

Was ist Gestalttherapie?

- 2.1 Definition – 7**
- 2.2 Berührungsbereiche und Abgrenzungen zu anderen Verfahren – 9**
 - 2.2.1 Psychodynamische Verfahren: Psychoanalyse und Tiefenpsychologie – 9
 - 2.2.2 Lerntheoretisch begründete Verfahren und verhaltenstherapeutischer Methodenkomplex – 9
 - 2.2.3 Humanistische und Systemische Verfahren – 10
- 2.3 Gestaltpsychologie als Hintergrund – 11**
 - 2.3.1 Geschichte – 11
 - 2.3.2 Was ist eine »Gestalt«? – 12
 - 2.3.3 Gestalt-Phänomene als »automatisierte«, präkognitive Leistungen: Beziehungskonstanz – 13
 - 2.3.4 Gestalttheoretische Assoziationsgesetze – 14
 - 2.3.5 Gestaltbildungsverschränkung zwischen Innen- und Außenwelt – 16
 - 2.3.6 Gestalt als Feld – 18
 - 2.3.7 Holografisches Spiegelprinzip zwischen dem Ganzen und seinen Teilen – 19
- 2.4 Dimensionen in der Gestalttherapie – 19**
 - 2.4.1 Die existentielle Dimension – 19
 - 2.4.2 Die Beziehungsdimension – 21
 - 2.4.3 Die Bewusstseitsdimension – 24
 - 2.4.4 Die Erfahrungsdimension im »Hier und Jetzt« – 26
 - 2.4.5 Die Wachstums-Dimension – 28
 - 2.4.6 Die Wandlungs-Dimension – 30
 - 2.4.7 Selbstorganisation und Selbstverwirklichung – 31
 - 2.4.8 Verantwortung im erweiterten Entscheidungsspielraum – 32
- 2.5 Naturwissenschaftliche Hintergrundebenen – 33**
 - 2.5.1 Historische Wurzeln – 33
 - 2.5.2 Gestalttherapeutische Modellvorstellungen, neuronale Plastizität und hirnelektrische Strukturen – 34
- 2.6 Philosophische Hintergrundebenen – 39**
 - 2.6.1 Strukturen der Wirklichkeit – 39

- 2.6.2 Zugangswege zur Wirklichkeit – 43
- 2.6.3 Komplexe Zugangsversuche – 45
- 2.7 Modell des Selbst – 47**
 - 2.7.1 Grundannahmen zur Natur des Selbst – 47
 - 2.7.2 Funktionen und Organe des Selbst – 50
 - 2.7.3 Das Selbst in Aktion – 54
 - 2.7.4 Wachstumskreis – 56
 - 2.7.5 Das Krisenmodell bzw. der Wandlungskreis – 61

Das Kapitel 2 verhilft Ihnen zunächst über Definitionen der Gestalttherapie sowie über Grenzspekte zu den Nachbarverfahren zu einer Standortbestimmung, also zu den psychodynamischen, lerntheoretisch begründeten, systemischen und humanistischen Verfahren. Es bietet Ihnen ferner Einsicht in den gestaltpsychologischen, in den naturwissenschaftlichen und philosophischen Hintergrund – und lädt Sie ein, die charakteristischen Dimensionen der Gestalttherapie zu betrachten (die existentielle Dimension, die Beziehungs-, Bewusstheits-, Erfahrungs-, Wachstums-, Wandlungs-, Selbstorganisationsdimension und die Dimension der freiheitlichen Verantwortungsübernahme). Im Abschnitt 2.7 »Modell des Selbst« geht es um seine spezifische Qualität und um abgrenzbare Strukturen, spiegeln sich obige Dimensionen wider und wird die spezifische Aktivität des Selbst in seiner Kontaktfunktion nach außen und innen deutlich. Diese wird in ihren typischen Schrittfolgen dargestellt, die Wachstum, Differenzierung wie auch die korrigierende Wandlung beschreiben. Letztere stellt das Gelände des therapeutischen Prozesses dar.

2.1 Definition

Gestalttherapie

ist ein Humanistisches Psychotherapieverfahren, das dem humanistischen Menschenbild verpflichtet ist, das einen phänomenologischen Zugangsweg nutzt, ein gestaltpsychologisch orientiertes Systemdenken besitzt, das das psychodynamische Neurosenverständnis mit umschließt und das ferner von Anfang an über erfahrungs- und übungszentrierte sowie experimentierfreudige Vorgehensweisen verfügt.

Die Gestalttherapie steht im Fadenkreuz ihrer beiden Haupt-Dimensionen

1. Existentielle Beziehung (nach Buber) und
2. Achtsamkeit im Hier-und-Jetzt, entsprechend der Kurzdefinition von F. Perls: *I and Thou – Here and Now*.

Zu 1. Existentielle Beziehung Die therapeutische Beziehung ist mehrschichtig. Sie kann unterschiedlich akzentuiert werden, um sie an die strukturelle Entwicklungshöhe des Patienten sowie an seine Störungsform zu adaptieren. Dies verleiht der Gestalttherapie eine hohe Flexibilität und Passung, stellt damit gleichzeitig eine Herausforderung an den Therapeuten und seine diagnostische Differenziertheit dar. Sie kann a) potentialentfaltend und strukturaufbauend wie auch b) konfliktlösend und strukturverwandelnd eingesetzt werden. Sie kann bei gut gesicherter Beziehungsbasis und Belastbarkeit auch c) mit einer paradoxen Akzentuierung versehen werden, speziell im Bereich der Persönlichkeitsentfaltung. Die Basisakzeptanz im Sinne Bubers zum Wesenskern des Gegenübers garantiert dabei das *nihil nocere*.

Zu 2. Achtsamkeit im Hier-und-Jetzt Das achtsame Vorgehen im Hier-und-Jetzt entspricht dem *phänomenologischen Zugangsweg*, bzw., moderner ausgedrückt, der *experiential confrontation* (der Prozess-Erfahrungs-Arbeit). Sie sorgt Schritt für Schritt – aus einer sokratischen Haltung heraus – für die konfrontierende Selbstbegegnung mit den eigenen Handlungs- und Erlebnis-Verarbeitungsmustern, für die der Therapeut zur Selbstdeutung einlädt und ermutigt. Sie fokussiert oft minutiös auf unbemerkte Kontaktabbrüche und versucht dafür Bewusstheit und Entscheidungsspielraum zu entwickeln. Meistens verweisen solche Bruchstellen auf Konfliktfelder, die über die gestalttypische *fokussierte Regressionsarbeit* erreicht und aufgelöst werden können. Ziel ist, die Freiheit zu gewinnen, bewusster und *stimmiger* nach innen und außen handeln und entscheiden zu können. Gestalttherapeuten versuchen dabei, ein Modell für die Orientierung an humanistischen Werten zu sein.

Das oben genannte therapierelevante Fadenkreuz von Beziehung und achtsamer Gegenwärtigkeit wird vom Fadenkreuz der gestalttheoretischen Dimensionen 1) *Teil und Ganzes* sowie 2) *Gestalt als Struktur* versus *Gestalt als Feld* hinterlegt. Die Kombination von beiden führt als Konsequenz zur energetisierenden, gestalttypischen Vorder-Hintergrund-Dynamik, eines schöpferischen Prinzips, das hinter der ständigen Verwandlung der Erscheinungsweisen steht.

Aus dem Feldcharakter übergeordneter »Wir-Gestalten« leitet sich die Chance zum Wechsel von Identifikationen und Perspektiven mit verschiedenen Teilaspekten ab sowie auch mit dem übergeordneten Meta-Blick des jeweiligen Bezugssystems, also der subjektiven Ganzheit. Dieses Vorgehen fördert Stimmigkeit, Verständnis, Empathie, soziale Kompetenz, Differenzierung, Perspektivenreichtum und Verantwortungsfähigkeit. Fast paradoxerweise führt diese oszillierende, innere Vernetzung zu einer relativen Stabilität von Selbst- und Fremdbild und damit zu einer emotionalen Verlässlichkeit.

Stil-Differenzierungen

Es lassen sich verschiedene Ausprägungen der Gestalttherapie unterscheiden:

- eine ausdrücklich patientenorientierte Gestalttherapie,
- eine persönlichkeitsreifungsfördernde,
- eine stark auf Martin Buber ausgerichtete, beziehungsorientierte,
- eine körpertherapienahe Gestalttherapie,
- eine potentialentfaltende und strukturaufbauende,
- eine konfrontierend-konfliktlösende Form mit paradoxen Interventionsmöglichkeiten,
- eine von den künstlerisch-kreativen Medien faszinierte Anwendungsform,
- eine Gestalt-Spieltherapie, die die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen besonders berücksichtigt,
- eine Gestalttherapieform, die sich den Bedürfnissen des alten Menschen zuwendet,
- eine Anwendungsform der Gestalttherapie für Paare, Familien, Gruppen und Organisationen und schließlich
- die Krisenintervention der Gestalttherapie, aus der die Traumatherapie hervorging.

hatte schon in den frühen 1970er-Jahre die klassischen Abgrenzungsrituale wie die der *Tresorübung* oder der *Bildschirmtechnik* vermittelt sowie kontralaterale Selbstberührungs- und -bewegungsrituale während der Trauma-Exposition genutzt. Diese bewährte gestalttherapeutische Krisenintervention wurde inzwischen verdienstvollerweise weiter ausgebaut und zur offiziellen Trauma-Therapie entwickelt, ohne dass die meisten Kollegen und Kolleginnen über deren gestalttherapeutische Herkunft Bescheid wissen.

