war es: Hier fand ich die Leichtigkeit, Mühelosigkeit und Lebendigkeit beschrieben und erklärt, die für mich Gestalt ausmacht, und gleichzeitig verstand ich, warum sich diese Zustände weder anstreben noch festhalten lassen (das wäre ja ein Einwirken von außen). Stattdessen konnte es nur darum gehen, herauszufinden, unter welchen Bedingungen die Entstehung solcher Zustände wahrscheinlicher wird und was sie erschwert - ein lebenslanges Forschungsprojekt nach der *trial and error* - Methode. Gestalttherapie war somit der Versuch, Menschen dabei zu unterstützen, Zustände der Selbstorganisation durch eigenes Erleben kennenzulernen, und es war klar, dass ich das als Therapeut nur dann tun kann, wenn ich mich selbst in einem solchen Zustand befinde. Gestalt- Ausbildung konnte dann im Kern nur bedeuten, in dieser Hinsicht so viel Erfahrung, Routine und Sicherheit zu erwerben wie möglich.

DIE PARADOXE THEORIE DER VERÄNDERUNG

Die Tatsache, dass sich Ordnungen unter bestimmten Bedingungen von selbst bilden und verändern, hat Arnold Beisser in seinem Klassiker *Die paradoxe Theorie der Veränderung*³ beschrieben und dabei auch die wichtigste Voraussetzung dafür genannt, nämlich den Verzicht darauf, die Veränderung eines bestehenden Zustands herstellen zu wollen. Noch eindrücklicher als der genannte Aufsatz ist Beissers autobiografische Notiz "Antäus und das Paradox der Veränderung"⁴, in der vor allem deutlich wird, dass die Veränderung, die entsteht, wenn man sich vollkommen auf eine Situation einlässt, sich fundamental von allem unterscheidet, was willentlich herzustellen wäre. Beisser, der als erfolgreicher Leistungssportler in jungen Jahren als Folge einer Polio-Infektion eine schwere Lähmung erlitt, beschreibt hier den Glückszustand, in den er ganz unerwartet dadurch gekommen ist, dass er seine Realität, nämlich die eines dauerhaft gelähmten Mannes, nicht mehr bekämpft, sondern vollständig angenommen hat:

Manchmal empfinde ich die Fülle, die ich hier und jetzt erlebe, umfassender als jemals zuvor. *Es gibt dann keinen Wunsch*, kein Defizit, nichts Größeres oder Kleineres, nichts Stärkeres oder Schwächeres. *Es gibt nur das, was ist.* Und das ist genug.⁵

Bei allen Differenzen in den Auffassungen von Gestalttherapie besteht so gut wie überall Konsens, dass wir es hier mit dem Kern dessen zu tun haben, was Gestalt ausmacht. Aber wie sieht es in der Umsetzung aus? Im Programm eines Ausbildungsinstituts lese ich zunächst den Therapieforscher Klaus Grawe zitiert:

Es ergibt sich eine Schlussfolgerung, die etwas von einer Paradoxie an sich hat: Man muss als Therapeut hervorrufen, was man beseitigen will, um es beseitigen bzw. verändern zu können.⁶

² Metzger 1986, 199

³ Beisser 2009, 139-143

⁴ a.a.O., 112-117

⁵ Beisser 2009, 115f.; Hervorhebungen R.D.

⁶ Grawe 1998, 242

Dieses Zitat wird dann allen Ernstes in Bezug zu Beissers Theorie gesetzt, an die diese Feststellung „bis in die Wortwahl hinein“ erinnere. Ich sehe nicht, wie man so etwas aus dem Geist von Beissers Schriften herauslesen kann. Dies ist nicht der Ort, Grawes Therapieverständnis zu diskutieren, aber es ist doch deutlich, dass es auf der grundlegenden Ebene des Menschenbilds gar nichts mit dem gemein hat, was Gestalt ist.⁷ Beissers *Annehmen* einer Situation, sein *Sein, was man ist*, ist kein Taschenspielertrick, mit dessen Hilfe man die Situation oder sich selbst dann eben doch verändern kann. Wie ich ihn verstehe, lädt er dazu ein, sich *dem, was ist*, so vollständig und in einer so liebevollen Weise zuzuwenden, dass für einen Wunsch nach Veränderung gar kein Raum bleibt und dass es somit einfach keine Frage mehr ist, ob sich jemand/etwas verändert oder nicht. Dass man gerade dadurch in einen Zustand gerät, in dem Glückserfahrungen wie die von ihm beschriebenen und mit ihnen fundamentale Persönlichkeitsentwicklungen möglich werden, steht auf einem ganz anderen Blatt.

Ich würde auf diesen Punkt nicht weiter eingehen, wenn er für mich nicht so entscheidend wäre. Gerade weil Menschen in der Regel mit einem expliziten Wunsch nach Veränderung zur Therapie kommen und ihnen die überraschende Erfahrung, die sich ergibt, wenn man nichts anders haben will als es ist und dabei liebevoll bestätigt wird, wenig vertraut ist, ist Klarheit in dieser Hinsicht umso wichtiger. Beissers wunderbare Theorie darf nicht zu einem „wenn man etwas ändern will, muss man es erst einmal akzeptieren“ verkümmern. Als *Gestalt*therapeut darf ich mich nicht zum Verbündeten eines Veränderungswunsches machen, auch nicht durch die Hintertür.

