

# *TIB Ausbildung, Fortbildung, Integrative Gestalttherapie*

---

## *Das TIB*

Das TIB wurde 1986 mit dem Ziel gegründet, in der gestalttherapeutischen Ausbildung eine Synthese von psychotherapeutischem Wachstum und spiritueller Selbstverwirklichung zu vermitteln. Das für sich schon große Gebiet der Psychotherapie mit der noch umfassenderen Spiritualität zu verbinden, ist nach unseren bisherigen Erfahrungen in der Theorie sehr verzwickelt und in der Praxis oft verblüffend einfach.

Offenbar ist der menschliche Geist über alle gedanklichen Schemata hinweg zu einer umfassenden und spontanen Synthese fähig, da wir über mitfühlende Intuition verfügen, die eine außerordentlich heilsame Quelle für unser geistiges Wachstum ist. Die Entwicklung der Intuition durch Selbsterfahrung steht zunächst im Vordergrund unserer Ausbildung. Dennoch bleibt die Intuition ein launischer Geistesfaktor. Sie lässt sich von niemandem kontrollieren und tritt genauso unerwartet

auf, wie sie uns in schwierigen Augenblicken auch plötzlich verlässt. Deshalb spielt neben der Schulung unserer Einfühlbarkeit die Theorie in der Ausbildung eine gleichrangige Rolle. Sie dient uns als Leitfaden, wenn in der therapeutischen Beziehung Verwirrung auftritt und der Geist nicht ausreichend klar ist, um aus seinen empathischen Fähigkeiten zu schöpfen.

Fritz Perls, der Gründer der Gestalttherapie, schöpfte bei der Entwicklung seines Konzepts vornehmlich aus drei Quellen: aus der psychoanalytischen Theorie, aus den körperorientierten humanistischen Therapien und aus den spirituellen Erkenntnissen des Buddhismus. Aus diesen Wurzeln integrieren auch wir fruchtbare Impulse in die herkömmlichen gestalttherapeutischen Ansätze.

## *Was ist Gestalttherapie?*

Das deutsche Wort „Gestalt“ ist in andere Sprachen unübersetzbar und bezeichnet seit seiner Einführung in den dreißiger Jahren durch die Gestaltpsychologen eine ganzheitliche Sicht der menschlichen Seele. Wir geben den Dingen eine bestimmte Bedeutung und organisieren um diese Bedeutung herum unsere Wahrnehmungen, später auch Gedanken und Urteile. So nehmen wir an der Gestaltung unserer Umwelt aktiven Anteil und erwerben uns zugleich eine entsprechende Identität. Daher tragen wir die volle Verantwortung für alles, was uns zustößt. Wir sind die Schöpfer unserer Welt und haben die Wahl, uns entweder in tausenderlei Leid zu verstricken oder uns aus unseren festgefahrenen Mustern zu befreien. Wir neigen oft dazu, lieber langfristig in Lügen zu verharrten, als kurzfristig das Leid auf uns zu nehmen, welches der wirklichen Lage entspricht. Dies ist der Grund, warum unser Leben oft so undurchsichtig und scheinbar hoffnungslos ist.

Unter solchen Umständen ist es sehr hilfreich, die undurchsichtigen Gestal-

ten unserer Handlungen zu klären und eindeutig zu machen. Zunächst decken wir Lebenslügen auf, unter deren Deckmantel wir ganz andere Dinge tun als die, die wir vorgeben. Wir stoßen dann auf die kindlichen Rollen und Muster, die wir heimlich in unser jetziges Leben hinüber gerettet haben, und schließlich begegnen wir auch dem Schatten – der Antiperson, die wir auf gar keinen Fall sein wollen und an die wir gerade deswegen so eng gebunden sind.

Das Aufdecken, Bewusstmachen und Klären ist aber nur der erste Teil der Arbeit. Nach und nach geraten wir in eine Sackgasse, aus der es scheinbar keinen Ausweg gibt. Genau dort verbergen sich unsere größten Ängste. Es führt kein Weg daran vorbei, durch Angst und Schmerz hindurchzugehen, um die Dinge zu erledigen, vor denen wir uns bisher gedrückt haben. Es ist der „kleine Tod“, den wir sterben müssen, um uns von den Dingen zu lösen, die uns vollkommen unersetzlich erscheinen mögen und ohne die wir meinen nicht leben zu können. Sei es eine alte Liebesbeziehung, die viel-

leicht bis in die Kindheit zurückreicht, ein ehrgeiziger Lebensentwurf, der uns über den Kopf zu wachsen droht, oder einfach unangenehme Gefühlsbereiche wie Leere oder Trauer, um die wir uns herumklavieren.

