

KONTAKT GESTALTEN

Foto: fotografie/Marten 2015



Gabriele Blankertz

Kontakt gestalten
Wege der Heilung

Gabriele Blankertz | 1964 | Gestalttherapeutin in freier Praxis | Mitbegründerin des Berliner Gestaltinstituts »In Kontakt« und des Berliner Gestalt-Salons.

edition g.
401

INHALT

Stell' dir vor, dein Leben ist ein Tanz	7
Wohin soll die Reise gehen?	9
Etwas über mich	11
Das eingefrorene Selbstbild und die Angst vor dem Gesichtsverlust	15
Sicherheitsruf statt kontaktvoller Konfliktlösung	23
Plädoyer für die nicht-perfekten Eltern	29
Keine Panik vor der Panik: In Kontakt mit dem Boden, der mich trägt	33
Kontakt heilt	39
Ist das noch real? Im Kontakt mit Sinn und Wahn	43
Eine Welt ohne Asyl?	49
Kunst heilt	57
Träume öffnen so manche verschlossenen Türen	75
Im Kontakt mit Kraft und Lebendigkeit	81
Was mich bewegt	83
Im Kontakt mit dem Widerstand	87
Im Kontakt mit Schmerz und Krankheit	89
Den eigenen Weg gehen	91
Kontakt ist die erste Wirklichkeit des Menschen	93
Gestalttherapie: Historisches	105
Kontakt mit der Umwelt: Nicht immer reibungslos	109
Meine Gestalt-Bibliothek	115
Nachwort von Ruth Reinboth	117

ORIGINALAUSGABE
2., durchgesehene Auflage
401 edition g.
Herstellung und Verlag:
BoD – Books on Demand, Norderstedt
© 2015 by Gabriele Blankertz
Wollankstraße 133, 13187 Berlin
Umschlagentwurf von Stefan Blankertz
unter Verwendung der auf Seite 72 abgebildeten Skulptur
Alle Rechte vorbehalten
ISBN 978-3-7347-8805-5

STELL' DIR VOR, DEIN LEBEN IST EIN TANZ ...

In der Stille erwacht Innen — außen,
tief in deiner Mitte ein Drängen, oben — unten,
das ins Leben will. Festigkeit — Leichtigkeit,
Arme breiten sich aus, dein Rhythmus,
Fuß folgt auf Fuß. dein Atem.
Das innen Gespürte Pulsieren im ganzen Körper.
strömt, sprudelt, wirbelt Bewegen — begegnen —
nach außen. leben.

»Ja, renn' nur nach dem Glück | Doch renne nicht zu sehr | Denn alle rennen nach dem Glück | Das Glück rennt hinterher.«¹ — Suche nach Glück, Erfolg, Selbstverwirklichung treibt uns alle um und lässt uns Ausschau halten nach alten und neuen Rezepten, nach Lehrern und anderen Ratgebern. Manchmal entdecken wir, dass all die Ratschläge, Methoden und Techniken — so reichhaltig sie scheinen mögen — uns innerlich leer lassen. Spätestens dann sollten wir uns fragen, was das alles mit uns zu tun hat. Wege der Heilung beginnen bei uns selbst, wenn wir in der Lage sind, den Kontakt zu uns selbst, den Anderen und unserer Umwelt aktiv spürend zu gestalten.

Mit »*Kontakt gestalten*« möchte ich zeigen, wie die Gestalttherapie² dabei unterstützt, manch eine schwierige Situation im privaten und beruflichen Alltag zu meistern. Dazu werde ich auch einige der mir für die Praxis besonders wertvoll erscheinende Grundkonzepte der Gestalttherapie erläutern und aus meiner therapeutischen Praxis berichten.³

¹ Bertolt Brecht, *Die Ballade von der Unzulänglichkeit menschlichen Planens*, aus: *Die Dreigroschenoper* (1928).

² Was Gestalttherapie ist, für mich ist, finden Sie weiter unten dargestellt.

³ Namen und biografischen Informationen zu Klientinnen und Klienten sind anonymisiert. Die Klientin *sarah* hat der Verwendung ihrer Bilder und Texte, der Klient Hussein der Darstellung seines Falles zugestimmt.