KEINE FALSCHEN SICHERHEITEN

Aber was bedeutet es eigentlich, zumindest zeitweilig auf Veränderungswünsche und Therapieziele zu verzichten? Zum einen ist es das Aufgeben der Idee, unser bewusster Verstand wisse immer selbst, was das Richtige für einen ist (Voraussetzung für Beissers oben zitiertes Schlüsselerlebnis war es ja gerade, die Illusion aufzugeben, sein Lebensglück sei an einen nicht gelähmten Körper gebunden). Diese Absage an die menschliche Hybris hat aber noch einen anderen Aspekt: Ein Ziel zu haben, auf das man hinarbeitet, bietet Handlungsorientierung und damit Sicherheit, der Verzicht darauf kann umgekehrt erhebliche Verunsicherung bedeuten. Um diese Verunsicherung kommt man in der Gestalttherapie nicht herum, sie ist keine bedauerliche Nebenwirkung, sondern die Kehrseite einer produktiven Offenheit, die die von Wolfgang Metzger beschriebenen *innenbedingten Ordnungen* erst ermöglicht. Wenn ich als Therapeut mein Gegenüber dazu einladen möchte, sich auf Neuland zu begeben, muss ich Situationen, in denen ich keine klare inhaltliche Orientierung habe und nicht weiß, was der nächste Schritt ist, selbst als etwas Inspirierendes und Erregendes kennen - ich muss in der Lage sein, mich (und ggf. mein Gegenüber) von etwas anderem tragen zu lassen als meinem Intellekt.⁸ Das ist die spirituelle Dimension der Gestalttherapie, und es ist nicht verwunderlich, dass Beisser Fritz Perls als seinen *ersten spirituellen Führer*⁹ (Beisser 2009, 136) bezeichnet hat.

⁷ Grawe bezieht sich auf den Wiener Psychotherapeuten Hans Strotzka: „Psychotherapie ist ein bewusster und geplanter interaktioneller Prozess zur Beeinflussung von Verhaltensstörungen und Leidenszuständen, die in einem Konsensus (möglichst zwischen Patient, Therapeut und Bezugsgruppe) für behandlungsbedürftig gehalten werden, mit psychologischen Mitteln (durch Kommunikation) meist verbal aber auch a verbal, in Richtung auf ein definiertes, nach Möglichkeit gemeinsam erarbeitetes Ziel (Symptomminimalisierung und/oder Strukturänderung der Persönlichkeit) mittels lehrbarer Techniken auf der Basis einer Theorie des normalen und pathologischen Verhaltens.“ (Strotzka 1978, 4; Hervorhebungen R.D.)

⁸ „... und lass einen Kapitän das Ruder führen, der die oberste Kontrolle hat.“ (Perls 1981, 127).

⁹ Man denke an die biblische Geschichte vom auf dem Wasser laufenden Jesus und Petrus, der in dem Moment zu versinken droht, als er zweifelt, d.h. aufhört sich vertrauensvoll auf den Moment einzulassen. Vgl. Mt 14, 22-33

Deshalb sind weitgehend geschlossene Therapieansätze oder -methoden wie z.B. Familienaufstellungen mit ihren oft apodiktischen Statements und Erklärungsmodellen („nur wenn... [diese oder jene Verstrickungen gelöst sind / der letzte Jude Hitler verziehen hat...], dann ist es möglich, dass...“) mir als Gestalttherapeut unbrauchbar. Mit der Unsicherheit nehmen sie mir auch die Erregung und die Kraft, ohne die ich meine Arbeit nicht machen kann. Ich sehe nicht, wie eine Kombination mit Gestalt möglich ist bzw. wie das, was man dann tut, noch *Gestalt* sein kann.

Tatsächlich habe ich den Eindruck, dass die zentrale Bedeutung des Sich-verunsichern-lassens als Voraussetzung für Selbstorganisationsprozesse nicht den nötigen Stellenwert hat bzw. dass nicht genügend erkannt wird, was beschädigt wird, wenn falsche Sicherheiten gesucht werden. Wozu werden „Erlebnisaktivierende Methoden“ angeboten, wenn man vom „you don't have to push the river, it flows by itself“ überzeugt ist? Muss der Fluss sicherheitshalber doch ein bisschen angeschoben werden? Warum gibt es zu Gestaltsitzungen zusätzlich Meditationssitzungen, wenn Gestalt doch nichts anderes ist als liebevolle, ungeteilte Präsenz, als Aufgehen im Hier und Jetzt? All das muss doch nur dann außen angeklebt werden, wenn man es vorher aus dem Kern entfernt hat.

ERKLÄREN UND VERSTEHEN

Ich lehne jegliche Erklärung als ein Mittel zur Intellektualisierung und Verhinderung von Verstehen ab.¹⁰

Mal ehrlich: Wer traut sich heute noch ohne Weiteres, sich in so einem Sinn zu äußern?¹¹ Zu groß ist die Sorge, das alte Klischee der Theorieferne und Beliebigkeit zu bedienen und dem Bemühen um die ersehnte wissenschaftliche Anerkennung zu schaden.

Perls' Intuition war legendär und unbestritten. Manchmal wird die Vermutung geäußert, dass für ihn die theoretische Fundierung seiner Arbeit weniger notwendig war, weil er intuitiv seine nötige Orientierung fand. Ich bezweifle das - es kann auch umgekehrt gewesen sein: Der Mut zum Verzicht auf vorschnelle Erklärungen ermöglichte ihm den unverstellten Blick auf eine Realität, die andere nicht sehen konnten („Der Neurotiker sieht das Offensichtliche nicht“)¹². Dies weist Erklärungen den richtigen Stellenwert zu; eine Legitimation für Theoriefeindlichkeit oder Absage an die Notwendigkeit theoretischer Reflexion kann ich hierin nicht erkennen.

„SOLLEN“ UND „WERDEN“

Wie die meisten Berufsverbände hat auch die DVG Verhaltensregeln (Ethik-Leitlinien) erstellt. Ich habe mit diesen Leitlinien inhaltlich kein Problem und akzeptiere sie im Wesentlichen. Es gibt aber einen gewichtigen Haken daran, der damit zu tun hat, dass es sich um Ge- und Verbote handelt. Es sei

¹⁰ Perls 1981, 182

¹¹ Der amerikanische Naturphilosoph Henry David Thoreau hat es so ausgedrückt: „Wir dürfen im Heiligtum des Lebens ... nicht herumstochern. Wenn wir das tun, werden wir nichts finden als Äußerlichkeiten. Der höchste Ausdruck oder die Frucht eines Dinges der Schöpfung ist eine feine Ausstrahlung, die nur der aufrichtige Verehrer wahrnimmt, einer, der sogar zu ihrer Oberfläche einen respektvollen Abstand hält. Die Wissenschaft benimmt sich oft wie eine Made, die sich im Keim einer Frucht einnistet, diese jedoch nur verdirbt oder auffrisst, aber nie wirklich schmeckt.“ (Thoreau 1996, 247)

