

---

## 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. Über uns erfährst du auch unter [sfgt.ch](http://sfgt.ch), [gestaltpraxis.ch](http://gestaltpraxis.ch) und [jankruse.net](http://jankruse.net).

Der Leitfaden für heute ist: Wie berührt uns Welt, wenn wir einander begegnen?

In der letzten Folge standen wir barfuss im ersten Blau des Morgens, spürten das Holz des Bodens, den Atem des Zimmers. Die Welt hatte uns längst berührt. Der Körper fand seinen Weg, vom Liegen zum Sitzen, vom Sitzen zum Stehen, vom Stehen zum Gehen. Heute bleiben wir dabei: Was geschieht, wenn ein anderer Mensch uns berührt? Wenn Begegnung zur Welt wird, die uns betrifft?

Stell dir vor, meine Klientin Lea sitzt vor mir. Kaum ist die Tür geschlossen, zieht eine hauchdünne Stille zwischen uns ein, bereits dicht gefüllt, noch ehe ein Wort fällt. Ich folge dieser wortlosen Choreographie. Ihre Schultern erzählen von Müdigkeit, die Augen von ihrem Wunsch, vielleicht heute sprechen zu können. Ihre Füße tasten über den Boden, als suchten sie einen Takt. Meine Atmung richtet sich neu ein. Mein Atem folgt ihrem. Ein leises Echo in meinem Zwerchfell stellt sich ein. Unscheinbar genug, um es zu übergehen zu können, deutlich spürbar genug, um es festzustellen. Was ich feststelle, stelle ich als Moment eines Geschehens fest. Es wechselt quasi den Aggregatzustand, von einem momenthaft Gewesenen zu einem fest Gestellten. Und manchmal wird aus einem so fest Gestellten etwas Anhaftendes. Doch dazu in den weiteren Episoden.

Was ich hier beschreibe, ist therapeutisches Affiziertsein: Ich atme, du atmest, wir atmen. Wir beginnen, uns aufeinander einzustimmen, bevor wir entscheiden können, ob wir uns einstimmen wollen. Wir stimmen uns aufeinander ein mit unseren Bewegungen, Affekten, Gedanken, mit unserer jeweiligen Welterfahrung. Husserl spricht von einer reinen und sozusagen noch stummen Erfahrung. 'Kann ich in dieser Begegnung heute davon sprechen, was mich bewegt, umtreibt, quält?' Damit ist Lea mit mir.

Gestalttherapie sagt: Begegnung, Beziehung heilt. Beziehung folgt keinem Rezept, keiner Technik. Beziehung ist Berührung ohne Hand: Manchmal genügt der Klang eines Atemzugs, ein Blick. Resonanz ohne Absicht: Etwas antwortet in mir, das älter ist als jede Methode. Antwort ohne Kontrolle: Worte tauchen auf wie Konturen aus dem Nebel – überraschend, riskant, lebendig.

Wenn Heilung geschieht, dann im Moment, in dem wir beide merken: Wir sind gerade gleichermassen gehalten und herausgefordert von etwas Drittem. Dieses Dritte – der Philosoph Maurice Merleau-Ponty nennt es Zwischenleiblichkeit – ist kein Besitz, es geschieht, manchmal wirkt es wie ein Geschenk. Wie können wir das Geschehen der Zwischenleiblichkeit erklären?

Jan und ich widmen uns dieser wichtigen Frage in der übernächsten Episode, wenn wir uns damit beschäftigen, warum wir philosophisches Denken und insbesondere die Phänomenologie als grundlegend für unsere therapeutische Arbeit betrachten.

Lea beginnt zu sprechen: zögernd. Ich lade sie ein, bei einem ihrer Sätze zu bleiben und dabei ihre Schultern wahrzunehmen. Ihr Kiefer senkt sich etwas, ihre Stimme wird einen Halbton tiefer. Vielleicht ist das schon Heilung: wenn ein Wort mehr ertastet und sich weniger endgültig anhört. Heilung klingt gross, fast pathetisch. Ich möchte es kleiner, leiser verstanden wissen: Heilung beginnt, wenn ein Atemzug länger wird. Wenn ein Kiefer loslässt. Wenn eine Stimme melodisch wird. Wenn sich die kleinen Deflektionen, die Ablenkungen von einer wichtigen Spur, wahrnehmen, verschieben, aufhalten lassen. Ich sage oft: 'Lass uns noch einen Moment dabei bleiben'. Lea kennt diese Aufforderung.

In solchen Mikro-Verschiebungen zeigt sich, wie Welt betrifft und wie sie trägt. Therapie begleitet dieses feine Nachgeben, das feine Dehnen, bis etwas wachsen kann – wie Moos im Haarriss eines Steins. Als Lea den Raum verlässt, rauscht der Regen noch stärker. Sie lächelt knapp und sagt beiläufig: 'Ich mag den Geruch von nassem Asphalt.' Eine unscheinbare Bemerkung und doch Weltbegegnung. Der Geruch wird zum Eintrittstor – ein Echo für das nächste Mal.

So weit für heute.