■ Technische Ausgestaltungen

- *Intrapsychische Rollenspiele* mit symbolischer Verortung von Personen oder Teilaspekten im Außen auf *leeren Stühlen* oder anderen symbolischen Orten, mit Dialogisieren und Beziehungsklärungen, bedarfsweise mit zwischengeschalteter, *fokussierter Regression* (bzw. Biografie-Arbeit mit dem *inneren Kind*). Die Intrapsychischen Rollenspiele helfen dabei, sowohl die Überlebensstrategien wie die Introjekte und deren Botschaften neu zu identifizieren, deren Bedeutung und Beziehung im Innenverhältnis neu zu überprüfen oder gar sie zu verabschieden.
- Situations- und familiär-zwischenmenschliche *Beziehungsklärungen* mit *Dialogisieren*, Konkretisieren und Symbolisieren zur Erhöhung der Stimmigkeit nach innen und außen.
- Spezieller Umgang mit *Kreativen Medien* zur gestalttherapeutischen Selbstbegegnung, Ressourcenfindung, Potentialentfaltung oder zur Konfliktidentifizierung.
- Gestalttherapeutische *Körperwahrnehmungs-, nonverbale Haltungs-, Bewegungs- und Ausdrucksübungen* vor allem zur Krisenintervention, Potentialentfaltung, Selbsterfahrung.

Krisenintervention und Trauma-Therapie Bei der Krisenintervention setzt die Gestalttherapie als Zwischenlösung im Heilungsprozess zu ihrem sonstigen Integrationsziel ihren ergänzenden Gegenpol ein, nämlich den der Distanzierung, Reizabschirmung bzw. des Kontaktabbruchs. Sie

2.2 Berührungsbereiche und Abgrenzungen zu anderen Verfahren

2.2.1 Psychodynamische Verfahren: Psychoanalyse und Tiefenpsychologie

Da sich Fritz Perls bis zu seinem 40. Lebensjahr als Psychoanalytiker verstand (genau genommen bis 1936, bis zum Bruch mit Freud), hat er denjenigen Teil des psychoanalytischen Gedankenguts, der sich für ihn in der Praxis als erfahrungsrelevant erwiesen hatte, beibehalten und verinnerlicht. Das ist die Grundstruktur des Neurosen-Verständnisses mit dem unbewussten, konflikthaften Kräftespiel und seinem Abwehr-Konzept. Das macht die Schnittmenge mit den Psychodynamischen Verfahren aus.

Die therapeutische Umgangsweise damit unterscheidet sich jedoch deutlich. Perls Kritik galt vor allem der damaligen, therapeutischen Beziehungsgestaltung in der Psychoanalyse mit ihrem kontaktvermeidenden, a-spontanen Neutralitätsideal, der Reduktion der therapeutischen Beziehung auf den Übertragungs- und Gegenübertragungsvorgang, der hypothesengeleiteten Fremddeutung mit der einseitigen Deutungshoheit des Therapeuten, dessen einseitigem Interesse an der Pathologie und Vergangenheit des Patienten, dem absoluten Libido-Primat – sowie der allgemeinen Rigidität, der Experimentier- und Körperfeindlichkeit.

Die therapeutische Haltung wird in der Psychoanalyse als abstinente, in der Gestalttherapie als selektiv-authentisch beschrieben. Das sind Unterschiede und Gemeinsamkeiten zugleich. Gemeinsam ist beiden, dass der therapeutische Prozess nicht dazu da ist, persönliche Bedürfnisse des Therapeuten zu befriedigen. In dieser Weise kennen beide Abstinenz. Beide nutzen die Gegenübertragung als eine emotionale Reaktion im Therapeuten auf den Patienten in spezieller Weise, die in den Prozess zurückfließt und ihn mit steuert.

Interessant ist der Entwurf der sogenannten *Psychoanalytischen Strukturbezogenen Psychotherapie* von G. Rudolf (2004), der ein ähnlich flexibles und förderliches therapeutisches Beziehungsangebot fordert wie das der Gestalttherapie, der ebenfalls nicht auf eine Übertragungsneurose

hinarbeitet, damit der Therapeut ein heilsames Gegenüber bleiben kann, der die Fremddeutung zugunsten der Selbstdeutung problematisiert und deren schädigende Wirkung aus der Literatur eindrucksvoll belegt, der aber im ganzen Buch niemals Gestalttherapie erwähnt, obwohl er sich zuvor über viele Jahre hinweg in der Gestalttherapie gründlich umgesehen hat. Was für ein pathogener, kollektiver Druck muss von der entsprechenden Bezugsgruppe ausgehen, dass ein angesehener Wissenschaftler glaubt, auf seine *scientific correctness* verzichten müssen.

2.2.2 Lerntheoretisch begründete Verfahren und verhaltenstherapeutischer Methodenkomplex

In den Gründungszeiten der Gestalttherapie hatte die *Verhaltenstherapie* (VT) noch ein strikt wissenschaftlich orientiertes, lerntheoretisch begründetes Profil. Es ging der VT viel um Grundlagenforschung. Beziehungsqualitäten, Befindlichkeiten und Emotionen galten nicht als wissenschaftlich quantifizierbarer Untersuchungsgegenstand. Die Stärke lag im Erfassen von beobachtbaren Resultaten in wiederholbaren Übungen. Die psychotherapeutische Veränderungskraft war dabei recht bescheiden.

Was der Gestalttherapie und der damaligen Verhaltenstherapie (etwa in den 1950er- bis 1970er-Jahren) gemein waren, war die Offenheit für Erfahrungen und in gewisser Weise auch eine Übungsbereitschaft. Letztere erstreckte sich bei den Gestalttherapeuten allerdings auf die Anwendung und Erprobung von neu gewonnenen Erkenntnissen, z. B. auf die Entdeckung, dass jemand gegen seine bisherige Überzeugung doch *Nein* sagen kann, ohne dass die betreffenden Beziehungen abbrechen, wie befürchtet. Damit lässt sich in einer Gruppe oder im Alltag bewusst experimentieren. Die Gestalttherapie kennt auch *Hausaufgaben*, wenn es dem individuellen Prozess dienlich scheint. Übungen und Hausaufgaben können in den Prozess integriert werden, aber nicht umgekehrt: Es liegt nicht zuerst ein fertiges Manual oder Übungsprogramm vor, dem sich die Individuen zu unterwerfen haben. Gestalttherapie-Übungen werden stets maßgeschneidert angeboten.

Seit den mehrfachen Wenden der VT – der emotionalen, der Aufmerksamkeitswende etc. – kann keine exakte Aussage mehr über Gemeinsamkeiten und Unterschiede gemacht werden. Die Heterogenität (Binnen-Variabilität) der VT-Methodengruppe dürfte inzwischen die Unterschiedlichkeit zwischen den offiziell abgegrenzten Verfahrensböcken übersteigen, was aus Gründen der statistischen Methodik einen überfälliger Grund darstellt, die derzeitige Einteilung in die beiden Richtlinien-Blöcke aufzugeben. Die derzeitige Einteilung ist wissenschaftlich gesehen absurd. Es werden von VT-Seite immer wieder Teilaspekte anderer Ansätze kopiert, z. B. aus der Gestalttherapie das intrapsychische, dialogisierende Rollenspiel oder die *Innere-Kind-Arbeit*.

Es ist dabei allerdings nicht zu erwarten, dass die Hauptachse, nämlich die hochkomplexe, therapeutische Beziehung der Gestalttherapie, ohne die entsprechende innere Wahrnehmungsschulung in Kombination mit einer gekonnten *experiential confrontation* leicht zu kopieren ist.

Eine Verwandtschaft ist über die Schematherapie entstanden. Als ihr Begründer Jeffrey Young selbst in einer Krise war, wandte er sich auf Anraten eines Freundes an einen Gestalttherapeuten. Young erzählt in einem Interview (das im Internet zugänglich ist), dass ihm 10 Sitzungen Gestalttherapie mehr Erkenntnis über sich selbst eingebracht hätten als das Jahr zuvor, das er mit kognitiver VT-Ausbildung zugebracht hätte. Daraufhin machte er sich in Gestalttherapie weiter kundig und begann sie zu systematisieren und zu manualisieren, da er persönlich mehr Struktur brauchte. So entstand ein Zwitter aus Gestalttherapie und Kognitiver Verhaltenstherapie, der in den USA als ein selbstständiges Verfahren gilt, nicht als eine VT-Modifikation wie in Deutschland.

2.2.3 Humanistische und Systemische Verfahren

Natürlich gibt es unter den Humanistischen Verfahren eine innere Verwandtschaft und zwar über das Menschenbild und die Werthaltung, die besonders durch Mitmenschlichkeit und Empathie, Wahrhaftigkeit, Solidarität, aber auch Recht auf

Selbstverwirklichung, Freiheit, Sinnhaftigkeit und Würde gekennzeichnet ist. Ferner zeichnen sich die Humanistischen Verfahren dadurch aus, dass sie im Hier-und-Jetzt am Phänomen arbeiten, dass sie an der Erfahrung orientiert und an sinnstiftenden, existentiellen Themen interessiert sind.