¹² Ein ebenso einfaches wie beeindruckendes Beispiel hierfür gibt Perls in seiner Autobiographie, wo er den Fall eines jahrzehntelang vergeblich therapierten Violinisten beschreibt, der beim Spielen immer dann einen Krampf in der Hand bekam, wenn er die Rolle des ersten Geigers einnahm (vgl. Perls 1981, 84ff).

daran erinnert, dass die biblischen zehn Gebote im hebräischen Urtext nicht eingeleitet werden mit „Du sollst / sollst nicht“, sondern „Du wirst / wirst nicht“: Wer ein eigenes Gespür für seine menschliche Natur und ein innenbedingtes Wertesystem entwickelt hat, *wird* nicht lügen oder Dinge begehren, die ihm nicht zustehen etc. Die Bedeutung dieses Unterschieds ist kaum zu überschätzen.¹³ „Du sollst“ drückt Misstrauen gegenüber dem Adressaten aus, „Du wirst“ dagegen Vertrauen. Bei welcher Alternative werden beide Seiten - Adressat und Sender - Lebensmut, Selbstdisziplin und Anmut entwickeln?

Analoges gilt für die Gestalt-Ausbildung: Wie sieht sie aus, wenn man angehenden Gestalttherapeutinnen und -therapeuten ohne Wenn und Aber zutraut, selbst herauszufinden, was sie für ihre ganz persönliche Ausbildung benötigen und die eigene Aufgabe nur darin besteht, ihnen dabei behilflich zu sein?

UND NUN?

Nun bin ich nicht naiv und glaube nicht, dass sich mit dem Abschaffen von Regeln und Vorgaben alles zum Guten wendet. Wäre es so, dann wäre ja das Problem der Kriminalität durch Abschaffung des Strafgesetzbuches zu lösen.

Mir ist klar, dass ich es einfach habe, aus der Perspektive eines nur mir selbst und den Menschen, die sich mir anvertrauen, verantwortlichen Einzelgängers zu argumentieren. Diese Freiheit hat ein Berufsverband nicht, der sich unter anderem die Aufgabe gestellt hat, "Gestalt" als Marke zu etablieren und die Qualität abzusichern (Ich möchte an dieser Stelle ausdrücklich feststellen und würdigen, dass von diesem Engagement auch ich profitiere). Ich weiß, dass sich aus meinem Plädoyer für eine im Goodman'schen Sinn anarchistische Gestalttherapie gewichtige Probleme ergeben, für die ich keine Lösung habe und von denen hier nur einige genannt seien:

- Wie lässt sich verhindern, dass Menschen unter Berufung auf ihr Gewissen unethisches Verhalten ausleben?
- Wie kann bei wenig reglementierten Ausbildungen der Begriff "Gestalt" vor Beliebigkeit geschützt werden?
- Wie kann verhindert werden, dass schlichte Gemüter eine falsche Legitimation für Denkfaulheit und Theorieferne bekommen?
- Wie kann das Qualitätsniveau für Gestalt abgesichert werden?

Die Lösung solcher Probleme war allerdings auch nicht die Aufgabe, die ich mir mit diesem kleinen Aufsatz gestellt habe. Die Frage ist, ob sie überhaupt zu lösen sind - ich bezweifle es. Ich denke an das schöne taoistische Bild von der Unmöglichkeit, den Wind in Tüten zu füllen: Wie lässt sich das nicht Handhabbare handhaben, das Unbeschreibbare beschreiben, das nicht Vermittelbare vermitteln, wie lässt sich die Wirksamkeit nach außen belegen, ohne *Gestalt* im Kern zu beschädigen? Ich neige zu der Auffassung, dass man mit einem nicht auflösbaren Widerspruch zwischen diesen Polen leben muss; im besten Fall befruchten sie sich gegenseitig. Und, um noch einmal den Meister zu zitieren: *if not, it can't be helped.*¹⁴

¹³ Es sei hier an Paul Goodman erinnert, der unmissverständlich davon ausgegangen ist, dass *wertvolles* Verhalten überhaupt nur unter der Bedingung einer *freien und direkten Antwort* entstehen kann. Vgl. Goodman in Stoehr 1977, 176

¹⁴ Aus dem „Gestaltgebet“ - Perls 1969, 4

LITERATUR

- BEISSER, A. (1997): Wozu brauche ich Flügel? Wuppertal, 4. Auflage 2009
- GOODMAN, P. (1977): Reflections on the Anarchist Principle. In: Drawing the Line: Political Essays, hrsg. von STOEHR, T. New York
- GRAWE, K. (1998): Psychologische Therapie. Göttingen
- METZGER, W. (1986): Gestalt-Psychologie. Ausgewählte Werke aus den Jahren 1950-1982. Hrsg. vom Michael Stadler und Heinrich Crabus. Frankfurt am Main
- PERLS, F. (1969): Gestalt Therapy Verbatim. Moab. Utah
- PERLS, F. (1981): Gestalt-Wahrnehmung. Verworfenes und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne. Frankfurt am Main
- STROTZKA, H. (Hrsg.) (1978): Psychotherapie. München, 2. Auflage • THOREAU, H. D. (1996): Aus den Tagebüchern 1837-1861. Oelde

SCHALTER AM STUHL

Gestalttherapie und Spiritualität

Dieser Artikel erschien zuerst in der Zeitschrift GESTALT THERAPIE Heft 2/2015, S. 111-116.

Abstract: Der Autor begrüßt die Gesetzesinitiative des österreichischen Gesundheitsministeriums zur Abgrenzung der Psychotherapie von esoterischen, spirituellen und religiösen Methoden: Sie schützt nicht nur die Psychotherapie, sondern auch die Spiritualität. Und damit ganz besonders die Gestalttherapie, die – und das die Kernaussage des Artikels – per se spirituell ist.

