

Kay Filiz Burmeister

**Woran können wir uns halten, wenn nichts mehr hält?**



**Gestalttherapie und Nachhaltigkeit**  
**Zwei Themen miteinander verbunden**

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	3
1. Nachhaltigkeit.....	5
1.1 Was bedeutet Nachhaltigkeit?.....	5
1.2 Der Ursprung aus der Forstwirtschaft.....	5
1.3 Die politische Entwicklung im 20. Jahrhundert .....	6
1.3.1 Der Beginn der Erdpolitik.....	6
1.3.2 Die Verwendung im Brundtland-Bericht .....	7
1.3.3 Die Umsetzung in der Konferenz der Vereinten Nationen in Rio de Janeiro .....	7
1.4 Bewusstseinswandel als Grundlage für Nachhaltigkeit .....	8
2. Gestalttherapie.....	10
2.1 Gesellschaftlicher Hintergrund für die Entstehung der Gestalttherapie.....	10
2.2 Politische Dimensionen der Gestalttherapie.....	11
2.3 Was bedeutet Gestalttherapie?.....	12
2.4 Theoretischer Hintergrund .....	15
2.4.1 Der Kontaktzyklus.....	15
2.4.2 Organismus/Umwelt-Feld .....	18
2.4.3 Körper – Seele – Geist .....	19
2.4.4 Aggressionstheorie.....	19
2.4.5 Homöostatische Selbstregulierung .....	20
2.4.6 Humanistisches Menschenbild .....	21
2.5 Die Ziele der Gestalttherapie .....	21
3. Gestalttherapie und Nachhaltigkeit.....	23
3.1 Beitrag der Gestalttherapie zur Nachhaltigkeit .....	23
3.2 Maßnahmen der Gestalttherapie im therapeutischen Setting.....	26
4. Fazit .....	28
5. Literaturnachweise .....	30

## Einleitung

„Mit blassem Gesicht erschien sie im Zeugenstand. Sie trug ein grünes Gewand. Aus ihren Augen strömten Tränen. Ihr Haupt wies Verletzungen auf, das Kleid hing zerrissen herab, und man konnte sehen, wie ihr Leib vielfach durchbohrt war ... voller Wunden und blutbespritzt ... Keine Spur mehr von Anmut und Schönheit.“

(Niavis in Grober, 2010: S. 56)

Die Frau, die hier so geschunden auftritt, ist keine geringere als Mutter Erde. Das Tribunal führen die antiken Götter. Jupiter hat den Vorsitz. Angeklagt wird der „Bergmann“. Die Anklage lautet: „Schändung der Mutter Erde durch Eindringen in ihre Eingeweide, die Gebärmutter, Vergewaltigung“.

Es ist eine Erzählung, die 1492 in Chemnitz geschrieben wurde. Diesen „Bergmann“ gab es tatsächlich: Zu dieser Zeit fand im sächsisch-böhmischen Erzgebirge ein Silberrausch statt, der die Menschen zu extremen Bergbau und rücksichtslosem Zerstören dieser Region veranlasste. Angewidert und entsetzt von diesem brutalen Umgang mit Mutter Erde beschrieb Paulus Niavis in seinem Buch „Iudicum Iovis oder Das Gericht der Götter über den Bergbau“ diese Gerichtsverhandlung. (vgl. Grober S. 56f)

Eine Erzählung, wie sie aktueller nicht sein könnte. Diese Gerichtsverhandlung könnte auch heute stattfinden. Anklagepunkte gibt es genug angesichts all der erschreckenden Nachrichten über die Klimaerwärmung, die zunehmenden Naturkatastrophen, der Verknappung der Ressourcen. Alles verursacht durch menschliches Verhalten.

Wenn ich darüber nachdenke, bekomme ich Wut, Ohnmacht, Verzweiflung und das Gefühl, dass der Mensch nicht lernt, sein Verhalten langfristig zu verändern. Dass er nicht in der Lage ist, die Folgen seines Verhaltens zu verstehen und Verantwortung dafür zu übernehmen. Verantwortung für sich und für seine Umwelt. Eine respektvolle Haltung zu entwickeln, die das Leben würdigt.

Das hat soweit geführt, dass wir jetzt an einem riskanten Punkt stehen. Unsere wichtigsten Ressourcen neigen sich dem Ende: in ein bis zwei Generationen soll es kein sauberes Trinkwasser mehr geben, Erdöl zur Energiegewinnung und Kies zum Häuserbau sollen verbraucht sein; es gibt unzählige weitere Beispiele. „Menschliches Leben und Wirtschaften ist an einem Punkt angelangt, an dem es Gefahr läuft, sich seiner eigenen natürlichen Grundlagen zu berauben.“ (Bundestag, 1996: S.18) Fazit: Wir können so nicht mehr weitermachen wie bisher, es ist ernst und genau darin besteht unsere Chance.

Der Begriff „Nachhaltigkeit“ ist zurzeit überall im Gebrauch, in den Medien, in der Wirtschaft, in der Politik. Es ist ein Schlagwort, das sich mit einem ressourcenschonenden Umgang auseinandersetzt und „die Verpflichtung beinhaltet, Reserven für künftige Generationen nachzuhalten“. Nachhalt wird ursprünglich als das „woran man sich hält, wenn alles andere nicht mehr hält“ (Grober, S. 2010: S. 14) definiert. Nachhaltigkeit scheint eine mögliche Eintrittspforte in die Veränderung der aktuellen globalen ökologischen Situation zu sein.

Und was hat das mit Gestalttherapie zu tun?

Gestalttherapie ist eine psychotherapeutische Methode, die das Bewusstsein des Menschen für seine eigenen Bedürfnisse fördert und den Menschen in die Lage bringt, diese Bedürfnisse zu äußern und ihnen zu folgen. Daraus kann ein verbessertes Verständnis für die Bedürfnisse der Umwelt resultieren. Die Gestalttherapie will den Menschen befähigen, einen erfüllenden und gesunden Kontakt mit sich selbst und mit der Umwelt zu gestalten. Die Gestalttherapie will es erreichen, dass der Mensch Verantwortung für sein Denken und Handeln übernimmt und ihm darüber hinaus ermöglichen, sein eigenes Potential zu entfalten, um das eigene Leben in Freude und Sinnhaftigkeit zu führen.

Ein besonderer Aspekt in der Gestalttherapie ist, dass sie den Menschen als einen Teil der Umwelt ansieht; er ist abhängig von anderen Menschen, von den Umständen und von der Umwelt. Der Mensch ist ein Organismus, der im ständigen Austausch mit seiner Umgebung steht und niemals ein davon losgelöstes Individuum ist. Daher kann es eine Folge von gestalttherapeutischer Arbeit sein, dass sich das Bewusstsein des Menschen dafür schärft und er lernt, Verantwortung für den Umgang mit seiner Umwelt zu übernehmen und die Konsequenzen dafür zu tragen.

Es ist mir ein Anliegen, mich in meiner Graduiertenarbeit mit den Schnittmengen dieser beiden Themen „Nachhaltigkeit“ und „Gestalttherapie“ auseinander zu setzen. Ich möchte herausarbeiten, welche Gemeinsamkeiten es gibt und wie Gestalttherapie im therapeutischen Rahmen Nachhaltigkeit fördern kann.

Im ersten Kapitel werde ich zunächst auf den Begriff Nachhaltigkeit, seine Bedeutung, seinen Ursprung und seine Entwicklung eingehen. Das zweite Kapitel wird sich mit der Gestalttherapie auseinandersetzen. Dort werde ich auch zunächst den Ursprung und ihren politischen Aspekt darstellen. Anschließend wage ich eine Begriffsbeschreibung, sowie eine Erklärung der theoretischen Hintergründe und der Ziele der Gestalttherapie. Im dritten Kapitel verbinde ich beide Themen miteinander und werde Möglichkeiten vorstellen, wie die Gestalttherapie Nachhaltigkeit im therapeutischen Rahmen unterstützen kann. Im vierten und letzten Kapitel folgt mein Fazit aus den Erkenntnissen, die ich während des Schreibens der Graduiertenarbeit gesammelt habe.

# **1. Nachhaltigkeit**

Vernachlässigen wir die Ökologie, sind alle Anstrengungen zur Schaffung einer gerechten Welt zum Scheitern verurteilt

(Michail Gorbatschow)

## **1.1 Was bedeutet Nachhaltigkeit?**

Was bedeutet dieser Begriff, der derzeit fast inflationär in so vielen Lebensreichen eingesetzt wird? Kaffee kann nachhaltig sein, Kleidung, Baustoffe, Politik... Es gibt keine einheitliche, verbindliche Definition des Begriffes und die vielfältige Verwendung birgt die Gefahr in sich, dass die Bedeutung verschwimmt, unklar wird und Kontur verliert.

Grober erklärt den Begriff „Nachhaltigkeit“ in seinem Buch „Die Entdeckung der Nachhaltigkeit“ folgendermaßen: „Er bezeichnet, was standhält, was tragfähig ist, was auf Dauer angelegt ist, was resilient ist und das heißt gegen den ökologischen, ökonomischen und sozialen Kollaps gefeit ist.“ (Grober, 2010: S. 14) Das ursprüngliche Wort bedeutet „nachdrücklich, intensiv, dauerhaft.“ und hat seine Betonung auf den zeitlichen Aspekt. Es beinhaltet genügend Reserven für die die kommende Zeit anzulegen (vgl. Grober, 2010: S. 17).

Das Wort Nachhaltigkeit bedeutet laut Duden „sich auf längere Zeit stark auswirkend“ und stammt von dem Verb „nachhalten“ ab, was zum einen mit „verfolgen und zwecks Überprüfung dokumentieren“ und zum anderen mit „längere Zeit anhalten, bleiben“ erklärt wird. (vgl. Bibliographisches Institut, 2018)

Mich berührt besonders eine Beschreibung aus dem Wörterbuch von 1809: „Nachhalt ist das, woran man sich hält, wenn alles andere nicht mehr hält“. (Grober, 2010, S. 14) Diese Schilderung beinhaltet meines Erachtens zwei Ebenen: Zum einen das Anzeigen für Krisensituationen, wenn es in der Gesellschaft häufig gebraucht wird, weil es besagt, dass „alles andere nicht mehr hält“. Zum anderen kann es auf eine Suchbewegung nach etwas, woran man sich halten kann, hinweisen. Es kann anzeigen, dass Altes nicht mehr funktioniert, wodurch eine Chance für Veränderungen im Bewusstsein und im Handeln entstehen kann. Angesichts der aktuellen globalen Situation ist es kein Wunder, dass dieser Begriff zurzeit so modern und überall zu hören ist.

## **1.2 Der Ursprung aus der Forstwirtschaft**

Der Begriff hat eine sehr lange und facettenreiche Geschichte hinter sich. Der Freiburger Oberberghauptmann Hans Carl von Carlowitz (1645–1714) gilt als der Begründer der Nachhaltigkeit. Zu seiner Zeit hatten die ehemals riesigen deutschen Waldflächen durch menschliches Eingreifen rapide abgenommen. Sie waren geplündert, gerodet und stark verlichtet. Daher hat Carlowitz den Grundstein für nachhaltiges Handeln und Denken in der Forstwirtschaft gelegt, um die ruinierten Wälder wiederaufzubauen. (vgl. Grober, 2010: S.

