

# Gestalttherapie

Autor(en): **Worsøe, Christian**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF**

Band (Jahr): **23 (1981)**

Heft 11: **Leben lernen**

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-156074>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

**Termine:**

Ab september 1981; jedes seminar dauert 3 tage

**Orte:**

Düsseldorf, Viersen, Kiel, Frankfurt am Main

**Kosten:**

Seminare (abhängig vom einkommen) 150 - 250 DM

Kompaktcurriculum (abhängig vom einkommen) 1200 - 2000 DM

**Informationen:**

Drs. Thijs Besems, Gerry von Vugt

St. Heel, Postbus 5, NL - 5366 AW Megen

## Gestalttherapie

*Wir lernten Christian Worsøe, rektor einer schule für soziale arbeit in Dänemark auf seiner studienreise durch die Schweiz kennen. Er schaute sich mit anderen vertreter des dänischen sozialwesens zusammen den film «Behinderte Liebe» an. Eine gruppe besuchte dann Therese und mich um mit uns noch über den Film zu diskutieren. Nach einem intensiven gespräch sagte er uns, dass er grosse lust hätte, mit uns zusammen mal mit einer gruppe von behinderten und nichtbehinderten eine gestaltgruppe zu bilden und einen intensivkurs zu machen. Christian, der sich am Perls Institut (Perls ist der begründer der gestalttherapie) in Amerika zum gestalttherapeuten ausbilden liess beschreibt im folgenden artikel, wie gestalttherapie zu einem werkzeug für die alltägliche lebensbewältigung werden kann. (Red.)*



Christian Worsøe  
möchte gerne mit einer gruppe von behinderten  
und nichtbehinderten  
gestalt-therapie machen.

Wer sich für eine solche gruppe interessiert,  
der soll sich melden bei:  
Wolfgang Suttner, Brunntal, 8915 Hausen a.A.  
Telefon 01/764 04 31

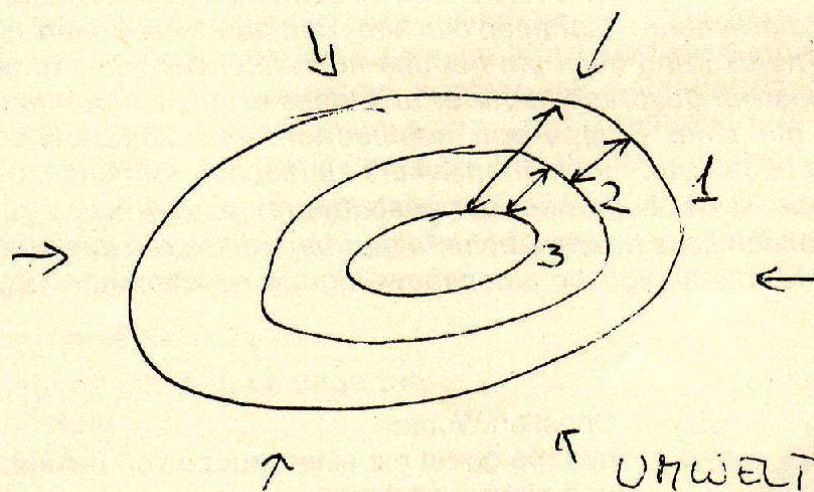
Der aufforderung über gestalttherapie zu schreiben, folge ich gern. Das folgende ist jedoch nur eine summarische übersicht, eine generelle beschreibung, die sich auf den begriff «Behinderung als solche» bezieht. Dadurch soll ein eindruck von der verwendbarkeit dieser therapieform vermittelt werden.

### Philosophie - Theorie - Therapie

Die menschenauffassung, die der theorie und der therapie zu Grunde liegt, basiert auf der existenzphilosophie. Der mensch ist im prinzip frei, und kann frei seine wahl treffen. Im prinzip frei, die freie wahl - die theoretisch/therapeutische frage stellt sich immer wieder, warum der mensch in dieser oder jener situation so wählte wie er es tat, oder - in der therapie - eher: Was verhinderte/behinderte meine wahl? Was begrenzt die «freie wahl»? Wenn die freiheit eines jeden nur relativ ist, hängt es damit zusammen, dass eine lange reihe von faktoren, wie z.b. körperliche/sichtbare behinderung, nichtsichtbare behinderung, die äusseren rahmen der gesellschaft, die familie, etc. die wahl «beeinflussen» und mit dazu beitragen, den menschen auf eine bestimmte rolle festzulegen.

Wo diese determinierenden faktoren das relativ freie erlebnis eines noch intakten menschen behindern oder zerstören, kann die gestalttherapie ein mittel sein, um den menschen zur freiheit, also zu einem positiven selbsterlebnis zu verhelfen.

### Modell:



Das selbsterlebnis kann anhand von 3 ebenen, je nachdem wie stark das selbsterlebnis an die umwelt gebunden ist, erläutert werden:

1. Das sozial - materielle selbsterlebnis
2. Das körperliche selbsterlebnis
3. Das innere selbst

### **Zu Punkt 1: Das sozial – materielle Selbsterlebnis**

Dieses selbsterlebnis beschreibt ein enges, fast dialektisches verhältnis zur wirklichkeit. In welcher zukünftigen rolle werde ich mich befinden, oder; in welcher jetzigen rolle befinde ich mich? Je nachdem in welchen sozialen zusammenhängen ich mich befinde. Wie kleide ich mich, wie richte ich mein haus ein, wie benehme ich mich überhaupt – oder anders ausgedrückt: Wie ist mein kontakt zur umwelt? Dadurch soll zum ausdruck gebracht werden, wie weit die nichtsichtbar behinderte welt einen einfluss auf meine «behinderte» welt ausübt. Kann es sein, dass die angst des körperlich funktionstüchtigen vor dem nicht funktionstüchtigen bestimmt, wie mein soziales selbsterlebnis aussehen soll – oder??