Ich möchte die Thematik der Vereinbarkeit von Gestalttherapie mit spirituellen und transpersonalen Ansätzen von einer anderen Seite aus als gewohnt beleuchten: Für mich ist nicht die Frage, wo die Trennungslinie liegt, sondern ich behaupte, dass es gar keine solche gibt. Gestalt ist immer auch spirituell, von Anfang an und unabhängig von Inhalt oder „Tiefe“ der sich stellenden Themen, und das, ohne dass es Therapeut/in oder Klient/in bewusst sein muss. Dies beinhaltet allerdings ein spezielles Verständnis sowohl von Gestalt als auch von Spiritualität und transpersonalen Phänomenen.¹ Der entscheidende Punkt ist die Absichtslosigkeit.

Kurz gesagt geht es um Folgendes: Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist. Veränderung ergibt sich nicht aus einem Versuch des Individuums oder anderer Personen, seine Veränderung zu erzwingen, aber sie findet statt, wenn man sich die Zeit nimmt und die Mühe macht, zu sein, was man ist; und das heißt, sich voll und ganz auf sein gegenwärtiges Sein einzulassen. Indem der Gestalttherapeut es ablehnt, die Rolle dessen zu übernehmen, der Veränderung „herstellt“, schafft er die Voraussetzung für sinnvolle und geordnete Veränderung.

Arnold Beisser, Die paradoxe Theorie der Veränderung (Beisser 1997/2009, 139)

Im *Tao-te King* heißt es

Das Tao tut nichts, und so bleibt nichts ungetan.

Buch 1 - Kapitel 37

und

Wer kein Begehren (oder Absicht) hat, erschaut das Geheimnis;
wer Begehren hat, erblickt nur die Manifestationen.

Buch 1 - Kapitel 1

KEIN BEGEHREN, KEINE ABSICHT

Zwar ist es leicht, doch ist das Leichte schwer, lässt Goethe seinen Mephistopheles im zweiten Teil des Faust sagen. Kein Begehren, keine Absicht zu haben, klingt einfacher als es ist. Der beglückende Zustand der besonderen Empfänglichkeit, in den man kommt, wenn man nichts erstrebt, lässt sich logischerweise nicht anstreben. Aber es gibt ihn, viele Gestalttherapeuten kennen ihn aus ihrer Arbeit, und es ist der Zustand, in dem Erfahrungen möglich werden, die manche als „spirituell“ oder „transpersonal“

¹ Ich knüpfe damit an meinen Essay aus GESTALT THERAPIE 1/2014 an („If not, it can't be helped...“)

bezeichnen würden. Durch die Tür des Nicht-Wollens, des Nicht-Tuns, des Verzichts auf ein Ziel, betritt man gleichsam ein neues Land. Wir sollten uns darüber im Klaren sein, dass in diesem Land andere Regeln herrschen als gewohnt, und die vielleicht wichtigste ist, dass wir uns davor hüten sollten, die dort gemachten Erfahrungen so zu nutzen, einzuordnen oder zu verwerten, wie wir es sonst tun. Ich möchte ein paar Erlebnisse nennen, die sicher viele in ähnlicher Form erfahren haben.

SPIRITUELLE ERLEBNISSE?

In einer Therapiesitzung spricht ein Mann mit mir über einen verstorbenen Menschen, und in mir entsteht das eigenartige Gefühl, dass die verstorbene Person im Zimmer anwesend ist. Ich spreche mein Gegenüber darauf an und erfahre nicht nur, dass dieser sich der Präsenz ganz sicher ist, sondern wir „lokalisieren“ sogar beide die verstorbene Person an derselben Stelle im Raum. Ein Beweis? Soll ich nun eine Theorie über Seelenreisen nach dem Tod entwickeln oder mir besondere Fähigkeiten einbilden? Soll ich „Kontakt“ mit dem/der Verstorbenen aufnehmen oder anregen? All das erschien mir absurd. Tatsache ist, dass ich gar nichts sicher weiß, und ich will es auch gar nicht wissen. Es gibt viele Erklärungsmöglichkeiten – vielleicht hat mein Klient schon seit einer Weile immer mal kurz in dieselbe Ecke geschaut, und ich habe das unterhalb meiner Bewusstseinschwelle mitbekommen und mit eigenen Projektionen vermischt. Aber auch das kann ich nicht wirklich wissen. Ich muss es nicht einordnen oder erklären, ich nehme es zur Kenntnis, immer respektvoll, meistens staunend und je nach Situation auch amüsiert. Das ist mir sehr wichtig, weil es die Frische und Besonderheit solcher Erlebnisse erhält.

Ein anderes Beispiel: Nach einer nicht ganz befriedigend verlaufenen Therapiesitzung fällt mir in der Reflexion auf, dass ich einen wichtigen Aspekt übersehen habe, und ich nehme mir vor, diesen in der nächsten Sitzung einzubringen. Überflüssig, wie sich herausstellt, denn meine Klientin kommt und verhält sich so, als hätten wir uns zwischenzeitlich bereits über meine Erkenntnis ausgetauscht. Haben wir nun telepathische Fähigkeiten oder sind wir durch *morphische Felder* miteinander verbunden? Wieder kann ich es nicht wissen, und ich brauche es auch nicht zu wissen, denn selbst wenn es solche Phänomene gibt, darf und werde ich sie nicht zweckhaft einsetzen. Und es könnte doch auch ganz anders sein: Vielleicht habe ich die Klientin schon an der Tür anders als sonst begrüßt und damit einen unbewussten Impuls gegeben, der eine Reaktionskette ausgelöst hat?

Oder: Oft während meiner Arbeit, besonders in Gruppen, fühle ich mich auf geradezu unheimliche Art getragen, geborgen und orientiert. Ich weiß dann zuverlässig, was ich tun und lassen muss, ohne dass ich wüsste, woher diese Sicherheit kommt. Was ist diese ordnende Kraft, diese lenkende Hand, die dafür sorgt, dass alles verbunden erscheint und sich Menschen und Systeme in sinnvoller Weise zum Guten hin organisieren? Soll ich sie „Gott“ nennen? Das fände ich voreilig, obwohl Vieles dafür spricht, dass es das ist, was Andere so bezeichnen würden. Ich brauche aber auch diese Einordnung nicht und lebe besser mit einer Art von „schwebendem, staunendem Nicht-Wissen“. Es reicht mir zur Orientierung aus, wenn ich weiß, wodurch ich die Wahrscheinlichkeit erhöhen kann, dass ich eine solche Geborgenheit erlebe und wodurch ich ihr Erleben gefährde.

