

## **Elsa Gindler: Die Vergessene Wegbereiterin der Gestalttherapie**

Swiss Gestalt Journal, 2005 translated from  
British Gestalt Journal 2001, Volume 10, No. 2

Susan Gregory

### Introduction

Auf körperliche Erfahrungen zu achten, gehörte von allem Anfang an zur Praxis und Theorie der Gestalttherapie untrennbar dazu. Dies ist auf die Wirkung zurückzuführen, die Elsa Gindlers Arbeit sowohl auf Laura als auch auf Fritz Perls ausübte. Der vorliegende Aufsatz geht ihren historischen Verbindungen nach.

#### Elsa Gindler's Work

Als ich vor elf Jahren mein Studium der Gestalttherapie aufnahm, verblüffte mich, wie vertraut mir Fachausdrücke wie organismische Selbstregulierung, Kontaktunterbrechung, Hier und Jetzt, Experimentieren und Gewährwerden bereits waren. Ich hatte mich mit diesen Gedanken in einem anderen Kontext befasst, nämlich als ich meine Mentorin, Carola Speads, bei ihrer Atemarbeit erlebte. Neugierig geworden, da ich zwischen ihrem körperbetonten Ansatz und der Gestalttherapie Verbindungen fand, vertiefte ich mich in die geschichtlichen Hintergründe und stellte fest, dass die gemeinsame Wurzel Elsa Gindlers Wirken war.

Elsa Gindler hat von 1885-1961 in Berlin gelebt. In dieser Zeit entwickelte und lehrte sie eine Arbeitsmethode am Menschen, die sie entsprechend <Arbeit am Menschen> nannte. Sie stand zwar unter dem Einfluss damaliger Bewegungs- und Atemspezialisten, darunter Stebbins, Kallmeyer und Kofler, ging jedoch einen Schritt weiter, einen neuen Ansatz schaffend, der mechanisches Wiederholen und vorgegebene Ergebnisse mied.

In Gindlers bahnbrechendem Arbeitsansatz wurden die Studenten dazu angehalten, sich in Unterricht wie Alltag für ihr eigenes Funktionieren zu interessieren und mit neuen Bewegungs-, Atem-, Sprech- und Wahrnehmungsformen zu experimentieren. 1926 schrieb sie: »Auf einmal arbeitet jeder Student auf seine eigene Weise ... und mit einem Mai spürt er, dass er für sich Verantwortung trägt, das Bewusstsein um sein Selbst ist gestiegen« (Johnson, (Ed.), p.8).

Elsa Gindler war die Erste, die das Wort <Experiment> in diesem Zusammenhang gebrauchte. Sie meinte damit die Beschäftigung mit dem Wahrnehmen und dem Erspüren des eigenen Körpers, wobei die betreffende Person mit ihrer Umwelt in Austausch stand: Elsa Gindler ermunterte ihre Studenten, ihre Bewegungen und ihren Atem detailliert zu beobachten und zu besprechen. Originalzitat: „Ich empfehle meinen Studenten, ihre eigenen Worte an Stelle der meinen zu setzen ... damit kein Wirrwarr in ihrer Psyche entsteht“; (Johnson, (Ed.) p. 6). Sie liess sie während der Experimente im Unterricht laut sprechen sowie Berichte über jene Experimente anfertigen, welche sie zu Hause abfassten, so wie es die Studenten an der Columbia Universität mit den Experimenten taten, welche in Teil I von Gestalttherapie (1951; deutscher Untertitel: Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung) von Perls, Hefferline und Goodman zu finden sind.

Menschen aus allen Gesellschaftsschichten haben bei Gindler gelernt. Im Zuge ihrer langen Karriere, die sich von 1917 bis 1960 erstreckte, hat sie Lehrer, Musiker, bildende Künstler, Psychologen, Wissenschaftler, Physiker, Sozialarbeiter, Fabrikarbeiter und Soldaten unterrichtet. Ihre Lehrassistentin Carola Speads (Spitz) hat einmal gesagt: „Jegliches Umfeld tat seine Wirkung an ihnen, und sie sahen die Dinge in einem anderen Licht“ (Roche, p. 22).

