

Das Leben gut gestalten

- zum 100. Geburtstag von Laura Perls

Überarbeitung: Rolf Heinzmann

Originalton Laura Perls: „Die Vergangenheit, die ist immer gegenwärtig, in den Gewohnheiten, im Benehmen, in den Erinnerungen, im Ressentiment oder Heimweh...“

Karin Fuhrmann (hr, in der Folge KF): „Das sagte Laura Perls 1981, die Mitbegründerin der Gestalttherapie, da war sie 76 Jahre alt, zur Feier ihrer 50-jährigen Promotion nach Frankfurt gekommen. Geboren wurde sie am 15. August 1905 in Pforzheim, also vor 100 Jahren. Ein Anlass, auf das Leben und Schaffen dieser ungewöhnlichen Frau zu schauen und auf das, was sie mit ihrem Mann Fritz Perls dann in New York begründet und groß gemacht hat: Die Gestalttherapie. Wir fragen, was ist aus den Impulsen von Laura Perls geworden. Welche Rolle spielt die Gestalttherapie in der Psychotherapielandschaft und wie hat sich die Gestalttherapie bis heute gewandelt. Herr Heinzmann, die Vergangenheit ist immer gegenwärtig, hat Laura Perls eben in dem Zitat gesagt. Wie zentral ist denn die Vergangenheit in der Gestalt-Therapie?“

Rolf Heinzmann (in der Folge RH): „Die Vergangenheit ist eine Zentrale, die andere Zentrale ist die Zukunft, die ebenso unser gegenwärtiges Denken und Erleben beeinflusst. Wichtig ist für den Gestalttherapeuten, dass er den Klienten nicht dazu anregt, in der Vergangenheit zu graben, quasi archäologisch tätig zu werden, sondern immer zu schauen, wie erlebe ich die Vergangenheit jetzt, im Augenblick.“

K.F.: „Was macht die Gestalttherapie noch aus. Vielleicht schauen wir auf das Wort Gestalt.“

R.H.: „Gestalt kommt aus der Gestaltpsychologie. Gestaltpsychologie ist ein psychologischer Forschungsansatz aus den zwanziger Jahren und untersucht Wahrnehmungsvorgänge. Sie untersucht, wie Wahrnehmung organisiert wird. Um es auf einen Punkt zu bringen, Wahrnehmung geschieht nicht objektiv, sondern wird vom augenblicklichen Interesse und der Gesamtsituation des einzelnen Menschen beeinflusst.“

K.F.: „Ich habe bei Gestalttherapie immer das Bild, da ist ein Kissen im Raum. Ein Kissen spielt eine große Rolle. Stimmt das Bild noch?“

R.H.: „Früher sagte man Stuhlarbeit. Für Gestalttherapie ist charakteristisch, dass der Klient seine Themen inszeniert, zum Beispiel innere Dialoge, aber auch Situationen mit anderen Personen,

1. Überarbeitete Mitschrift der Sendereihe „Leib und Seele“ des Hessischen Rundfunks, hr2, vom 15.8.05. Der Text der Toneinspielungen im Rahmen des Interviews von Karin Fuhrmann mit Rolf Heinzmann ist grau unterlegt.

und dann wird für jede innere Stimme oder für jede Person ein Stuhl hingestellt, und in einer Art Monodrama spielt der Klient alle Rollen selbst, er wechselt von einem Stuhl auf den anderen und spricht die entsprechenden Sätze. In manchen kuscheligen Therapieräumen sind aus den Stühlen Kissen geworden.“

K.F.: „Laura Perls wurde vor 100 Jahren geboren, 1951 gilt als die offizielle Geburtsstunde der Gestalttherapie, gemeinhin werden mit der Gestalttherapie Fritz Perls und Paul Goodman verbunden. Was bedeutet denn der Gestalttherapie oder den Gestalttherapeuten die Mitbegründerin Laura Perls?“