161f) Er legte 1713 fest, nachhaltiges Handeln beinhaltet, dass in einem Wald nur so viele Bäume abgeholzt werden sollten, wie in einem bestimmten Zeitraum auf natürliche Weise wieder nachwachsen und sich regenerieren können. Dieser Handlungsansatz stellt sicher, dass der Wald in seinen wesentlichen Eigenschaften langfristig erhalten bleiben kann. (vgl. IHK Nürnberg, 2015)

Carlowitz erkannte schon damals, dass Ökonomie bedeutet, dass der Mensch nicht gegen die Natur handeln darf, sondern dieser folgen und mit ihren Ressourcen haushalten sollte. Er vertrat die Auffassung, dass die Ressourcen allen zustehen, auch den Armen und den künftigen Generationen. Jeder Mensch hat das Recht auf Nahrung und Unterhalt und dieses Ideal verband Carlowitz mit Glück. Für ihn bedeutet Glück, sich für das Wohl des Gemeinwesens einzusetzen und sich um die Vorsorge der Nachkommen zu kümmern statt die Reichtümer der Fürsten zu mehren. (vgl. Grober, 2010: S. 118)

### **1.3 Die politische Entwicklung im 20. Jahrhundert**

#### **1.3.1 Der Beginn der Erdpolitik**

Seit Carlowitz' Ausführungen ist die Weltbevölkerung exponentiell angestiegen und sie steigt noch weiterhin. Die natürlichen Ressourcen sind geschrumpft und die Umweltverschmutzung ist erschreckend. Zu Beginn der 70er Jahre setzte sich bei den Menschen die Erkenntnis durch, dass sie auf einen globalen Kollaps zusteuerten, wenn sich an bisherigen Verhaltensweisen nichts ändern würde und dass bisherige Strategien nicht mehr funktionierten. Ein neues Denken lag in der Luft: Die Erdpolitik begann. Diese kündigte an, dass die Umwelt nun ein Thema für die gesamte Weltgemeinschaft werden musste, da die materiellen Grenzen der Erde offensichtlich wurden. Es wurde deutlich, dass alle Lebewesen abhängig von der Gesundheit der Erde wären. Das Überleben der Menschheit und die dauerhafte Bewohnbarkeit des Planeten wären gefährdet. Daher wurde postuliert, dass es das Interesse aller Menschen sein sollte, sich für die Gesundheit des Planeten einzusetzen. Die Globalisierung sollte einen dauerhaft bewohnbaren Planeten anstreben. Das hatte zur Folge, dass sich diese Erkenntnis fest in der Kultur aller Weltgemeinschaften verankerte und die Menschen alle willkürlichen Trennungen untereinander überwinden sollten. (vgl. Grober, 2010: S. 229)

Die Menschheit stand damals – und steht auch heute noch – vor der Entscheidung entweder zu lernen sich selbst zu beschränken, um innerhalb der Tragfähigkeit des globalen Systems zu bleiben oder weiter zu machen wie bisher und auf einen Kollaps der Natur hin zusteuern. (vgl. Grober, 2010: S. 226) Wichtig ist zu wissen: Noch hat die Menschheit die Möglichkeit das Ergebnis zu beeinflussen. Die Menschen können jeden Augenblick das Leben wählen und haben noch die Möglichkeit sich für eine lebenswerte Welt zu entscheiden und dass trotz all der täglich erschreckenden Informationen. Die Menschen benötigen das Bewusstsein, dass sie sich weiterhin ihre Bedürfnisse erfüllen können, ohne die Erde zu zerstören. Die Menschen haben dafür die technischen Möglichkeiten und das Wissen. Sie benötigen dazu die Wertevorstellungen und veränderte Gewohnheiten, so dass der Lebensstil und Konsum in Einklang mit den natürlichen Ressourcen der Erde gebracht wird.

Und das ist nicht nur Aufgabe von Wirtschaft und Politik, sondern auch von jeder Einzelnen<sup>1</sup>. (vgl. Macy, 2017: S. 37f)

### **1.3.2 Die Verwendung im Brundtland-Bericht**

Aus dieser Idee heraus haben die Vereinten Nationen 1983 eine Weltkommission für Umwelt und Entwicklung gegründet. Diese Kommission hat den Auftrag, Perspektiven für eine globale, nachhaltig zukunftsverträgliche Entwicklung (englisch: sustainable development) zu entwerfen, die die Ziele ökologisches Gleichgewicht, ökonomische Sicherheit und soziale Gerechtigkeit gleichwertig beinhaltet. Diese Ziele gelten für alle Länder der Welt gleichermaßen und sind in dem Bericht „Unsere gemeinsame Zukunft“ - oder auch Brundtland-Bericht – enthalten. In diesem Bericht aus dem Jahre 1987 steht eine der meist gebrauchten Definitionen des Nachhaltigkeitsbegriffes. Hier wird Nachhaltigkeit (englisch: sustainability) folgendermaßen definiert:

„Humanity has the ability to make development sustainable - to ensure that it meets the needs of the present without compromising the ability of future generations to meet their own needs.“, (Hardtke/Prehn 2001 in IHK Nürnberg, 2015: S.58)

Übersetzt bedeutet dies: "Nachhaltige Entwicklung ist eine Entwicklung, die den Bedürfnissen der heutigen Generation entspricht, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen." (Bundestag, 2018) Es geht darum, eine Erde zu erhalten, die menschenwürdige, sichere Bedingungen ermöglicht. Diese Aussage legt die Verantwortung auf jeden einzelnen Menschen und fordert jede zur persönlichen Aktivität auf. Die heute lebenden Menschen dürfen nicht auf Kosten ihrer Enkel und Urenkel leben, sondern müssen ihre jetzigen Aufgaben selbst lösen, statt sie an kommende Generationen abzugeben. Sie werden aufgefordert die Erde enkeltauglich zu machen. (vgl. Bundestag, 2018)

### **1.3.3 Die Umsetzung in der Konferenz der Vereinten Nationen in Rio de Janeiro**

Darauf aufbauend fand 1992 der sogenannte Erdgipfel in Rio de Janeiro statt, an den 178 Staaten teilnahmen. Er wurde von den Vereinten Nationen organisiert und hatte als Grundlage die Bearbeitung des Brundtland-Berichtes. Das Ziel der Konferenz war die Leitideen des Brundtland-Berichtes in konkrete Handlungsstrategien für alle Weltgesellschaften auszuarbeiten. Diese Konferenz kennzeichnete endgültig ein neues Bewusstsein für die gemeinsame Verantwortung aller Menschen. Ein dringender Handlungsbedarf zur Erhaltung der Lebensgrundlagen auf der Erde wurde hiermit zugegeben. Die Teilnehmer hatten ein Umdenken, einen Strukturwandel in Wirtschafts- und Gesellschaftssystemen und die Umsetzung von weltweiten politischen Maßnahmen gefordert. Diese Maßnahmen

---

<sup>1</sup> Um der Gleichberechtigung Raum zu geben, wird in dieser Ausarbeitung die weibliche sowie männliche Ausdrucksform eingesetzt. Diese ist nicht auf das Geschlecht der jeweiligen Person bezogen. Es werden sowohl männliche als auch weibliche Personen angesprochen.

erfordern globales, regionales, lokales und zugleich in die Zukunft gerichtetes Handeln (vgl. Bundestag, 1996: S. 18)

Aus der Konferenz in Rio ist auch das sogenannte 3-Säulen-Modell entstanden. Demnach besteht Nachhaltigkeit aus den drei bereits genannten Aspekten ökologische, ökonomische und soziale Nachhaltigkeit, welche gleichberechtigt und gleichwertig behandelt werden sollten. Ökologische Nachhaltigkeit bedeutet, keinen Raubbau an der Natur durchzuführen. Der Erhalt bzw. die Wiederherstellung der Natur steht im Vordergrund. Ökonomische Nachhaltigkeit fordert, dass eine Gesellschaft nicht über ihre wirtschaftlichen Mittel lebt, so dass spätere Generationen keine Nachteile für die Deckung ihrer Bedarfe erleben. Soziale Nachhaltigkeit beinhaltet, dass soziale Spannungen in Grenzen gehalten werden können und Konflikte nicht eskalieren. Eine Gesellschaft oder ein Staat sollten in der Lage sein, zivile und friedliche Lösungen zu entwickeln. (vgl. IHK Nürnberg, 2015)

#### **1.4 Bewusstseinswandel als Grundlage für Nachhaltigkeit**

In der Nachhaltigkeit geht es jetzt nicht mehr darum, technische Lösungen gegen den Klimawandel zu finden. Der Grund für die globale Krise ist nicht nur die Begrenzung der Ressourcen der Erde, sondern vor allem der derzeitige Zusammenhang von Produktion und Konsum (vgl. Gruber, 2010: S. 276). Nachhaltige Entwicklung benötigt jetzt einen globalen Bewusstseinswandel. Alle Weltgesellschaften stehen vor der Herausforderung, die Werte der westlichen Industrienationen vom Wachstum zu transformieren. Es geht darum Lebensqualität neu zu definieren.

Der Mensch strebt nach Weiterentwicklung und Wachstum, das macht das Leben für ihn lebenswert. Wachstum bedeutet Steigerung der Lebensqualität. Die Steigerung der Lebensqualität der Bevölkerungsanteile auf der Erde, die bereits im Überfluss leben, kann nicht mehr mit Konsum von materiellen Gütern und Anhäufung von Waren gleichgesetzt werden. Entwicklung sollte auch nicht mehr mit der Vorstellung einhergehen, dass die Industrieländer ein Vorbild für eine einheitliche Lebensgestaltung aller Länder sein sollten.

Entwicklung sollte für die reicheren Bevölkerungsanteile über die Befriedigung der immateriellen Bedürfnisse geschehen, denn Wachstum kann auch auf der persönlichen Ebene stattfinden, durch Selbstverwirklichung. In diesem Bereich ist das Wachstum unbegrenzt. (vgl. Grober, 2010: S. 270) Mit der natürlichen Begrenzung der Ressourcen der Erde muss eine Reduzierung bzw. ein Verzicht auf materielle Ansprüche der Industrienationen einhergehen. Die Steigerung der Lebensqualität der armen Bevölkerungsanteile hingegen muss durch materielles Wachstum stattfinden. Daher ist Armutsbekämpfung maßgeblich für eine nachhaltige Entwicklung, (vgl. Grober, 2010: S. 37f), denn Armut ist ein wichtiger Grund für die Umweltzerstörung.

Das Ziel der nachhaltigen Entwicklung für die Weltbevölkerung ist, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, seine materiellen Grundbedürfnisse zu befriedigen und dass sich jeder Mensch sicher sein kann, dass seine Lebensqualität gehalten oder vermehrt wird. (vgl. Grober, s. 239f) Das Ziel sollte eine gerechte Einkommensverteilung und eine kulturelle Vielfalt sein, die Entfaltung der individuellen produktiven Möglichkeiten eines Landes und des



individuellen menschlichen Potentials haben. (vgl. Grober: S. 257), kurz: eine „Balance zwischen Mensch und Natur, zwischen den Kulturen und in den zwischenmenschlichen Beziehungen.“ (Grober, 2010: S. 263)

Nachhaltigkeit lässt sich demnach daran erkennen, ob zum einen weltweit weniger Ressourcen verbraucht werden als sich regenerieren können und zum anderen, dass die Lebensqualität für jeden Menschen ansteigt. (vgl. Grober, 2010: S. 269)

Leider stoßen die Ideen der nachhaltigen Entwicklung immer wieder mit Machtpolitik und mit den Werten des Kapitalismus zusammen, welcher Entwicklung mit wirtschaftlichem Wachstum gleichsetzt. Ein zähes Ringen zwischen diesen beiden Sichtweisen besteht weiterhin. Unfassbar ist zum Beispiel die Tatsache, dass die Summen, die 2008 in der internationalen Finanzkrise für die Rettung der Banken zur Verfügung gestellt wurden, ein Vielfaches der Summen übertrafen, die laut Hochrechnungen die Menschheit von den Hungersnöten befreit hätten. (vgl. Grober, 2010: S. 10f) Das zeigt, das Geld wäre da, es liegt nur an den Interessen, wofür es eingesetzt wird. Auf eine umfassende Beschreibung der politischen Aktivitäten, den Zusammenhängen mit dem Kapitalismus, die bereits vorhandenen Erfolge, die Misserfolge, die Grenzen und die Ernüchterung über das Nichtumsetzen vieler nachhaltiger Ziele und Maßnahmen gehe ich in dieser Graduiertenarbeit nicht ein. Das würde den Rahmen dieser Ausarbeitung übersteigen.

Es ist mir wichtig aufzuzeigen, dass Strategien zur nachhaltigen Entwicklung auf einen gesellschaftlichen Bewusstseinswandel aufbauen und dieser Wandel bereits im vollen Gange ist. Nachhaltigkeit hat bereits Einzug im gesellschaftlichen und politischen Rahmen erhalten. Politische Maßnahmen werden entwickelt, wenn es entsprechende Werte und Ideale gibt, die sich eine Mission vorgenommen haben. Dann kann Politik gesellschaftliche Rahmenbedingungen setzen.

Und Gestalttherapie kann auf der persönlichen Ebene ansetzen. Nach dem Motto think globally – act locally arbeitet sie vor Ort mit den einzelnen Menschen. Sie kann einen wichtigen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung leisten, weil es ihr Anliegen ist, das Bewusstsein der Menschen zu entwickeln. Sie kann uns helfen herauszufinden, an was wir uns festhalten können, wenn offensichtlich nichts mehr hält.

Im nächsten Kapitel werde ich den Ansatz der Gestalttherapie darstellen und im darauffolgenden Kapitel werde ich die Aspekte der Gestalttherapie mit den Auffassungen der Nachhaltigkeit verbinden.