Gindler protokollierte und archivierte ihre Arbeit sorgfältig und hatte Hunderte von Vorher-Nachher-Fotos, Tonbandaufzeichnungen von Stimmen, Filme von menschlichen Bewegungsabläufen und anekdotenhafte Berichte und Tagebücher von ihren Studenten gesammelt. Diese Aufzeichnungen wurden 1945 allesamt vernichtet, als ihr Studio eine Woche vor der Befreiung Berlins in Flammen aufging. Alle ihre schriftlichen Dokumente, mit Ausnahme eines einzigen Essays, der 1926 veröffentlicht worden war, wurden zerstört. Und, was noch schlimmer war: Eine Gruppe jüdischer Studenten, die sie in ihrem Keller versteckt hielt und die sich vor den Flammen retten wollten, wurde gefasst und ermordet. Gindler konnte danach kaum weiterarbeiten, liess sich aber zu guter Letzt doch von den am Leben gebliebenen Studenten dazu überreden.

Viele Lehrende liessen sich bei Gindler ausbilden, womit sie dem Arbeitsgebiet, das wir heute <Körperarbeit> nennen, zur Etablierung verhalf. Unter den Lehrtrainern, die ihre Arbeit weitertrugen und

ausbauten, waren Clare Nathansohn Fenichel in Kalifornien, Sophie Ludwig in Berlin, Lotte Kristeller in Israel, Lily Ehrenfried in Paris, Elfriede Hengstenberg in der Schweiz, Erni Pinkler in Budapest, Charlotte Selver in Kalifornien und Carola Speads in New York. Diese haben ihrerseits weitere Generationen von Körpertherapeuten und Vertreter helfender Berufe ausgebildet und inspiriert. Unter denen, die bei Gindler studiert haben, waren sowohl die erste als auch die zweite Frau Wilhelm Reichs. Der Reich-Historiker David Boadella verweist auf den Einfluss des Gindlerschen Wirkens auf Reichs Ideenkomplex von der Körper-Panzerung, welche ja ein Hauptelement bei der Charakterbewertung ist. Boadella behauptet, dass Reich diese Gedanken erst artikuliert habe, nachdem er seine zweite Frau, Ela Lundberg, geheiratet hatte, welche ihm Gindlers Ansatz energisch ans Herz legte (Boadella, p. 11).

Fritz Perls war Reichs Patient gewesen, und in dem Buch <Das Ich, der Hunger und die Aggression>, das er mit seiner Frau Laura Perls in Johannesburg (Kapstadt), Südafrika, 1941 verfasst hat nimmt er auf Reichs Ideen Bezug. <Das Ich, der Hunger und die Aggression> ist die erste eingehende Erörterung der Theorie, die sich später Gestalttherapie nennen sollte. Ein Teil des Buchs trägt den Titel <Konzentrationstherapie>, worin die Gindlersche Aussage »Das Ziel meiner Arbeit ist... die Erreichung von Konzentration« (Johnson, (Ed.), p. 5) anklingt. Die neue Methode, die im Buch der Perls dargelegt ist, sei »... theoretisch einfach: Ihr Ziel ist es, das <Gefühl unserer selbst> wiederzugewinnen, ... den Organismus zu einem vollständigeren Leben zu erwecken« (1947/1989. p.198).

Wie Gindlers Arbeitsweise sich bei Laura Perls widerspiegelt

Entscheidend für unser Gestalterbe ist die Tatsache, dass Laura Perls in den frühen Dreissigerjahren bei Elsa Gindler in Berlin studierte. Gerade zu dieser Zeit hat Laura ihre Tochter gestillt und abgestillt, Vorgänge, die sie aufmerksam beobachtete und über deren physische und emotionale Details sie Buch führte, wie Gindler es von ihren Studenten forderte.

Die Erkenntnisse, die Laura aus diesem erfahrungsgeleiteten Studium des Stillens und Abstillens gewann, wurden zu Grundgedanken des Buches <Das Ich, der Hunger und die Aggression>. Laura hat zwei komplette Kapitel dieses Werks verfasst und erarbeitete den übrigen Text mit Fritz zusammen. Das Kapitel <Die Konzentration auf das Essen> beispielsweise kommt Gindlers

Arbeit mit ihren Studenten, wie Johanna Kulbach sie berichtet, sehr nahe: »Wir arbeiteten am Schmecken und am Essen. Wir hatten Zwieback und bissen ganz kleine Stücke ab, liessen sie im Mund zergehen und versuchten zu erspüren, was sich da tat. Ich schmeckte die Konsistenz des Zwiebacks und seine Süsse. So manche Empfindung kommt einem, wenn man sich zum Schmecken wirklich Zeit nimmt...« (Roche, p. 17).

