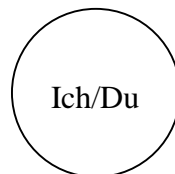


- Kontakt ist ein Schlüsselbegriff der Gestalttherapie und damit auch der auf ihr aufbauenden Gestaltpädagogik.
- Kontakt vollzieht sich an der Grenze: *Kontakt zu Dingen und Menschen außerhalb meiner selbst ist möglich, weil es eine Grenze gibt, an der wir uns berühren* (Bruno–Paul de Roeck)
- Wo es keine Grenze gibt es keine Möglichkeit der Berührung und damit auch keine Möglichkeit des Kontaktes
- Die Grenze ermöglicht den Kontakt und zugleich ist sie die Trennlinie zwischen Ich und Du

**Kontakt** ist eine Form der **Bezogenheit** im Feld zwischenmenschlicher Beziehungen. Petzold und in der Folge die Gestaltpädagogik unterscheidet verschiedene Formen zwischenmenschlicher Bezogenheit:

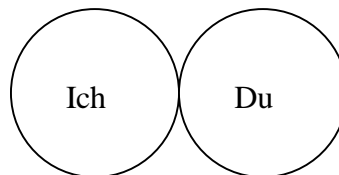
## **Konfluenz:**

Die Grenzen zwischen den Personen sind aufgelöst oder werden nicht wahrgenommen, die Kreise überschneiden sich:



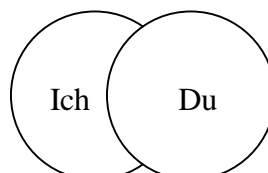
## **Kontakt:**

Die Personen kommen an ihren Grenzen mit einander in Berührung. Es entsteht ein Kontakt:



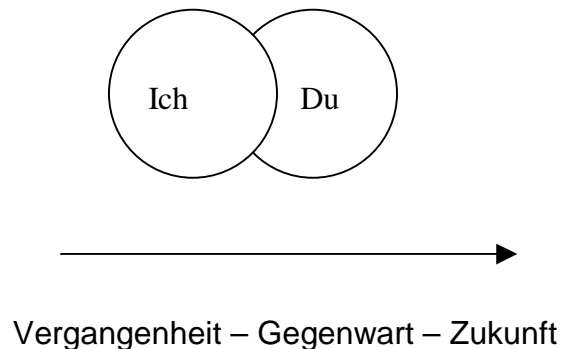
## **Begegnung:**

Die Personen treten miteinander in eine Austausch etwas entsteht zwischen ihnen – „Inter-Subjektivität“ oder auch Zwischenmenschlichkeit genannt:

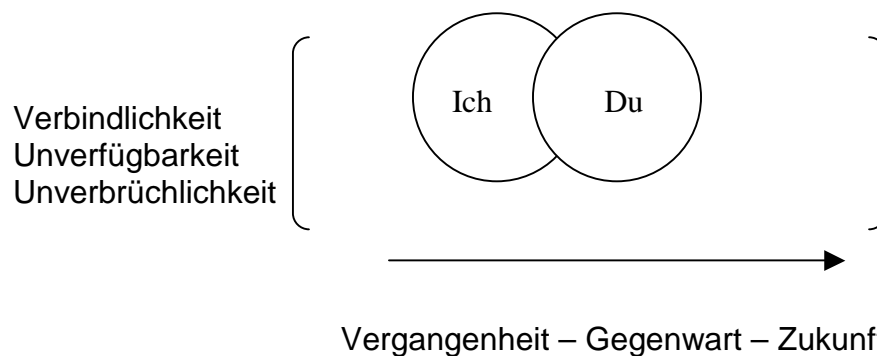


**Beziehung:**

Die Begegnung zwischen den Personen wird auf Dauer gesetzt, immer wieder erneuert und eine gemeinsame Geschichte und Zukunftsperspektive konstruiert, es kommt eine gewisse Kontinuität hinzu:

**Bindung:**

Aus einer Beziehung entstehen durch freiwillige Entscheidung oder durch das Leben selbst unverbrüchliche, zwischenmenschliche Bindungen über die, die beteiligten Personen zum Teil auch nicht mehr verfügen kann:



Eine Geschichte:

Zwei Menschen treffen sich zufällig in der U-Bahn, sie sehen sich an, Lächeln, ein erster *Kontakt*. Sie fragt ihn, ob er Lust hat, mit ihr einen Kaffee trinken zu gehen. Er stimmt zu, sie setzen sich in einem Kaffee in ein gemütliches Eckchen. Sie haben Interesse an einander, gefallen sich, erzählen sich von einander, genießen diese *Begegnung*. Er lädt sie zu einem Kinobesuch ein und nachher zum Essen, sie treffen sich immer wieder, begegnen sich, unternehmen und erleben viel miteinander. Die *Beziehung* wächst, ihr Vertrauen zueinander wächst, sie kommen sich näher, beschließen Zusammenzusein, beziehen gemeinsam eine Wohnung, teilen ihr Leben. Nach einigen Jahren beschließen sie zu heiraten, bekommen Kinder. Sie gehen immer mehr *Bindungen* zu einander ein und können sich gar nicht mehr vorstellen, wie es ohne den anderen wäre.