Es ist nicht die Frage, in welches System ich meine Erfahrungen einordne. Spiritualität beginnt da, wo ich auf das Einordnen als solches verzichte, egal, ob es sich um „transpersonale“ oder rational-wissenschaftliche Kategorien handelt. Nur so erhalte ich mir das, was Zen-Buddhisten den „Geist des steten Anfangens“ nennen.

SPIRITUALITÄT IST BODENSTÄNDIG UND HUMORVOLL

Ich sah ihn wunderbar mit Dick Price arbeiten (...) Es war ein regnerischer Tag (...) Genau in dem Moment als die Arbeit mit Dick fertig war – wirklich großartige Arbeit – kam die Sonne heraus. Ich erinnere mich, wie George Hall, einer der Burschen, die mit ihm arbeiteten, sagte, „Hey Fritz, ich kann nachvollziehen was Du mit Dick gemacht hast, aber wie hast Du es geschafft, dass genau am Ende die Sonne herauskam!“

Fritz sagte, „Ich habe einen kleinen Schalter hier unten an meinem Stuhl“

Julian Silverman in „Fritz Perls here and now“ (Gaines 1979, 131, Übersetzung R.D.)

Chapeau, Fritz! Es ist dieser unpathetisch-flapsige und selbstironische Umgang mit außergewöhnlichen Erlebnissen, den ich an ihm so schätze. Gerade dadurch behalten die Dinge ihren Zauber, ihre Kraft und ihre Rätselhaftigkeit, und gerade dadurch wird ihr feiner Kern geschützt.² Im Vorwort zu Perls' posthum erschienener Autobiografie würdigt Bob Hall die spirituelle Seite seines Lehrers:

Jetzt sehe ich, dass Leben in dieser Welt ohne Ansprüche zu stellen immer die wahre Lehre gewesen ist und dass dem Fluss seinen Lauf lassen bedeutet, nach dem Willen Gottes zu leben.

Und er fährt fort:

Bei letzterem höre ich Dich verächtlich schnaufen. *Du lehrtest Bewusstheit um der Bewusstheit willen.* (Perls 1981, VI, Hervorhebung R.D.)

Offensichtlich hat sich Perls konsequent gegen jedes Verhalten "um zu" verwehrt. Damit wird auch seine Skepsis gegenüber der Meditation verständlich, jedenfalls solange sie als *Mittel* zur Erlangung spiritueller Erfahrungen eingesetzt wird.

GEGEN BANALISIERUNG UND INSTRUMENTALISIERUNG

Ich begrüße die Initiative des österreichischen Gesundheitsministeriums zur Abgrenzung der Psychotherapie von esoterischen, spirituellen und religiösen Methoden. Sie kann, auch wenn die ursprüngliche Intention wohl eine andere war, ein Beitrag sein, Spiritualität vor Banalisierung und Instrumentalisierung zu schützen. "Spirituelle Methoden" (ein Widerspruch in sich, denn eine Methode ist zweckhaft und kann deshalb mit Spiritualität nichts zu tun haben) sollten nie zu irgendetwas eingesetzt werden, und sei es zu einer angeblichen *Heilung*, die bei näherer Betrachtung meistens *beilose* Verwicklungen auf einer tieferen Ebene impliziert.

Denn was ist, wenn das Problem gerade darin besteht, dass jemand keinen Weg findet, der zu sein, der er ist und damit in Frieden zu kommen (nicht aus Resignation, sondern im Sinn der paradoxen Theorie der Veränderung)? Diese Herausforderung wird weder durch therapeutische noch durch "spirituelle" Methoden bewältigt. Das Problem wird im Gegenteil verschärft, wenn das toxische Grundprinzip des *anders-sein-Wollens-als-man-ist* nicht nur nicht in Frage gestellt, sondern sogar bestätigt wird. Wie soll auf diese Weise die Erfahrung von Ganzheit und Einheit möglich werden? Überflüssig darauf hinzuweisen, zu welchen schwer aufzulösenden Abhängigkeiten eine solche Vorgehensweise führen kann, egal ob in therapeutischem oder "spirituellem" Kontext.

² Vgl. das skandinavische Märchen vom Trollbier: Ein Bauer erhält von Trolle als Lohn für eine gute Tat ein Fass Bier, das nie leer wird — unter der Bedingung, dass niemand hinein schaut. Das geht jahrelang gut, bis eine neue Magd in das Fass guckt und sieht, dass es voller Kröten ist. Von da an ist nie wieder Bier herausgekommen.

Nochmals: Ich bestreite nicht, dass es Wirkprinzipien geben könnte, die unser Schulwissen übersteigen. Noch weniger bestreite ich, dass spirituelle Erlebnisse heilsam wirken, wahrscheinlich sogar dasjenige sind, was in einer Therapie letztlich heilt. Ich möchte aber auf die Gefahren hinweisen, die sich aus einer Ausdehnung der *Ideologie der Machbarkeit* auf Bereiche ergeben, wo sie nichts verloren hat. Wir sollten der Versuchung widerstehen, den Bereich des Wunderbaren kontrollier- und beherrschbar zu machen.