## **2. Gestalttherapie**

Gestalttherapie kann man nicht beschreiben – man muss sie erleben

(Fritz Perls)

### **2.1 Gesellschaftlicher Hintergrund für die Entstehung der Gestalttherapie**

Die Gestalttherapie ist in einer politisch und gesellschaftlich sehr unruhigen Phase entstanden: die Begründer haben den 1. Weltkrieg, die ökonomische Depression in den 1930er Jahren, den 2. Weltkrieg und den Faschismus erlebt. Alle drei Begründer – Fritz Perls, Lore Perls und Paul Goodman – waren Juden; Das Ehepaar Fritz und Lore Perls haben als deutsche Juden die unmittelbare, existenzielle Bedrohung durch den Staat selbst erfahren: sie mussten aus Deutschland fliehen, Teile ihrer Familie sind in den Konzentrationslagern umgekommen. (vgl. Höll, 1999: S. 513) Dieser Hintergrund macht deutlich, wie wichtig es den Begründern war, später mit der Gestalttherapie einen Ansatz zu entwickeln, der die Menschen zu eigenverantwortlichem Handeln ermächtigt und über Nebenwirkungen und über Nichtausführen von bestimmten Handlungen aufklärt. (vgl. Blankertz, Doubrawa, 2004)

Nach ihrer Flucht aus Deutschland - über einen kurzen Aufenthalt in Amsterdam - lebten und arbeiteten Fritz und Lore Perls in Südafrika und bauten dort ein psychoanalytisches Institut auf. Beide arbeiteten dort als Psychoanalytiker. Aufgrund der dort zunehmenden rassistischen Bestrebungen der Politik in den 40er Jahren, entschieden sich die beiden wieder zur Flucht: Sie emigrierten in die USA und kamen in New York an. (vgl. Blankertz, Doubrawa, 2017)

Paul Goodman war ein amerikanischer, sozialkritischer Schriftsteller, der über diverse Lebensbereiche kritische, anarchistische, politische und psychologische Ausarbeitungen veröffentlichte. Mit seinen ungewöhnlichen Auffassungen und seiner rebellischen Art zog er die Aufmerksamkeit von Fritz und Lore auf sich, so dass diese beschlossen, ihn mit in die Gründung ihrer neuen psychotherapeutischen Richtung einzubeziehen. Ihr gemeinsames Anliegen war es, die veralteten gesellschaftlichen Welt- und Menschenbilder zu erneuern, sowie ein neues Verständnis von Heilung und Gemeinschaftsbildung zu entwickeln. (vgl. Fuhr, 1999: S. 1f). Die Gestalttherapie entstand. Ihre offizielle Geburtsstunde wird im Jahre 1951 angesiedelt, als das Grundlagenbuch „Gestalt Therapy“ von Frederick S. Perls, Ralph F. Hefferline und Paul Goodman erschienen ist.

In dieser Zeit herrschte in der Gesellschaft die Hoffnung, dass sich die Situation der Menschen verbesserte. Zum einen lag die Hoffnung auf der Psychoanalyse, die ein neu entdecktes psychologisches Verständnis ausdrückte und den Menschen therapeutische Unterstützung ermöglichte. Zum anderen bestand die Hoffnung auf neue Erkenntnisse und Entwicklungen der Naturwissenschaften, z.B. in der Medizin, in der Atomenergie und in der Computertechnik. Diese aufkeimenden Strömungen wurden noch durch eine neu aufstrebende moderne Kunst, Musik und Literatur, beeinflusst. Sich verändernde demokratische Werte und existenzielle Unsicherheiten wirkten ebenso auf die Gesellschaft. Diese Punkte

machen die veränderungsbereite Atmosphäre deutlich: die bestehenden konservativen Denkmodelle waren herausgefordert. (vgl. Nevis, 1999: S. 1199f).

In diesen gesellschaftlichen Herausforderungen lehnten sich auch die Begründer der Gestalttherapie gegen die bestehenden Strukturen auf. Dabei sind sie auch gegen das Denkmodell der Psychoanalyse gestoßen. Sie rebellierten dagegen an und wollten sie revolutionieren. (vgl. Fuhr, 1999: S. 1f) Diese Haltung hatte zur Folge, dass die Gestalttherapie zunächst neben der Psychoanalyse und in den konservativen gesellschaftlichen Schichten keine Akzeptanz erfuhr. Die Gründer der Gestalttherapie mussten mit großer Entschlossenheit, Kreativität und mit engem Zusammenhalt ihren eigenen Weg finden und sich behaupten.

In den 60er Jahren wurde es leichter und sie verbanden sich mit den Werten des neu aufstrebenden Individualismus. Diese gesellschaftliche Bewegung verhalf der Gestalttherapie zur steigenden Popularität. Mittlerweile hat sich die Gestalttherapie weltweit gesellschaftliche Akzeptanz erkämpft und anerkannte Institute gegründet und eine professionelle, anerkannte Form angenommen. (vgl. Nevis, 1999: S. 1200) Durch Beharrlichkeit und Durchhaltevermögen hat es die Gestalttherapie geschafft, ihre eigenen Werte zu entwickeln und zu erhalten, sowie diese Werte sowohl in einem therapeutischen Verfahren als auch als eine Art der Lebenshaltung zu definieren und erfolgreich umzusetzen.

## **2.2 Politische Dimensionen der Gestalttherapie**

Aus dem vorangegangenen Kapitel wird ersichtlich, dass die Begründer der Gestalttherapie nicht nur eine Therapieform entwickeln wollten, sondern auch eigene politische und gesellschaftliche Ansichten hatten, die sie in der allgemeinen Lebensführung umsetzen wollten. Daher nahmen sie über die therapeutische Arbeit hinaus aktiv am gesellschaftlichen und politischen Leben teil und forderten insgesamt, dass sich Therapeutinnen über den therapeutischen Rahmen hinaus politisch engagieren sollten. Goodman hat sich beispielsweise in den Bereichen Erziehung und Bildung engagiert und Fritz Perls hat Gestalt-Lebensgemeinschaften gegründet. (vgl. Schnee, 2018: S. 39) Sie waren der Auffassung, Therapie stünde nicht nur isoliert für sich, sondern hatte sowohl gesellschaftliche und politische als auch ethische und philosophische Dimensionen. Sie meinten, Therapie wäre die Schnittstelle zwischen dem einzelnen Menschen und der Gesellschaft und sollte die sozialen Bedingungen bekämpfen, die die psychische Gesundheit und die Übernahme der Eigenverantwortung der Klienten verhindert hatten oder noch verhinderten. (vgl. Höll, 1999: S. 513) Die Gründer der Gestalttherapie sahen die Entwicklung von Krankheiten in einem engen Zusammenhang mit den Strukturen der westlichen Zivilisation. Daher fragten sie danach, welche sozialen Zusammenhänge den Leidensdruck erzeugten, der einen Menschen zum Klienten werden ließen. Entweder kann die Ursache des Leidens bei dem Menschen selbst gesucht werden oder das Leiden kann eine Reaktion des Menschen auf eine krankmachende Umwelt sein. Daher ist die Frage berechtigt, was das Gesellschaftliche am individuellen Leiden und was das Politische an der Psychotherapie sein kann. Fakt ist, dass gesellschaftliche Bedingungen immer auch Einfluss auf die in ihr lebenden Menschen haben und somit auch in der Psychotherapie thematisiert werden. Wenn das tatsächlich so

ist, dass gesellschaftliche Umstände psychisches Leiden verursachen, dann ist eine Behandlung eines einzelnen Menschen nicht ausreichend. Dann ist eine gesellschaftliche Veränderung notwendig, um persönliches Leiden zu verarbeiten und auch zu verhindern (vgl. Stahlmann, 2018: S. 13f) Daher forderten sie, dass diese Zusammenhänge den Therapeuten bewusst seien und die Therapeutinnen zum einen ihren Klienten vermitteln mussten, dass die gesellschaftlichen Bedingungen, die zu den Einschränkungen der Klientinnen führten, nur langsam und mit Aufwand verändert werden könnten und zum anderen, dass komplette Verbesserungen des Leidensdruckes nur mit veränderten gesellschaftlichen Systemen einhergingen. (vgl. Blankertz, Doubrawa, 2004)

Kurz: Therapie ist immer auch politische Arbeit in Gesellschaften, die Menschen zu selbstbestimmten Leben befähigen sollten. (vgl. Doubrawa, 2011: S. 89)

### **2.3 Was bedeutet Gestalttherapie?**

Und wie möchte die Gestalttherapie die Menschen zu selbstbestimmten Leben ausbilden? Mit welchen Grundlagen arbeitet sie?

Den Begriff „Gestalttherapie“ zu definieren empfinde ich als eine Herausforderung. Um mich dem Thema zu nähern und die Grundsätze der Gestalttherapie herauszuarbeiten, werde ich zunächst ein paar Zitate diverser Autoren nennen, die sich mit der Beschreibung des Begriffes „Gestalttherapie“ befasst haben. Danach werde ich eine stichwortartige Zusammenfassung der Kernaussagen anschließen.

Staemmler beschreibt in seinem Buch „Was ist eigentlich Gestalttherapie“ die Gestalttherapie als „ein modernes psychotherapeutisches Verfahren, das sich weniger an dem traditionellen medizinischen Krankheitsmodell und festgelegten Normen ... orientiert...; wichtiger ist ihr die Vielseitigkeit von Menschen und deren Vorstellungen davon, wie sie mit anderen Menschen und der Welt insgesamt in Kontakt sein und sich dadurch individuell entwickeln wollen. Gestalttherapeuten wollen dieser Vielfalt gerecht werden. Sie fördern die persönliche Veränderung ihres Klienten indem sie ihn dabei unterstützen, mit sich selbst und anderen Menschen aktiv neue Erfahrungen zu machen, auf lebendige Weise neue Erlebens- und Verhaltensweisen zu lernen und bestehende Schwierigkeiten überwinden.“ (Staemmler, 2009: S. 22) Diese Chancen sich selbst zu erfahren, fördern aufrichtige Wertschätzung für sich selbst und für die anderen und ermöglichen dadurch einen guten Kontakt zur Welt. Es ermöglicht die eigene Beziehung zum Ganzen zu erkennen, sich selbst als einen Teil der Welt zu sehen und somit in Beziehung zu sich selbst und der Welt zu treten. (vgl. Perls, 1995: S. 92)

Die Franzosen Ginger und Ginger erklären, dass die Gestalttherapie nicht nur eine psychotherapeutische Methode ist, sondern auch eine Lebensphilosophie, eine besondere Art, die Beziehungen der Lebewesen in der Welt zu sehen und sogar eine Kunst zu leben, indem der Mensch seinen inneren Reichtum und Einzigartigkeit auslebt. (vgl. Ginger/Ginger, 1994: S. 10ff). Sie betonen die Verantwortung des Einzelnen und definieren die Gestalttherapie folgendermaßen: „Sie legt den Akzent auf das bewusste Wahrnehmen der gegenwärtigen Erfahrung (das „Hier und Jetzt“...) und lässt die körperlichen Emotionen wieder zu ihrem

Recht kommen... . Die Gestalttherapie entwickelt eine ganzheitliche Perspektive des menschlichen Seins, sie integriert gleichermaßen die sinnlichen, gefühlsmäßigen, intellektuellen, sozialen und spirituellen Dimensionen... . Sie unterstützt den authentischen Kontakt mit den Anderen und mit uns selbst, die schöpferische Anpassung unseres Organismus an die Umwelt ... . Sie stellt die Art und Weise, wie wir uns blockieren und den normalen Zyklus der Befriedigung unserer Bedürfnisse unterbrechen, heraus... . Die Gestalttherapie will nicht einfach die Ursprünge unserer Schwierigkeiten erklären, sondern neue Lösungswege erproben: Der quälenden Suche nach dem Wissen über das Warum zieht sie das Fühlen des Wie vor, das Veränderung in Gang setzt. In der Gestalttherapie ist jeder für seine Handlungen und Ausflüchte selbst verantwortlich.“ (Ginger/Ginger, 1994: S. 14f)

„Gestalttherapie ... ist eine Lebenseinstellung, die praktische Konsequenzen hat. Es geht um Dich und mich und um unsere Erfahrung im Hier und Jetzt.“ (de Roeck in Doubrawa, 2011: S.20) Wimmer geht noch weiter, indem sie eine emanzipatorische politische Haltung betont. Sie möchte Menschen dazu ermutigen, kritisch zu hinterfragen und zu kauen, wieder auszuspucken oder achtsam zu assimilieren, von dem was versucht wird in den Menschen einzuflößen. Sie setzt sich zum einen dafür ein, das Individuum darin zu unterstützen, zu erkennen, dass Störungen auch in den Kontext krankmachender Lebensbedingungen gesetzt werden können. Zum anderen setzt sie sich auch dafür ein, das Individuum darin zu unterstützen, neue, günstige Bewältigungsstrategien zu entwickeln. (vgl. Wimmer, 2018: S. 129)

Dreizel beschreibt, dass der Klient im Rahmen der gestalttherapeutischen Haltung nicht nur als Symptomträger wahrgenommen wird. In der Zusammenarbeit besteht eine dialogische Haltung, was eine direkte Interaktion des Therapeuten mit dem Klienten beinhaltet. Der Therapeut vertritt die Haltung, dass er nur Hilfe zur Selbsthilfe anbieten kann, die Einzigartigkeit der Klienten respektiert und Wachstumsprozesse begleitet, aber nicht kontrolliert. (vgl. Dreizel, 2004: S. 25)