»**Mich freut, dass ich weiterhin undressiert | Und lustig blieb ...**«⁴ — Wo anfangen? Am Besten bei mir selbst! Geboren 1964, drei Kinder, verheiratet. Diplom-Pädagogin, Gestalttherapeutin IGG (Institut für Gestalttherapie und Gestaltpädagogik, Berlin), Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz (HPG); Weiterbildungen in Paartherapie, Gruppentherapie, Mediation, Traumatherapie; sowie Tanztherapie, Zen-Meditation ...

Als ich vor 20 Jahren mit und im Berliner IGG die Gestalttherapie entdeckte, hatte ich etwas gefunden, das mich sowohl persönlich als auch beruflich in meiner Arbeit mit Menschen bereicherte. Meine beruflichen Erfahrungen begannen allerdings in Österreich, wo ich als Erzieherin zwei Jahre in einem Landkindergarten und später in Innsbruck zwei weitere Jahre im eigenen Kinderprojekt arbeitete.

Das Werden des Menschen, sein Aufwachsen und Sich-in-die-Gesellschaft-Integrieren interessierte mich früh, jedoch auch das Widerständische. Das prägte meinen beruflichen Lebensweg. Von der Kindergartenerzieherin führte mein Weg zur Erziehungswissenschaft und hier zu interkulturellen Fragestellungen und der Auseinandersetzung mit weiteren gesellschaftlichen Spannungsfeldern. »Dem Leben nahe zu sein«, das war mir ein drängendes Bedürfnis — neben der Wissenschaft und dem Wunsch, Kreativität zu entfalten und mich gesellschaftlich zu engagieren. So entwickelte ich über mein Studium und die Geburt meines ersten Sohnes hinaus innovative Projekte wie die oben erwähnte Kinderbetreuung

⁴ Marina Zwetajewa, 1915 (nach der Übersetzung von Richard Pietrass), in dies., *Liebesgedichte*, Frankfurt/M. 2008, S. 9.

für 1-3-jährige, eine Kooperation der Universität Innsbruck mit der Sozialakademie zu dem Thema »Interkulturalität«, abgeschlossen durch die Herausgabe eines Sammelbandes, G. Fuchs,⁵ M. Schratz, *Interkulturelles Zusammenleben, aber wie?*, Innsbruck 1994, und künstlerische Arbeiten zur persönlichen Entwicklung.

Der Umzug nach Berlin 1993 brachte mich mit dem Ost-West-Thema nach dem Fall »der Mauer« in Kontakt. Hier spürte und erfuhr ich Geschichte, hier hörte ich Biografien von Menschen, die mir Einblicke in ihre Lebenswelten gaben. Die erste Zeit in Berlin war geprägt vom Erforschen all des Neuen, von der Geburt meines zweiten Sohnes 1993 und meiner Tochter 1997, dem Abschluss der Diplomarbeit 1996 und der Suche nach Möglichkeiten, meine Interessen zu vertiefen und mich weiter zu qualifizieren. Während ich übers Tanzen (Orientalischer Tanz von 1993-2003) meine körperliche und seelische Mitte ausbalancieren konnte, fand ich in der Gestalttherapie eine geistige Heimat.

1995 begann ich die fünfjährige gestalttherapeutische Ausbildung an dem »Institut für Gestalttherapie und Gestaltpädagogik« (IGG), Berlin. Dann: Weiterbildung in Paartherapie und in Gruppentherapie an demselben Institut und eine Weiterbildung in Life/Art/Process, Tanztherapie nach Anna Halprin bei Ursula Schorn; 2015 Weiterbildung in Dialogischer Traumatherapie bei Willi Butollo in München. Darüber hinaus bekam ich durch zahlreiche Fachtagungen viele wichtige Anregungen, die mein Interesse an fachlicher Auseinandersetzung mit Kollegen und theoretischer Vertiefung von Themen über die regelmäßige Supervision hinaus beflügelten und für ein Jahr zu einem verstärkten Engagement im Dachverband der Gestalttherapeuten, der DVG (Deutsche Vereinigung für Gestalttherapie) führte. Alle diese wertvollen Anregungen flossen ein in meine praktische
5 mein Geburtsname.

Arbeit mit den Klienten, die Leitung von Teams, die Entwicklung eigener Projekte.