SPIRITUALITÄT UND SELBSTVERANTWORTUNG GEHÖREN ZUSAMMEN

Das Anvertrauen, die Hingabe an ein nicht vom Wollen abhängiges Geschehen darf nicht mit dem Aufgeben oder dem Verlust von Selbstverantwortung verwechselt werden. Diese Unterscheidung ist sehr wichtig und nicht immer einfach zu verstehen. Hingabe und Kontrolle sind keine Alternativen, sondern aufeinander bezogene Pole und gehören zusammen: Hingabe ohne Kontrolle führt zu Abhängigkeit und Schwäche, Kontrolle ohne Hingabe zu Verhärtung, Verarmung und Machbarkeitsillusionen. Wenn ich mich einem Menschen oder einem Prozess hingebe, dann entscheide ich mich dafür, das zu tun und bleibe jederzeit bereit, diese Entscheidung, wenn nötig, zu revidieren. Alles andere hielte ich für verrückt oder mindestens für leichtfertig. Die Tiefe und Intensität der aus der Hingabe entstehenden Erlebnisse werden dadurch in keiner Weise beschränkt, ganz im Gegenteil: Ich erlebe mich *gleichzeitig* als getragen und kraftvoll eigenständig. Was meine Arbeit betrifft, versuche ich darauf zu achten – so weit wie das möglich ist – dass meine Klientinnen und Klienten sich mir nie blind anvertrauen und mich an jedem Punkt des therapeutischen Prozesses in Frage stellen können; nicht weil ich bescheiden wäre, sondern weil es mich lebendig erhält. Auch und gerade wenn ich mich Jahrtausende alten Weisheitslehren mit Gewinn zuwende, brauche ich das Erbe der europäischen Aufklärung nicht zu verleugnen. Die Bereitschaft, mit der sich so Viele „spirituellen Lehrern“ wie dem Bhagwan / Osho oder anderen Gurus mehr oder weniger kritiklos angeschlossen haben, betrachte ich als eine Schande meiner Generation. Als Gestalttherapeutinnen und -therapeuten haben wir, was das Thema „Selbstverantwortung“ betrifft, von Fritz Perls ein großartiges Erbe erhalten. Wir sollten es pflegen und entwickeln.

ERFORSCHLICHES UND UNERFORSCHLICHES

Wenn man sich als Psychotherapeut/in auf einen Boden begibt, den man auch als „spirituell“ bezeichnen mag (und das tue ich als *Gestalttherapeut* zwangsläufig), kann man nicht vorsichtig genug sein und sollte nie etwas als gegeben hinnehmen – es könnte immer alles auch ganz anders sein. Wir bewegen uns in einem Feld mit einem anderen als dem naturwissenschaftlichen Wahrheitsverständnis und können aus letzterem unsere Orientierung nur sehr bedingt und begrenzt erhalten; ich verweise dazu auf Eidenschink, der sich ausführlich mit dem Wahrheitsbegriff Nietzsches und dessen Bezug zur Gestalttherapie auseinandersetzt und fragt (Eidenschink 1995, 36f), ob

„wissenschaftlich anerkannte“ Gestalttherapie noch Gestalttherapie sein kann (ähnlich wie wissenschaftlich anerkannte Liebe)?

Aber was dann? Im Wissen darum, wie heikel eine solche Aussage ist: Ich richte mich wesentlich nach meinem Befinden. Wenn ich spüre, dass sich mein Horizont verengt, dass ich mir „zu sicher“ oder eben auf eine falsche Art sicher bin, dass ich meine Lebendigkeit, mein Wachsein, meinen Humor, meinen

Frieden, meine Lebensfreude und meinen Optimismus verliere, mein spontanes Antworten auf Situationen, mein Staunen oder meine Berührbarkeit leiden, wenn ich angestrengt, gereizt oder gelangweilt werde, wenn mich Rätselhaftigkeit und Unbestimmtheit nicht mehr faszinieren, wenn meine Lebenskraft einem trüben „Beeindruckt-sein“ weicht oder ich in Ehrfurcht erstarre³ – dann weiß ich, dass etwas nicht stimmt. Wenn ich mich daran halte, dann erkenne ich sehr genau, was ich wissen kann und muss und an was ich lieber nicht mit meinem Intellekt rühre. Goethe (in Trunz 1973, 467) hat es in seinen „Maximen und Reflexionen“ so ausgedrückt:

Das schönste Glück des denkenden Menschen ist, das Erforschliche erforscht zu haben und das Unerforschliche ruhig zu verehren.

LITERATUR

- BEISSER, A. (1997): Wozu brauche ich Flügel? Wuppertal, 4. Auflage 2009
- DIETZ, R. (2014): ... if not, it can't be helped. In: GESTALT THERAPIE 1/2014 Bergisch Gladbach
Download unter <http://www.neue-ideen.de/download/>
- EIDENSCHINK, K. (1995): Ein Versuch mit der Wahrheit. In: GESTALT THERAPIE 2/1995 Bergisch Gladbach. Download unter <http://metatheorie-der-veraenderung.info/downloads/thema-psychotherapie/>
- GAINES, J. (1979): Fritz Perls here and now. Tiburon CA
- TRUNZ, E. (Hrsg.): Goethes Werke. Hamburger Ausgabe in 14 Bänden, Band XII. Schriften zur Kunst. Schriften zur Literatur. Maximen und Reflexionen. München: C. H. Beck. 7., überarbeitete Ausgabe 1973
- PERLS, F. (1981): Gestalt-Wahrnehmung. Verworfenes und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne. Frankfurt am Main

³ Ich scheue mich, in diesem Zusammenhang von Liebe bzw. ihrem Verlust zu sprechen, aber natürlich ist es letztlich das, worum es geht.

MISSVERSTANDENE SPIRITUALITÄT

Dieser Artikel erschien zuerst in der Zeitschrift GESTALT THERAPIE Heft 2/2016, S. 123-126

Abstract: Bei allen berechtigten Bemühungen, die Gestalttherapie vor Vereinnahmungen durch die Transpersonale Psychologie zu schützen, soll nicht vergessen oder verleugnet werden, dass die Gestalttherapie selbst einen spirituellen Kern hat, der allerdings auf ganz anderen Prämissen aufbaut als die "spirituellen Methoden". Es wird für die Besinnung auf diesen Kern und dessen Besonderheit plädiert.

WIE BITTE?

