

Born in the Seventies

– ein Blick auf die Zukunft der Gestalt

von Anna-K. Kreyer

20 | Diskurs

Detlef Klöckner beschreibt in diesem Heft die Anfänge der Gestalttherapie im damaligen gesellschaftlichen Klima und die Teilnahme seiner Generation daran. Das Folgende ist geschrieben von einer aus der Generation der „Seventies“ und setzt da an, wo sein Artikel aufhört. Das Gestalt-Institut Frankfurt, genauso wie die gestalttherapeutische Landschaft zumindest auf Ebene des Dachverbandes, der Deutschen Vereinigung für Gestalttherapie, durchläuft momentan einen Generationenwechsel.

Die „Forties“ und „Fifties“ haben während der letzten Jahrzehnte das Gesicht der Gestalttherapie in Deutschland geprägt. Sie gehen nun mit rasanten Schritten dem Ruhestand entgegen oder haben ihn bereits erreicht. Die „Sixties“ und „Seventies“ rücken langsam und immer schneller nach. Wir sind relevant für die Zukunft der Gestalt, und die Zukunft der Gestalt ist relevant für uns. Die folgenden Seiten entwerfen eine Perspektive auf die Zukunft des Gestaltansatzes aus der Sicht von einer aus der „dritten Generation“¹.

In seinem Artikel beschreibt Detlef Klöckner die „Pionierzeit“ in Deutschland als „ein argloses Einlassen und Ausprobieren ohne Netz und doppelten Boden“ (Klöckner 2019, S. 6 [vorliegende Ausgabe]). In der „produktiven rebellischen Unruhe“ der 1960er und 1970er Jahre seien *Kreativität* und *Authentizität* die beiden Schlüsselbegriffe gewesen, und *Intensität* und *Sinnlichkeit* „die Katalysatoren des guten Lebens“ (ebd., S. 7). Die Gestalttherapie im Allgemeinen und das Gestalt-Institut Frankfurt (GIF) im Besonderen hatten seiner Analyse nach Erfolg, „weil die Zeit dafür reif war, das Angebot in die Stimmung dieser Jahre passte und die Kommunikation der Ästhetik des alternativen Umfelds entsprach“ (ebd., S. 6). Wie sehr haben sich Zeit, Stimmung und Ästhetik in den 1940er Jahren seitdem gewandelt – und die Gestalttherapie mit ihnen.

Als meine Generation um die Jahrtausendwende die Gestalttherapie kennenlernte, hatte diese ihren „Professionalisierungsschub“ bereits hinter sich. Das elektrisierende Anfangschaos, das Detlef Klöckner beschreibt, war vorüber. Die Fortbildungsabläufe waren lange erprobt und verliefen in wohl geregelten Bahnen. Anders als die „Forties“ und „Fifties“ haben wir die Gestalttherapie zunächst nicht wirklich mitgestaltet, sondern sie als etwas „Fertiges“ vorgesetzt bekommen – eine würzige, belebende Speise, deren Grundrezept hinlänglich bekannt war und deren einzelne Spezialrezepte sich sowieso nie festhalten ließen.

Detlef Klöckner beschreibt, wie die TherapeutInnen in der Anfangszeit den GruppenteilnehmerInnen teils nur einen Schritt voraus waren. Unsere FortbildungsleiterInnen waren größtenteils seit 20 Jahren im Geschäft; ihr Vorsprung war enorm, nicht nur an Erfahrung mit der Gestalttherapie, son-

¹ Als erste Generation fasse ich hier das Gründerpaar Perls und deren Schüler. Bei denen hat die zweite Generation der „Forties“ und „Fifties“ meistenteils gelernt. Uns „Sixties“ und „Seventies“ fasse ich als dritte Generation. Wie auch in natürlichen Generationenfolgen ist die Wirklichkeit sehr viel komplexer, so haben beispielsweise auch viele „Forties“ und „Fifties“ bereits bei Schülern von Perls-Schülern gelernt.

dern auch an Lebenserfahrung. Anders als die Generation von Detlef Klöckner haben wir echte Gestalteltern. Neben Sicherheit und Geborgenheit bringt eine solche Bindung aber natürlicherweise auch die keineswegs triviale Aufgabe mit sich, sich von diesen Eltern zu lösen, uns aus der kuscheligen Einengung zu befreien und in der Gestalttherapie erwachsen zu werden – ganz im Sinne auch des normalen Erwachsenwerdens, in dem wir zeitlebens Unfertige, Lernende bleiben. Unsere Generation wird die Gestalttherapie in der näheren Zukunft maßgeblich verantworten. Wie könnte diese Zukunft in Deutschland aussehen?

Trend zur Mitte

Die Frage nach der Zukunft führt mich zunächst in die vergangenheitsgeformte Gegenwart, und hier vor allem zur Gestalttherapie im aktuellen Geflecht des deutschen Gesundheitssystems.

Es gibt in der Statistik ein Gesetz, das sich „Regression zur Mitte“ nennt und besagt, dass auf lange Sicht alle Phänomene zur Mitte hin tendieren. Das bedeutet nichts anderes, als dass die meisten Extreme mit der Zeit besänftigt und abgeschliffen werden. Dieses Gesetz scheint auch auf die verschiedenen Psychotherapierichtungen zuzutreffen: Die Therapieschulen klauen seit jeher fleißig voneinander (negativ ausgedrückt) oder befruchten sich gegenseitig (positiv ausgedrückt). Es gibt eine einflussreiche Strömung hin zur „Allgemeinen Psychotherapie“ (Grawe et al. 2001), die unter anderem auf Ergebnissen der empirischen Psychotherapieforschung basiert, wie beispielsweise dem Befund, dass in statistischen Metaanalysen nur 15 % des Therapieerfolgs durch die verschiedenen Therapieschulen und Methoden erklärt werden (Asay & Lambert 2001). Der Löwenanteil am Erfolg oder Misserfolg einer Therapie wird dabei durch allgemeine Wirkfaktoren erreicht. Grawe (2005) fasst diese als: *Ressourcenaktivierung, motivationale Klärung, Problemaktualisierung, Hilfe bei der Problembewältigung* und die Qualität der *therapeutischen Beziehung*.

Diese Forschungsergebnisse entsprechen dem therapeutischen Common Sense, der aus geteilter Erfahrung erwächst: Ob eine Therapie hilft, hat vor allem damit zu tun, wie sehr die KlientIn sich in der Beziehung zur TherapeutIn verstanden, angenommen und getragen fühlt, wie sehr die Zusammenhänge, in denen die Probleme stehen, geklärt werden können, wie sehr nicht nur distanziert *über* die Probleme gesprochen wird, sondern es „ans Eingemachte geht“, die Probleme also auch in der Therapie aktiviert und natürlich die Ressourcen zur Bewältigung angezapft bzw. gestärkt werden.

All dies kann die Gestalt wunderbar, aber es ist nicht ihr Alleinstellungsmerkmal: Alle anderen gängigen Therapieverfahren können dies (über das jeweilige Ausmaß lässt sich streiten). Das verwundert nicht: Der oben zitierte Forschungsbefund zeigt einfach nur, dass alle wirksamen Therapieverfahren im Grunde genommen auf denselben Grundprinzipien basieren – unabhängig davon, wie sie es mit der