
Seminar für Gestalttherapie

Gestaltberatung und Gestaltphänomenologie

Ich bin Beate Willauer und du hörst den Podcast des Seminar für Gestalttherapie, das ich gemeinsam mit Jan Kruse leite. Mehr über uns erfährst du, wenn du sfgt.ch, gestaltpraxis.ch und jankruse.net besuchst.

Stell dir vor, du wachst auf, in den ersten Blauschimmer des Morgens hinein. Du setzt dich, und deine Füße begegnen dem Boden, ehe ein Gedanke gedacht ist. Holzfasern legen sich an deine Fußsohlen: kühl, glatt und griffig vielleicht – oder rillig wie ein Streifenkleid. Vielleicht ist da ein Teppich, weich oder fest, flauschig oder kompakt. Und du spürst: Der Boden trägt dich.

Ein Windhauch vom Fenster. Oder schon die erste Wärme, die für heute einzieht. Vielleicht stehst du am offenen Fenster, nimmst einen tiefen Atemzug, streckst dich. Dein Körper folgt seinem Rhythmus, seinem Wissen von Bewegung. Wie ist es, dem Boden wie auf Pfoten zu begegnen, tiptoeing? Oder mit Kraft, den Fuß bewusst aufzusetzen? Den Boden einzunehmen mit großen Schritten, kleinen Schritten? Mein Zen-Lehrer sagte einmal: So wie du stehst, stehst du im Leben. Wie stehst du auf dem Boden, kurz nach dem Aufwachen – noch trunken vom Schlaf oder schon hellwach im Plan des Tages? Wie du gehst, so gehst du durchs Leben. An welches Gehen hat sich dein Körper gewöhnt? Leise? Ausladend? Tänzeln, bewegt, steif? Und wie ist es, dem Tag so zu begegnen?

Das letzte Mal habe ich über das Affiziertsein gesprochen. Damit ist gemeint, dass die Welt uns betrifft, lange bevor wir sie verstehen. Dinge laden uns ein, ihnen zu folgen, ehe wir entscheiden, ob wir überhaupt folgen wollen. Ich habe ich eine kleine Szene im Garten beschrieben: die Katze, die unseren Garten kontrolliert, eine von der Sonne gewärmte Holzbank. Eine Welt, die nicht auf mich wartet – aber in der ich von etwas betroffen werde.

Heute interessiert mich, was es bedeutet, im Kontakt mit einem anderen Menschen affiziert zu sein? Was berührt uns – nicht im metaphorischen, sondern im leiblichen, spürbaren Sinn?

Eine philosophische Tradition geht davon aus, dass wir in die Welt gestellt sind, die sich nicht einfach darstellt, sondern geschieht. Welt ist kein Bühnenbild, das da draussen aufgebaut ist und in dem wir Lebewesen AkteurlInnen sind. Welt ist ein Geschehen, ein ständiges Sich-Zeigen, ein Entstehen und Vergehen. In jedem Moment geschieht Welt – und wir sind darin Mitgeschehende.

Was mich betrifft, ist nicht unbedingt das, was ich auswähle. Sondern das, was sich mir zeigt – manchmal gegen meinen Willen. Ich bin nicht die Urheberin meines Erlebens. Ich bin offen, verwundbar, erreichbar. Ich bin berührbar.

Diese Berührbarkeit ist grundlegend für unser Menschsein. Sie gilt nicht nur manchmal, sondern immer. Sie ist, was die Philosophie eine "ontologische Bedingung" nennt. Noch bevor wir handeln oder entscheiden, sind wir schon betroffen Nicht, weil wir es wollen oder suchen. Sondern einfach, weil wir da sind. Was, wenn unsere grösste Stärke genau darin liegt: dass Welt uns angeht? Und dass wir damit etwas anfangen können.

Die therapeutische Arbeit ist so ein Moment. Jemand betritt den Raum. Schweigt. Eine Bewegung, eine Pause zwischen zwei Atemzügen. Ich weiss noch nichts - und doch betrifft mich etwas. Ich bin angesprochen, ohne Worte vielleicht, aber deutlich. Was mich berührt, ist das, was Merleau-Ponty das Zwischenleibliche nennt: eine geteilte Körperlichkeit, die nicht mein oder dein Körper ist, sondern das, was zwischen uns entsteht, bevor wir uns voneinander unterscheiden.

Diese Art des Affiziertseins bedeutet auch: Ich bin nicht die Erste. Ich komme dazu. Etwas ist schon im Gang. Ich bin Teil eines Weltgeschehens, das mich einholt. Und das ist keine Schwäche - das ist Anfang von Erkenntnis.

Therapeutische Arbeit beginnt nicht mit Intervention, sondern mit Teilhabe. Mit der Bereitschaft, sich in ein Geschehen hineinnehmen zu lassen, das sich mir nicht vollkommen erschliesst. Der Körper ist der Ort dieser Teilhabe: der Ort des Spürens, der leisen Signale, der kleinen Bewegungen, der eigenen Antworten. Der Körper empfängt Welt - nicht als Datenstrom, sondern als Atmosphäre. In Gesten, Blicken, im Zögern, in der Stille. Und dann erst kommen die Worte.

Gute therapeutische Präsenz beginnt vielleicht mit einem Vertrauen: dass sich etwas zeigen wird - und dass ich es nicht machen muss und kann. Es zeigt sich. Und dennoch bin ich verantwortlich. Nicht, weil ich Kontrolle habe. Sondern weil ich teilhabe. Weil mich das, was mir begegnet, angeht.

Vielleicht ist das die Einladung dieser Folge, dem eigenen Affiziertsein nachzugehen, zu spüren, was dich wie betrifft in einer Welt, die geschieht. Nicht aus irgendwelchen Gründen. Sondern einfach, weil du da bist. Vielleicht interessiert dich die Frage: Was fängst du mit dem Affiziertsein an?

Die leisen Spuren des Geschehens führen uns zu einer Form der Aufmerksamkeit, die nicht kontrolliert, sondern empfängt. Eine Aufmerksamkeit, die nicht besitzt, sondern mitgeht. Und vielleicht beginnt dort das, was man Kontakt nennen kann. Oder einfach: Welt.

So weit für heute.