Es war ein mehr als ungläubiges Staunen, mit dem ich Karin Daeckes (2016, 52 ff.) Artikel „Zu den Versuchen der Transpersonalen Psychologie, sich im Feld der Gestalttherapie zu verankern“ gelesen habe, der sich u.a. auf meinen in GESTALT THERAPIE 2/2015 abgedruckten Essay „Schalter am Stuhl – Gestalttherapie und Spiritualität“ bezieht. Ich sehe mich mit Positionen in einen Topf geworfen, mit denen ich nichts gemein habe und von denen ich mich, wenn auch aus einem anderen Blickwinkel als Daecke, ebenso entschieden abgrenze wie sie. Wie konnte es zu einer so krassen Fehlinterpretation kommen?¹

Ich vermute, dass meine zu Anfang des Essays aufgestellte Behauptung, dass Gestalt immer auch spirituell ist, die heftige Gegenreaktion provoziert hat. Die daran anschließende Erläuterung, dass diese Aussage nur vor dem Hintergrund eines speziellen Verständnisses sowohl von Gestalt als auch von Spiritualität (das mit dem der Transpersonalen Psychologie nicht viel zu tun hat) zu verstehen ist, wurde anscheinend nicht mehr berücksichtigt. Das Wort *Spiritualität* scheint für manche, aus teilweise nachvollziehbaren Gründen, ein Reizwort geworden zu sein, das entsprechende Abwehrreaktionen auslöst. Ich halte es aber für einen großen Fehler, das Kind mit dem Bade auszuschütten, indem wir das kappen oder leugnen, was unsere zentrale Wurzel ist. Stattdessen plädiere ich dafür, unser eigenes, mit unseren theoretischen Grundlagen und unserer therapeutischen Praxis vereinbarendes, Verständnis von Spiritualität zu entwickeln und selbstbewusst zu vertreten. Das wäre dann auch ein kraftvoller, nicht aus der Defensive kommender Schutz gegen nicht legitime Versuche der Vereinnahmung.

SELBSTORGANISATION

Der Grund, warum ich Gestalt als per se spirituell ansehe, ist die implizite Bezugnahme auf das Vorhandensein einer ordnenden "Kraft". Ob bei den innenbedingten Ordnungen der Gestaltpsychologie, der organismischen Selbstregulation, bei Goodmans Anarchismus oder schlicht der Erfahrung, die wir als Gestalttherapeutinnen und -therapeuten immer wieder machen: es geht um ein –

¹ Ich sehe Daeckes Ton und Argumentation teilweise als inakzeptabel an. Spekulationen über Motivation und persönliche Disposition anderer ("persönliche Identitätswahrungsversuche", a.a.O. 58) und Lächerlichmachen von deren Standpunkt (a.a.O. 63) sollten ebenso unterbleiben wie sinnentstellende Verdrehungen, die sich aus einer offensichtlich schlampigen oder voreingenommenen Rezeption ergeben. Beispielsweise wird mir an einer Stelle, an der ich ausdrücklich davor warne, bestimmte Erfahrungen vorschnell als Hinweis auf die Existenz "morphischer Felder" oder das Vorhandensein von Geistern Verstorbener zu interpretieren, die Position zugeschrieben, ich würde auf solche "esoterischen Metarealitäten" professionell Bezug nehmen (vgl. a.a.O. 56 und 63), und das ist bei weitem nicht die einzige absurde Verdrehung dieser Art. Ich sehe auch nicht, wie man aus meinem Essay eine "umfassende Abwertung der Bedeutung von Wissenschaft für das Erlangen wesentlicher Erkenntnisse" (a.a.O. 57) herauslesen kann; außerdem würde ich polarisieren, pauschalisieren und auf sachlicher oder emotionaler Ebene Abwertung erzeugen (vgl. a.a.O. 53). Ich halte all das für um so bedauerlicher, als ich Daecke ansonsten in weiten Teilen ihrer Argumentation folge und ihre Bemühungen um theoretische Stringenz für verdientvoll halte.

aus gutem Grund nicht näher beschriebenes² – ordnendes Prinzip, das nicht kontrolliert werden kann, sondern sich (nur) dann entfaltet, wenn auf Kontrolle und Einflussnahme verzichtet wird. Handlungen und Erfahrungen, die sich aus der vollkommenen Hingabe an diese Kraft ergeben, bezeichne ich als spirituell.

Nach dieser Definition könnte man unter bestimmten Voraussetzungen auch einen Wutausbruch als spirituell ansehen. Darüber, ob das sinnvoll ist, kann man geteilter Meinung sein. Viele würden diese Bezeichnung für besondere Gefühls- und Erlebenszustände wie die von tiefem Frieden, Zeitlosigkeit, außergewöhnlichen sinnlichen Wahrnehmungen, plötzlicher spontaner Erkenntnis, Empfindung als verwobener und getragener Teil eines großen Ganzen, einer umfassenden Liebe, aufgespart wissen wollen, aber darum geht es mir hier nicht. Entscheidend ist, dass in einer Therapie bereits von Anfang an festgelegt wird, ob sie Raum für spirituelle Erfahrungen lässt, unabhängig davon, welches „Niveau“ die behandelten Themen haben. Die Weichenstellung erfolgt bei der Beantwortung der Frage, ob wir uns bei dem, was wir tun, an der *eigenen Natur*³ (der von uns selbst ebenso wie der unserer Klientinnen und Klienten) orientieren oder Kontrolle ausüben, *die von außen kommt*.⁴ Letzteres tun wir zwangsläufig, wenn wir Techniken anwenden, die dem Erreichen von Zielen dienen, ob diese nun „alltäglicher“ oder „spiritueller“ Natur sind.

SPALTUNG UND GANZHEIT

Egal ob es um den Wunsch geht, sich selbst zu akzeptieren, eine soziale Phobie zu überwinden oder bewusstseinsweiternde Erfahrungen zu machen: Jeder Veränderungswunsch setzt zwangsläufig eine Spaltung voraus, nämlich in einen Teil, der irgendwie ist und einen Teil, der Vorstellungen davon hat, wie der andere Teil sein sollte – von Perls flapsig als *Underdog* und *Topdog* bezeichnet. Ein Eingehen auf solche Wünsche, und seien sie noch so honorig und nachvollziehbar, würde diese Spaltung zementieren, selbst wenn das Ziel erreicht wird. In der Gestalttherapie haben wir uns für einen anderen Weg entschieden: Die Heilung geschieht durch die wohltuende und befreiende Erfahrung von Ganzheit.