Aus diesen verschiedenen Erklärungen lassen sich folgende wesentliche Grundpfeiler der Gestalttherapie heraus leiten:

#### ✓ **Awareness / Bewusstheit**

Die Gestalttherapie fördert bewusste Achtsamkeit für das, was wir denken, fühlen, sagen, tun. Dadurch wird unsere Wahrnehmungsfähigkeit geschärft. Awareness steht für Bewusstheit im Sinne einer wachen Aufmerksamkeit. Durch Achtsamkeit ist der Mensch mit sich und der Umwelt im Kontakt. (vgl. Perls, 1995, S. 73) Die Bewusstheit konzentriert sich auf die Sinne, die wahrnehmen, was hier und jetzt ist. Erst nachdem die Sinne etwas wahrgenommen haben, erlebt der Mensch es in den Gefühlen und anschließend ordnet es der Verstand ein. (vgl. Dreizel, 1992: S. 15)

✓ **Hier und Jetzt**

Eine bewusste Aufmerksamkeit kann nur in der Gegenwart stattfinden, im Hier und Jetzt. Vergangenheit und Zukunft spielen nur insoweit eine Rolle, als sie Bedeutung für das aktuelle Handeln und Erleben haben. Wenn Störungen vorliegen, die aus der Vergangenheit resultieren, werden sie einbezogen, wenn sie neue, störungsfreie Wege für das Handeln und Erleben in der Gegenwart ermöglichen. Diese Qualität, die das Erleben und Handeln in der Gegenwart beinhaltet, gilt in der Gestalttherapie als Kontakt. „Alles, was Hier-und-Jetzt geschieht, wird als Form von Kontakt beschrieben.“ (Blankertz, Doubrawa, 2004)

✓ **Wie statt Warum**

Die Konzentration wird daraufgelegt, *wie* die Gefühle im Moment sind und nicht darauf, *warum* sie da sind. Das *Warum* konzentriert sich auf die Vergangenheit des Gefühls; das *Wie* konzentriert sich darauf, wie das Gefühl in diesem Moment erlebt wird. Durch die Konzentration auf das *Wie* des aktuellen Gefühls im Hier und Jetzt kann mit dem Gefühl gearbeitet werden und eine neue Wahrnehmung entstehen. (vgl. Perls, 1995: S. 72)

✓ **Phänomenologische Herangehensweise**

Sie ist ein wichtiger Baustein in der praktischen Arbeit. Körperreaktionen, die sich im Hier und Jetzt zeigen, z.B. ein Kloß im Hals, Erröten oder nervöses Zucken in den Beinen, werden als sichtbar gewordene Realität aufgegriffen. Sie werden von der Therapeutin wahrgenommen und mit der Klientin abgeglichen, um die Aufmerksamkeit dafür zu schärfen und die dahinter liegenden Persönlichkeitsstrukturen bewusst zu machen.

✓ **Ich – Du -Beziehung**

Die Gestalttherapie strebt eine dialogische Haltung zwischen dem Therapeuten und dem Klienten an. Sie fördert über die therapeutische Arbeit hinaus generell einen respektvollen und gleichwertigen Kontakt des Menschen auf „einer Subjekt-Subjekt-Ebene zwischen Dir und mir“. (Schnee, 2018: S. 46) In dieser dialogischen Haltung entstehen Ich-Du-Kontakte und das Gegenüber wird nicht mehr als Objekt und Gegenstand von Wünschen angesehen, sondern es kann eine Öffnung und eine echte, wertschätzende Begegnung zwischen zwei Menschen auf Augenhöhe stattfinden, die Mitgefühl und Empathie für den Anderen beinhaltet. (vgl. Dreitzel, 1992: S. 253)

✓ **Ressourcenorientierung**

Die Haltung in der Gestalttherapie ist, dass der Mensch Experte für sein eigenes Leben ist und alle Fähigkeiten zur Gesundheit in sich selbst trägt. Seine Einzigartigkeit wird respektiert und seine eigenen Erfahrungen werden in die therapeutische Arbeit einbezogen. Eine Therapie wird dann erfolgreich, wenn sie sich nicht nur auf die Probleme der Klientinnen konzentriert, sondern ebenso die Ressourcen mit einbezieht. (vgl. Staemmler, 2018: S. 152)

✓ **Experimentieren**

Neue Handlungsmöglichkeiten und Sichtweisen können im sicheren therapeutischen Rahmen experimentell ausprobiert werden (vgl. Schnee, 2018: S.46)

## **2.4 Theoretischer Hintergrund**

Diese Prinzipien bauen auf unterschiedlichen Denkmodellen auf, die den theoretischen Hintergrund der Gestalttherapie bilden. Von denen möchte ich nun diejenigen erklären, die meiner Meinung nach Einfluss auf die Förderung von Nachhaltigkeit nehmen können.

### **2.4.1 Der Kontaktzyklus**

Der Ausgangspunkt in der gestalttherapeutischen Arbeit ist die Theorie des Kontaktzyklus, der den Austausch zwischen dem Organismus und der Umwelt beschreibt. (vgl. PHG, 1991: S. 9f) Im Kontaktzyklus geht es um die Befriedigung eines Bedürfnisses und der Organismus muss herausfinden, was er aus der Umwelt für die Befriedigung seines Bedürfnisses braucht. (vgl. Perls, 1995: S. 35f)<sup>2</sup> Der Kontaktzyklus kann sowohl physische Bedürfnisse beinhalten, wie z.B. Hunger oder Sexualität, oder aus psychischen Theorien, wie Werten oder Verhaltensnormen, die der Mensch z.B. durch Erziehung, Medien und gesellschaftlichen Vorstellungen in sich aufnimmt oder wieder von sich weist. (vgl. Perls, 1995: S. 50f)

Am Anfang des Kontaktzyklus entsteht ein Bedürfnis, welches in den Vordergrund rückt. Dadurch konzentriert der Mensch seine Sinne auf dieses Bedürfnis und wird sich auf den Weg machen, um heraus zu finden, was er braucht. (vgl. Dreitzel, 1992: S. 40) Das benötigte Objekt wird er in seiner Umwelt finden und er muss nun das Objekt und die Umwelt so manipulieren, dass er das Objekt auf eine für ihn passende Weise aufnehmen und somit sein Bedürfnis befriedigen kann. (vgl. Perls, 1995: S. 35f) Bei der Aufnahme findet die Bedürfnisbefriedigung statt. Dies ist der Höhepunkt im Kontaktzyklus: Die gesamte

---

<sup>2</sup> Im weiteren Verlauf meiner Erklärungen werde ich der Einfachheit halber immer den Menschen als Organismus benennen.

Aufmerksamkeit konzentriert sich auf diesen Moment des Verschmelzens von Mensch und Umwelt. Der Mensch gibt sich komplett der Bedürfnisbefriedigung hin. Hier findet die Assimilation bzw. Integration der Umwelt statt. Wenn das Bedürfnis erfüllt ist, tritt mit der Zeit ein Gefühl der Sättigung ein. (vgl. Dreitzel, 1992: S. 40) Dreitzel weist darauf hin, dass „nur wenn die Befriedigung wirklich empfunden und erlebt wird, Überfütterung und Übersättigung vermieden werden kann.“ (Dreitzel, 1992: S. 76) Danach beginnt das Verarbeiten des Erlebten. Es ist von Bedeutung, dass das Erlebnis nur zu einer bereichernden und verändernden Erfahrung werden kann, wenn man sich für das Nachwirken ausreichend Zeit lässt. (vgl. Dreitzel, 1992: S. 77)

Jeder durchlaufene Kontaktzyklus verändert den Menschen. Die Art und Weise, wie er in vorherigen Kontaktprozessen sein Bewusstsein verändert hat, wirkt darauf, wie er in seinen folgenden Kontaktprozessen fühlt, denkt, handelt.

In einem Kontaktzyklus erfährt der Mensch die Welt. Wenn der Mensch in der Lage ist, sich auf einen befriedigenden Kontaktprozess einzulassen, den Ablauf zuzulassen und bei eingetretener Sättigung auch wieder loszulassen, entsteht Selbstverwirklichung. (vgl. Dreitzel, 1992: S. 42)

Dreitzel fragt sich, woran es liegen könnte, dass der Mensch seine Umwelt als seine Lebensgrundlage zerstört. Es muss dem Menschen klar sein, dass er durch seine durchlaufenen Kontaktprozesse Spuren hinterlässt. Die Art, wie der Mensch zurzeit auf seine Umwelt einwirkt, zerstört die Erde und damit seine Lebensgrundlage. Perls bestätigt diese Wahrnehmung, denn er ist der Überzeugung, dass der Mensch den Großteil seiner Energie für selbstzerstörerische Spiele benutzt, die auch auf die Umwelt zerstörerische Auswirkungen haben. (vgl. Perls 1995: S. 148) Dreitzel sucht dafür nach Erklärungen und überlegt: entweder ist die Art, wie der Mensch die Kontaktzyklen generell durchläuft, gestört - das heißt das allgemeine In-der-Welt-sein - oder der Mensch erlebt die Kontaktprozesse nicht sättigend, so dass er sich oft das Falsche - irgendwelche Ersatzbefriedigungen - holt oder sich zu viel einverleibt. Eine halbe Befriedigung, die aus den Unterbrechungen oder aus den Ersatzhandlungen resultieren, kann ein permanentes Hungergefühl und ein ständiges unbefriedigtes Bedürfnis nach „immer mehr“ nach sich ziehen, was wiederum zu einer Übersättigung oder auch Abstumpfung führen kann. Hinter dieser Leere bzw. diesem permanenten Hungergefühl vermutet Dreitzel eine unerfüllte Sinnsuche. Er meint, dass diese Sinnsuche erfolglos bleiben wird, solange sie auf Ziele, Zustände, Ergebnisse oder Wahrheiten fixiert ist. Stattdessen hält er es für möglich, dass der Sinn im „der Weg ist das Ziel“ (Dreitzel, 1992: S. 255) begründet ist und dieser Weg sinnlich erfahren und bewusst gemacht werden sollte. Es geht also darum, Möglichkeiten zu finden, den Reichtum und die Tiefe des Weges zu erfahren.

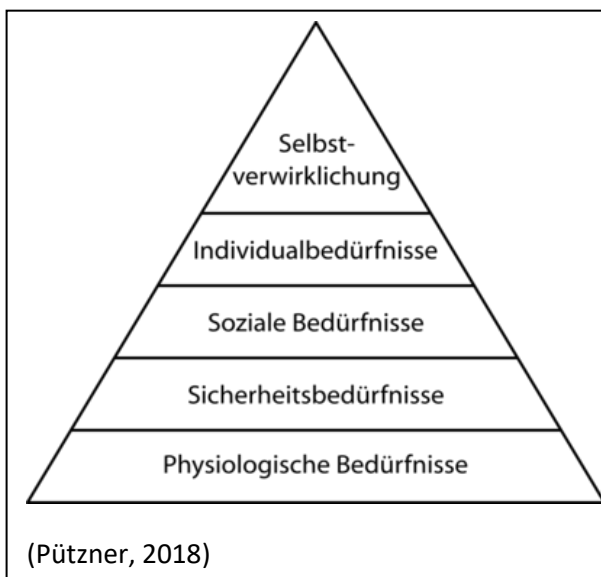
### **Exkurs: Maslowsche Bedürfnispyramide**

In diesem Zusammenhang ist die Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow noch ein ergänzender Aspekt. Das Leben vollzieht sich in einem endlosen Gewirr von miteinander verwobenen Kontaktzyklen, die durch die verschiedensten Bedürfnisse entstehen können. Es gibt Bedürfnisse, die nur einmal auftreten und dann abtauchen, welche, die regelmäßig



wiederkehren und welche, die plötzlich neu dazu kommen. Um Klarheit über und Einsortierung für die unterschiedlichen Bedürfnisse zu erhalten, ist die Bedürfnispyramide von Maslow ein geeignetes Hilfsmodell. (vgl. Dreitzel, 1992: S. 48f)

Abraham Maslow, einer der Begründer der Humanistischen Psychologie, hat 1970 die Bedürfnispyramide entwickelt, die aus fünf verschiedenen Gruppen von Bedürfnissen besteht. Die einzelnen Ebenen bauen jeweils aufeinander auf. Wenn die Bedürfnisse einer Ebene befriedigt sind, treten sie in den Hintergrund des Bewusstseins. Danach treten neue Bedürfnisse aus der folgende Ebene in den Vordergrund und wollen befriedigt werden. Da der Mensch die Tendenz zum Wachstum hat, strebt er danach seine Bedürfnisse zu erfüllen, die nächsten Stufen der Bedürfnispyramide zu erreichen und seine Fähigkeiten verwirklichen zu wollen. Entscheidend ist, dass die Möglichkeit der Erreichung einer Stufe erst gesichert sein muss, bevor die nächste Ebene angestrebt werden kann. Dabei ist es so, dass ein Bedürfnis nicht ein für alle Mal gestillt sein kann und ein bestimmtes Bedürfnis immer wieder in den Vordergrund rückt.