Die Erfahrung, Altes sterben zu lassen, mag mit großen Widerständen verbunden sein. Haben wir sie aber erst einmal zugelassen, vollzieht sich eine wunderbare Wandlung. Das scheinbar unlösbare Problem ist plötzlich nicht mehr im Blickfeld, und neue Energien ergreifen von uns Besitz. Auf den Tod folgt die Wiedergeburt, die Blockaden sind gebrochen, das Leben kann weitergehen, vielleicht mit ein wenig mehr Humor!

Kurz und gut, Gestalttherapie lehrt uns:

- Störungen unseres Energieflusses ernst zu nehmen und das innere Wachstum des Menschen in das Zentrum unserer Aufmerksamkeit zu stellen.
- Krisen und Sackgassen in unserer Entwicklung als kreative „Ver-schnaufpausen“ zu betrachten.
- Das Leben als Kunstwerk zu sehen und es von allen schablonenhaften Festlegungen zu befreien.
- Versteckte innere Dialoge aufzudecken und durch kreative Medien bis zur Auflösung zu vertiefen.

---

## *Macht Gestalttherapie egoistisch?*

Nicht an Worten, sondern an Taten messen sich die Therapeuten und Therapien. Zu Recht werden Gestalttherapeuten oft für ihre Offenheit und Spontaneität gelobt und für ihre Exzentrik und ihren Egoismus getadelt. Schon der Gründungsvater der Gestalttherapie, Fritz Perls, erscheint in einem zwiespältigen Licht. Er war ein schwieriger und unangepasster Mensch, der durch viele persönliche Krisen gegangen war und Schritt für Schritt sein persönliches Wachstum mit seinen psychologischen Forschungsarbeiten verbunden hatte. Sein persönlicher Therapiestil war provokant und aggressiv. Darin lag eine nützliche Innovation in der Psychotherapie, denn ein wichtiges Merkmal der Neurose ist die Aggressionshemmung, die es auch im therapeutischen Setting zu überwinden galt. Wird diese Haltung aber übertrieben, unterminiert sie das Vertrauen in die gemeinsame Arbeit und wird dadurch zum Hemmnis.

Ein typisches Beispiel dafür ist das sogenannte Gestaltgebet

Ich bin Ich

Du bist Du

Wenn wir uns treffen,

ist es schön,

wenn nicht, ebenso.

Dies mag zwar eine wichtige Anleitung für Menschen sein, die sich in der Liebe zu wenig abgrenzen, seine Verklärung zu einem Gebet zeugt aber von der einseitigen Sicht von Perls und vielen seiner Nachfolgern, die eine übermäßig egozentrische Note sowohl in den Therapiestil als auch in die Gestalttheorie hineingebracht haben.

Dies führte zu einer weitgehenden Vernachlässigung der versöhnenden Kräfte in der Psychotherapie. In der integrativen Gestalttherapie werden die Autonomiebestrebungen gleichberechtigt neben die Versöhnungstendenzen gestellt, weil wir nicht glauben, dass egoistische Triebe und ihre optimale Befriedigung alleine die Grundlage für Heilung und Befreiung sein können.

## *Psychoanalyse – heute noch?*

Perls, der seine Laufbahn als Lehranalytiker in Berlin begann, entfernte sich nach und nach von der Psychoanalyse. Relativ spät gab er seiner Therapieform einen eigenen Namen und löste sich damit vollends von der analytischen Bewegung. Die Gestalttherapie wurzelt wie viele andere moderne Therapieformen in der Psychoanalyse. Dies nimmt auch nicht Wunder, denn Freud hat es verstanden, mit einmaliger Präzision naturwissenschaftliches Denken in die Seelenheilkunde einzuführen.

Darin lag zugleich seine Begrenzung: Er hat sich zeitlebens geweigert, sein deterministisches Weltbild aufzugeben.

Auch die Neopsychoanalyse, die zurzeit in Deutschland gelehrt wird, sieht den Menschen als ein festgelegtes Wesen, welches durch frühkindliche Einflüsse geprägt ist und kaum über eine Wahlmöglichkeit verfügt. Die Triebe sind der Kraftstoff, aus dem sich das Leben nährt, und höhere menschliche Bedürfnisse und Tätigkeiten werden wie alle Lebensäußerungen auf die primitiven Triebbedürfnisse reduziert. Insgesamt vertritt die Neopsychoanalyse eine

pessimistische Weltauffassung – mit dem Ziel, sehr starkes (neurotisches) Leidensniveau zu mildern. Diese Sicht ist zwar sehr einseitig, aber nicht völlig falsch. Der Mensch hat ein Triebleben, das durch die Mutter- Vaterbeziehung tief geprägt ist und sich selbständig macht, wenn man es zu verdrängen versucht.