Therapie in kleineren gruppen mit sowohl behinderten als auch nichtbehinderten, kann zu der einsicht führen, dass die wahl einer anderen verhaltensweise gewährleistet werden kann, wenn die angst des nichtsichtbar behinderten vor der behinderung reduziert und akzeptiert wird.

Doch – es erfordert mut und verständnis vom einzelnen. Das führt uns zu:

### **Punkt 2: Das körperliche Selbsterlebnis**

Hier stossen wir auf etwas wesentliches. Denn dem grössten teil der behinderten ist nicht hinreichend bewusst geworden, dass ihr körperliches selbsterlebnis zerstört ist. Die nichtsichtbar behinderten (normalen) verlangen von ihnen, dass sie anders sind. Wann bist du ein normal funktionierender behinderter? Das bist du erst in dem moment, wo du dich analog zu deiner diagnose verhältst.– Doch stimmt dies? Ist es nicht lediglich eine notwendigkeit der nichtbehinderten, um nicht selbst sichtbar-behindert zu werden? Der nichtbehinderte hat gesagt – «du bist anders». Soll meine welt bestehen, dann lasse sie bestehen, indem du anders bist.

Die wenigsten sind sich darüber klar geworden, was im grunde passiert, wenn man als behinderter dem anderen eine «helf-mir-situation» auferlegt. Die wenigsten wissen wie man hilft, ohne ein vernünftiges körperliches selbsterlebnis beim behinderten auszuschliessen.

Das bedeutet für die behinderten, dass sie sich oft behinderter verhalten müssen, als sie es eigentlich sind, weil sie sonst das gefühl haben, dass es dem anderen unangenehm ist. Dies, wiederum, verstärkt das gefühl des behinderten, als mensch minderwertig zu sein. Nur, weil er den anderen menschen nicht weh tun möchte, keine umstände machen möchte, denn «sie haben ja angst vor mir».

Wenn du als behinderter erlebst, dass andere menschen angst vor dir haben, bist du dann stark genug, diese angst in vertrauen zu verwandeln? Wenn nicht, sind wir bei:

### **Punkt 3: Das innere Selbst**

Darunter versteht man die kraft, auf einer ethischen, ästhetischen und moralischen ebene, die eine dynamische persönlichkeitsstruktur (im gegensatz zu einer stati-

schen persönlichkeitsstruktur) aufrechterhält. Das ist dein wahres ich. Haben die beiden anderen genannten faktoren, die sich bedeutend näher an der umwelt befinden, das recht zu bestimmen, dass du als behinderter ein minderwertiger mensch bist? Hier ist die gruppentherapie oder die einzeltherapie von grosser bedeutung.

Die therapie kann nur, und ich betone, **nur** ein werkzeug sein, um dein leben zu verändern, dies setzt aber voraus, dass du auch ausserhalb der therapie von diesem werkzeug gebrauch machst.

Dieses selbsterlebnis – nämlich dein inneres selbst – kann niemals behindert werden; nur in dem moment wo du zulässt, dass deine umwelt dein inneres selbst beherrscht.

Unmittelbar ist es schwierig, in kurzgefasster form über das phänomen gestalttherapie zu schreiben, weil es eher eine integrierte lebensform als eine eigentliche therapieform ist. Mit anderen worten geht es um die frage, warum ich gerade diese verhaltensweise einer anderen vorziehe, die mehr angebracht scheint, nicht für andere, sondern für mich selbst. Doch – eine angst zwingt mich dazu, mich gerade so zu verhalten, wie ich es tue. Wer von uns denkt nicht von zeit zu zeit im nachhinein, – ah, hätte ich doch bloss so und so gehandelt . . .

Die therapie hat sich zum eigentlichen ziel gesetzt, einen punkt zu erreichen, wo dieser gedanke konstruktiv und nicht destruktiv wird! Wo ich es als einen teil meiner persönlichkeitsstruktur akzeptiere, dass ich hätte anders wählen können, es aber nicht tat. Eine charakterliche eigenschaft, über die man sich nicht zu schämen braucht, sondern wo die vernunft/der selbstakzept ein wesentlicher und respektierter teil von dir ist.

Vielleicht beschreibe ich in diesen zeilen zu sehr die nichtsichtbare behinderung – die neurotisch behinderten menschen – doch leider bin ich der ansicht, dass die genannte form sich oft bei den sichtbar behinderten geltend macht, weil sie sich nicht klar gemacht haben, dass sie ein inneres selbst besitzen, das nicht behindert ist, es aber geworden ist. Oder sie haben es behindert werden lassen, weil sie mit der angst der materiellen/sozialen umwelt nicht fertig wurden.

Dadurch entsteht die rollenprovokation.

«Ich bin 32 jahre alt, und nie geküsst worden», sagt eine behinderte. Ich werde nicht näher darauf eingehen, was dieser satz symbolisiert, doch die betreffende frau hatte sich mit ihrer diagnose abgefunden, und handelte dementsprechend. Sie hatte den kontakt zu ihrem inneren – nichtbehinderten – selbst verloren.

Therapie kann die probleme, die für behinderte entstehen, nicht aus der welt schaffen. Doch sie mag das werkzeug sein, das man braucht, um sein wahres selbst gleichwertig mit anderen zu erleben. Ein werkzeug, dessen gebrauch man üben kann. Therapie gibt dir den mut und das werkzeug – alles übrige hängt von dir ab.

Christian Worsøe, Rektor, Sorgenfri, DK-2830 Virum, Dänemark  
Übersetzung: Bettina Ponto Oesten, Dänemark