Sobald Laura 1934 Deutschland zugunsten Südafrikas verlassen hatte, änderte sie ihren Therapiestil: »Ich ging zu Dialogen von Angesicht zu Angesicht und zum bewussten Wahrnehmen des Körpers über ...« (Rosenfeld, p. 8). Fritz sass damals noch immer hinter seinen Patienten, welche auf der Couch lagen. In Lauras Buch <Leben an der Grenze> findet sich das 61 Seiten starke Transkript eines Workshops, das 27 Beispiele ihrer Arbeit am Gewahren des Körpers und des Atems enthält. Es handelt sich dabei nicht um einen Ansatz, der mit <Gestalt und Körperarbeit> zu betiteln wäre, sondern um die voll integrierte, fortlaufende Aufmerksamkeitszuwendung zum Körpererleben, welche dem gestalttherapeutischen Dialog innewohnt. Wie Laura kundtut, gehe es nicht um den Gebrauch des Körpers, sondern darum »... Körper zu sein« (1989. p. 169). Lauras Stil bestand in einer integrierten Arbeitsweise, welche die Teilnehmer ermutigte, auf ihr Körpererleben zu achten und jemand zu sein« (engl. to be some-body).

Bei einem Zwiegespräch erklärt Laura, dass sie bei einer solchen Arbeit »kleine Dinge beobachte und behandle oder das, was gewöhnlich für selbstverständlich gehalten wird, was offensichtlich genannt wird, denn die Widerstände und Schwierigkeiten liegen im Offensichtlichen« (1989, p. 145). Laura sagte, dass »Widerstand Beistand« sei, und erinnerte daran, dass Kontaktunterbrechungen praktischen, selbsterhaltenden Ursprungs sind. Diese Unterbrechungen gehen mit muskulären Retroflexionen und Störungen des Atemmusters einher.

Ähnlich aussert sich Gindler: »Ich habe zu zeigen versucht in welchem hohem Mass (Selbst)Einengung mit Atemstörungen verquickt ist, und diese gehen ihrerseits mit Störungen auf seelischem Gebiet einher« (Johnson, (Ed.), p. 12). Laura hat damit keineswegs impliziert, dass Klienten in ihren Workshops ihr Atemschema <verbessern>, sondern es sich vielmehr bewusster machen sollten. Weiter heisst es »... ich würde jegliche starke Manipulation zurückweisen, weil sie ... dazu ...

tendiert, einen Widerstand zu durchstossen, ohne dass man darauf achtet, dass genügend Stützung da ist« (1989, p. 138f). Und noch einmal Gindler: »Jegliche Korrektur von aussen ist von geringem Wert ...« (Johnson, (Ed.), p. 14).

Sowohl Elsa Gindler als auch Laura Perls verhalfen ihren Klienten zum Gewahrwerden dessen, wie sie sich unterbrachen, wobei Laura die Arbeit weiterführte, indem sie Klienten beim Erspüren dessen half, welchen Sinn diese Unterbrechungen hatten. Laura unterstrich, dass Stützung vorhanden sein müsse, wenn Kontakt stattfinden soll. Und das hat Elsa Gindler zum Thema Stützung angemerkt: »Um wirklich dazustehen, müssen wir uns spüren lassen, wie wir unser Gewicht Pfund für Pfund in den Boden drücken ...« (Johnson, (Ed.), p. 13).

### Eine gemeinsame Sprache

Bei der Lektüre des Workshop-Transkripts fühlte ich mich in vielen von Lauras Wendungen an Carola Speads Formulierungen erinnert, welche ich beim Studium des Gindlerschen Arbeitsansatzes (1963-1995) in New York gehört hatte. Carola war zwischen 1925 und 1938 Gindlers Lehrassistentin gewesen. In einem veröffentlichten Interview beschreibt Carola die Teilnahme an einem 1955 von Elsa Gindler gehaltenen Workshop, und das, nachdem sie einander 17 Jahre lang nicht gesehen hatten: »Ich kam da hin, und es war mir, als wäre ich nie weg gewesen ... Ich stellte fest dass sie nach all den Jahren dieselben Vergleiche und Beispiele gebrauchte, die ich mir indessen in meiner Arbeit in New York angewöhnt hatte« (Johnson, (Ed.), p. 33).