Aber der Mensch ist zugleich auch frei und fähig, sich von seinen Begrenzungen und Fixierungen zu lösen. Er hat nicht nur eine Triebmotivation, sondern auch eine Befreiungsmotivation. Er ist nicht nur Ego-motiviert, sondern auch Sinn-motiviert und hingabefähig. Deswegen ist das Leben nicht nur ein stumpfsinniger Lauf im Hamsterrad, sondern auch eine Herausforderung, eine Chance zur Lösung von Verhaftung an liebloses und zerstörerisches Verhalten. Gerade in der Behandlung von Neurosen ist es wichtig, keine der beiden Seiten aus dem Blickfeld zu verlieren. Wenn wir den Menschen zu sehr befreiungsmotiviert sehen, werden uns all die geheimen Wege verschlossen bleiben, die sich der Trieb bahnt,

um unerkannt sein Ziel zu erreichen, und die Diagnosen werden dementsprechend oberflächlich ausfallen. Sehen wir den Patienten aber allein von seinen Trieben bestimmt, ohne dem „göttlichen Funken“ genügend Beachtung zu schenken, werden wir in der Therapie Ungenügendes leisten, weil wir uns und dem Patienten nicht genügend Chancen zugestehen, sich aus unseren Einengungen zu lösen.

le, sondern auch eine tiefenpsychologisch orientierte Therapieform.

Wir meinen, dass sich die Gestalttherapie zu sehr von ihren Wurzeln entfernt hat und halten die psychoanalytischen Grundlagen zum diagnostischen Verständnis für unbedingt erforderlich. Es reicht nicht aus, nur am Offensichtlichen zu arbeiten und den Energiefluss losgelöst von seinen Inhalten freizulegen. Es müssen auch die entwicklungsgeschichtlichen Grundlagen erkannt werden, da sonst die Gefahr besteht, oberflächliche Scheinkonflikte zu behandeln und dabei die tiefer gelegene Lebensproblematik unbeachtet zu lassen. Die integrative Gestalttherapie ist deswegen nicht nur eine transpersona-

---

## *Was bedeutet „transpersonal“?*

Gewöhnlich betrachten wir die Welt aus der Sicht unseres Egos. Wir machen uns zum Mittelpunkt des Universums und tun so, als würde sich der Lauf der Welt an unseren Bedürfnissen und Einschätzungen orientieren. Zwar wissen wir alle, dass dieses kleine Ego ziemlich hilflos der Welt ausgeliefert ist, es eines Tages sterben muss und sich in Nichts auflöst, aber wir machen dieses Wissen nur selten zur Grundlage unseres Handelns. Im Gegenteil: Mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen wir unsere Sterblichkeit zu verdrängen und leben so, als wären wir für die Ewigkeit geboren. Es sind meist Krisensituationen oder außergewöhnliche Erlebnisse, die uns aus dieser Froschperspektive herausheben. Wir beginnen dann, an dem Sinn zu zweifeln, den wir dem Leben zugemessen haben. Neben den Triebimpulsen nach immer mehr Macht, Sinnesbefriedigung oder Anerkennung kennt jeder auch die Motivation, sich von seinen Zwängen und Fixierungen zu lösen, aus seinem kleinen Ego herauszuspringen und sich als Teil der Welt zu erken-

nen. Mit anderen Menschen mitfühlen, großzügig seine Fähigkeiten teilen und klarsichtig die Wirklichkeit sehen – das sind Impulse, die nicht aus der Triebenergie erklärt werden können. Sie entstammen vielmehr dem geistigen Bedürfnis nach Freiheit. Und so wie das Ego die psychische Verhaftung ist, die zwischen den Triebbedürfnissen, dem Über-Ich und der Umwelt vermittelt, ist das Höhere Selbst die Instanz, die unserer spirituellen Motivation Ausdruck verleiht.

Wir brauchen sowohl ein stabiles Selbstwertgefühl als auch unser höheres Selbst, um ein autonomes und zugleich sinnvolles Leben zu führen. Allerdings befinden sich diese beiden Anteile häufig in Konflikt. Zur Stabilisierung unseres Selbstwertgefühls müssen wir mitunter gegen unsere spirituellen Einsichten verstoßen. Andererseits verlangt das Höhere Selbst oft von uns Verzicht, wo das Ego nach Befriedigung strebt. In dieser inneren Auseinandersetzung muss jeder seinen eigenen Weg zur individuellen Harmonie finden.