Ebenfalls 1995 begann ich, mit Familien im aufsuchenden Setting zu arbeiten, und 1999 übernahm ich die fachliche Leitung eines Jugendhilfeträgers. In dieser Zeit waren meine eigenen Kinder noch klein und die Arbeit mit Familien lag mir am Herzen.

Ab 2000 baute ich neben der Leitungstätigkeit meine Gestalt-Praxis auf: Mein Angebot bestand in Einzeltherapie, der Arbeit mit Paaren und Gruppen. Hinzu kamen Aufträge vom »Sozialpsychiatrischen Dienst«.

Meine Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen, die unter Problemen wie Depression, Ängsten, Panikattacken, nicht verarbeiteten traumatischen Erfahrungen, »Burn-out« und anderem leiden oder die sich persönlich weiter entwickeln wollen, führten zu der Entscheidung, die Praxis mehr und mehr auszubauen.

Seit 2010 arbeite ich ausschließlich freiberuflich als Gestalttherapeutin in eigener Praxis. 2011 eröffnete ich den *Berliner GestaltSalon* gemeinsam mit Stefan Blankertz, meinem zweiten Ehemann. Dies ist eine Plattform zum Austausch über gesellschaftlich und therapeutisch relevante Themen in einem größeren Kollegenkreis. Seit 2013 bin ich am Gestalt-Institut Köln und Kassel (GIK) als Gastdozentin tätig. Ende 2014 gründete ich mit meinen Kolleginnen Christiane Weber und Silke Wolf das *InKontakt* Gestaltinstitut Berlin.

Darüber hinaus begleitet mich seit vielen Jahren meine Zen-Meditations-Praxis. Mein Interesse an der Transformation des Buddhismus durch westliche Zen-Lehrer, im Besonderen den Arbeiten des Zen-Roshi Bernie Glassman und seiner Frau Eve Marko, begann 1996. Ich entwickelte eine Meditations-Praxis und wurde Zen-Schülerin von Eve Marko, USA.

DAS EINGEFRORENE SELBSTBILD
UND DIE ANGST VOR GESICHTSVERLUST

»**meine marionettenfäden sind die | süßverfaulten lampen die ich umflattere.**«⁶ — Viele Menschen arbeiten hart am Image. Sie wollen in ihrem Beruf kompetent und souverän sein, dynamisch und vital; sie haben Pläne für ihr Leben und sie arbeiten daran mit großer Disziplin und vollem Einsatz. Sie sind bemüht, dieses einmal erreichte Bild von sich aufrecht zu halten, und sie leben mit dem Gefühl »das bin ich«. Sie sind identifiziert mit diesem Teil ihres Selbst, der Anerkennung und Ansehen bringt. Sie sind in Kontakt mit ihrer Leistungsfähigkeit, mit ihrer Selbstdisziplin, ihrem Können, ihrem guten Geschmack, etc. Obwohl das Leben optimal zu laufen scheint, ist das Selbstbild permanent bedroht und muss mit hohem Energieaufwand aufrechterhalten werden. Die Vorstellung von Schwäche, Mangel an Kompetenz oder Attraktivität werden als bedrohlich empfunden und bekämpft. Auf diese Weise geraten viele Menschen in einen Erschöpfungszustand, der als »Burn-out« bekannt ist. Was ist hier geschehen? Waren die Arbeitsanforderungen zu hoch, die Erwartungen der Umwelt zu groß, die Ziele unerreichbar fern? Untersuchen wir das Kontaktgeschehen, welches zum Burn-out geführt hat, etwas genauer, dann können wir feststellen, dass grundlegende Bedürfnisse über eine längere Zeit nicht befriedigt worden sind, dass der Kontakt zu diesen Grundbedürfnissen verloren gegangen ist. Das heißt, die Wahrnehmung für das, was wirklich ist, wurde überlagert mit Vorstellungen, wie etwas — auch sie selbst — sein sollte. Innere Überzeugungen schränken die Handlungsmöglichkeiten ein

6 Elfriede Jelinek, *Ende: Gedichte 1966-1968*, München 2000, S. 5.

oder treiben zu Perfektion an. Für die Aufrechterhaltung dieses bestimmten Selbstbildes wurden wichtige Bedürfnisse aufgegeben.