**Stadien des Kontaktes:**

In der Gestalttheorie wurde ein eigenes Modell für den Ablauf von Kontaktprozessen entwickelt. Dieses Modell des Kontaktprozess gliedert sich in mehrere Phasen:

**Phase 1 – Vorkontakt**

Ich nehme an mir selbst ein Bedürfnis wahr, z.B. Hunger, Müdigkeit, Lust oder umgekehrt ich sehe, rieche, höre etwas in meinem Umfeld, das meine Wahrnehmung fesselt und dazu führt, dass ich Lust bekomme, etwas zu Essen, Musik zu hören, jemanden anzusprechen, was auch immer die Situation bereithält. Zumeist geht dieses ein Bedürfnis an mir wahrnehmen oder durch den Kontakt mit der Umwelt plötzlich einen Wunsch, Mangel, ein Bedürfnis zu verspüren in einander über.

**Phase 2 – Orientierung und Umgestaltung**

Ich habe mein Bedürfnis identifiziert und suche nach Möglichkeiten es zu befriedigen, indem ich mir überlege etwas zu kochen, weil ich Hunger habe oder auch einfach Essen zu gehen, mir einen ruhigen Abend zu machen und ein Buch zu lesen, weil ich alleine sein und mich ausspannen will, einen Freund oder eine Freundin anzurufen, weil ich heute nicht alleine sein will. Was auch immer das Bedürfnis ist, es wird nach Möglichkeiten gesucht es zu befriedigen und Handlungen gesetzt, die in die in die Richtung der Stillung des Bedürfnisse gehen.

**Phase 3 – Integration und Assimilation**

Ich beginne zu Essen, ich setze mich hin und beginn mein Buch zu lesen, ich fahre ins Grüne und gehe laufen. Was auch immer der Wunsch oder das Bedürfnis war, das in den Vordergrund kam, ich setze Handlungen die es befriedigen. Ich nehme einen Teil meiner Umwelt, z.B. Essen in mich auf, assimiliere es und integriere es in meinen Stoffwechsel. Das ganze kann aber auch auf geistiger Ebene geschehen, indem ich etwas lese, mir Gedanken dazu mache, es in mich aufnehme und in das, was ich schon weiß, einordne und integriere.

**Phase 4 – Nachkontakt**

Mein Bedürfnis ist gestillt, ich bin satt und genieße das Sattsein, ich höre auf zu lesen und denk noch ein wenig darüber nach, was ich gelesen habe, bevor ich schlafen gehe, ich höre auf zu laufen, weil mein Bewegungsdrang gestillt ist und gehe noch ein Stück, um wieder zu Atem zu kommen. All das sind Handlungen und Verhaltensweisen, um den Kontakt abzuschließen, um die Gestalt abzurunden und bereit zu werden für eine neue Gestalt, eine neue Figur, die in den Vordergrund rückt.

**Lernen und Kontakt:**

Lernen heißt auch Kontakt aufzunehmen:

- Zur **Sache** selbst, zum Gegenstand, Inhalt, Thema des Lernens
- Zu mir **Selbst** als Lernendem in meiner Ganzheit von Körper/Geist/Gefühl mit all meinen Erfahrungen und Möglichkeiten der sinnlichen Wahrnehmung
- Zur **Gruppe**, zu den anderen mit und durch die ich auch Lerne
- Zum **Umfeld**, dem Kontext in dem dieses Lernen stattfindet.

In diesen vielfältigen Bezügen ereignet sich Lernen, findet Kontakt, statt analog dem oben beschriebenen Prozess, von Vorkontakt, Orientierung und Umgestaltung, Assimilation und Integration sowie Nachkontakt. Auch Lernen kann am Modell dieses Phasen des Kontaktprozesses beschrieben werden.

**Zum Weiter-, Nach- und Einlesen:**

Hans Peter Dreitzel, *Emotionales, Gewahrsein*, München, 1998, dtv

*Sehr gute Einführung in die Gestalttherapie und in die verschiedenen Phasen des Kontaktprozesses*

Ilse Orth, Hilarion Petzold, *Beziehungsmodalitäten – ein integrativer Ansatz für Therapie, Beratung, Pädagogik*, in: Hilarion Petzold, Johanna Sieper (Hrsg.), *Integration und Kreation*, Paderborn, Junfermann, 1993, S 117 – 124  
*Kurzer und inhaltsreicher Aufsatz zu den verschiedenen Formen von Bezogenheit*

René Reichel, Eva Scala, *Das ist Gestaltpädagogik*, Münster, Ökotoxia, 1999, S 31ff  
*Bezogenheit allgemein und über den Kontaktprozess in der Gestaltpädagogik*

Bruno-Paul de Roeck, *Gras unter meinen Füßen*, Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1992

*Eine kurze, sehr gut lesbare und anschauliche Einführung in die Gestalttherapie*