Dass in den herkömmlichen psychotherapeutischen Schulen dem Ego so viel Platz eingeräumt wird, ist Ausdruck unserer materiellen und außenorientierten Kultur. Die meisten menschlichen Kulturen haben sich im Gegensatz dazu viel mehr um die spirituellen Motivationen gekümmert als um die Triebbedürfnisse. Sie glaubten, damit progressive Tendenzen eher zu unterstützen. Dass die Triebe sich jedoch trotz aller kirchlichen und geistigen Ver- und Gebote durch die Hintertür ihren Weg ins Leben bahnen, ist bekannt.

Die transpersonale Psychologie nimmt die spirituellen Motivationen sehr ernst. Wir glauben, dass ein Mensch seine „Innere Stimme“ zu entwickeln und sein Leben immer mehr nach ihr auszurichten hat – denn echte Sittlichkeit kann sich nur vorübergehend an gesellschaftlichen Konventionen oder Vorbildern orientieren. Nach und nach müssen wir und selber durch Intuition und Erfahrung erarbeiten, was heilsam und unheilsam für uns und die anderen ist, und auch danach leben. Diese Ent-

wicklung ist sicherlich genauso wichtig wie die optimale Befriedigung unserer Selbsterhaltungsbedürfnisse. Wenn man einen Platz in der sozialen Umwelt eingenommen hat, macht die Anhäufung von immer mehr und raffinierteren Konsumgütern keinen Sinn. Im Gegenteil: Es kommt zu einer Suchtspirale, die uns immer leerer macht, ohne dass wir es überhaupt bemerken. Wer sich unter diesen Bedingungen auf die Suche nach einem weitergehenden Sinn macht, bedarf einer anderen Psychologie als der herkömmlichen, die nur Triebbedürfnisse anerkennt und alles andere auf Verdrängung oder Sublimierung reduziert. Die transpersonale Psychologie geht hier einen Schritt über die traditionelle Psychologie hinaus und bietet Raum, um einen eigenen Weg spirituellen Wachstums zu finden.



---

## *Wozu Meditation?*

Der Lebensfluss ist eine Einheit, die sich nicht ohne Realitätsverlust in verschiedene Instanzen und Energiequellen unterteilen lässt. Wir brauchen zwar rationale Vorstellungen über den Ablauf einer seelischen Erkrankung, und diese Konstrukte mögen uns eine Brücke zum höheren Verständnis eines anderen Menschen sein, wir dürfen aber auf keinen Fall unsere Vorstellungen, die nichts anderes als Verständniskrücken sind, mit der Wirklichkeit verwechseln. Leider geschieht dies in den verschiedenen psychotherapeutischen Schulen allzu oft. Das Resultat ist die Zersplitterung und Verfeindung der verschiedenen Schulen seit den Zeiten Freuds.

Damit man den Wald vor lauter Bäumen wieder sieht, bedarf es der Meditation als synthetischem Gegengewicht zur analytischen Theorie. Es ist die Kunst der vorurteilslosen Betrachtung eines Objekts. Dies hört sich leicht an, ist aber außerordentlich schwierig, denn unsere subjektiven Wünsche, Süchte und Abneigungen verfälschen immer wieder unsere Wahrnehmung.

Von daher ist Meditation zugleich eine Übung im Loslassen. Es wird also im Kontakt mit dem eigenen Körper das geübt, was später im Kontakt mit dem Patienten oder auch dem Kollegen notwendig ist: Vorurteilslosigkeit und Aufgabe der Ichbezogenheit. Dies ist grundlegend für alle, die in helfenden Berufen tätig sind, denn wir brennen aus, verfallen der Schwermut oder dem Größenwahn, wenn wir nicht gelernt haben loszulassen.

Meditation alleine reicht dafür natürlich nicht aus. Die höhere Übung besteht darin, Achtsamkeit nicht nur stundenweise zu praktizieren, sondern sie in den beruflichen und privaten Alltag zu integrieren. Wenn wir dem Augenblick wach begegnen, können wir nicht länger Tatsachen leugnen, die unsere Existenz zutiefst bestimmen:

- Früher oder später sind wir alle dem Tod unterworfen
- Es gibt keine „letztendliche Wirklichkeit“, sondern nur eine relative
- Im Grunde finden wir immer Leere
- Alles vollzieht sich in einem unaufhörlichen Prozess
- Es gibt keine Autorität, nach der wir uns richten können. Nur unsere eigene Erfahrung zählt.