Die erste Ebene beinhaltet die physiologischen bzw. körperlichen Grundbedürfnisse, wie Nahrung, ein Dach über dem Kopf, sexuelle Befriedigung. Die zweite Ebene bezeichnet das Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit. Hierauf folgt die dritte Ebene, die das Streben nach sozialen Beziehungen beinhaltet. Der Mensch achtet auf seine soziale Rolle in der Gesellschaft oder in einer Gruppe. Auf der vierten Ebene entsteht der Drang nach Entwicklung von Selbstwertgefühl, der mit dem Wunsch nach einem erfüllten Leben, nach Sinnhaftigkeit, nach Wissenszuwachs, nach Schönheit und nach der vollen Ausschöpfung der

individuellen Potenziale einhergeht. (vgl. Grober, 2010: S. 37ff) Dies bedeutet Lebensqualität. Einem Menschen, dem es möglich ist, seine Bedürfnisse auf der fünften Ebene der Bedürfnispyramide zu erfüllen, steht nicht mehr die Befriedigung der biologischen Bedürfnisse durch einen vermehrten Verbrauch an Waren im Vordergrund, sondern Wachstum und Lebensqualität durch Selbstverwirklichung. (vgl. Grober, 2010: S. 270)

Interessant ist: Dieses Modell ist in den 70er Jahren entstanden und verband sich mit dem damals aufkommenden Umweltbewusstsein. Lebensqualität wurde zum festen Bestandteil der Nachhaltigkeit und wurde auch im Brundtland-Bericht aufgegriffen. Dort hieß es, dass nachhaltige Entwicklung darauf abzielt die Befriedigung der Grundbedürfnisse für alle Menschen gleichermaßen zu ermöglichen, um sich einen Traum von einem besseren Leben erfüllen zu können. (vgl. Grober, 2010: S. 37ff)

## 2.4.2 Organismus/Umwelt-Feld

Der Mensch ist gleichzeitig ein Individuum und ein soziales Wesen in einer Umwelt. (vgl. Perls, 1995: S. 43) Jedes Lebewesen, jeder Organismus und jede Erscheinung ist ein Teil seiner Umwelt. Der Begriff Umwelt trägt dabei zwei Dimensionen in sich: die Merkwelt und die Wirkwelt. Die Merkwelt umfasst alles, was ein Organismus aus seiner Umgebung an sinnlichen Reizen aufnimmt. Die Wirkwelt beinhaltet alles, was ein Organismus in die Umgebung einbringt. Das bedeutet, dass Innen- und Umwelt miteinander kommunizieren und sich gegenseitig formend beeinflussen. (vgl. Grober, 2010: S. 156) Jedes Element ist ein lebendiger Bestandteil der Umwelt und befindet sich in einem permanenten Austausch mit seiner Umwelt. Beide sind miteinander verwoben und voneinander abhängig. Kein Organismus kann isoliert für sich stehen, er bewegt sich immer in einem Feld, sei es auf der physikalischen oder auch auf der sozialen oder geistigen Ebene. Dieses Wechselspiel zwischen Organismus und Umwelt wird als Organismus/Umwelt-Feld bezeichnet. Jedes Verhalten ist immer ein Wechselspiel aller Beziehungen in diesem Feld. Diese Wechselbeziehungen können von beiden Seiten her betrachtet werden: Der Mensch ist für andere Menschen ein Teil ihres Feldes und für soziale Systeme sind Menschen Umweltfaktoren. (vgl. Dreitzel, 2004: S. 32)

Das Organismus/Umwelt-Feld ist dabei keine umgrenzte Fläche mit bestehenden Eigenschaften, sondern es ist ein Prozess, ein Wechselspiel aller Funktionen im permanenten Wachstums- und Veränderungsprozess. (vgl. Dreitzel, 1992: S. 37)

Interessanterweise bezeichnet Manfred Schnee in seinem Artikel „Die Feldtheorie – ein Leuchtturm bei stürmischer See“ die Erde selbst als ein lebendiges System und dass der Mensch in das Netzwerk des Lebens integriert ist. (vgl. Schnee, 2018: S. 30f) Er macht deutlich, dass der Mensch ohne die Umgebung gar nicht lebensfähig ist und z.B. die Luft zum Atmen benötigt und sich dadurch Elemente der Natur im menschlichen Körper befinden. „Der Mensch ist nur lebensfähig, solange er sich Teile der Natur als Nahrung einverleibt. Wir nehmen aus der Umwelt das auf, was für unser Leben nötig ist und weisen das zurück, was uns schadet.“ (Schnee, 2018: S. 32) Er geht noch weiter und zitiert den Biologen und Philosophen Andreas Weber: „Stoffwechsel heißt: Ich ernähre mich von dem, was zu meinem Körper wird, und was mein Körper war, atme ich in die Luft aus. Ich BIN das Korn aus dem Feld, was für mich starb, und ich STERBE beständig und verwandle mich in das, was Pflanzen einatmen, damit daraus – also aus dem, was mein Körper ist – ihr neuer Körper wird. ..“ (Schnee, 2018: S. 32) Schnee ergänzt, dass sich dieser Vorgang nicht nur auf die Nahrungsaufnahme beschränkt, sondern dass die Menschen neben physiologischen auch psychologische Bedürfnisse haben, um am Leben zu bleiben. (vgl. Schnee, 2018: S. 32)

Ich finde diese Ausführung besonders schön, weil sie die vollständige Verbundenheit aller Lebewesen veranschaulicht. Sie zeigt auf, dass die Menschen bzw. alle Lebewesen ganz real auf der stofflichen Ebene der Atome miteinander und mit ihrer Umwelt verbunden sind. Ich bestehe aus den Atomen, die eine Pflanze neben mir als Sauerstoff zur Verfügung gestellt hat. Ich atme es ein und über mein Blut verteilt es sich in meine Organe. Dann atme

ich Kohlenstoffdioxid wieder aus, was wiederum die Pflanze aufnimmt, um es zu Sauerstoff zu verwandeln. Dieser reale, physiologische Kreislauf verdeutlicht mir meine Verbundenheit auf einer sehr konkreten Ebene und macht mir meinen Einfluss und meine Verantwortung für mein Handeln und meine Umgebung bewusst.

### **2.4.3 Körper – Seele – Geist**

Der Mensch wird in der gestalttherapeutischen Haltung „als eine leib-seelisch-geistige Einheit angesehen, als ein lebendes System, zu dem spirituelle, kognitive, emotionale und körperliche Funktionen gehören, die sich ständig in Wechselwirkung miteinander befinden und niemals isoliert auftreten.“ (Dreitzel, 1992: S. 37) Dreitzel erklärt diese Ausführung folgendermaßen: jeder Gedanke hat körperliche Auswirkungen, jedes Gefühl Einfluss auf unser Denken und körperliche Begrenzungen haben Einfluss auf unsere Gefühle. (vgl. Dreitzel, 1992: S. 37)

Darüber hinaus kann ein Lebewesen nur mit Einbeziehung seiner Umwelt definiert werden. Jede einzelne Funktion eines Lebewesens erfüllt sich mit der Umwelt. Beispielsweise kann ein atmendes Wesen nicht ohne Sauerstoff definiert werden, ein zorniger Mensch kann nicht isoliert ohne den Anlass seiner Wut stehen, zu einem denkenden Menschen, gehören die Themen des Lebens, über die er nachdenkt, dazu. (vgl. PHG, 1991: S. 9f)

### **2.4.4 Aggressionstheorie**

Aggression stammt aus dem lateinischen und setzt sich aus „gressio“ (Schreiten, Schritt, Gehen) und „ad“ (heran) zusammen. Im gestalttherapeutischen Kontext konzentriert es sich auf positiv agierende Aspekte. Aggression steht für die Fähigkeit, die Umwelt an sich selbst und an die eigenen Bedürfnisse anzupassen. Aggression ist die aktive Gestaltung oder Veränderung der Umwelt: der Mensch manipuliert seine Umwelt, indem er zum einen Initiative ergreift und sich auf die Umwelt zubewegt. Zum anderen bedeutet es das Zerlegen und Zerstückeln des Vorgefundenen, sowie das Zerstören und Vernichten der Aspekte, die für den Menschen schädlich und nicht assimilierbar sind. Aggression ist eine Abwehrreaktion und beseitigt Gefahr oder Fremdkörper. „Wir nehmen von der Umwelt und wir geben wieder zurück. Wir akzeptieren oder weisen zurück, was die Umwelt zu bieten hat.“ (Perls, 1995, S. 50) Durch dieses Zerstören, Verändern und Verdauen verändert sich der Organismus und es geschieht Wachstum.

Aggression bedeutet, dass die Menschen das, was sie aus der Umwelt aufnehmen, zerkauen, verdauen und bei sich behalten und assimilieren können. Eine weitere Möglichkeit ist auch, dass sie das Angebotene, was nicht vereinbar erscheint, nicht annehmen und wieder ausspucken. Was Menschen aber unzerkaut aufnehmen, unkritisch hinunterschlucken und nicht verdauen können, ist ein Fremdkörper in uns und bleibt ein Teil der Umwelt. (vgl. Perls, 1995, S. 50) Dabei geht es nicht nur um physikalische Vorgänge, wie die Nahrungsaufnahme, die bereits im Abschnitt „Kontaktzyklus“ beschrieben wurde. Es geht auch um Meinungen, Theorien, Werte und Normen, die entweder durch Erziehung,

Gespräche, Medien o.ä. auf uns einwirken. Aggressive Funktionen, ermöglichen uns „Nein“ zu Meinungen zu sagen, die nicht zu unseren Überzeugungen passen. Fritz Perls war der Ansicht, dass es wichtig ist, seine gesunden aggressiven Kräfte einsetzen zu können, um einen Konflikt vollständig zu klären. Denn der Konflikt an sich stellt nicht das Problem dar, sondern ein vorzeitig abgebrochener Konflikt. (vgl. Stahlmann, 2018: S. 22) Aggressive Fähigkeiten befähigen den Menschen auch, neue Ideen und Pläne zu entwickeln und Schritt für Schritt umzusetzen.

Im Sinne des gestalttherapeutischen Verständnisses ist die Gewalt gegen die Umwelt nicht das Ergebnis von mangelnder Selbstkontrolle, sondern ganz im Gegenteil das Ergebnis davon, dass spontane aggressive Funktionen im Verlauf des Kontaktzyklus unterdrückt werden. (vgl. Dreitzel, 1992: S. 66) Werden die aggressiven Funktionen unterdrückt, werden sie ziellos und es entsteht individuelle und kollektive Destruktivität. Negative Aggression kann nicht zum Ziel führen, da sie nicht zielgerichtet ist, keine Befriedigung erreicht und daher nicht zu einer Entladung führt. Gesunde Aggression hingegen strebt keine destruktive, sinnlose Entladung an, sondern einen zielgerichteten, sinnvollen Einsatz. Wenn das Ziel erreicht ist, verschwindet sie wieder. (vgl. Blankertz/ Doubrawa, 2017: S. 11) Ein gut integrierter Mensch hat nach Perls die Fähigkeit, im lebendigen Kontakt mit der Gesellschaft zu leben, sich nicht aus ihr heraus zu nehmen und sich nicht von ihr verschlingen zu lassen. (vgl. Stahlmann, 2018: S. 22)

#### **2.4.5 Homöostatische Selbstregulierung**

Homöostatische bzw. organismische Selbstregulierung bedeutet, dass der Organismus sein Gleichgewicht und seine Gesundheit in Auseinandersetzung mit der Umwelt unter wechselnden Bedingungen aufrechterhält. „Homöostase ist also der Prozess, durch den der Organismus seine Bedürfnisse befriedigt.“ (Perls, 1995: S. 22) Dabei ist der Organismus ein komplexes Gesamtsystem, das bei einer Störung im Gleichgewicht versucht, dieses zu überwinden und wieder einen ausgeglichenen Zustand zu erreichen. Der Organismus hat eine innere Fähigkeit, alle Zustände, die aus dem Gleichgewicht geraten sind, wieder zu regulieren und in einen ausgewogenen Zustand zu bringen. Das geschieht in einem permanenten Austausch zwischen dem Organismus und der Welt. (vgl. Frambach, 1993: S. 58f) Die homöostatische Selbstregulierung findet permanent statt, weil kontinuierlich das Gleichgewicht gestört wird, indem neue Bedürfnisse auftauchen und nach Befriedigung streben. Das gesamte Leben befindet sich in einem ständigen Wechsel von Gleichgewicht zu Ungleichgewicht. (vgl. Perls, 1995: 22ff)