Diese Bedürfnisse wurden wie störende Kinder behandelt, denen man gebietet, zu schweigen, sich in ihr Zimmer zu verziehen oder sich gefälligst zusammenzureißen und nicht »rumzuheulen«. Überforderung, Erschöpfung, Schwächegefühle, Unsicherheit etc. wurden aus der Furcht heraus, Liebe, Anerkennung und Ansehen zu verlieren, bekämpft. Burnout sehe ich als einen Zusammenbruch des gesamten Organismus. Nichts funktioniert mehr »so wie früher«. Die gesunde Selbstregulation ist gestört. Der Organismus ist in seiner Gesamtheit betroffen — die psychischen ebenso wie die somatischen Funktionen. Daueranspannung verhindert ein Zur-Ruhe-Kommen, die Konzentration lässt nach und auch die Merkfähigkeit wird zunehmend beeinträchtigt. Angst und Panikattacken treten ein und halten in einem überwachenden Zustand. Erschöpfung macht sich breit und Selbstzweifel beginnen zu nagen, ein sozialer Rückzug setzt ein, soziale Kontakte werden zur Belastung und zunehmend vermieden. Es kommt zu ersten störenden, Alltag und Lebensfreude, ja die körperliche Gesundheit bedrohenden Symptomen wie Schlafstörungen, Angstzustände, Panikattacken, Depression und Suizidgedanken. Auf der körperlichen Ebene kann es zu erhöhter Infektanfälligkeit, zu Bluthochdruck, zu Kopfschmerzen, zu Rückenschmerzen, zu Magenschmerzen, zu Tinnitus, zu Hörsturz, zu Zuckerkrankheit, zu Herzrasen bis Herzbeschwerden und Infarkt, Suchterkrankung, Kontrollverlust, Störung von Potenz, Libido, Fruchtbarkeit kommen. Um herauszufinden, was gut für uns ist und was wir als sinnvoll empfinden, müssen wir unsere Bedürfnisse wahrnehmen, müssen wir die Umwelt kennen und richtig einschätzen lernen, müssen wir all das Wahrgenommene für uns sinnvoll ordnen und Prioritäten setzen, planen, unsere Pläne verän-

derren Lebensumständen anpassen, Energie (Aggression) mobilisieren, um unser Leben sinnvoll und angemessen zu gestalten. Dazu gehört, wichtige Bedürfnisse zu befriedigen. Wenn dies eintritt, sind wir zufrieden und fühlen uns gestärkt. Wir können uns entspannen, bis neue Bedürfnisse, Wünsche, Ideen entstehen und der Prozess von vorne beginnt. Gerät ein Mensch in einen Zustand völliger Erschöpfung, kann man davon ausgehen, dass der gesunde Kontaktprozess gestört ist, sodass Entspannung, Befriedigung, inneres Wachstum, Zufriedenheit ausbleiben. Der Kontaktprozess bleibt unabgeschlossen oder, wie wir sagen, »die Gestalt bleibt offen«.

Wie wird der Kontakt unterbrochen? Ich spüre meine Bedürfnisse nicht oder nicht deutlich, dann fehlt eine innere Orientierung für mein Handeln. Ich orientiere mich vielleicht stärker an Erwartungen, die an mich gestellt werden oder an Vorstellungen, wie etwas zu sein hat. Selbst wenn ich diesen inneren oder äußeren Erwartungen gut entspreche, kann es sein, dass ich nicht zufrieden bin. Es kann auch sein, dass ich meine Bedürfnisse zwar spüre und weiß, was ich brauche, es von der Umwelt — Partner, Firma, Gesellschaft — jedoch nicht bekomme. Beispielsweise kann es sein, dass mein Arbeitgeber mich permanent mit Erwartungen an Leistung, Flexibilität, etc. überfordert. Wenn ich mich dagegen nicht wehre, erschöpft sich meine Energie in dem Bemühen, den Anforderungen der Umwelt gerecht zu werden; die eigenen Bedürfnisse dagegen bleiben unbefriedigt.

Auf Dauer ist das kein guter Zustand. Denn die Aggression, ursprünglich zur Befriedigung der eigenen Bedürfnisse und der Erreichung sinnvoller Ziele benötigt, bleibt entweder als Spannung erhalten oder entlädt sich auf destruktive Weise, etwa gegenüber den Kindern, die häufig Leidtragende frustrierter Eltern sind, dem Partner, den Kollegen, oder auch gegen sich selbst.