Wir neigen dazu, diese Dinge zu verdrängen und leben, als wäre das Gegenteil wahr. So entfernen wir uns immer mehr von der Realität und sind dann entsetzt und zutiefst enttäuscht, wenn wir bemerken, dass die Welt nicht so will, wie wir wollen. Meditation und Kontemplation dagegen sind

die Begegnung mit der ungeschminkten Wirklichkeit, der Ausgangspunkt für echte Selbstverwirklichung.

Die Integration von Meditation in ein psychotherapeutisches Ausbildungsprogramm ist etwas Neues. Trotzdem sind Meditation und Gestalttherapie eigentlich nahe verwandt. Beide versuchen mit unterschiedlichen Mitteln das Loslassen zu ermöglichen. Assogoli sagt: „Wir werden von allem beherrscht, womit sich unser Selbst identifiziert. Wir können alles beherrschen, was wir auch loslassen können.“ In der Therapie versucht man, Anhaftungen und Identifizierungen im Kontakt mit dem Therapeuten zu lösen. In der Meditation tut man dasselbe, allerdings im Kontakt mit sich selbst. Es ist offensichtlich, dass beide Vorgehensweisen sich ergänzen.

## *Wozu Körpertherapie?*

Die Integration der Körpertherapie in den therapeutischen Prozess ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der Selbstfindung, denn unsere Kultur betont zunehmend den intellektuellen Bereich bei gleichzeitigem Missbrauch des Körpers als Stressspeicher. Nur die Entwicklung unsers Körperbewusstseins kann diesen Entfremdungsprozess umkehren. Sobald sich der Mensch seines Körpers wirklich bewusst wird und mit ihm arbeitet, gewinnt er ein völlig neues Verhältnis zu sich selbst und wird auch Angstzustände besser überwinden.

Durch ungelöste Konfliktsituationen in der Kindheit verspannt sich die Muskulatur des Körpers und verwandelt so den seelischen Schmerz in einen chronischen Panzer. Der festgehaltene Schmerz wirkt zwar vorübergehend entlastend auf das Gefühlsleben, wird aber letztendlich zu einem Gefängnis, in dem die Affekte kaum noch erlebt werden und der Kontakt zur Umwelt stagniert. Mit Hilfe von bioenergetischen Übungen gelingt es uns, den Panzer langsam zu öffnen. Vermiedene

Gefühle wie Wut, Angst und Trauer, oft in Verbindung mit Kindheitserinnerungen, steigen ins Bewusstsein und können bearbeitet werden. Dieser Prozess muss natürlich vorsichtig gesteuert werden, da eine Überflutung des Organismus keinerlei Nutzen bringt. Die Grenzen auszuloten und einzuhalten, den Bodenkontakt herzustellen und alle Blockierungen zu lösen, welche den Energiefluss durch den Organismus unterbrechen, ist das Ziel fortgesetzter Übung und Arbeit mit dem Körper. Insofern ist jede Therapieform, die sich alleine auf verbaler Ebene abspielt, unvollständig.

Wenn die Konfliktverarbeitung weiter fortgeschritten ist, werden die Körperübungen feiner und weicher, und der Körper wird zum Werkzeug spirituellen Wachstums.

---

## *Die Theorie*

Ebenso wie andere Gestaltinstitute lehren wir die Grundlagen der Gestalttherapie, wie sie Fritz Perls und seine Nachfolger dargestellt haben. Dies umfasst im Wesentlichen das Kontaktkonzept mit seinen Störungen und das später entwickelte Neurosenmodell. Über diese Kenntnisse hinaus sind wir aber bemüht, unseren Ausbildungskandidaten ein Basiswissen zu vermitteln, welches jeder Therapeut beherrschen muss, der heutzutage Therapie anbietet. Dieses Basiswissen entstammt der Psychoanalyse und ist die Grundlage, auf der Perls sein Lehrgebäude aufgebaut hat. Leider ist das bei vielen in Vergessenheit geraten. Jeder Therapeut, der im „offiziellen“ Therapiebereich arbeitet, verfügt über dieses Wissen. Zukünftige Gestalttherapeuten sollten unbedingt über das gängige Wissen und über das darüber hinausgehende Spezialwissen verfügen. Unsere Intention ist daher, gestalttherapeutisches und transpersonales Spezialwissen auf der Grundlage des psychoanalytischen Basiswissens zu vermitteln.