R.H.: „Genau kann ich Ihnen das nicht sagen, weil ich kein Gestalt-Historiker bin, ich denke aber, dass der Einfluss von Laura Perls auf die Gestalttherapie genauso groß war wie der von Fritz Perls. Mir selbst hat sich diese Frage nie gestellt, weil meine Lehrer mir nie gesagt haben, was von Fritz und was von Laura ist. Vermutlich haben sie es auch nicht gewusst. An dem Gebäude Gestalttherapie steht außen drauf „Erbaut von Fritz Perls“ und es müsste gerechterweise auch drauf stehen „und Laura Perls“.“

K.F.: „Bevor wir weiter sprechen über die Gestalttherapie schauen wir auf Laura Perls, die Mitbegründerin der Gestalttherapie. Ulfried Geuter weiß mehr über diese ungewöhnliche Frau, was sie dachte, sagte und tat.“

Originalton Laura Perls: „An sich hat die Gestalttherapie mit dem breiten Rahmen der Ganzheitsbetrachtung viel mehr Möglichkeiten, alle möglichen Techniken anzuwenden. Man kann körperlich arbeiten, man kann sprachlich arbeiten, man kann mit Bewegung arbeiten, man kann mit Kunst und Musik arbeiten und es kommt auf den Hintergrund des Therapeuten an“.

Ulfried Geuter (in der Folge UG): „Der Hintergrund von Laura Perls ist breit. Sie kam in einer wohlhabenden bürgerlichen jüdischen Familie 1905 als Lore Posner zur Welt, besuchte ein Gymnasium, was damals nur wenigen Mädchen vergönnt war, übte fleißig Klavier und Tanz und lernte Eurythmie, eine Bewegungslehre. Nach dem Abitur ging sie zum Studium der Rechtswissenschaften und später der Philosophie und Psychologie nach Frankfurt, wo sie 1932 ihren Dokortitel erwarb. In Frankfurt lernte sie auch Friedrich Perls kennen.“

Originalton Laura Perls: „Er war der große Mann, und ich war jung und ein unbeschriebenes Blatt, kam aus einer Kleinstadt, Fritz war

Berliner und er war im Krieg und er war schon Arzt und Analytiker. Er war 12 Jahre älter und so von Anfang an habe ich ihm den Vorrang gelassen. Er hatte die Karriere, die unterstützt werden musste und er konnte sich auf mich verlassen, ich habe ihm alles ausgeliefert, alle Ideen oder alle Notiz“.

U.G.: „Fritz Perls ist als Begründer der Gestalttherapie bekannt, aber viele Jahre lang tauschte er sich mit Lore über jede fachliche Frage aus. Gemeinsam studierten sie die Psychoanalyse, auch Lore bildete sich zur Psychoanalytikerin aus, bis 1933 die Nazis an die Macht kamen. Damals lebt das Ehepaar Perls in Berlin, beide gehörten der antifaschistischen Liga an, und Fritz, ebenfalls Jude, lehrte an der Arbeiterhochschule. Noch im April verließ er Deutschland. Lore folgte ihm einige Monate später, als er das Angebot bekam, in Johannesburg/Südafrika ein psychoanalytisches Institut aufzubauen. Zum geistigen Gepäck, das sie ins Exil mitnahmen, gehörten neben der Psychoanalyse auch Gestaltpsychologie und Existenzphilosophie, die Lore beide studiert hatte. Gestaltpsychologen wie Max Wertheimer und Adhémar Gelb in Frankfurt befassten sich mit der experimentellen Erforschung von Gesetzen der Wahrnehmung. Ihre grundlegende Ansicht lautete: Die Welt bietet sich den Menschen dar in gegliederten Einheiten, so genannten Gestalten. Wir hören zum Beispiel einen Teil einer Melodie und denken dabei an die ganze Melodie. Frederick und Laura Perls, wie sie sich im Exil nannten, wollten die aktuelle psychologische Forschung und philosophische Diskussion mit der Psychoanalyse verbinden. Dabei übernahmen sie von der Gestaltpsychologie die Vorstellung, dass das menschliche Handeln zielgerichtet ist und eine Struktur hat und dass die menschliche Person immer als ganze und nicht als Summe von Eigenschaften zu betrachten sei. Zu den akademischen Lehrern von Laura Perls in Frankfurt zählten auch die Philosophen Martin Buber und Paul Tillich. Bei ihnen, so sagte sie einmal, habe sie etwas gelernt, das sie bei den Psychologen und Psychoanalytikern nicht lernte: Zuzuhören und zu antworten. Im Mittelpunkt der dialogischen Philosophie des Religionsphilosophen Martin Buber stand die Beziehung von Ich und Du, das unmittelbare Verhältnis, das ein Mensch zu seinem Gegenüber hat. Dieses steht auch im Mittelpunkt der Gestalttherapie, meint Laura Perls.“