Schön ist auch die Auffassung von Goldstein, der die Theorie des Organismus als komplexes Gleichgewichtssystem aufgestellt hat und darin die Möglichkeit der Selbstverwirklichung verankert sieht: „Gute Gestalt, oder wie man es nennen mag, stellt eine ganz bestimmte Form der Auseinandersetzung von Organismus und Welt dar, nämlich die, in der der Organismus sich am besten seinem Wesen entsprechend verwirklicht.“ (Goldstein in Frambach, 1993: S. 59)

In dem Zusammenhang möchte ich erwähnen, dass 1971 eine bahnbrechende Entdeckung stattfand, in der erkannt wurde, dass die Erde ein riesiger Körper ist und sich wie ein

vernetztes Ganzes, ein lebendiger Organismus verhält. Sie ist eine komplexe Einheit, die aus der Zusammenarbeit und dem Zusammenschluss diverser Organismen besteht und über ein perfektes System der Selbstregulierung verfügt. Das Leben steuert alle lebenswichtigen Prozesse und sorgt für lebensfreundliche Bedingungen. (vgl. Grober, 2010: S. 244ff) Und der Mensch ist ein Teil dieses Gesamtsystems und untrennbar damit verbunden. Mit jedem Atemzug und jeder Nahrungsaufnahme geht er in Verbindung mit der Erde. Seine kognitiven Fähigkeiten haben die Aufgabe, Bedingungen herzustellen, die das Leben verbessern und weiterentwickeln. Tut er es nicht, werden die Selbstregulationsmechanismen der Erde zum Aussterben der Gattung Mensch führen. (vgl. Grober, 2010: S. 247)

#### **2.4.6 Humanistisches Menschenbild**

Die Strukturen der Gestalttherapie bauen auf den Prinzipien des Humanismus auf. Das humanistische Menschenbild beruht auf den Grundsätzen der Selbstverwirklichung, Ganzheitlichkeit und Gleichberechtigung. (vgl. Blankertz und Doubrawa, 2017: S. 155) Alle Menschen haben die Freiheit und auch die Verantwortung ihrem Leben einen Sinn zu geben. Nach dem Philosophen Gottfried Leibniz eröffnet die Welt eine Fülle an Spielräumen, die dem Menschen die Freiheit zulässt, Potenziale zu entfalten und Kreativität sowie schöpferische Tätigkeiten zu ermöglichen. Die Welt will die Sicherheit vermitteln, dass das Ziel der Vollkommenheit bereits in der bestehenden Welt angelegt und somit erreichbar ist. Der Mensch hat nur die Aufgabe und auch die Verantwortung, es zu entwickeln. Schön finde ich es, wie Grober Entwicklung erklärt: „Entwickeln kann sich nur, was vorher eingewickelt war.“ (Grober, 2010: S. 77) Das bedeutet, dass alle individuellen und notwendigen Fähigkeiten von Natur aus bereits in einem Organismus angelegt sind und langsam erscheinen können, entweder durch eigene Kräfte oder durch Einwirkungen von außen. Die Idee, die dahintersteckt, habe ich auch immer wieder von meiner Ausbilderin gehört: Das Leben hat immer Sehnsucht nach sich selbst und strebt nach Vervollkommnung. Die Gestalttherapie hat den Ansatz, dass die Menschen bereits die Fähigkeit in sich tragen, ihr eigenes, ganz individuell angelegtes Potenzial zu entdecken und Wege zu finden, dies zu verwirklichen. „Lernen ist die Entdeckung, dass etwas möglich ist.“ (Perls, 1995: S.148)

#### **2.5 Die Ziele der Gestalttherapie**

Das ist eines der Hauptziele der Gestalttherapie: den Menschen dazu zu befähigen, sein eigenes Potential wieder zu entdecken und zu verwirklichen. Die Gestalttherapie will den Menschen darin fördern, seine Bedürfnisse befriedigen und Ziele erreichen zu können. Sie möchte den eigenen Self-Support stärken, so dass es dem Menschen leichter fällt, für sich bedeutungsvolle Ziele zu finden und auf sie als reifer Mensch hinzuarbeiten (vgl. Perls, 1995: S. 61ff). Dabei verbindet die Gestalttherapie die sinnlichen, gefühlsmäßigen, intellektuellen, sozialen und spirituellen Dimensionen zu einer ganzheitlichen Erfahrung als Mensch. Diese Chancen sich selbst zu erfahren, fördert aufrichtige Wertschätzung für sich selbst und für die anderen und ermöglicht dadurch einen guten Kontakt zur Welt. (vgl. Perls, 1995: S. 92)

Gestalttherapie nimmt sich vor aus „Papiermenschen wirkliche Menschen“ zu machen, und „den ganzen Menschen unserer Zeit zum Leben zu erwecken und ihn zu lehren, wie er seine inneren Kräfte nutzen kann...“ (Perls, 1995: S 141) Perls ist der Auffassung, dass der Mensch den größten Anteil seiner Energie für selbstzerstörerische Spiele benutzt und er möchte, dass der Mensch die Verhaltensweisen erkennt, welche ihn frustrieren und auch auf die Umwelt zerstörerisch wirken können. Wenn diese Energie frei wird, hat der Mensch unglaubliche Möglichkeiten, neue Ideen zu entwickeln. Dann ist er in der Lage neue Verhaltensweisen zu entwickeln, z.B. im Umgang mit Schwierigkeiten oder in diversen Alltagssituationen oder in politischen Organisationen. (vgl. Perls, 1995: S. 148) Wimmer fasst es so zusammen, dass Therapie nicht nur ein Mittel ist, um psychische Leiden zu heilen, sondern auch um Menschen in ihrer Resilienz, Widerstandsfähigkeit, Entwicklung des kreativen Potentials zu unterstützen, die Umwelt und Lebensbedingungen nach eigenen Vorstellungen zu gestalten und ihre Selbst-Verantwortung zu fördern, damit sie politisch handlungsfähig werden. (vgl. Wimmer 2018: S. 122)

Das Ziel der Gestalttherapie ist, dass Menschen Autonomie und soziale Reife entwickeln. Die Gestalttherapie soll dazu führen, dass der Mensch immer mehr Verantwortung für sein eigenes Leben, sein Denken, Tun und Fühlen übernimmt. Das heißt, dass jeder Mensch die Konsequenzen aus der Art, wie er seinen Kontakt wählt, selbst tragen muss. (vgl. Blankertz, Doubrawa, 2004) Dreitzel geht noch weiter und erklärt es folgendermaßen: „Aus gestalttherapeutischer Perspektive ist die Frage wichtig, welche schädigenden oder bereichernden Wirkungen wir auf unsere Umwelt haben und wie sich diese Einflüsse zurückwirken. Nur wenn auch diese Fragen mit in die therapeutische Arbeit einbezogen wird, kann Verantwortlichkeit als „response-ability“ entstehen: Selbstverantwortlichkeit schließt Umwelt-Verantwortlichkeit mit ein und Selbst-Gewahrsein ist, genau gesehen, identisch mit Umwelt-Gewahrsein.“ (Dreitzel, 1992: S. 219) Er warnt davor, dass Psychotherapie nicht nur individuelle Ich-Stärke fördert und persönliche Interaktionskompetenz, sondern auch Umweltbeziehung umfassen sollte. (vgl. Schnee, 2018: S.42)

Aus diesen Ausführungen zur Gestalttherapie wird ihr enormes Potential ersichtlich. Ebenso lassen sich bereits erste Eindrücke von den Überschneidungen der beiden Themen Gestalttherapie und Nachhaltigkeit erkennen, z.B. in Bezug auf die Übernahme der Eigenverantwortung, der Potentialentfaltung oder der angemessenen Bedürfnisbefriedigung. Auf diese Verbindungen möchte ich im folgenden Kapitel detaillierter eingehen.

### **3. Gestalttherapie und Nachhaltigkeit**

Man kann nicht in die Zukunft schauen,  
aber man muss den Grund für etwas Zukünftiges legen – denn Zukunft kann man bauen

(Antoine de Saint-Exupéry)

Willy Brandt hat für die Zivilisation im 21. Jahrhundert eine neue Vision der nachhaltigen Entwicklung entworfen. Es geht nicht mehr nur darum, umweltpolitische Strategien oder technische Innovationen zu entwickeln. Die neue Zivilisation kann laut Brandt als Ziel haben, dass die Menschen ihre individuellen Ziele und Interessen finden und dass sie Verantwortung dafür übernehmen und aktiv Wege entwickeln, damit sie diese erreichen können. (vgl. Grober, 2010: S. 258) Das Motto der neuen Zivilisation kann sein: „Einfach an Mitteln, aber reich an Zielen und Werten“. (Grober, 2010: S. 277) Es geht nicht mehr darum, materiell reich zu sein, sondern glücklich.

Diese Vision ist eine hervorragende Überleitung für die Verbindung der beiden Themen Nachhaltigkeit und Gestalttherapie. Wie wir bereits erfahren haben, beinhalten die Ziele der Nachhaltigkeit die Erkenntnis, dass alle Lebewesen abhängig sind von der Gesundheit der Erde und dass das Überleben auf diesem Planeten für viele Lebewesen bedroht ist. Der Mensch muss akzeptieren, dass es eine unausweichliche Wechselwirkung zwischen ihm und dem Planeten gibt. Ökologische Stabilität geht verloren, wenn das Eigenleben der Natur vom Menschen unterdrückt und gemanaged wird. Es ist die „fundamentalste Pflicht des Menschen, das Leben selbst zu erhalten“. (Grober, 2010: S. 218) Daher ist es die Verantwortung eines jeden, sich für die Gesundheit der Erde einzusetzen, eine respektvolle Haltung seiner Umwelt gegenüber zu entwickeln und die persönliche und globale Umweltzerstörung zu reduzieren. Dieses veränderte Verhalten setzt allerdings auch einen Wechsel der eigenen Perspektive voraus, die ein Bewusstseinswandel beinhaltet mit der Erkenntnis, dass persönliches Wachstum weiterhin stattfinden kann, allerdings nicht auf materieller Ebene, sondern auf der 5. Ebene der maslowschen Bedürfnispyramide, der Ebene der Selbstverwirklichung. Dass diese Entwicklung nicht nur auf der persönlichen, sondern auch auf der politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Dimension stattfinden muss, hatte ich bereits erwähnt.

Auf der persönlichen Ebene ist die Gestalttherapie meiner Meinung nach ein sehr geeignetes Werkzeug, um die Menschen zu unterstützen, ein neues Bewusstsein und neue Verhaltensweisen zu entwickeln.

#### **3.1 Beitrag der Gestalttherapie zur Nachhaltigkeit**

Die Gestalt kann als Therapieform und auch als Lebenshaltung eine nachhaltige Lebensweise unterstützen. Diese Annahme werde ich hier beschreiben, so dass der Beitrag der Gestalttherapie für eine nachhaltige Lebensweise bzw. den damit notwendigen Bewusstseinswandel deutlich wird.