Zu den in Deutschland verbreiteten Humanistischen Verfahren zählen außer der Gestalttherapie das Psychodrama, die Gesprächstherapie, die humanistischen Körpertherapieverfahren (z. B. Bioenergetik, Hakomi, Biodynamik), die Transaktionsanalyse und die Logotherapie bzw. Existenzanalyse.

Die *Systemische Therapie/Familientherapie* hat sich erst im vergangenen Jahrzehnt berufspolitisch von der vorgenannten Gruppe abgegrenzt, obwohl es von der inneren Haltung, vom Methodenarsenal wie auch von der gedanklichen Tradition her große Überschneidungen gibt. Da sich die Systemische Therapie/Familientherapie etwa ein Jahrzehnt nach der humanistischen Welle formiert und konturiert hat, sind viele primäre Humanisten, speziell Gestalttherapeuten, bei der Systemischen Gruppe gelandet und brachten ihr bisheriges Know-how mit ein. Die Ähnlichkeit ist vor allem zwischen der Gestalttherapie und der Systemischen Therapie spürbar, da sich beide Ansätze auf die Gestaltpsychologie beziehen sowie vom Beziehungsinteresse zwischen *dem Teil und dem Ganzen* geprägt sind. Die typischen Interventionen kommen unter etwas anderem Namen in beiden Ansätzen vor, z. B. Veränderung des Bezugssystems bzw. Reframing oder die Reihum-Identifikations-Technik bzw. zirkuläres Fragen etc. Allerdings umfasst die gestalttherapeutische Identifikationsaufforderung jeweils das gesamte Erleben, nicht nur die passende verbale Mentalisierungsleistung.

Noch vor zwei Jahrzehnten konnte man dennoch die Unterschiede zwischen beiden ausmachen und etwa wie folgt beschreiben: Gestalttherapeuten zentrieren sich immer wieder auf das einzelne Individuum und sein Erleben, auch wenn sie mit ihm zusammen seinen Beziehungskosmos ausloten und den Blick für das Bezugsganze weiten; Systemiker interessieren sich mehr dafür, welche Funktion ein Teil für das Ganze hat und gehen das Problem etwas strategischer und vom System her an. Inzwischen sollen keine sicheren Unterschiede mehr auszu-

machen sein, wurde mir von systemischen Ausbildungs-Insidern, die ehemals als Gestalttherapeuten begonnen hatten, sowie von Organisationsberatern mit Doppelausbildung berichtet. Das dürfte insgesamt unterschiedlich beurteilt werden.

Bei den vom Physiker H. Haken (1981) beobachteten Phänomenen, die er Synergetik nennt, die Lehre vom Zusammenwirken, handelt es sich überwiegend um Zweitentdeckungen gestaltpsychologischer Erscheinungen. Haken, ein ehemaliger Spezialist für Industrie-Laser, hatte nach seinen Angaben zuvor keine Berührung mit Gestaltpsychologie gehabt.

2.3 Gestaltpsychologie als Hintergrund

2.3.1 Geschichte

Die Gestalttheorie ist eine anschauliche Systemtheorie, die primär auf den Untersuchungen der ganzheitlich orientierten Wahrnehmungspsychologie beruht. Daher widmet sich die Gestaltpsychologie (zunächst vor allem am Beispiel des visuellen Bereiches) den Organisationsprinzipien der menschlichen Wahrnehmung und generell der Informationsverarbeitung im menschlichen Zentralsystem (Goldstein 1934).

➤ **Die Gestaltpsychologie kam gegen Ende des 19. Jahrhunderts als Gegenströmung zur damals etablierten, analysierenden Elementenpsychologie (W. Wundt, 1832–1920 u. a.) auf.**

Als Gestalttheoretiker der »Berliner Schule« seien Max Wertheimer (1880–1943), Kurt Koffka (1886–1941), Kurt Lewin (1890–1947), Wolfgang Köhler (1887–1967) angeführt, Vertreter der »Leipziger Schule« waren Felix Krueger (1874–1948), Otto Klemm (1884–1939) und andere. Als philosophischer Vorreiter gilt Christian v. Ehrenfels (1859–1932). In Frankfurt gehörte der Psychologe Adhemar Gelb, bei dem Lore Perls promovierte, und der Neurophysiologe Kurt Goldstein, bei dem Fritz Perls Assistent war, zu den markanten Vertretern der Gestaltpsychologie. David Katz (1884–1953) wirkte in Göttingen. Für die Folgegeneration ist

Wolfgang Metzger (1899–1979), ein Assistent von Max Wertheimer, hervorzuheben sowie Wilhelm Witte. (Bei den beiden Letztgenannten hat die Autorin noch studiert.) Bei der These, dass »das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile«, berufen sich die Ganzheitstheoretiker vom philosophischen Ansatz her auf Plato, auf Aristoteles und auch auf Laotse.

Heik Portele (1987, 1989, 1999) ist zum einen davon überzeugt, dass man die Gestalttherapie nur dann versteht, wenn man die Gestalttheorie versteht und zwar in ihrem revolutionären Ansatz, der Wertheimer, Köhler und auch Fritz Perls bewusst gewesen war, und zum anderen, dass die Gestalttherapie v. a. eine Erkenntnistheorie ist. Portele (1999) zitiert Wertheimer (1925):

»Lange Zeit schien es selbstverständlich und ist für die europäische Erkenntnistheorie und Wissenschaft höchst charakteristisch gewesen, dass Wissenschaft überhaupt nur auf folgendem Wege gemacht werden könne (wobei das »Lebendige der Sache verloren ginge«) ... Grundvoraussetzung schien das Zurückgehen auf Elemente, auf Stücke, das Zurückgehen auf stückhafte, einzelne Beziehungen und gesetzliche Beziehungen zwischen solchen Einzelstücken und Elementen, die Analyse und Synthese durch die Zusammensetzung von Stücken und Elementen zu größeren Komplexen. Die Gestalttheorie glaubt nun, einen entscheidenden, sachlichen Punkt für das Problem darin gefunden zu haben, dass sie erkennt: es gibt Zusammenhänge, Gegebenheiten anderer – formaler anderer – Art. Nicht nur in der Geisteswissenschaft. Man könnte das Grundproblem der Gestalttheorie etwa so zu formulieren suchen: Es gibt Zusammenhänge, bei denen nicht, was im Ganzen geschieht, sich daraus herleitet, wie die einzelnen Stücke sind und sich zusammensetzen, sondern umgekehrt, wo – im prägnanten Fall – sich das, was an einem Teil dieses Ganzen geschieht, bestimmt ist von inneren Strukturgesetzen dieses seines Ganzen. (Portele 1999, S. 265) «

Wolfgang Metzger (1975) stellt als zwei Grundsätze die chaotische Unordnung der Natur einerseits der natürlichen Ordnung andererseits gegenüber:

» Es gibt ... Arten des Geschehens, die, frei sich selbst überlassen, einer ihnen selbst gemäßen Ordnung fähig sind ... Ordnung kann u. U. von selbst ... entstehen. Sie kann sich ... auch ohne Zwang starrer Vorrichtung erhalten. Sie kann – ja muss – sofern sie nicht auf starren Vorrichtungen beruht, sich unter veränderten Umständen ohne besonderen Eingriff ändern. Endlich kann Ordnung wegen des Mangels an starren und daher auch schützenden Vorrichtungen zwar leichter gestört werden, aber sie kann sich – und das begründet ihre ungeheure Überlegenheit über jede Zwangsordnung ... grundsätzlich auch ohne weiteres auch wieder herstellen: es sind dieselben Kräfte und Bedingungen, denen sie ihre Entstehung, ihre Erhaltung, ihre Anpassung an veränderte Umstände und ihre Wiederherstellung verdankt (Metzger verweist hier auf Köhler 1925). Mit einem Wort: Es gibt – neben den Tatbeständen der von außen geführten Ordnung, die niemand leugnet – auch natürliche, innere, sachliche Ordnungen, die nicht aus Zwang, sondern in Freiheit da sind ... Gesetz und Zwang sind nicht dasselbe, Gesetz und Freiheit schließen sich nicht aus ... (Metzger 1975, S. 209 f., zit. n. Portele, 1999) «

Das ist als allgemeines Prinzip formuliert und gedacht. Diese Vorstellung von einer natürlichen Ordnung ist auch in Kurt Goldsteins Begriff von der »organismischen Selbstregulation« enthalten, den Fritz Perls von ihm übernimmt. Köhler sprach analog von »spontaner Selbstregulierung«, Wertheimer versteht eine Gestalt als etwas, »das von innen her bestimmt« ist.

➤ **Für Perls ist jemand dann autonom und verantwortungsfähig, wenn er von innen her bestimmt ist und sich auf sich selbst stützen kann.**

Heik Portele, dessen eindrucksvolle Gedanken ich hier nachzeichne, ist überzeugt, dass Fritz Perls das wesentliche Anliegen der Gestalttheorie sehr wohl erfasst und seine Therapie (trotz des Widerstands von Lore Perls und Paul Goodman) wohl überlegt Gestalttherapie genannt hatte.