Originalton Laura Perls: „Das spezifische ist, dass sie nicht wie die Psychoanalyse vergangenheitsbezogen ist, das heißt, dass man

24 | Interview

nicht primär in Erinnerungen herumwühlt, bis man seine eigene Entwicklung und seine eigenen Hemmungen verstanden hat, sondern dass wir den Patienten hier in der aktuellen Situation nehmen“.

U.G.: „Was erlebt der Patient gerade hier und jetzt und wie kann man ihm helfen, das zu entdecken, lautet die Frage der Gestalttherapie. Denn seelisch krank wird der Mensch, wenn er den Kontakt, die Verbindung unterbricht, z.B. sich selbst nicht mehr mitbekommt oder die anderen in ihren Wünschen an ihn nicht richtig wahrnehmen kann. In der Gestalttherapie geht es daher nicht so sehr darum, woher die Probleme eines Menschen kommen, sondern wie die Prägungen der Vergangenheit heute gegenwärtig sind, zum Beispiel in den Hemmungen eines Menschen, die man, so Laura Perls, an den Muskelspannungen erkennt“.

Originalton Laura Perls: „Jede Hemmung ist verbunden mit einer bestimmten Art von Muskelspannung. Die Zurückhaltung im Sprechen, die Selbstkontrolle spiegelt sich in der Atemkontrolle und in der Spannung um den Mund herum“.

U.G.: „Das Konzept der Muskelspannung hatte Frederick Perls bei Wilhelm Reich in Berlin kennen gelernt, bei dem er auch in Lehranalyse ging. Reich entwickelte damals aus der Psychoanalyse heraus eine Psychotherapie mit dem Körper. Insbesondere Laura Perls setzte sich später innerhalb der Gestalttherapie dafür ein, auf den Körper zu schauen. Von ihr stammt der Satz „When you are a body, then you are somebody“. Wenn du ein Körper bist, dann bist du jemand. If you don't have the feeling of yourself as a body, you will easily feel like nobody“. Wenn du dich selbst nicht als Körper fühlst, fühlst du dich bald wie ein niemand. In der Therapiestunde hat Perls mit den Menschen hauptsächlich gesprochen. Das wichtigste war ihr, die Verbindung, den Kontakt zu einem Patienten herzustellen, damit er in Kontakt zu sich kommt“.

Originalton Laura Perls: „Aber dann arbeite ich mit den Spannungen, mit der Körperhaltung, mit dem Ton des Sprechens, und dann kommen die Erinnerungen heraus“.

U.G.: „Experimentell und existentiell ist ihre Therapie, hat sie einmal gesagt. Daher wollte sie die Gestalttherapie lieber „Existenzielle Therapie“ nennen. Als ihr Mann aber mit zwei anderen Autoren im zweiten Exil der Perls in den USA einen Namen für die neue Richtung suchte, wurde Laura Perls überstimmt. An ihre Schüler

jedoch vermittelte sie die Botschaft, zu experimentieren und einen eigenen Stil der therapeutischen Arbeit zu finden, sagt der Gestalttherapeut Norbert Pöhm:

Norbert Pöhm: „Sie war sich sehr bewusst und hat es auch sehr selbstverständlich vertreten, dass sie jemand anderes ist als Fritz und auch einen anderen Stil hat, und das hat mir Mut gemacht, meinen eigenen Stil zu pflegen und da hat sie mich ganz persönlich ermutigt“.