Hier die Auflistung einiger stehender Wendungen, die Carola im Unterricht in New York benützte, wenn sie den Gindlerschen Ansatz lehrte:

- \* Wessen bist du im Augenblick gewahr?
- \* Sei gespannt auf die Details dessen, was du spürst.
- \* Interessiere dich nicht nur dafür, was du tust, sondern wie du es tust.
- \* Lass Veränderung von selbst geschehen.
- \* Achte einfach darauf, was ist.
- \* Wie tust du das gerade? (als Antwort auf eine Studentin, die über einen Krampf im Muskel berichtete)

- \* Es handelt sich um ein Experiment; sei dafür offen.
- \* Akzeptiere das Vorhandene.
- \* Keine Erwartungen.

Und hier sind einige Wendungen, die Lauras Leben an der Grenze entnommen sind:

- \* Keine Erwartungen.
- \* Atmest du im Augenblick?
- \* Gewähr sein dessen, was ist.
- \* Womit bist du im Augenblick in Berührung?
- \* Nimm's, wie's kommt und fang genau dort an.
- \* Du erlebst dich als Körper ... Wenn das nicht der Fall ist, kann es leicht passieren, dass du dich als ein Niemand (no-body) erlebst.
- \* Aufmerksam sein ...
- \* Ich arbeite mit dem Offensichtlichen.
- \* Wir können experimentieren.

Wie Fritz Perls den Gindlerschen Ansatz wahrnahm

1947 versuchte Fritz Perls, gleich nach seiner Rückkehr aus Kapstadt, in einer freien Praxis in New York Fuss zu fassen, wobei er gleichzeitig Stunden bei Charlotte Selver nahm, einer ehemaligen Studentin Gindlers. Selver wird in Jack Gaines' Buch <Fritz Perls, Here and Now> zitiert: »Er nahm Privatstunden bei mir ... und bat mich, mit ihm zusammenzuarbeiten. Er wollte, dass ich seine Patienten in seiner Gegenwart behandle, um sie sozusagen dafür zu öffnen, was er später mit ihnen bearbeiten wollte... eine Zusammenarbeit... Ich wollte ihm nicht zuarbeiten« (1979, p. 34).

Im selben Jahr wandte sich Fritz an das William Alanson White Institute mit einem Vortrag, der sich <Geplante Psychotherapie> nannte. In dieser Rede hiess es: »Als unabdingbare ergänzende Blickwinkel, aus denen man die menschliche Persönlichkeit studieren sollte, empfehle ich zumindest drei Fachgebiete: Gestaltpsychologie, Semantik und nicht zuletzt die Herangehensweise der Gindlerschen Methodik« (1947/1979, p. 22).

Diese Bemerkung fiel vier Jahre vor der Veröffentlichung von <Gestalttherapie>. Laura behauptet, dass Fritz bereits einen Teil des Manuskripts fertig hatte, als er in die Vereinigten Staaten kam. Hier die Betitelungen einiger Experimente aus Band I, die stark an Elsa

Gindlers Arbeit erinnern: Aufmerksamkeitszuwendung und Konzentration; Schärfung des Körperempfindens; Kontaktnahme zur Umgebung; Technik des Gewahrseins (1985).

Richard Kitzler hat den Prozess des Gruppen- Experimentierens und -Erörterns beschrieben, welcher zum Erstellen der Endfassung des Manuskripts von <Gestalttherapie> in den frühen Tagen des New Yorker Instituts für Gestalttherapie führte. Wenngleich Laura Perls' Autorenname nicht im Titel aufscheint, so sei sie laut Kitzler doch entscheidend am Diskurs, der in der Abfassung des Buches gipfelte, beteiligt gewesen.