Perls nutzt die gestaltpsychologischen Organisationsprinzipien für das Verständnis der allgemeinen, menschlichen Erlebnisverarbeitung im äußeren und inneren Wahrnehmungsfeld.

Dazu gehören v. a.:

- Figur/Hintergrund-Organisation durch den Vorrang des jeweils dringlichsten Bedürfnisses nach selbstorganisatorischen Prinzipien,
- selektive Wahrnehmung durch motivationsabhängige Innen-Außenwelt-Ver-schränkung,
- Prägnanztendenz (Tendenz zur und »kreative Anpassung« an eine »gute Gestalt«),
- Kontextabhängigkeit,
- Vorrang der Beziehungskonstanz,
- »Gestalt« als transponierbares Beziehungs-gefüge.

2.3.2 Was ist eine »Gestalt«?

»Gestalt« ist ein Synonym für Vordergrundfigur, ist also ein Etwas, das sich für den Betrachter von dessen Hintergrund ab- bzw. hervorhebt und dadurch für ihn existiert (»ex-sistere, lat. = hervorstehen). Bei dieser Definition wird bereits angedeutet, dass in die Vorder-Hintergrund-Dynamik motivationale und andere subjektive Faktoren sowie vertraute Denkschablonen über den Betrachter einfließen können, die seine Wirklichkeitswahrnehmung beeinflussen. Alles, was im Hintergrund bleibt, ist subjektiv nicht bedeutsam und in gewisser Weise subjektiv nicht existent. Die Wahrnehmung nach innen und außen unterliegt den nämlichen Regeln.

Objektiv betrachtet handelt es sich bei einer »Gestalt« um ein unteilbares Etwas, das sich durch das Beziehungsgefüge seiner Teilkomponenten definiert. Das macht die »Gestalt« transponierbar, so wie man eine Melodie in andere Tonarten setzen kann, lässt sie vergrößern, verkleinern oder auf unterschiedliche Medien übertragen. Die Struktur der Gestalt muss nicht offensichtlich sinnlich-phänomenologisch zugänglich sein; auch Muster wirk-samer Feldkräfte und sich vom übrigen Hintergrund abhebende Feldqualitäten werden in diesem Sinne als »Gestalten« verstanden.

Manche Reizkonstellationen laden eher ein als andere, sie zu einem sinnvollen »Etwas« zusammenzufassen. Die gestaltpsychologische Forschung hat mit Hilfe vieler Experimente Regeln zusammengetragen, etwa als »Gesetze des Sehens« (Metzger 1936/1953), die als Beitrag zur - weitgehend präkognitiven – Informationsverarbeitung und stammesgeschichtlich früh entwickelten Wirklichkeitskonstruktion angesehen werden können. Besonders aus den Täuschungsfiguren wird ersichtlich, dass für uns Menschen die Fähigkeit, Ganzheitsaspekte und Beziehungen als Konstante kontextrelevant zu erfassen, überlebenswichtiger zu sein scheint, als Kleindetails zu objektivieren.

Um es mit Martin Heidegger auszudrücken, entspricht der Begriff »Gestalt« dem »Seienden«. Heideggers »Sein« (nach seiner »Kehre«) entspräche dem letzten »Hintergrund«, ein Ort der Potentialität, aus dem sich die Vordergrundfiguren immer wieder neu entfalten lassen und in den sie danach wieder zurückfallen. Die Vorstellung vom Hintergrund wird oft kulissenartig benutzt, ohne dafür verschiedene Begriffe einzuführen. Das von Fritz Perls innerlich abgelehnte, existenzphilosophische »Nichts« (etwa bei J.-P. Sartre) hat keinen vom Hintergrund getrennten, eigenen Ort im System der Gestalttherapie erhalten. So reduziert sich das sogenannte »Nichts« auf das derzeit nicht in irgendeiner Gestalt Wahrnehmbare, das im Hintergrund verbleibt.

Bei S. Friedlaender, dessen Gedankengut zur ersten, tiefgreifenden Prägung von Fritz Perls gehört, fallen die polaren Gegensätze der vordergründigen Welt, etwa das des Seienden und das des Nicht-Seienden, auf der überpolaren Ebene, die bei Friedlaender »Indifferenzebene« heißt, neutralisierend ineinander, sodass Sein und Nichts als das Gleiche, als zwei Seiten einer Medaille zu begreifen sei, etwa als Potentialität. Der Versuch, auf der Hintergrundebene den Unterschied zwischen Sein und Nichts zu kreieren, entspräche demnach einer Projektion aus unserem menschlichen, polaren Weltverständnis heraus. Die suprapolare Indifferenzebene ist bei Friedlaender der primäre Urgrund, der die polare Vielfalt hervorbringt und sie auch wieder zurücknimmt.

2.3.3 Gestalt-Phänomene als »automatisierte«, präkognitive Leistungen: Beziehungskonstanz

Obiger Begriff von den »automatisierten«, präkognitiven Leistungen ist aus der Neurobiologie (Roth 1997, S. 175) übernommen. Dort wird bestätigt, dass sich die gestaltpsychologischen Wahrnehmungsgesetze oder Gesetzmäßigkeiten aus der Informationsverarbeitung ergeben, die darauf aus ist, für uns Lebewesen ein möglichst konstantes Weltbild zu konstruieren, in dem wir uns einigermaßen zu rechtfinden. Es ist eine großartige Leistung, die an ein Wunder grenzt, dass dies trotz der ständigen inneren und äußeren schwankenden Bedingungen, z. B. Helligkeitsunterschieden, den äußerlich wechselnden Form- und Größenunterschieden durch Perspektivenwechsel, Nah- und Fernbetrachtung etc. weitgehend gelingt. Unser Informationsverarbeitungssystem ist in diesem Sinne bestrebt, Relationsgefüge konstant zu halten und ihnen als Ganzheiten ausrichtende Priorität einzuräumen.

Ein gut untersuchtes Beispiel, das Roth (1997, S. 120) anführt, ist die *Farbkonstanz*. Offenbar gibt es keine feste Zuordnung von Lichtwellenlängen zu Farbpfindungen. Die Erregungsmuster der Farbrezeptoren werden im Gehirn im Rahmen eines ganzheitlichen Bezugssystems interpretiert. Im Verlauf des Tages ändert sich die spektrale Lichtzusammensetzung erheblich. Mittags überwiegt der kurzwellige, also der »blaue« Lichtanteil, am Abend der langwellige, also der »röttere«. Das visuelle System scheint für jedes Detail seine Relation innerhalb des aktuellen, gesamten Lichtspektrums zu ermitteln und danach seinen Farbwert zu interpretieren. Die jeweils kürzeste Wellenlänge wird danach als »blau-violett« und die jeweils längste als »rot« gesehen, unabhängig von den Schwankungen des Tageslichtes.

Für die *Hell-Dunkel-Konstanz* sei folgendes Beispiel angeführt: Ein Stück Kohle in der Sonne ist objektiv heller als der Schnee in einer Mondnacht und dennoch bleibt für uns im Erleben vor dem Hintergrund des jeweiligen Umfelds die Kohle schwarz und der Schnee weiß. Das Detail bekommt bereits präkognitiv seine qualitative Identität über seinen Bezug zum oder Stand im jeweiligen Ganzen mitgeliefert.

Für die *Konstanz der Größenverhältnisse* als stabile Ganzheiten geben eine Reihe von Täuschungsfiguren lebhaftes Zeugnis (■ Abb. 2.1). Man könnte dabei auch von räumlicher Beziehungskonstanz sprechen. Wir nehmen nicht Details in additiver Weise auf, sondern Details in ihrem ganzheitlichen Kontext, eben als Gesamtgestalt. Unsere Ratio kann sich gegen das ganzheitliche Evidenzerleben nicht wehren, auch wenn sie die objektiven Verhältnisse und Maße kennt.

Man kann auch von einer Art *Bedeutungskonstanz* ausgehen, die für das Selbst- und Fremdbild im sozialen Kontext wichtig ist. Von jemandem, der sich in einem speziellen Umfeld durch besondere Leistungen hervorgetan hat, erwartet man dies auch in anderen Umfeldern und umgekehrt. Die Bedeutungskonstanz dominiert auch unser Zeiterleben. Die subjektive Zeit weicht oft stark von der objektiven ab. Erlebnisdichte dehnt die Zeit, Bedeutungsarmut lässt sie zusammenschrumpfen. Nur was ähnlich bedeutsam erlebt wurde, wird äquivalent abgespeichert.

Auch die Erwartungen an sich selbst dürfen zunächst unreflektiert dem Konstanz-Prinzip unterliegen und Ähnliches induzieren. Auch dem Volksmund ist die bezugssystemabhängige Wahrnehmung geläufig, z. B.: »Unter den Blinden ist der Einäugige König.«

In der Psychotherapie, v. a. in der Familientherapie, kennen wir die Definitionsmacht der übergeordneten Gruppe für den Einzelnen, wenn er sich überwiegend mit ihren Augen sieht. Auch in der Einzeltherapie begegnen uns immer wieder Menschen, die sich aus neurotischen Gründen an Identitätsaspekte fixieren, die aus überholten Bezugssystemen stammen, z. B. der ewige »Zweite«, der niemanden entthronen darf, das bedauernswerte Omega, das »enfant terrible«, das Aushängeschild der Familie etc. Viele Krisen entstehen durch unvorbereiteten Wechsel des Bezugssystems (Schul-, Orts-, Kulturwechsel etc.), umso heftiger, je weniger gruppenunabhängige Identität bis dahin ausgebildet worden ist.