U.G.: „1957 trennten sich Frederick und Laura Perls. Er ging nach Kalifornien und wurde bekannt für sein provokantes Arbeiten in Gruppen. Sie blieb in New York, pflegte ihren eigenen Stil und leitete ein Institut, dessen Mitglieder sich immer außerhalb des Mainstreams fühlten, so wie die beiden Linken Fritz und Lore Perls seiner Zeit in Deutschland. Ihr politisches Selbstverständnis aus den zwanziger Jahren bewahrten die Perls ihr Leben lang, meint die Politologin Kathleen Höll“.

Kathleen Höll: „Die Perls haben immer wieder gesagt, sie wollen eben keine angepassten Menschen heranziehen, sondern im Gegenteil, sie haben immer wieder pointiert gesagt, sie wollen eigenwillige Individuen. Also der Mut zur Eigenart, das ist aus dem Anarchismus kommend so ein Plädoyer für den Menschen mit seinen Ecken und Kanten, der dann aber auch kreativ sein kann und der auch politisch handeln kann“.

U.G.: „In der Emigration half Laura Perls eine Form der Psychotherapie zu entwickeln, mit der sie zur Emanzipation des Menschen aus seinen inneren und äußeren Begrenzungen beitragen wollte. Dieses Anliegen trug sie nach dem Krieg nach Deutschland zurück, wo sie Mutter und Schwester im KZ verloren hatte. Hier bildete sie in ihren letzten Lebensjahren Psychotherapeuten aus. 1990 starb sie in ihrer Geburtsstadt Pforzheim. Freunde erfüllten ihr den letzten Wunsch, gemeinsam mit der Asche ihres Mannes Fritz auf dem Grab ihrer Eltern begraben zu werden.“

K.F.: „Der Versuch, sich im Hier und Jetzt wieder zu finden, gehört wohl zu den Grundanliegen der Gestalttherapie. Wir haben eben von Laura Perls gehört, ihren Aufruf, einen eigenen Stil zu finden, zu experimentieren, die Patienten im Hier und Jetzt wahr zu nehmen und auch auf den Körper zu schauen. Was ist denn von diesem Stil oder von diesen Impulsen von Laura Perls heute in der Gestalttherapie geblieben?“

R.H.: „Eigentlich alles. Gestalttherapie ist eine zweisprachige Methode. Wir Gestalttherapeuten hören auf das Wort und wir betrachten den Körper, wir schauen auf die Körpersprache. Erst beides zusammen gibt uns einen ganzheitlichen Eindruck. Experimentell ist die Gestalttherapie auch heute noch, alle Prämissen bei Laura Perls sind immer noch gültig“.

K.F.: „Auch das Leben im Hier und Jetzt?“

R.H.: „Auch das Leben im Hier und Jetzt. Das sich selbst erfahren im Dialog mit dem Klienten, dass der Therapeut auch seine eigenen Gefühle und Affekte wahrnimmt und dies nutzt, um ein ganzheitliches Bild vom Klienten zu bekommen“.

K.F.: „Es gibt ein paar zentrale Begriffe in der Gestalttherapie, die ich hier noch einmal nennen will, dann können Sie etwas dazu sagen. Der eine Begriff ist der Panzer“.

R.H.: „Damit ist der Muskelpanzer gemeint. Der Begriff stammt von Wilhelm Reich, der einer der ersten Körpertherapeuten war und Fritz Perls ging ein Jahr lang zu ihm in Analyse. Der Muskelpanzer ist chronifizierte Muskelspannung, die dazu dient, spontane Bewegungen zu kontrollieren und zurück zu halten. Der Panzer ist also mehr gegen innen gerichtet, er soll verhindern, dass innere Bewegung sich nach außen fortsetzt.“

K.F.: „Ein anderer zentraler Begriff ist das unerledigte Geschäft.“

R.H.: „Der stammt aus der Gestaltpsychologie. Die Frage ist, wann ist ein Dialog beendet. Wir alle haben innere Sollwerte, was zum Beispiel alles getan und ausgedrückt werden muss, damit wir einen äußerlich schon beendeten Dialog auch innerlich zu den Akten legen können. Nehmen wir ein Beispiel. Beim Tod einer geliebten Person ist der äußere Dialog in dem Moment beendet. Jeder weiß nun, dass zum inneren Beenden dieses Dialoges ein Trauerprozess notwendig ist. Findet dieser Trauerprozess, egal aus welchen Gründen, nicht statt, sprechen wir von einem unerledigten Geschäft. Unerledigte Geschäfte haben die Eigenart, unsere bewusste und unbewusste Aufmerksamkeit um ein vielfaches mehr zu beanspruchen als die erledigten. Bei nicht vollzogener Trauerarbeit sind wir um ein vielfaches mit der anderen Person beschäftigt, was uns hindert, uns anderen neuen Beziehungen zuzuwenden. Und so gibt es alle möglichen unerledigten Geschäfte“.