Diese Erfahrung wird durch den Einsatz von Techniken nicht nur nicht ermöglicht, sondern im Gegenteil verhindert. Fritz Perls hat sich dazu immer wieder unmissverständlich geäußert:

BEWARE OF GREEDY LEADERS⁵

Ich akzeptiere niemanden als kompetenten Gestalttherapeuten, solange er noch „Techniken“ benutzt. Wenn er seinen eigenen Stil nicht gefunden hat, wenn er sich selbst nicht ins Spiel bringen

² Nietzsche (2000, 107): „Man nimmt, man fragt nicht wer da gibt“, wobei Buber (1986, 128) noch „man fragt nicht, doch man dankt“ hinzufügte.

³ „Es gibt zwei Arten von Kontrolle: Das eine ist die Kontrolle, die von außen kommt – ich werde von anderen kontrolliert, ich werde gelenkt von Anordnungen, ich werde gesteuert von der Umwelt usw. – und die andere ist die Kontrolle, die jedem Organismus eingebaut ist – meine eigene Natur“ (PERLS 1979, 14)

⁴ Das gilt natürlich auch dann, wenn wir uns zum Verbündeten des *Topdogs* unseres Gegenübers machen.

⁵ George Harrison (vgl. SCORSESE 2011) erkannte nach Experimenten mit LSD nicht nur die Brisanz und Relevanz der dabei gemachten Erfahrungen für sein Leben, sondern auch die große Gefahr, die daraus entsteht, wenn der Weg dorthin über die Droge führt und dass er stattdessen einen anderen Zugang finden musste. Es ist kein Zufall, dass drogenaffine Menschen besonders anfällig für – vermeintliche! – Abkürzungen über „spirituelle Methoden“ sind. Der gemeinsame Nenner von Substanzgebrauch und Technik ist der Versuch, etwas zu beschleunigen oder herzustellen, was nur die *Frucht* eines Wachstumsprozesses sein kann und darf. *Beware of greedy leaders*, sang Harrison später in "Beware of darkness", *they take you where you shouldn't go*.

kann und den *Modus* (oder die Technik), die die Situation verlangt, nicht der Eingebung des Augenblicks folgend erfindet, ist er kein Gestalttherapeut (Perls 1980, 170).

Und:

Wir treten in die Phase der Quacksalber und Betrüger ein, die glauben, dass du geheilt bist, wenn du irgendeinen Durchbruch schaffst... Einer der Einwände, die ich gegen manche Leute habe, die sich Gestalttherapeuten nennen, ist, dass sie Techniken anwenden. Eine Technik ist ein Trick. Ein Trick sollte nur im äußersten Notfall angewendet werden... die traurige Tatsache ist, dass dieses Hochkitzeln weit häufiger zu einer gefährlichen Ersatzaktivität wird, zu einer weiteren Scheintherapie, die echtes Wachstum *verhindert*... Befreiung zur Spontaneität, zur Standfestigkeit deiner ganzen Persönlichkeit – ein klares Ja. Zur Pseudo-Spontaneität der Aufputscher und ihrem Hedonismus: tun wir halt was, nehmen wir LSD... – ein klares Nein... (Perls 1979, 10 ff.).

Wir können unseren Klientinnen und Klienten die Erfahrung von Ganzheit nur dann ermöglichen, wenn wir diese Ganzheit selbst kennen und aus ihr heraus leben können⁶. Dazu dürfen wir die erwähnte, aus einer Zielorientierung entstehende, Spaltung in uns selbst nicht vollziehen – wir müssen verstehen, was Absichtslosigkeit bedeutet (was schwierig genug ist) und aus ihr heraus handeln können, auch und gerade im therapeutischen Kontext. Wenn wir uns in dieser besonderen Weise (dem bei Buber dem Grundwort Ich-Du entsprechenden Modus) auf Menschen beziehen, sind spirituelle Erfahrungen eine wahrscheinliche und manchmal sogar zwangsläufige Folge. Es gibt dabei keinen qualitativen Sprung zwischen Alltags- und spirituellen Erfahrungen (letztere werden oft aufgeblasen und verklärt); es handelt sich vielmehr um ein Kontinuum. Wer glaubt, sozusagen als Königsdisziplin, auf eine Gestalttherapie noch etwas „Transpersonales“ aufsetzen zu müssen, hat m.E. weder begriffen, was Gestalt, noch was Spiritualität ist. Wir handeln im Interesse nicht nur unserer Klientinnen und Klienten, sondern auch unseres eigenen Wohlergehens und Wachstums, wenn wir beim Einsatz von Techniken – insbesondere „spirituellen“ – äußerste Zurückhaltung üben.

Literatur

- BUBER, M. (1986): Das dialogische Prinzip. 11. Auflage (2009) Stuttgart (Lambert Schneider)
- DAECKE, K. (2016): Zu den Versuchen der Transpersonalen Psychologie, sich im Feld der Gestalttherapie zu verankern. In: GESTALT THERAPIE 1/2016 Bergisch Gladbach
- DIETZ, R. (2015): Schalter am Stuhl - Gestalttherapie und Spiritualität. In: GESTALT THERAPIE 2/2015 Bergisch Gladbach. Download unter <http://www.neue-ideen.de/download/>
- NIETZSCHE, F. (2000): Ecce Homo. Frankfurt und Leipzig (Insel)
- PERLS, F.S. (1979): Gestalt-Therapie in Aktion. Stuttgart (Klett-Cotta)
- PERLS, F.S. (1980): Gestalt, Wachstum, Integration. Paderborn (Junfermann)
- SCORSESE, M. (2011): George Harrison: Living in the Material World (Dokumentarfilm)

⁶ In diesem Sinn verstehe ich Perls' häufige Mahnungen, dass Gestalt keine Technik ist, sondern eine Lebenshaltung.