Gestaltphänomene sorgen inmitten der reizüberflutenden Welt als stammesgeschichtlich altes Erbe im Sinne einer Überlebensstrategie für die Konstanterhaltung der Relationen in verschiedenster Weise und dabei auch für die Konstanz von

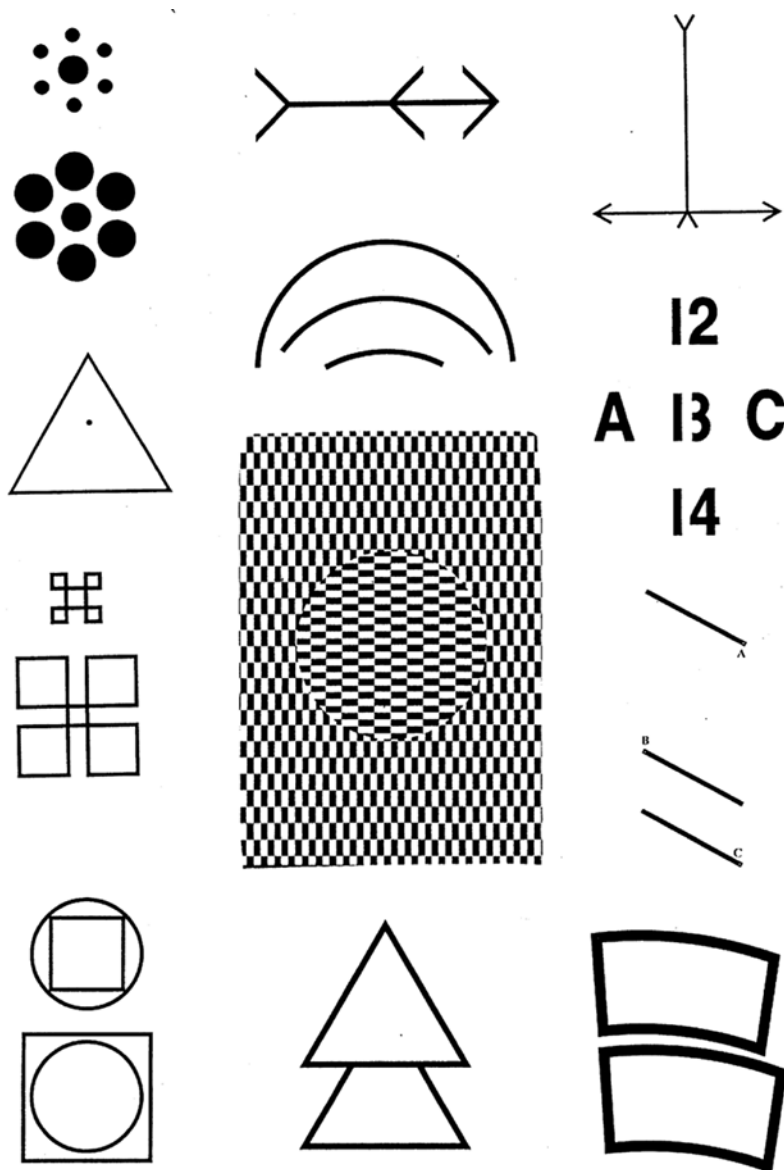
Welt- und Selbstbildern. Deren übermäßige Fixierung kann jedoch ihrerseits zu einem Problem werden. Der ständige und notwendige Wandel der Selbstbilder ist ein zentrales Thema der Gestalttherapie.

2.3.4 Gestalttheoretische Assoziationsgesetze

Andere Untersuchungen beschäftigten sich mit der Frage, welche Reizkombinationen bevorzugt miteinander verkoppelt bzw. assoziiert und abgespeichert werden, und fanden dabei eine Reihe von Gesetzmäßigkeiten heraus (Metzger 1953). Diese gelten nicht nur für die Außen-, sondern auch für die Innenwahrnehmung, speziell für Freuds Primärebene (z. B. werden nach dem Ähnlichkeitsprinzip gleichartige Details zu einem Ganzen zusammengefasst, auch wenn sie aus anderen Kontexten stammen). Assoziieren funktioniert über das Resonanzprinzip von bedeutungsmäßig aufgeladenen Teilaspekten (z. B. erinnert sich jemand über einen besonderen Farbton einer Blume – und klagt dabei über Übelkeit – an den ähnlichen Farbton des Kleides, das seine Frau trug, als sie der Betroffene sah, wie sie ihn mit seinem Freund betrog und in dessen Armen lag.) Das kategorisierende Zuordnen nach Ähnlichem scheint ein neurophysiologisch altverankerter Mechanismus zu sein.

Unwillkürlich verführen qualitativ Gleiches sowie örtliches und zeitliches Nebeneinander zum Zusammenfassen. Zeitgleich eintreffende Reize werden zunächst als Gesamtgestalt verkoppelt, worauf die Lerntheorie und die ursprüngliche Verhaltenstherapie aufbauen. Insofern lässt sich der Ansatz der Lerntheorie als gestalttheoretischer Sonderfall einordnen.

Das Gleiche gilt für Konfigurationen mit einem scheinbar ähnlichen Schicksal, z. B. wenn sich zwei Lichtpunkte mit gleicher Geschwindigkeit bewegen, werden sie zu einer Einheit zusammengefasst, bzw. wenn zwei Menschen Ähnliches passiert, tritt deren individueller Unterschied fast gänzlich in den Hintergrund. Wenn wir eine durchgehende Linie ahnen, obwohl etwas anderes Teile davon zu verdecken scheint, interpretieren wir zwei Teilstücke als Ganzes. Wenn wir in einer verwirrenden



■ **Abb. 2.1** Täuschungsfiguren. Bei 9 Figuren geht es um die Frage: Was ist größer? Oder: Welches ist der größte Kreis? Welche Strecke ist länger? Welcher Mittelkreis ist größer? Welches Mittelquadrat ist größer? Welches Liniensegment ist länger? Wie viel länger ist die Vertikale als die Horizontale? Wie hoch sitzt der Punkt in der Pyramide? Aufgrund unserer ganzheitlichen, kontextabhängigen Wahrnehmung registrieren wir die relativierenden Größenverhältnisse im Umfeld und nicht die absoluten Größen. Es gibt einen Sonderfall, dass wir Vertikales grundsätzlich überhöht sehen gegenüber gleich langen Strecken in der Horizontalen. Die Täuschungsfigur in der Mitte scheint sich im ballartigen Mittelteil zu bewegen. Es gibt keine eindeutige Erklärung. Unser Auge fasst eher gerade, prägnante Linienverhältnisse zu stabilen Einheiten zusammen, als schräge. Gleichzeitig macht unser Auge ständig Mikrobewegungen, die wir selbst nicht registrieren. Die Lockerung des Zusammenhangs an der Stelle der unübersichtlichen Winkel könnte durch die Kombination dieser beiden Effekte zustande kommen. Die Figur rechts, 2. von oben, ist ein Beispiel dafür, dass wir Zeichen zu Ganzheiten über den gemeinsamen Sinnzusammenhang zusammenfassen. Lesen wir horizontal, sehen wir Buchstaben, lesen wir vertikal, interpretieren wir mehrdeutige Zeichen als Zahlen. Die Figur unten, Mitte: Sind das 2 Dreiecke halb übereinander? So scheint es uns, weil wir prägnante Figuren bevorzugt sehen. Objektiv gesehen sind das keine 2 Dreiecke.

Vielfalt eine einfache, »prägnante Gestalt« ausmachen können, sehen wir sie bevorzugt, trotz anderer Interpretationsmöglichkeiten. Wenn wir auf eine Interpretation oder bestimmte Sinnggebung aus persönlichen Gründen eingestimmt sind, sehen wir sie in ein vieldeutiges Reizangebot hinein und glauben, dass wir das einzig Mögliche und objektiv Vorhandene gesehen hätten (■ Abb. 2.1 und 2.2 inklusive Kommentar). Das menschliche Gehirn ist normalerweise überfordert, zeitgleich mehr als eine sinngebende Gestalt in einer mehrfach interpretierbaren Reizkonstellation zu sehen. Bei mittlerer Flexibilität gelingt ihm wenigstens ein Perspektivenwechsel nacheinander.

2.3.5 Gestaltbildungsverschränkung zwischen Innen- und Außenwelt

Allgemein vertraut ist die Kenntnis darüber, wie stark Emotionen, spezielle Antriebslagen sowie deprivationsbedingte Defizitzustände zu einer selektiven Wahrnehmung und zu einer spezifischen Reaktions- und Resonanzbereitschaft führen können. Umgekehrt: Je ausgewogener ein individuelles System in sich ist, umso differenzierter gelingt die Wahrnehmung der Außenwelt in annähernd subjektunabhängigeren Aspekten. Und dennoch: Meine »Außenwelt« bleibt stets (auch) meine Schöpfung.