K.F.: „Und ein dritter Begriff, der sehr zentral ist, ist der Kontakt, zu sich selbst, wobei ich mich bei

dem auch frage, wo ist der Unterschied zu anderen Therapieformen.“

R.H.: „Da haben sie Recht. Kontakt findet auch in jeder anderen Therapieform statt. Es wäre nicht fair, anderen Therapien mangelnden Kontakt zu unterstellen. Wenn im gestalttherapeutischen Dialog beide, Therapeut und Klient, einander zuhören und jeder dabei seine eigenen Gefühle wahrnimmt und die Gefühlsäußerungen beim anderen, dann sagen wir, dass jeder zu sich und beide miteinander in Kontakt sind.“

K.F.: „Also auch die körperlichen Reaktionen werden dann einfach mit einbezogen?“

R.H.: „Ja, die gefühlsmäßigen Reaktionen und die körperlichen Reaktionen.“

K.F.: „Dann sind wir da schon an dem einen Punkt, wie sich die Gestalttherapie von den anderen Psychotherapieformen unterscheidet. Wie würden Sie denn die Gestalttherapie in die bestehende Psychotherapielandschaft einordnen?“

R.H.: „Gestalttherapie gehört zu den sogenannten Humanistischen Verfahren, die für sich in Anspruch nehmen, einen Mittelweg zwischen Psychoanalyse und Verhaltenstherapie zu bilden. Gestalttherapie unterscheidet sich von der Psychoanalyse zum einen dadurch, dass nicht nur gesprochen wird oder Geschichten erzählt werden, sondern dass experimentiert wird – im Hier und Jetzt der Therapiesituation. Das kann zum Beispiel sein, dass der Therapeut den Klienten auffordert, eine andere Körperhaltung einzunehmen, anders zu atmen, das kann bis zu Rollenspielen gehen, die der Klient selbst inszeniert. Zum anderen unterscheidet sich die Gestalttherapie von der Psychoanalyse, dass der Therapeut sich viel stärker persönlich in den Dialog einbringt, dass er den Klienten so stark am eigenen Prozess teilhaben lässt, wie er denkt, dass es nützlich sei für die Therapie. Der Unterschied zur Verhaltenstherapie ist, dass der Gestalttherapeut nicht nur bemüht ist, ein Symptom zum Verschwinden zu bringen, sondern er versucht, den Hintergrund eines Symptoms zu beleuchten, also zusammen mit dem Klienten die Kulisse zu finden oder zu beschreiben, vor der das Symptom dann sinnvoll erscheint. Andernfalls besteht die Gefahr einer Symptomverschiebung, das heißt, das Symptom wurde erfolgreich wegkonditioniert, aber nach einer gewissen Zeit entsteht ein anderes Symptom oder ein Symptom bei einem anderen Familienmitglied.“

K.F.: „Jetzt war das schon mal eine Einordnung in die Psychotherapielandschaft, aber wenn man noch mal als Patient, als Klient schaut, für wen ist die Gestalttherapie eigentlich geeignet?“