- ✓ Die Gestalttherapie will den Menschen dazu befähigen, seine ursprünglichen Bedürfnisse zu erkennen und deren vollständige Erfüllung zu erreichen, damit er sie nicht mehr mit Ersatzhandlungen zu befriedigen braucht. Als Grundlage für dieses Ziel nutzt die Gestalttherapie das Konzept des Kontaktzyklus'. Es ist im Sinne des Nachhaltigkeitsgedankens, dass der Mensch es lernt, seine Bedürfnisse adäquat zu befriedigen, um auf Ersatzhandlungen wie beispielsweise übermäßigen Konsum verzichten zu können.
- ✓ Sowohl die Gestalttherapie als auch die Nachhaltigkeitsbewegung fördern permanentes Wachstum, Weiterentwicklung und Persönlichkeitsentfaltung. Sie sehen das Potential für Selbstverwirklichung durch unbegrenztes Wachstum und persönliches Glück auf der geistigen statt auf der materiellen Ebene. Wenn der Mensch erlebt, dass viele seiner Bedürfnisse auf der immateriellen Ebene liegen und er in der Lage ist, auch diese zu befriedigen, erfährt er Erfüllung im Kontakt mit sich selbst, mit anderen Menschen und mit seiner Umwelt. Allerdings ist zunächst die Befriedigung der materiellen Grundbedürfnisse der unteren Schichten der maslowschen Pyramide notwendig, damit überhaupt immaterielle Bedürfnisse entstehen und zugelassen werden können. Beispielsweise muss Hunger gestillt sein oder Sicherheit im Alltag gewährleistet sein, um sich mit persönlichen Werten auseinandersetzen zu können. Wenn das sichergestellt ist, können auf der immateriellen Dimension fortwährend neue Bedürfnisse entstehen und deren Befriedigung angestrebt werden, ohne dass ein Raubbau an den natürlichen Ressourcen der Erde in Form von übermäßigem Konsum stattfindet.
- ✓ Die Gestalttherapie hilft dem Menschen seine eingefahrenen Verhaltensmuster aufzulösen und seine darin verwickelten Energien freizusetzen. Routine beinhaltet eingefahrene, automatisierte Handlungsweisen und wenn man diese verändern möchte, benötigt man Bewusstheit. (vgl. Perls, 1995: S. 84) Die Bewusstheit steigert den Handlungsbereich, es ermöglicht eine breitere Orientierung und größere Wahlfreiheit. (vgl. Perls, 1995: S.93) Der Mensch kann beginnen, Verantwortung für seine Handlungen zu übernehmen, seine neu entstehenden Energien nach eigenen Vorstellungen zu nutzen und sein eigenes Potential zu entfalten. Der Mensch hat generell Freude daran, sich auszuprobieren, zu experimentieren und Neues zu entwickeln und diese Entdeckungs- und Schaffenskraft kann für den Bereich der Nachhaltigkeit sehr gut eingesetzt werden. Hier gibt es viel neu zu entdeckendes Potential, z.B. in der Entwicklung umweltfreundlicher Technologien, in der Aus- und Bewusstseinsbildung von jungen Menschen etc.
- ✓ Durch die dialogische Haltung fördert die Gestalttherapie einen wertschätzenden Kontakt des Menschen mit seinem Gegenüber; sei es mit einem anderen Menschen oder auch mit seiner Umwelt. Diese Begegnung auf Augenhöhe schafft Verbundenheit, echtes Mitgefühl und lässt Konkurrenzgedanken reduzieren, die Macht über die Umwelt anstreben.
- ✓ Die Größe der Schwere der globalen Situation führt unweigerlich zur Angst, die bis zur Lähmung und Erstarrung führen kann. Die Gestalttherapie gibt die Möglichkeit, Ängste



und Ohnmachtsgefühle zu reduzieren, indem sie den Raum anbietet, diese zu erkennen und sich mit ihnen auseinander zu setzen. Die Wahrheit auszusprechen lässt verdrängte Schmerzen erlösen und die darunter verdrängten Potentiale oder Beziehungskräfte können wieder frei gelegt werden. (vgl. Stahlmann, 2018: S. 17) Die von der Angst ausgehende Bedrohung muss nicht mehr abgewehrt werden und wandelt sich zur handlungsmotivierenden Furcht. (vgl. Dreitzel, 1992: S. 249)

- ✓ In der Gestalttherapie wird die Aggression als gesunde und hilfreiche Fähigkeit anerkannt, sich die Umwelt durch Zerstören und Verändern so anzueignen, dass sie in einem guten Sinne assimiliert werden kann. Mit der Zulassung der Aggression geht es nicht darum, mutwillig die Natur zu zerstören, sondern darum, dass der Mensch sich durch das Einsetzen der aggressiven Fähigkeiten eine erfüllende Befriedigung seiner Bedürfnisse ermöglicht. Und es geht darum, schädigende Einflüsse, die von außen auf den Menschen einwirken, zu erkennen und zu verändern. Jemand, der vermehrt wahrnimmt, dass ungesunde Lebensbedingungen nicht mehr aushaltbar sind, wird beginnen, gesunde Rahmenbedingungen zu schaffen oder seine Meinung zu äußern. Man ist nicht mehr bereit, Meinungen von anderen, die nicht mit den eigenen Einsichten übereinstimmen, ungefragt hinzunehmen, um Konflikte zu vermeiden. Eine gesunde Aggression fördert Konfliktfähigkeit und Mut, Dinge zu verändern und Ideen in die Welt zu bringen, was einen gesunden und erfüllenden Kontakt mit sich selbst und der Umwelt fördert. Dadurch erlebt der Mensch Selbstwirksamkeit, Sinnhaftigkeit und Freude. Er kann sich auch als wertvollen Teil in der Gesellschaft wahrnehmen, da er durch das Ausleben seines eigenen Potentials einen wichtigen Beitrag zur Gesellschaft beisteuern kann.
- ✓ Die Gestalttherapie unterstützt die Nachhaltigkeit ebenso durch die Förderung der Awareness für sich und für die Umwelt. Je mehr der Mensch gesundet und sich seiner selbst bewusst wird, umso größer wird sein Wunsch in einer gesunden Umgebung zu leben. Da sein Wunsch nach immer mehr Gesundheit und Schönheit steigt, wird er sich für gesunde Verhältnisse in sich und um sich herum einsetzen und sorgen. Er möchte in einer gesunden Umwelt leben, da es immer schwerer wird mit erhöhtem Bewusstsein ungesunde Verhältnisse auszuhalten. Daher wird er auch immer mehr auf destruktive Verhaltensweisen verzichten, die negativen Einfluss auf ihn und seine Umwelt haben. Stattdessen wird er sich vermehrt respektvoll und wertschätzend verhalten.
- ✓ Auch die Feldtheorie ist eine gute Verbindung zwischen der Gestalt und der Nachhaltigkeit. Beide teilen die Einsicht, dass der Mensch ein gleichberechtigter und gleichwertiger Teil der Natur ist wie jeder andere Organismus im globalen System. Erkennt er seine Abhängigkeit von dem großen Ganzen und seinen Einfluss auf alle Regulierungssysteme, kommt er in die Lage, seine Verantwortung für das Weiterleben des gesamten Systems zu erkennen. Er wird erkennen, dass sein Denken, Fühlen, Reden, Handeln unmittelbar auf seine Umwelt einwirkt und diese auf ihn zurückwirkt. Durch erhöhte Bewusstheit für die Beteiligung an dem Gesamtkreislauf der Erde erkennt der Mensch seine Verantwortung und seinen Einfluss.
- ✓ Hierzu ein neuer Gedanke: Wenn der Mensch in der Gänze seine Verwobenheit mit allem Lebendigen versteht, kann er beginnen, aktiv die Umwelt in seine Pläne mit

einzu beziehen. Wer hat es nicht schon erlebt, dass Aktivitäten mit anderen zusammen eine ganz andere Energie entstehen lassen und man gemeinsam viel mehr bewirken kann als allein. Was könnte noch entstehen, wenn man aktiv das System Erde in Planungen mit einbezieht und sich auf die Interaktionen einlässt? Es wäre interessant, zu erleben, was für eine Resonanz und ungeahnte neue Möglichkeiten daraus entstehen könnten.

- ✓ Gestalttherapie kennt die Grenzen der Machbarkeit der Einzelnen und den Einfluss der Gesellschaft auf die persönliche Verfassung seiner Mitglieder. Sie weiß, dass sich individuelle Maßnahmen nur in bestimmten Rahmen erfolgreich gestalten lassen und dass es für grundlegende Veränderungen politische Ebenen bedarf. Deswegen streben sowohl die Gestalt als auch die Nachhaltigkeit an, sich über die persönliche Lebenshaltung hinaus auch auf gesellschaftlicher, politischer Ebene zu engagieren.
- ✓ Beide Bereiche sind Bewegungen, die sich gegen den Mainstream durchsetzen müssen. Die Gestalttherapie hat es bereits geschafft, eine bekannte Psychotherapieform zu werden. Allerdings kämpft sie immer noch um die offizielle Zulassung durch die Psychotherapeutenkammer. Die Nachhaltigkeitsbewegung hat es auch bereits geschafft, in aller Munde zu sein, hat aber noch lange nicht die gewünschten Ziele erreicht. Beide Themengebiete benötigen ähnliche Eigenschaften wie Verantwortungsbewusstsein, Handlungsbereitschaft, Mut, Geduld und Durchhaltevermögen, Visionen und innere Überzeugung, Bereitschaft, Konsequenzen auszuhalten oder Außenstehende zu werden, um ihre Ziele zu erreichen.

### **3.2 Maßnahmen der Gestalttherapie im therapeutischen Setting**

Neben diesen indirekten Erfolgen hat die Gestalttherapie noch explizite Möglichkeiten, eine Awareness für die Umwelt zu fördern und somit den Nachhaltigkeitsgedanken zu unterstützen:

- ✓ Bei Wahrnehmungsübungen in Einzel- und Gruppensettings kann das Bewusstsein für die Umwelt geschärft werden, indem z.B. der Blick auf die Umgebung und dessen Wirkung auf die Klientin eingebaut werden
- ✓ In Einzel- und Gruppensettings kann sie den gesellschaftlichen Hintergrund der Klientinnen berücksichtigen
- ✓ Sie kann gesellschaftlich wirksame Impulse geben
- ✓ Gestalttherapie kann als geschützter, therapeutischer Raum genutzt werden, als Raum des menschlichen Miteinanders, in dem z.B. von Gefühlen der Verzweiflung, des Schmerzes angesichts politischer Ereignisse geteilt werden können
- ✓ Der offene Austausch mit anderen, der von Mitgefühl und echter Begegnung getragen wird, kann helfen, so gesund wie möglich zu bleiben

- ✓ Sie kann politisch werden, indem sie Klientinnen befähigt, ihre Wahlmöglichkeiten zu erweitern, in ihren Kontakten mehr Verbundenheit und Tiefe zu finden statt nur Selbstfürsorge und Abgrenzungsfähigkeit zu steigern (vgl. Schnee, 2018: S. 44)
- ✓ Hier ein konkretes Experiment, in der die Therapeutin sich Gedanken über den Hintergrund ihrer Klientin machen kann, um einen weiteren Aspekt der Klientin zur Figur werden zu lassen. Dies könnte möglicherweise Türen öffnen, gesellschaftliche Themen mit der Klientin zu thematisieren und neues Bewusstsein zu schaffen: „Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu einem/einer Ihrer aktuellen Klient/innen ... was wissen Sie bereits über das Umfeld, in der er/sie lebt? ... In welcher Weise wirkt es auf ihn/sie? ... Welche Aspekte des gesellschaftlichen und existenziellen Hintergrundes haben Sie bisher nicht angesprochen? ... Was könnte passieren, wenn Sie dieses tun? ... Welche Befürchtungen tauchen auf? ... Welche Hoffnung? ... Welche Gefühle?... Lassen Sie das alles noch einmal einen Moment nachwirken ... Vielleicht verspüren Sie ein Bedürfnis, sich jetzt Notizen dazu zu machen...“ (Schnee, 2018: S. 44)
- ✓ Letztendlich ist die Rollenfunktion, die die Therapeutin innehat, auch von großer Bedeutung. Daher kann sie in ihrem Auftreten, ihrem Verhalten, ihre Praxisgestaltung, z.B. durch Aushänge, Einsatz von nachhaltigen Arbeits- und Baumaterialien, Nahrungsmittelangebot, schon Anregungen für nachhaltige Ideen geben.

Dabei ist auf jeden Fall die Macht, die Therapeutinnen haben, zu beachten. Sie ist enorm und sie sollten sich dessen stets gewahr sein. So ist es ihre Pflicht, nicht ihre eigenen Vorstellungen einer gelungenen Lebensführung oder von hoher Lebensqualität auf die Klientinnen zu übertragen. Sie sollte die Klientinnen darin befähigen, ihre Eigenverantwortung fördern und damit ihre eigene Idealvorstellung einer gelungenen Lebensführung ausarbeiten. Dies ist die Aufgabe der Klientinnen, es selbst zu erkennen. Therapeutinnen dürfen es auf keinen Fall vorgeben und Einfluss darauf nehmen, sie bieten nur Hilfe zur Selbsthilfe an und respektieren den persönlichen Wachstumsprozess ihrer Klientinnen.

Ebenso sind die Grenzen dort, wo die Gesellschaft und der Staat mit seinen Machtstrukturen kein Interesse an Veränderungswünschen einzelner Menschen haben. Dann können kreative Anpassungen des Menschen an die Gesellschaft nur kleine Veränderungen erreichen. (vgl. Stahlmann, 2018: S. 25)

## **4. Fazit**

Eine andere Welt ist möglich.