Systemisch interessant sind die Phänomene der sogenannten Kippfiguren (■ Abb. 2.2). Sie sind ein Beispiel dafür, dass der Wahrnehmende vorübergehend (motivationsabhängig) mit passenden Aspekten seines Umfelds – über seine körperliche Innen-Außen-Grenze hinweg – ein gemeinsames System bildet. Das ist das Prinzip des schöpferischen Aktes, mit dem wir unsere subjektive Welt erschaffen. Wir sehen bei den Kippfiguren immer nur eine Variante, nie beide. Wir können die übergeordnete Gesamtgestalt dabei nicht erfassen, solange wir mit einem seiner Subsysteme verschränkt sind. So erliegen wir auch in dieser Teilvernetzung mit unserer Welt einer gewissen Sinnestäuschung. Eine der berühmtesten »physikalischen Kippfiguren« ist das Licht. Ist es Welle oder Korpuskel? Beides, doch sind wir Menschen nicht dafür ausgestattet, die übergeordnete Ganzheit davon zu erfassen.

➤ **Die Kippfiguren sind ein krasses, augenfälliges Beispiel dafür, dass wir aus dem »Reizgesamt« Teilaspekte hervorholen und im Kontakt mit ihnen das Evidenzerleben der einzig möglichen Wirklichkeitserfassung haben, obwohl sie nur eine der möglichen Erscheinungsweisen des Gesamten darstellen.**

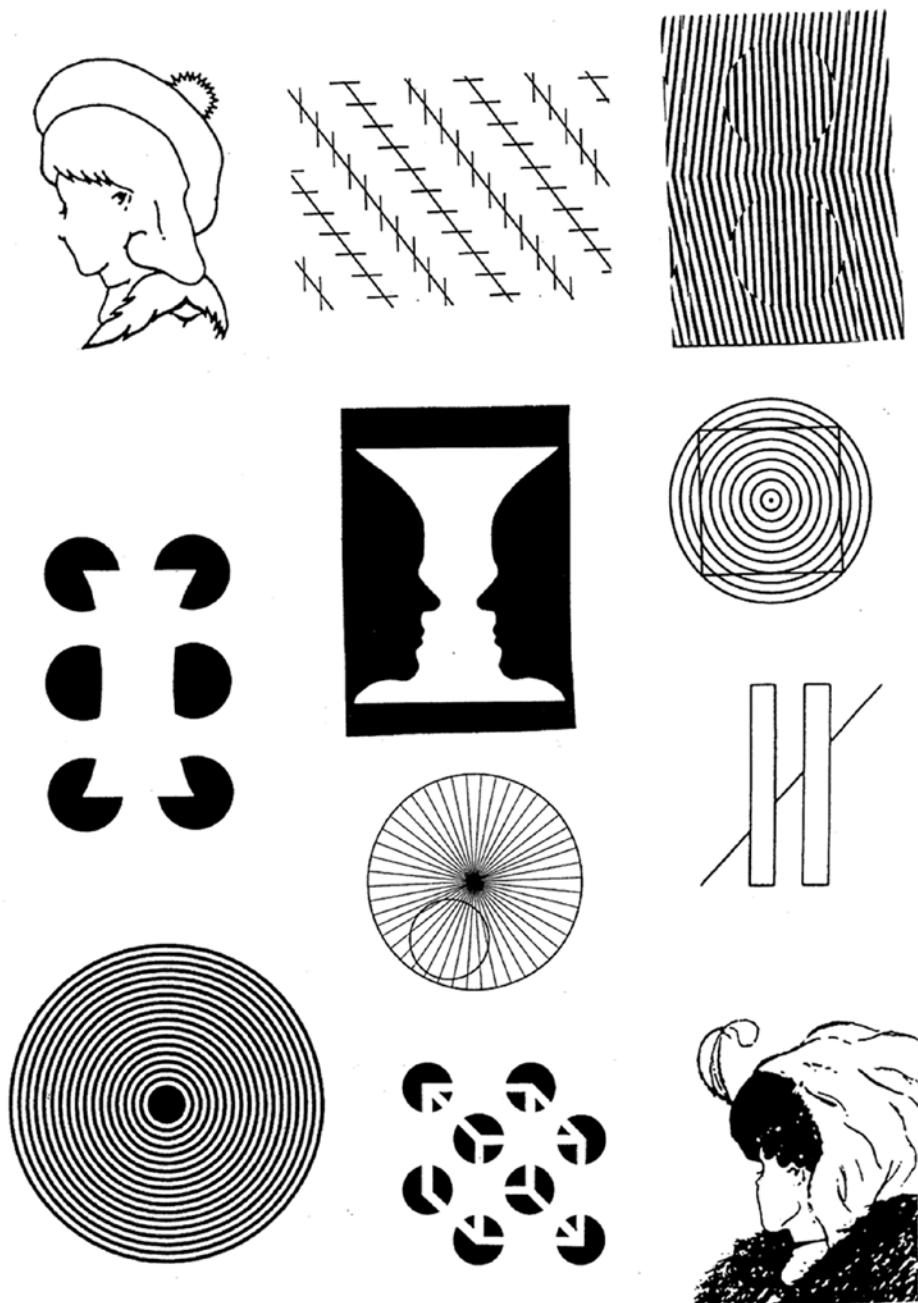
So lebt jeder in dem Fluss seiner teilwahren Erscheinungen. Den Normalfall übersehen wir oft aufgrund mitgebrachter Festlegungen: unsere Denkschablonen, die Struktur unserer Sprache, die Werthaltungen unseres Umfelds, unserer Bezugsgruppen, unseres Zeitgeistes, aber auch die Struktur unserer Sinnesorgane und die Möglichkeiten und Begrenzungen unseres Zentralnervensystems sind filternde Festlegungen für die Wirklichkeitserfassung, die dadurch zu einem dualisierenden Prozess wird.

➤ **Wenn wir irgendetwas hervorheben, leuchtet dieses als aktuell bedeutsamer Pol auf und sein Gegenteil verschwindet in den bedeutungs- und bewusstseinsfernen Hintergrund.**

Im alten Indien sprach man in diesem Zusammenhang von »Maya« (= sanskrit: Trug- oder Scheinwelt). Auch Perls verwendete in seinen letzten Jahren diesen Ausdruck gerne, wenn er sich neurotisch fixierten Vordergrundkonzepten, die für die unumstößliche Wahrheit gehalten wurden, gegenüber sah. Dennoch wird der Gedanke der zeitlich flüchtigen Erscheinungswelt in der Gestalttherapie (etwas abweichend vom üblicherweise mit Entwertung behafteten Maya-Begriff) positiv aufgefasst, sofern darüber Bewusstheit besteht, dass der dualisierende Ereignisfluss zum einen ein Merkmal unserer Daseinsform ist und zum anderen der potentiell ergänzenden Perspektive bedarf, auch wenn diese aufgrund unserer strukturellen Festlegungen unzugänglich scheint.

So wird im Gestalt-Ansatz eine doppelte Identifikation erwartet:

1. Die flexible Präsenz im Fluss der Teilwahrheiten der Erscheinungen und gleichzeitig, zumindest annähernd,
2. eine Bewusstheit von der ganzheitlich überpolaren Meta-Ebene, in der die von uns ge-



■ **Abb. 2.2** Es gibt 3 Kippfiguren. Je nach innerer Gestimmtheit springt das Bild in eine andere Wahrnehmungsorganisation. Dann gibt es 2 Scheinfiguren. Wir verbinden die ausgesparten Linien untereinander. Wir lassen unseren Blick stark von markanten Ecken leiten und konstruieren die Zwischenstücke. Rechts außen, untere Mitte: Die 2 markanten Pfosten dominieren den Blick und lassen die schräge Linie nicht durchlaufend, sondern versetzt erscheinen. 4 Beispiele bringen Verzerrungseffekte durch unterschiedlich schräge Winkel und unterschiedliche Liniendichte. Rechts oben wird gefragt, wie die Streifen in den Kreisen verlaufen. Senkrecht und parallel? Wir nehmen nicht in Details, sondern in Figur-Grund-Einheiten als ein gemeinsames Beziehungsgefüge wahr. Links unten kommt es beim Hin- und Herbewegen zu scheinbaren Bewegungen

schaffenen Ungleichgewichte bzw. Dualitäten durch ihre Ergänzungsaspekte wieder ausgewogen und dadurch in einer latenten Form enthalten sind.

Für den psychotherapeutischen Alltag heißt das oft, zunächst erst nach dem abgewehrten Gegenpol Ausschau zu halten, seine Kontaktaufnahme vorzubereiten und zum richtigen Zeitpunkt das bisherige System evtl. durch eine paradoxe Intervention in den kathartischen Kippvorgang zu bringen, der eine Integrationschance für den bisher abgewehrten Pol eröffnet.

Polarität und Dualität Zu beachten ist, dass bei Friedlaender die Mitte der Gegensätze kein Mischmasch, kein Grau zwischen Schwarz und Weiß darstellt, sondern der Nullpunkt seiner *Schöpferischen Indifferenz* ist der Angelpunkt darüber, in dem die polar differenzierten Gegensätze harmonisch und gleichgewichtig aneinandergrenzen, nach Cusanus eine *coincidentia oppositorum*. Im Gegensatz zur Polarität liegt der differenzierende Angelpunkt bei der Dualität nicht in der Mitte. Der Ausgleich der getrennten Positionen ergibt keine Indifferenz.

