

„The GAP“ Gesprächs- und Gestalttherapie im THALAMUS Stuttgart Ein zehntägiger Ausbildungsprozeß in der Gruppe

Als langjähriger Leiter der Psychotherapieausbildung bei Thalamus Stuttgart habe ich im Jahr 2002 das 10-tägige Seminar „The GAP“ konzipiert.

Der Grundgedanke war die zwei wichtigsten Therapien der humanistischen Psychotherapie in einem sich ergänzenden Ausbildungsprozess zusammen zu fassen. Ausbildungsprozess deshalb, weil es zum einen um das Erlernen von Techniken und Fähigkeiten, zum anderen um das eigene Er- und Durchleben dieser Therapieansätze anhand seiner eigenen „Geschichte“ geht. Dadurch findet ein praktisches Erlernen und ein tiefes Verstehen dieser Methoden statt.

Warum Gesprächstherapie?

Vor 25 Jahren habe ich im Rahmen meines Studiums eine Ausbildung für klientenzentrierte Gesprächstherapie nach Carl Rogers durchlaufen. Wir Sozialpädagogik-Studenten waren zunächst überrascht: weshalb sollten wir Methoden der Gesprächstherapie lernen? Wir würden doch keine Psychotherapeuten sondern Mitarbeiter in sozialpädagogischen Einrichtungen werden. Bald fanden wir heraus, dass die Methoden, die Carl Rogers in den Vierziger- und Fünfzigerjahren entwickelt hatte, mittlerweile einen Siegeszug hinter sich hatten durch alle Bereiche des gesellschaftlichen Lebens: Schule, Sozialberatung, Beratung, Seelsorge, Management, Hochschule, Partnerschaft, Wohngemeinschaften, Teams... In den Jahren nach 1950 hatten weltweit die Schüler von Carl Rogers immer wieder erfahren, was wir im Studium für uns noch einmal herausfinden mussten: die Haltung des Gesprächstherapeuten gegenüber seinem Gesprächspartner – Rogers nannte ihm Klient und nicht Patient – ist eine so grundlegend menschliche Haltung, dass sie für alle Bereiche zwischenmenschlicher Kommunikation gilt, nicht nur für die Therapiesituation. Es ist eine Haltung des sensiblen Zuhörens und Verstehens, der Akzeptanz des anderen und der Echtheit. Rogers schreibt in seinem Buch „Der neue Mensch“: die sensible Fähigkeit zu hören, die tiefe Befriedigung gehört zu werden, die Fähigkeit echter zu sein, die ihrerseits größte Echtheit beim andern bewirkt und eine entsprechend größere Freiheit, Liebe zu geben und zu empfangen – dies sind meiner Erfahrung nach die Elemente, die zwischenmenschliche Kommunikation wertvoll und bereichernd machen.

Immer noch bin ich überzeugt, dass Null-Kommunikation das Schlimmste ist, was einem passieren kann – das Schweigen zu Hause, wenn keiner sich mehr traut, etwas zu sagen – während das Beglückendste das Einverständnis zwischen den Menschen ist, wenn es fließt, wenn im gesprochenen Wort mitschwingt, was wir wirklich sagen wollen und wenn Partner sich verstehen. Deshalb beginnt diese Selbsterfahrungs- und Trainingsgruppe immer wieder mit der klientenzentrierten Gesprächstherapie – es ist so etwas wie die Grundschule des menschlichen Miteinanders.

Warum Gestalt-Therapie?

In den ersten fünf Tagen des zehntägigen GAP-Prozesses geht es also um Methoden der Gesprächsführung. Die weiteren fünf Tage „gestalten“ sich in der Regel dynamischer, bewegter, oft auch emotionaler. Es geht um Erfahrungen mit den Techniken der Gestalttherapie.

Da es in einer geglückten zwischenmenschlichen Kommunikation immer wieder um Authentizität, um Echtheit geht und da es so schwer ist, herauszufinden, wer ich bin, wann ich echt bin, sind die etwas turbulenteren Techniken, wie wir sie aus der Gestalttherapie entnehmen, immer sehr hilfreich um einen ersten, direkten Kontakt mit schwer zugänglichen, versteckten Anteilen meiner Persönlichkeit zu machen. In der Gestalttherapie ist das Rollenspiel ganz wichtig. Der Konflikt mit meinem Vater bleibt kein tonlos, teilnahmslos vorgetragenes Drama, sondern was immer in der Beziehung zwischen ihm und mir nicht fertig ist wird hier und jetzt, in der Gruppensituation lebendig, wird im Rollenspiel aktualisiert, ein Stück weiter getrieben und schließlich abgeschlossen.

Was hat das mit GAP zu tun?

Solange wir nahtlos mit unseren eigenen Handlungen, Gedanken, Gefühlen identifiziert sind, werden wir uns nie selbst finden. Wir brauchen uns nur unsere rasch wechselnden Gefühle, unsere sprunghaften Gedanken, unsere widersprüchlichen Handlungen anzuschauen: welche von meinen Launen, Stimmungen, Ideen bin ich?

Erst wenn uns zu interessieren beginnt, was hinter diesen Erscheinungsbildern steckt, die wie ein Film ablaufen, wird das Interesse auf das Wesentliche gelenkt. Um davon etwas zu erwischen, musst du wenigstens einmal für einen Augenblick lang STOP rufen, einen winzigen Abstand entstehen lassen zwischen dir und deinen Gedanken, zwischen dir und deinen Gefühlen. Eine winzige Lücke muss entstehen, the gap. Ein Spalt im raschen Ablauf deines Erlebens, durch den Licht in deine Seele fallen kann.

Dr. Rajan Roth