Dazu ein Zitat von Paul Goodman in Band II von <Gestalttherapie>: Ä»Das komplexe System der zur Anpassung in einem schwierigen Feld nötigen Kontakte nennen wir das <Selbst>« (Perls et al., 1979, p. 167). Dieser Satz impliziert, dass das Selbst fortwährend durch den Kontakt zwischen Organismus und Umwelt erschaffen und das Selbst als Tätigkeit erfahren wird. Nicht allzu sehr unterscheidet sich Gindlers fünfundzwanzig Jahre zuvor niedergeschriebener Satz Ä»... ich meine damit, dass ein Bewusstsein, das zentriert ist, auf die Umwelt reagiert und des Denkens und des Fühlens mächtig ist ... Für mich fasst das Wörtchen <ich> all das zusammen« (Johnson, (Ed.), p. 6). Gindlers 1926 getätigte Aussage war für die damalige Zeit ungewöhnlich, weil sie die Umwelt als wesentlichen Teil ins Ich- oder Selbst-Erleben mit einschloss. Um es zeitgemäss zu formulieren: Beide Autoren haben das Selbst als Kokreation von Organismus und Umwelt beschrieben.

Conclusio

Die Arbeit am Körper-Gewahrsein, besonders in der Form, wie sie im Berlin der Zwanziger- und Dreissigerjahre von Elsa Gindler entwickelt und gelehrt wurde, hat wesentlichen Anteil an dem Grund, von dem aus Fritz und Laura Perls die Gestalttherapie erarbeiteten. Ich habe hier den Versuch einer Veranschaulichung unternommen, von welcher grundlegender Bedeutung die Gindlersche Methode für die Entstehung der Gestalttherapie war - eine Methode der Menschenführung beim Erleben des Selbst und beim Mitteilen dieser Erfahrungen, revolutionär für die damalige Zeit. Ich hoffe, dass die <Arbeit am Menschen> künftighin, neben der Phänomenologie, der Gestaltpsychologie und dem Existenzialismus, als wesentlicher Teil des geschichtlichen Hintergrunds der Gestalttherapie Geltung finden wird.

Literaturnachweis deutsch

Perls, F. (1989) *Das Ich, der Hunger und die Aggression*. Die Anfänge der Gestalttherapie. dtv, München

Perls, F., Hefferline R., Goodman, P. (1991) *Gestalttherapie*. Grundlagen. dtv, München

Perls, F., Hefferline R., Goodman, P. (1985) *Gestalt-Therapie: Wiederbelebung des Selbst*. Klett-Cotta, Stuttgart

Perls, L (1989) *Leben an der Grenze*. Essays und Anmerkungen zur Gestalt-Therapie. EHP, Köln  
Neue Literatur deutsch

Ludwig, Sophie (2002) *Elsa Gindler - von ihrem Leben und ihrem Wirken*. »Wahrnehmen was wir empfinden«. Christians, Hamburg  
Literaturnachweis englisch

Boadella, D. (1997). *Energy and Character*. The Journal of Biosynthesis, 28, 1, pp 9- 12.

Gaines, J. (1979). *Fritz Perls: Here and Now*. Integrated Press, Tiburon, CA USA.

Gindler, E. (1927). Gymnastik for Busy People. *Sensory Awareness Foundation Bulletin*, 10,1, pp 36-40.

Kitzler, R. (2001). Personal communication.

Johnson, D. H. (Ed.) (1995). *Bone, Breath and Gesture*. North Atlantic Books, Berkeley, CA, USA.

Joyner, P. (1993). Interview with Carola Speads. *Carola Speads: A Glimpse of Paradise*. Published privately. New York.

Perls, F. (1947/1992). *Ego, Hunger and Aggression*. Gestalt Journal Press, Highland, New York.

Perls, F. (1969/1993). A Life Chronology. *The Gestalt Journal*, 16,2,



p6.

Perls, F. (1947 1st Ed. 1979) Planned Psychotherapy. *The Gestalt Journal*, 2,2, pp 4- 23.

Perls, F., Hefferline. R., and Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Souvenir Press, London.

Perls, L. (1992). *Living at the Boundary*. Gestalt Journal Press, Highland, New York.

Roche, M. A. Interviews with Two Gindler Students. *Sensory Awareness Foundation Bulletin*. 10, 1, pp 14-24.

Rosenfeld, E. (1982). A Conversation with Laura Perls. *An Oral History of Gestalt Therapy*. Gestalt Journal Press, Highland, New York.

Speads, C. (1981). Interview. *Somatics*, Spring/ Summer 1981, pp 10-13.

Speads, C. (1977). Physical Re-education: What it Is and What it is Not. *Somatics*. Spring 1977, pp 21-23.

Speads. C. (1978). *Ways to Better Breathing*. Healing Arts Press. Rochester, VT, USA.

Email: [sgregory@GestaltSing.com](mailto:sgregory@GestaltSing.com)