
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, gestaltpraxis.ch und jankruse.net. Heute beschäftige ich mich mit der Frage: Was bedeutet Weltbegegnung, wenn Welt uns zart berührt oder lautstark anklopft oder auf uns einstürzt?

Barfuss auf feuchtem Moos. Kühle Steinplatte. Mückensurren, die Klingel eines Fahrrads, fernes Autobahnrauschen. Welt schmeckt, riecht, klingt – konkret, greifbar, gegenwärtig. Welt ist hier – und sie reicht bis nach Kiew, Gaza, Washington und so weiter. Phänomenologisch ist Welt alles, was uns betrifft – ohne uns zu fragen. Das kann der Geruch von Brot sein im Zustand des Hungers oder die Push-Meldung 'Hitzerekord in Berlin'. Unsere Körper unterscheiden nicht zwischen lokal und global; wir spüren Facetten und Abstufungen von Dringlichkeit.

Wenn das eigene Leben bereits erschüttert ist, können Krisen und Grausamkeiten in unserer Welt wie ein Verstärker vorhandener Schmerzen wirken. Ein eingespieltes Abwehrsystem kann aber auch Weltgeräusche abschotten. Beides, Verstärkung und Abwehr, kostet Energie und verkleinert Spielräume. Wie gehst du mit dem Weltdruck um? Das Abwehren, das Aussperren ist nicht hilfreich. Druck presst sich in die Ritzen des Alltags. Die Lasten sammeln sich an, Weltdruck und persönlicher Druck verflechten sich. Im therapeutischen Entflechten zeigt sich oft, wie subtil und kompliziert die Verflechtungen mit biografischem Material sind. Nicht umsonst sagt die Forschung, dass gute TherapeutInnen für jede Klientin, jeden Patienten eine eigene Therapie 'erfinden'.¹

Lea sagt: 'Ich muss die Steuer machen, und die Bilder aus Gaza setzen sich zwischen mich und den Belegstapel.' Lea hebt ihre Schultern etwas, ihr Atem wird dünner. Ich benenne das Verhaken. Lea befreit sich vom Angebot des Sessels, ihren Rücken und ihre Schultern zu halten. Bewegung kommt in die Schultern, einige Atemzüge lang. Lea sagt nun: 'Ich verschiebe beides.' Und kommentiert ihre eigene Gewohnheit: 'Ja, das kann ich gut, das Wegschieben. Und es holt mich ein, das weiss ich auch.' Und was kommt dann? Die Selbstvorwürfe, die Selbstbeschimpfung. Genau das stellt sich gerade ein. Leas Stimme wird lauter, hört sich knochig an, steif. Sie beschuldigt sich, dass sie immer wieder genau da landet: 'Und dann geht nichts mehr und dann gibt es nur noch meine Schuld, dass ich nichts gebacken kriege'. Ich frage sie, was sie spürt. 'Die Vorwürfe gegen mich selbst wohnen in meinem Zwerchfell.' Lea konzentriert sich auf ihren Atem und sie sagt zu mir: 'Wenn ich noch einen Moment an diesem Punkt bleibe und ihn nicht wegschiebe, wird es leichter in meinem Bauch.' Lea erinnert sich an ihre Arbeit einiger

¹ Norcross und Wampold 2018

Therapie-Sitzungen, in denen es darum ging, zu akzeptieren, was gerade ist. Nicht wegmachen, nicht wegschieben, nicht abwehren, vielmehr eine Position des Akzeptierens zu finden. Für Lea hiess das erst mal, aufstehen, sich erneut hinsetzen, ihre Unruhe, eine körperliche Rastlosigkeit zu erleben, wieder aufstehen, zum Fenster gehen, das Fenster einen Spalt zu öffnen und dort in eine langsam wiegende Bewegung zu finden. In all dem, was da ist, für ein, zwei Augenblicke zu bleiben. Von da aus ging es dann für Lea weiter, auch im Versuch, sich selbst versöhnlich zu begegnen.

Lea lernt sich selbst kennen, sie spürt, wann und wie sich Dringlichkeit aufbaut, ihr Körper offenbart sich. Sie sieht sich selbst. Wim Wenders hat den schönen Satz gesagt: 'Der Vorgang des Sehens ist ein kostbarer Akt, der liebevolle Blick ein Mittel, sich immer wieder dieses Sehen zu bewahren.' Der liebevolle Blick, auch auf sich selbst. Leas versöhnliche Selbstkenntnis macht sie handlungsfähig, lange bevor sie am Ende einer langen Kaskade bei der Selbstbeziehung ankommt.

So weit für heute – mit dem Blick aus dem Fenster und den Füßen im Moos.

In der nächsten Episode sprechen Jan und ich darüber, was das alles mit Phänomenologie zu tun hat und wie sie Therapie nicht nur bereichert, sondern fundiert.