2.3.6 Gestalt als Feld

Psychologisches Feld Der Feldgestalt im Sinne einer Gesamtgestalt mit differenzierbaren Kräften und dynamischen Feldqualitäten gehörte das Interesse und die Faszination Kurt Levins. Seine Veröffentlichungen wurden von gestaltpsychologisch Interessierten schon ab Ende der 1920er-Jahre verfolgt, so auch von Kurt Goldstein und seinen Assistenten z. B. sowie vor allem von Salomon Fuchs (später Foulkes), der aufgrund seines gestaltpsychologischen Hintergrundes nach seiner Emigration nach England mit großer Brillanz die Kräfte eines psychoanalytischen Gruppenfeldes als therapeutische Matrix zu nutzen wusste und dabei zum Begründer der Gruppenanalyse wurde. Über Salomon Fuchs wurde Ende der 1920er-Jahre noch ein anderer Goldstein-Assistent auf das Gedankengut von Kurt Levin aufmerksam, nämlich Fritz Perls. So war der Feldgedanke von An-

fang an in der Gestalttherapie zu Hause. Wolfgang Metzger (1975) schreibt:

» Gestalttheorie und Feldtheorie sind schwer gegeneinander abzugrenzen; ja, man könnte sogar sagen, dass die Gestalttheorie ihrer Natur nach eine Feldtheorie ist. Das wird besonders deutlich bei der Betrachtung der Definition, die Einstein für das »Feld« gibt (1934): »Eine Gesamtheit gleichzeitig bestehender Tatsachen, die als gegenseitig voneinander abhängig begriffen werden, nennt man ein Feld« (Metzger 1975, S. 322). «

Levins Fokus ist das *dynamische Kräftespiel*, das ein Feld erschafft. Levin hat die Person mit ihrem Umfeld im Auge sowie auch komplexere soziale Gebilde. Für einen Psychotherapeuten im Einzelsetting fasziniert am meisten das intrapsychische Feld des »Selbst« (im Sinne des »Ich-Selbst-Systems«), das sich im zwischenmenschlichen Feld spiegelt, das aber seinerseits wiederum durch das interaktionale Feld beeinflusst werden kann. In der Paartherapie spielen der Aufbau und die adäquaten Verwandlungschancen des »Wir-Feldes« eine entscheidende Rolle. Ein Familientherapeut versucht die Kräfte des Beziehungsgeflechts einer Familiengruppe zu erfassen und die Funktionen der Einzelnen aus der Dynamik des Feldes zu begreifen. Organisationsberater haben feine Antennen für den Zusammenprall von Feldern sozial unterschiedlicher Gruppierungen in einem Gesamtunternehmen. Auch größere Gruppierungen erschaffen durch Einschwingen auf bestimmte Vorstellungen Feldgestalten mit einer gewissen Eigendynamik, die dann sogar einer ganzen Epoche eine erkennbare Prägung verleiht.

Quantenfelder Ein wissenschaftlich noch nicht bearbeitetes Gebiet mangels Kollegen, die sich sowohl in der Gestalttheorie wie in der Quantenphysik ausreichend zu Hause fühlen, ist das der *verschränkungsbedingten* Feldphänomene in der Quantenphysik. Beobachtungen von Quantenphysikern wie H. Roemer (Freiburg) weisen auf gesetzmäßige Feldphänomene sowie auf bereits berechenbare Einflussnahmen zwischen einem Teil und seinem Ganzen – und umgekehrt – hin (persönliche Mitteilung).

2.3.7 Holografisches Spiegelprinzip zwischen dem Ganzen und seinen Teilen

In jedem Detail ist die wesentliche Information des Gesamtsystems enthalten und abrufbar. Umgekehrt beeinflusst jedes Detail die Gesamtgestalt mit. Die vielfältigen Spiegelphänomene, die vor allem der psychodynamisch orientierten Alltagserfahrung gut vertraut, aber dennoch ein systemisches Phänomen sind, haben in der Gestalttherapie, in der es häufig um die Stimmigkeit geht, einen besonderen Platz. Sie helfen, sich in und an einem Gesamtsystem zu orientieren. Dabei geht es um die folgenden Beziehungsebenen, auf denen sich die gleiche Konflikt-Gestalt in Variation widerspiegelt:

1. das Kräftespiel im Symptom, im Verhaltenskürzel oder der Diskrepanz im sonstigen, beobachtbaren Verhalten,
2. der zwischenmenschliche Konflikt im Hier-und-Jetzt (auslösende Situation),
3. der prägende, frühkindliche Beziehungskonflikt (Dort und Damals),
4. die konflikthafte Introjektkonstellation (Innenwelt),
5. die Spiegelung auf der Übertragungs-Gegenübertragungs-Achse im Zweier- oder Gruppen-setting,
6. die Veränderungen in der Gesamtgruppe (bezüglich Atmosphäre, Abwehr, Normen, Antriebslage, Bezogenheit, Entwicklungsstadium, Selbstverständnis).

Die Beschäftigung mit den gestaltpsychologischen Gesichtspunkten und Ergebnissen bringt für das Selbst- und Fremdverständnis eine Bereicherung und die Möglichkeit, ihre Gesetzmäßigkeiten in ihrer Wirkung zu erkennen und zu relativieren, wo es sinnvoll scheint.

2.4 Dimensionen in der Gestalttherapie

2.4.1 Die existentielle Dimension

Sein oder Nicht-Sein, das ist auch hier die Frage. Im Kapitel über Gestaltpsychologie ist bereits der Be-

griff der *Gestalt* als ein existierendes Etwas, das sich aus seinem Hintergrund hervorhebt (ex-sistere), beschrieben worden, als ein Beziehungsgefüge, das zwar auf andere Medien und in andere Größenverhältnisse übertragbar ist, das sich aber mit dieser speziellen Identität nicht weiter teilen lässt. Es ist durch seine ganz speziellen Verhältnisgrößen der Teile zueinander und der Teile zum Ganzen charakterisiert. Verändert sich diese spezielle Form der Beziehungsstruktur, aus welchem Grund auch immer, löst sich die Gestalt auf.

Polaritäten und überpolare Indifferenzebene

Im theoretischen Verständnis der Gestalttherapie vom sekundär polaren und primär überpolaren Aufbau der Wirklichkeit haben wir es mit einer Kaskade von Polarisierungen zu tun. Die primäre Polarisierung besteht aus dem Gegensatzpaar Ganzheit und Zweierheit, die infolge weiterer Polarisierungen die Vielheit hervorbringt. Rückblickend lässt sich über jeder Polarität wie bei einem Dreieck darüber der Indifferenzpunkt vorstellen, in dem die Pole als ein gemeinsames Drittes (eigentlich als ein Erstes) aufgehoben sind. Solch ein Dreieck überbrückt zwei unterschiedliche existentielle Ebenen. Die Diesseitigkeit steckt voller polarer Spannungen. Diese Grundstruktur geht weitgehend auf den neu-kantianischen Philosophen Salomo Friedlaender (alias Mynona, 1871–1946) zurück.

Mit dieser existentiellen Struktur verknüpfen sich noch andere, anschlussfähige, teilweise sogar analoge Vorstellungen aus verschiedenen philosophischen Traditionen wie auch anderen geistigen Quellen, die für die besondere Ausprägung der Gestalttherapie Bedeutung gewonnen haben:

1. Schöpferische Indifferenz (als überpolare Ebene und Mitte) vs. Phänomene auf der Ebene der polarisierenden Differenzen unseres Alltags (Salomo Friedlaender/Mynona, 1878–1946; Hauptwerk 1918);
2. Ich-Du-/I-and-Thou- versus Ich-Es-Beziehung (Martin Buber, *Ich und Du*, 1923), wobei die Wortwahl »Thou« die Spiegelung der umfassenden Transzendenz im Du andeutet, die jedem Du in seinem Wesenskern durch diesen Bezug eine persönliche Würde verleiht;

3. das gesetzmäßige Werden und Vergehen bei Heraklit (ca. 500 v. Chr.), das vom übergeordneten Logos gesteuert wird;
4. die einander ausbalancierenden Ergänzungspole, deren heilsames Streben zur Mitte – sowie die Rückkehr der »in die zehntausend Dinge« zerborstenen Vielheit in die Einheit des Tao – bei Laotse/TaoteKing (ca. 600 v. Chr.);
5. der Organismus als funktionelles Ganzes und als Hintergrund versus seiner Teilfunktionen in Vordergrundaktionen; ferner: Vorder-Hintergrund-Dynamik zwischen offenen Bedürfnissen, die zu Polarisierungen im Wahrnehmungsfeld führen, und der »Indifferenzebene« der Bedürfnislosigkeit nach vollendetem Kontaktzyklus (Goldstein 1934);
6. im potentiellen Hintergrund eines »sozialen Feldes« bleiben alle die Informationen, die von der betreffenden Person keine Aufmerksamkeit erhalten; dagegen umfasst das »Gestalt-Feld« die von der Person erlebte, phänomenal wahrgenommene Umwelt als eine in ihren Aspekten voneinander abhängige Gesamtheit; ändert sich ein Teil des Feldes, wird das Ganze umstrukturiert (Kurt Lewin, 1890–1947, Topologische Psychologie);
7. Energiequantum als Welle (in Teilhabe am energetischen Gesamtnetzwerk und dessen Nullpunktenergie bzw. »Potentialität« (Dürr 1995, 1996, 1999, 2000) versus berechenbares Energiequantum in Teilchenform.

