

# Das Geheimnis der Kontaktgrenze

## – eine Schatz-Suche

von Hans Peter Dreitzel

### 20 | Diskurs

Der Kontakt-Begriff ist Ausgangspunkt jeder Überlegung und jeder Praxis von Gestalttherapie. Aber was heißt Kontakt? Klingt das nicht nach einem wenig aussagekräftigen, rein funktionalen Allerweltsbegriff?

#### 1. Kontakt

Am besten, wir befragen die Gründer der Gestalttherapie, was sie mit diesem Begriff gemeint haben. „Wir verwenden das Wort ‚Kontakt‘ – ‚eine Berührung mit‘ Objekten – als Grundbegriff sowohl für sinnliche Wahrnehmung als auch für motorisches Verhalten. (...) Man kann bei gutem Kontakt immer das Zusammenwirken von sinnlicher Wahrnehmung und Bewegung (und auch von Gefühlen) nachweisen.“ So heißt es in ihrem Grundlagenwerk (Perls et al. 2006, S.2). Und weiter: „Kontakt, also die Tätigkeit, die in Assimilation und Wachstum besteht, ist das Herausbilden einer Figur des Interesses vor einem Hintergrund des Organismus/Umweltfeldes oder des Kontextes. Wenn die Figur trübe reizlos, unklar, energielos ist (eine schwache Gestalt), können wir sicher sein, dass Kontaktmangel herrscht, irgendetwas in der Umwelt wird ausgeklammert, irgendein vitales Bedürfnis wird nicht ausgedrückt; die Person ist nicht ‚ganz da‘.“ (Perls et al. 2006, S. 27).

Folgende Faktoren bestimmen also den gestalttherapeutischen Begriff des Kontaktes:

1. Berührung durch
  - sinnliche Wahrnehmung
  - motorisches Verhalten => Bewegung
  - Gefühle
2. Figur-Bildung vor dem Hintergrund des Organismus/Umweltfeldes = bzw. des Kontextes
3. Kontakte können gut (= mit Interesse, Leuchtstärke und Kraft versorgt) oder schwach (trübe, unklar, reizlos, energielos) sein.

Diese Qualitäten hängen von der Stärke des Interesses oder des Bedürfnisses sowie des Widerstands der Umwelt ab.

#### 2. Feld

Auch dieser Begriff ist mehrdeutig und erschließt sich nicht ganz ohne Erläuterung. Natürlich gibt es keinen Kontakt ohne „Feld“, das heißt: keine Berührung ohne das Berührende. Kontakt ist eingebettet in ein „Organismus-Umwelt-Feld“, wie Perls et al. (2006) es ausdrücken, und weisen mit dieser Formulierung auf eine Bedingung allen Lebens hin, nämlich dass jeder lebendige Organismus, also auch jeder Mensch, sein Am-Leben-Sein dem Umstand verdankt, sich in einem beständigen Austausch mit seiner jeweiligen Umwelt zu befinden, mit der er eine Einheit, ein Ganzes bildet, ohne die er nicht definiert werden kann. „Es ist beispielsweise nicht sinnvoll“, sagen sie, „von einem atmenden Lebewesen zu sprechen, ohne Luft und Sauerstoff als Teil der Definition zu berücksichtigen, (...) oder vom Sehen ohne das Licht oder von der Fortbewegung

ohne die Schwerkraft und den tragenden Grund oder vom Reden ohne Kommunikationspartner. Es gibt keine einzige Funktion irgendeines Lebewesens, die ohne Beteiligung von Objekten und Umwelt wirksam wird. (...) Wir sollten daran denken, dass es sich immer um solch ein Interaktionsfeld handelt, auf das wir uns beziehen, nicht auf ein isoliertes Lebewesen, wie immer wir über Impulse, Triebe usw. nachdenken mögen.“ (ebda., S. 22).

Interaktion bedeutet Austausch, und denkt man dabei an den Menschen, so geht es allgemein gesagt um den Austausch von *Energie, Materie und Informationen*. Diese drei Elemente fließen bei jedem Kontakt, jeder Berührung, in beide Richtungen, wenn auch in der Regel in je unterschiedlicher Form und Intensität.

#### 3. „Ich bin ich und du bist du“... wirklich?

Aber natürlich, ich und du: Wir sind doch zwei und nicht eins! Aber widerspricht das nicht der Auffassung von Perls et al. von der Ganzheit von „Organismus“ und „Feld“ – oder doch nicht? Gewiss muss man es doch wohl so sehen, dass Menschen *soziale* Wesen sind, stets in ihrem Überleben auf andere Menschen angewiesen und insofern ohne ihre soziale Natur nicht lebensfähig und daher als Singular nicht definierbar sind.

Aber das sogenannte „Gestaltgebet“ von Friedrich Perls widerspricht dem eklatant! Es lohnt sich, noch einmal einen Blick darauf zu werfen. Hier der Text im Original:

„I do my thing, I am I,  
You do your thing, you are you.  
I am not in this world to live up to your expectations.  
Neither are you to live up to mine.  
I m I and you are you.  
And if by chance we find each other, it's beautiful.  
If not, it can't be helped.“

Diese krude Gegenübersetzung von Ich und Du, die Perls in der Einleitung zur Sammlung von Tonbandprotokollen seiner therapeutischen Sitzungen diesem Buch (Gestalttherapy Verbatim, 1969, S. 12) tatsächlich als „das Gebet in der Gestalttherapie“ vorangestellt, klingt ein bisschen so, als habe er im Alter seinen bohème-artigen Lebensstil in Kalifornien rechtfertigen wollen. Jedenfalls stießen diese Verse natürlich alsbald auf Kritik. Dabei konnten sie zunächst durchaus emanzipatorische Wirkung erzielen (vgl. z. B. die folgenden biografischen Zeugnisse von Wevers, o., und Stiehler, o. J.)! Schließlich waren die Befreiung aus kollektiven Zwängen und die Stärkung individueller Autonomie die beiden zentralen Themen der Moderne, deren Durchsetzung zu eben der Zeit, als Perls diese Zeilen veröffentlichte – Ende der 1960er Jahre – gerade den vorerst letzten großen Schub erlebte. Soziologen sind sich fast schon seit der Erfindung ihrer Wissenschaft einig, dass das übergreifende Signum der Moderne der unaufhaltsame tiefgehende Prozess der *Individualisierung* ist. In ihm drücken sich die endlosen, keineswegs schon abgeschlosse-