R.H.: „Eigentlich ist die Gestalttherapie für jeden geeignet, vielleicht mit einer Einschränkung: Die klassische Gestalttherapie, wie sie vor 25 Jahren praktiziert wurde, ist eher für Patienten geeignet mit einer Eigenmotivation. Heute gehen ja viele Klienten unfreiwillig in Therapie, weil sie von irgendeiner Stelle eine Auflage bekommen haben und es als günstiger erachten, dieser Auflage nachzukommen, als sich ihr zu widersetzen. Von Laura Perls haben wir eben gehört, dass es darum geht, dem Klienten zu helfen, Hemmungen abzubauen. Gerade bei vielen Klienten mit einer Therapieauflage geht es jedoch mehr darum, Hemmungen aufzubauen, weil sie zum Beispiel keinerlei Kontrolle über ihre Affekte haben. Hier erscheint mir die Gestalttherapie in ihren ursprünglichen Ansätzen nicht so geeignet. Gleichwohl haben sich die meisten Gestalt-Kollegen das notwendige Know-how für diese neuen Aufgaben angeeignet.“

K.F.: „In ihren ursprünglichen Ansätzen, haben Sie eben gesagt, sie ist jetzt ungefähr 50 Jahre alt. Wie hat sich die Gestalttherapie in diesen Jahrzehnten gewandelt, wie hat sie sich mit den gesellschaftlichen Entwicklungen fortentwickelt?“

R.H.: „Sie ist zum einen seriöser geworden. Vor dreißig Jahren, da war Woodstock, da war Kalifornien, da galt der Grundsatz ‚Es ist alles möglich, wenn du nur möchtest‘.“

K.F.: „Das galt auch in der Therapie?“

R.H.: „Das galt auch in der Therapie. In der Therapie wurde der Klient sehr viel mehr als heute ermutigt, mit Ungewöhnlichem zu experimentieren. Heute wird der soziale Kontext des Klienten sehr viel stärker mit einbezogen. Es geht nicht mehr nur um die Veränderungswünsche des Klienten, sondern auch um die Frage, wie sich diese möglichen Veränderungen auf das soziale System auswirken würden und wie dieses wiederum darauf reagieren könnte, zum Beispiel zustimmend oder ablehnend.“

K.F.: „Gibt es Entwicklungen in der Psychotherapieszene, die in die Gestalttherapie Einfluss genommen haben, eine stärkere Vermischung...?“

R.H.: „Vermischung findet in der Gestalttherapie immer statt, weil Gestalttherapie keinerlei Berührungängste hat. Gestalttherapie versucht alles an Neuem zu integrieren, was sinnvoll und brauchbar ist. Hier ist an erster Stelle die Famili-

entherapie zu nennen mit dem Einbeziehen sozialer Kontexte, was ich eben schon erwähnt habe.“

K.F.: „Wie ist es dann eigentlich noch möglich als Klient, wenn Sie auch sagen, die Richtungen vermischen sich, jeder findet auch im Sinne von Laura Perls seinen eigenen Stil als Therapeut, als Therapeutin, wie ist es dann noch möglich als Patient, als Patientin, eigentlich herauszufinden, o. k., das ist jetzt die Psychotherapieform für mich, ich gehe zu einem Gestalttherapeuten, da weiß ich, was ich kriege, ist ja dann nicht mehr so.“

R.H.: „Ist schwierig heutzutage. Ich kann allen künftigen Klienten, die sich in Therapie begeben wollen, nur raten, sich den Therapeuten, die Therapeutin gut anzuschauen, falls Zweifel aufkommen, eine Diskussion darüber zu beginnen und die Therapie zu beenden, falls diese Diskussion vom Therapeuten verweigert wird oder unbefriedigend verläuft. Auf keinen Fall sollte sich der Klient mit Deutungen zufrieden geben, dass seine Zweifel mit seinem grundsätzlichen Problem, weswegen er in Therapie komme, zu tun hätten.“

K.F.: „Es ist dann eine Sache der Beziehung: Komme ich mit jemandem klar. Man sollte sich aber nicht scheuen zu fragen, welche Ausbildung steckt dahinter, welche Therapierichtungen nehmen hier Einfluss auf den Verlauf?“

R.H.: „Es ist eine Sache der Beziehung. Die Psychotherapieforschung hat herausgefunden, dass für den Erfolg einer Psychotherapie schulübergreifende Faktoren verantwortlich sind, die in der Therapeut-Klient-Beziehung liegen. Die Methode sei sekundär, so die Ergebnisse der Psychotherapieforschung.“

K.F.: „Vielen Dank, Rolf Heinzmann.“

hr2
kultur