(Gottfried Leibniz)

Wie ersichtlich wurde, erreicht die Gestalttherapie bereits während ihrer Durchführung im therapeutischen Rahmen indirekt viele Ziele, denen sich auch die Nachhaltigkeitsbewegung verschrieben hat. Durch die Entwicklung der Persönlichkeit und die Entfaltung der eigenen Potentiale, durch das Lernen einer adäquaten Bedürfnisbefriedigung, einem wertschätzenden Kontakt mit sich selbst und der Umwelt, der Erkenntnis ein gleichwertiger Teil der Umwelt zu sein, der Umleitung von destruktivem Verhalten zu zielgerichteter, gesunder Aggression, sowie durch die Förderung der Eigenverantwortung ergeben sich automatisch ein verändertes Bewusstsein und neue Verhaltensweisen, die im Sinne der Nachhaltigkeit sind. Daher ist Fritz Perls der Überzeugung, dass eine veränderte Grundhaltung, die im Sprechzimmer des Therapeuten entstanden ist, sich mit der Zeit auf seine gesamte Persönlichkeit der Art zu leben ausweiten wird. Wenn der Klient erlebt, wie er sein Verhalten in der Therapie gestalten kann, wird er es auch im Alltag erleben. Perls meint, dass das Verhalten eines Menschen im Hier und Jetzt ein Spiegelbild seines gesamten Verhaltens ist. (vgl. Perls, 1995: S. 121)

Meine persönliche Erkenntnis aus der Erstellung dieser Graduierungsarbeit ist, dass es mehr Überschneidungen zwischen den beiden Feldern gibt, als ich gedacht hatte. Ich fand es überraschend zu entdecken, dass im therapeutischen Rahmen die Bearbeitung des Themas Nachhaltigkeit viel mehr impliziten Raum hat als ich ursprünglich davon ausgegangen bin. Ich habe erkannt, dass während der Durchführung einer Gestalttherapie in der Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen eine tiefe Bewusstseinsbildung stattfindet, die sehr dem Nachhaltigkeitsgedanken entspricht und Voraussetzung dafür ist, um langfristig das Verhalten zu verändern. Denn Verhalten ändert sich nur, wenn das Bewusstsein sich verändert.

Gleichzeitig ist es auch sinnvoll, sich über den therapeutischen Rahmen hinaus für Nachhaltigkeit einzusetzen. Die Deutsche Vereinigung für Gestalttherapie bietet eine AG Zukunftswerkstatt-Gestalt an, die daran arbeitet, wie Gestalttherapeutinnen mit ihrer Kreativität und gemeinsamer Selbstreflexion über den therapeutischen Rahmen hinaus an dem gesellschaftlichen Wandel hin zu einer zukunftsfähigen Erdgesellschaft und einer lebenswerten Gesellschaft mitwirken können. (vgl. DVG, 2018) Die Tatsache, dass diese AG existiert, macht ein Interesse an und eine Nähe zu dem Thema Nachhaltigkeit seitens vieler Gestalttherapeutinnen deutlich.

Meine eingangs erwähnte Wut und Ohnmacht sind weiterhin da, besonders, wenn ich Nachrichten höre und lese. Dabei hilft mir die Einstellung, die ich durch die Gestalt gelernt habe, dass es an mir liegt, wohin ich meine Energie lenke: Wichtig ist es, mich von dem Schmerz nicht lähmen zu lassen. Aggression als Handlungsenergie ist sinnvoll und gesund, macht es überhaupt möglich ins Tun zu kommen. Destruktive, ohnmächtige Energie, die

durch solche schlimmen Nachrichten entsteht, verändert nichts. Begeisterung und Lust auf ein gutes Leben lässt hingegen Ideen für eine lebensfreundliche Welt entstehen.

Zum Schluss komme ich wieder auf die eingangs erwähnte Gerichtsverhandlung. Dort zeigte der angeklagte Bergmann kein Unrechtsbewusstsein. Er rechtfertigte sein Verhalten als notwendig, um staatliches und gesellschaftliches Fortbestehen zu gewährleisten. Den Zustand von Mutter Erde nahm der Angeklagte dabei nicht wahr, ebenso wenig wie die Tatsache, dass er mit seinem Verhalten seine eigene Lebensgrundlage zerstörte. In der Geschichte wurde der Bergmann von den Göttern freigesprochen, weil es angeblich seine Bestimmung wäre, die Erde zu durchwühlen. Trotzdem erhielt er eine dringende Warnung: Wenn er so weitermache, würde Mutter Erde sich wehren und Hilfe zur Selbsthilfe durchführen und beginnen, die Menschen mit Gefahren und Unwettern zu bedrohen. (vgl. Grober, 2010: S. 59f)

Wie treffsicher diese Erzählung aus dem Jahre 1492 doch ist. Sie beschreibt genau den Zustand unserer jetzigen Situation auf Erden. Ich hoffe sehr, wir schaffen es rechtzeitig unser Bewusstsein und unser Verhalten zu verändern. Dafür benötigen wir eigentlich nur eine Antwort auf nur eine Frage: „Wollen wir überleben?“ Wenn wir diese Frage mit einem entschlossenem „Ja!“ beantworten, können wir den Glauben und die Tatkraft entwickeln. (vgl. Grober, 2010: S. 240) Haben wir diese Frage mit „Ja.“ beantwortet und vertrauen wir auf unsere Selbstwirksamkeit, könnte die Gestalt eine geeignete Lebenshaltung und Therapieform sein, die uns Möglichkeiten bieten kann, woran wir uns halten können, wenn nichts anderes mehr hält. Und so ende ich mit einem Zitat von Goethe:

„Was immer Du tun kannst, oder wovon Du träumst, Du könntest es tun: BEGINNE DAMIT!

Kühnheit trägt Genius, Macht und Zauber in sich: BEGINNE ES JETZT!

Für das Leben!“ (Macy, 2017: S. 33)

## **5. Literaturnachweise**

Blankertz, Stefan, Doubrawa, Erhard, Lexikon der Gestalttherapie, gikPRESS, Kassel, BoD – Books on Demand, Norderstedt, 2017, Nachdruck von 2005

Doubrawa, Erhard, Die Seele berühren, Erzählte Gestalttherapie, Peter Hammer Verlag, Wuppertal, 2011

Dreitzel, Hans Peter, Gestalt und Prozess, Eine psychotherapeutische Diagnostik oder: Der gesunde Mensch hat wenig Charakter, Reflexive Sinnlichkeit II., EHP Edition Humanistische Psychologie, Bergisch Gladbach, 2004

Dreitzel, Hans Peter, Reflexive Sinnlichkeit, Mensch Umwelt Gestalttherapie, Edition Humanistische Psychologie, Köln, 1992

Frambach, Ludwig, Identität und Befreiung in Gestalttherapie, Zen und christlicher Spiritualität, Verlag Via Nova, Petersberg, 1. Auflage 1993

Fuhr, Reinhard, Skrekovic, Milan, Gremmler-Fuhr, Martina, Einführung in Handbuch der Gestalttherapie, Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic, Martina Gremmler-Fuhr (Hrsg.), Hogrefe Verlag für Psychologie, Göttingen, 1999

Ginger, Serge und Ginger, Anne, Gestalttherapie, Beltz Psychologie VerlagsUnion, Weinheim, 1994

Grober, Ulrich, Die Entdeckung der Nachhaltigkeit – Kulturgeschichte eines Begriffes, Verlag Antje Kunstmann GmbH, München 2010

Höll, Kathleen, Politische, sozialpsychologische und ökologische Dimensionen der Gestalttherapie in Handbuch der Gestalttherapie, Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic, Martina Gremmler-Fuhr (Hrsg.), Hogrefe Verlag für Psychologie, Göttingen, 1999

Macy, Joana, Brown, Molly, Für das Leben! Ohne Warum, Junfermann Verlag Paderborn, 4. Auflage, 2017

Nevis, Edwin C., Alternativen für die Zukunft in Handbuch der Gestalttherapie, Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic, Martina Gremmler-Fuhr (Hrsg.), Hogrefe Verlag für Psychologie, Göttingen, 1999

Perls, Fritz, Grundlagen der Gestalt-Therapie, Einführung und Sitzungsprotokolle, 9. Auflage, Pfeiffer Verlag, München, 1995

Perls, Frederic S., Hefferline, Ralph F., Goodman, Paul, Gestalttherapie Grundlagen, Klett-Cotta im Deutschen Taschenbuch Verlag, München, 1991

Schnee, Manfred, Die Feldtheorie – ein Leuchtturm bei stürmischer See in Gestalttherapie, Forum für Gestaltperspektiven, Ethik, Feldtheorie und verantwortliches Handeln, Deutsche Vereinigung für Gestalttherapie e.V. (Hrsg.), Berlin, 32. Jahrgang, Heft 1/2018

Srekovic, Milan, Geschichte und Entwicklung der Gestalttherapie in Handbuch der Gestalttherapie, Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic, Martina Gremmler-Fuhr (Hrsg.), Hogrefe Verlag für Psychologie, Göttingen, 1999

Staemmler, Frank-M., Es gibt auch *gute* Nachrichten, Stellungnahme zu Gestalttherapie 1/2018, Forum für Gestaltperspektiven, Gesellschaft in Bewegung, Deutsche Vereinigung für Gestalttherapie e.V. (Hrsg.), Berlin, 32. Jahrgang, Heft 2/2018

Staemmler, Frank-M., Was ist eigentlich Gestalttherapie? Eine Einführung für Neugierige, EHP – Verlag Andreas Kohlhage, Bergisch-Gladbach, 2009

Stahlmann, Katharina, Das Gesellschaftliche am individuellen Leiden – das Politische in der Psychotherapie in Stahlmann, Katharina (Hg.), Begegnungen mit Geflüchteten, Möglichkeiten der Gestalttherapie, EHP Verlag Andreas Kohlhage, Grevelsberg, 2018

Wimmer, Beatrix, Professionelle Kompetenzen als qualitative Standards: spezifische Kompetenzen von GestalttherapeutInnen in Gestalttherapie, Forum für Gestaltperspektiven, Ethik, Feldtheorie und verantwortliches Handeln, Deutsche Vereinigung für Gestalttherapie e.V. (Hrsg.), Berlin, 32. Jahrgang, Heft 1/2018

### **Internetquellen**

Bibliographisches Institut, <https://www.duden.de/rechtschreibung/nachhalten>, Zugriff am 19.10.2018 um 08.30 Uhr, Dudenverlag, Berlin, 2018

Deutscher Bundestag, <https://www.bundestag.de/ausschuesse/ausschuesse18/gremien18/nachhaltigkeit/nachhaltigkeit/248052>, Zugriff am 26.7.2018, 22.30 Uhr, Berlin, 2018

Deutscher Bundestag, Abschlussbericht der Enquete-Kommission „Schutz des Menschen der Umwelt – Ziele und Rahmenbedingungen einer nachhaltig zukunftsverträglichen Entwicklung, Konzept Nachhaltigkeit Vom Leitbild zur Umsetzung, Drucksache 13/11200, <http://dipbt.bundestag.de/doc/btd/13/112/1311200.pdf>, Zugriff am 26.07.2018, um 22.00 Uhr, Berlin, 26.06.1996

Deutsche Vereinigung für Gestalttherapie, <https://www.dvg-gestalt.de/arbeitsgemeinschaften/#toggle-id-2>, Zugriff am 02.12.2018 um 13.46 Uhr, Berlin, 2018

Dr. Blankertz, Stefan, Doubrawa, Ehrhard, Und... was ist nun eigentlich Gestalttherapie? Ein Essay, Beitrag aus der Zeitschrift Gestaltkritik Heft 2-2004, gefunden auf der Internetseite des GIK Gestaltinstitut Köln, [http://www.gestalt.de/blankertz\\_doubrawa\\_gestalttherapie.html](http://www.gestalt.de/blankertz_doubrawa_gestalttherapie.html), Zugriff am 18.09.2018 um 14.18 Uhr

Dr. Blankertz, Stefan und Doubrawa, Ehrhard, [http://www.gestalttherapie-lexikon.de/perls\\_fritz.htm](http://www.gestalttherapie-lexikon.de/perls_fritz.htm), Zugriff am 31.10.2018 um 10.16 Uhr, Köln/Kassel, 2017

Industrie – und Handelskammer Nürnberg für Mittelfranken,  
[https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/weltgipfel\\_rio\\_de\\_janeiro\\_1992\\_539.htm](https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/weltgipfel_rio_de_janeiro_1992_539.htm), Zugriff am  
17.10.2018 um 21.43 Uhr, Nürnberg, 2015

Industrie – und Handelskammer Nürnberg für Mittelfranken,  
[https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/definitionen\\_1382.htm](https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/definitionen_1382.htm), Zugriff am 18.10.2018 um 9.51  
Uhr, Nürnberg, 2015

Industrie – und Handelskammer Nürnberg für Mittelfranken,  
[https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/1\\_3\\_a\\_drei\\_saeulen\\_modell\\_1531.htm](https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/1_3_a_drei_saeulen_modell_1531.htm), Zugriff am  
20.10.2018 um 14.11 Uhr, Nürnberg, 2015

Pützner, Elke, <http://elkepuetzer.de/informationen/gesundheit/>, Zugriff am 02.12.2018 um  
13.30 Uhr

Ziegeldorf, Heinz, <http://www.agenda21-treffpunkt.de/info/agenda21.htm>, Zugriff am  
17.10.2018 um 19.12 Uhr, Hagen, 2018



Plagiatserklärung:

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig angefertigt und außer den angegebenen keine weiteren Hilfsmittel hinzugezogen habe.

Haßmoor, den \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_