Die geistigen Quellen, die sich in der Gestalttherapie bündeln, umkreisen das Wechselwirkungsverhältnis vom Ganzem zu seinen Teilen. Dieser Ansatz findet sich wie eine ubiquitäre Spiegelung quer durch Geistes- und Naturwissenschaften.

Einzigkeit In diesem Sinn ist jeder Mensch mit seiner unverwechselbaren genetischen Ausstattung, verzahnt mit seiner einmaligen Erfahrungsgeschichte eine ganz spezielle *Gestalt* inmitten seiner einzigartigen, subjektiven Welt, die sich dieser Mensch aufgebaut hat. Und er ist genau genommen diese Gestalt nur im jeweiligen Moment, weil er sich im nächsten Moment schon wieder subtil verändert. Das soll er auch. Es kommt zu einem

fließenden Gestaltwandel, bei dem sich eine Verlaufsgestalt herausbildet, die inmitten ähnlicher Vorgänge auch als etwas Einzigartiges betrachtet werden kann. Je nachdem, welche Aspekte im Fokus des Betrachtens stehen, läuft der Gestaltwandel schwindelerregend schnell oder auch gemächlicher ab. Im Inneren gibt es meist einen langsamer fließenden Verwandlungsstrom, einen eher selbst-identischen Gegenpol, bei dem die stimmigen, lebensförderlichen Erfahrungen niedergelegt und assimiliert wurden, die den Menschen über längere Zeit begleiten und prägen. Er sorgt für den relativen Wiedererkennungswert eines Individuums. Wir umkreisen bereits die Struktur eines Menschen, die im Kapitel des Persönlichkeitsmodells näher ausgeführt wird. In der Psychotherapie gilt es, den einzelnen Menschen persönlich und adäquat zu erreichen, nicht das Phantom des Durchschnittsmenschen.

Aber die einmalige Ausprägung des Individuums ist nur eine Ebene des Daseins, eine, die uns meist überaus wichtig ist und unseren individuellen Vordergrund prägt. Dennoch haben wir alle auch gleichzeitig an dem uns verbindenden Hintergrund teil, ob er uns bewusst ist oder nicht.

Hintergrund-Begegnung Eine beliebte Gestalttherapie-Übung setzt den Probanden wiederholt der Frage aus: *Wer bist Du?* und lässt ihn 10, 20 oder gar 30 Minuten lang nach Antworten suchen. (Ähnliche rituelle Übungen soll es auch in tibetischen Klöstern geben bzw. immer schon gegeben haben. Wie dieses Ritual in die Gestalttherapie kam, ist mir nicht bekannt.) Der Proband wird die verschiedensten Aspekte, Rollen, Liebhabeereien, Handlungsbereitschaften, prägenden Erlebnisse, die speziellen und allgemeinen Merkmale, die er mit sich in Verbindung bringen kann, meist durcheinander aufzählen – Antworten, die der Fragende protokolliert. Schließlich wird der Interviewte gebeten, die zutreffendsten Definitionen zu markieren und sie dann in eine Rangreihe dergestalt zu bringen, dass die Identitäten, auf die der Betreffende am ehesten glaubt verzichten zu können, obenauf stehen und die unverzichtbarste zuunterst. (Macht man diese Übung in einer Gruppe, einigt man sich auf die Anzahl der markierten Definitionen, z. B. sechs.) Nun beginnt man damit, in der Vorstellung Schicht für

Schicht dieser Identifikationen zu verabschieden. Der Blick gilt dabei sowohl dem Dank für die Bereicherung, die diese Funktion oder Eigenschaft dem betreffenden Wesen in seinem Leben eingebracht hat, aber auch der Mühe, die es kostete, sie zu leben und hochzuhalten, sodass beim Verabschieden auch ein Entlastungsgefühl aufkommen darf und oft auch Erleichterung gespürt wird. Oft stehen obenauf Berufsrollen und leistungsbezogene Merkmale, dann eher Familienrollen und Liebhabereien, danach kommen in der Regel immer zentralere Aspekte, die unverzichtbar erscheinen und nur unter großen Widerständen probeweise losgelassen werden. Schließlich wird auch der letzte Identitätsaspekt wie eine letzte Hülle probeweise abgelegt und das inzwischen kontur- und namenlose Wesen, das nur noch für sein reines Sein steht, in einen imaginären, unbegrenzten, lichten Raum oder Ozean entlassen, in dem es sich frei bewegen kann, wenn es das mag. Es ist erstaunlich, welch eine beflügelnde und heitere Daseinsfreude zumeist nach der anfänglichen Unsicherheit aufkommt. Oder sollte es besser heißen *Freude am Sein*? Nach einer Weile lädt der Übungsleiter dazu ein, wieder ans Ufer zu kommen und die Wegstrecke langsam zurückzugehen, Stufe für Stufe. Auf jeder Stufe liegen noch die ausgezogenen *Identitäts-Kleider*. Es wird frei gestellt, sie alle wieder anzuziehen. Für manche hat sich die Bedeutung etwas verschoben. Vielleicht scheint auch inzwischen eine andere Reihenfolge stimmiger. Dann steht es frei, sie zu verändern. Es gibt Erfahrungen, die ausschließlich vom biografischen Hintergrunderleben geprägt sind und andere, die von einem allgemein gültigeren Hintergrunderleben getragen zu sein scheinen. Die Probanden werden gebeten, darauf zu achten, welche Gefühle beim Wiederaneignen der Identitätsaspekte aufkommen. Meist wird berichtet, dass sich ein Glücks- oder Befreiungsgefühl einstellt mit der ansatzweisen Erfahrung, ich bin in meinem Sein letztlich auf keine der Definitionen oder Funktionen angewiesen. Es gibt mich ohne Namen und Festlegungen. Das bedeutet nicht Nichts, sondern ein von derzeit vertrauten Konturen befreites Erleben.

Diese Übung eignet sich im Rahmen der Sterbebegleitung, aber auch zur Krisenprophylaxe bei existentiellen Erschütterungen im beruflichen und privaten Bereich. (Die Probanden sollten keine

strukturell schwachen Persönlichkeiten sein, sondern über wenigstens ein mittleres Strukturniveau verfügen.)

Die menschliche Wahrnehmung ist auf die polarisierte Ebene eingestellt und erfasst dabei meist auch nur *eine Seite der Medaille*. In der obigen Übung wird der Versuch gemacht, ansatzweise und behutsam das vertraute Dasein und auch das, was üblicherweise als Nichtsein aufgefasst wird, nämlich Konturlosigkeit, zu übersteigen und sich imaginativ auf eine – aus der menschlichen Sicht – definitionsfreie Seinsebene hinzubewegen. Diese entspräche der Friedlaenderschen Indifferenzebene, in der Sein und Nicht-Sein aufgehoben sind.

In seinen späteren Jahren staunte und freute sich Perls darüber, ähnliche Gedankengänge in Fernost, speziell bei Laotse, zu finden. Perls war überzeugt davon, die Gestalttherapie nicht erfunden, sondern in ihr lediglich ein zeitloses Prinzip wiedergefunden zu haben.

2.4.2 Die Beziehungsdimension

Beziehungs-Differenzierung: Verbinden und Trennen

Der *therapeutischen Beziehung* in der Vielfalt ihrer Aspekte ist Kapitel 4.1 gewidmet. Sie gehört zur Hauptachse der Gestalttherapie. Hier im theoretischen Teil geht es um eine prinzipielle Beziehungs-Differenzierung.

Der Einstieg über die zwischenmenschliche Beziehungs-Differenzierung Martin Bubers zwischen Ich-und-Du sowie Ich-und-Es führt zum Verständnis eines durchgehenden, existentiellen Gestaltungsprinzips vom Erkennen im Verbinden und Erkennen im Distanzieren, analog zum Prinzip der Integration und Desintegration. Das Prinzip findet sich auf allen Ebenen, angefangen von den Naturwissenschaften in aufsteigender Komplexität bis hin zu den Sozial- und Geisteswissenschaften, deren Ausführungen den Rahmen dieses Buches jedoch sprengen würden und daher unterbleiben sollen.

Martin Buber stand Pate für die Beziehungsgestaltung in der Gestalttherapie. Davon war von Lore Perls bis zu den letzten persönlichen Begegnungen mit ihr immer wieder und mit liebevollem

Respekt zu hören. Die typisch gestalttherapeutische Beziehung verfügt stets über eine Mischung aus »Ich-Du«- und »Ich-Es«-Aspekten, deren anteilige Mengen stets neu abgestimmt und überprüft werden möchte, sofern es sich um eine lebendige Beziehung handelt.

»Ich-Du« bedeutet ein gemeinsames, empathisches, zwischenmenschliches Feld, das in seinem Gleichklang die individuellen Eigenartigkeiten beider begegnenden Personen akzeptierend umfasst und in ihrem »Wir« zur inneren Heimat wird. Es vermittelt dem Gegenüber die Qualität von Nähe, Gesehen-werden, Gemeint-sein, Verstanden-werden und Zugehörig-sein. In diesem Modus scheint ein gegenseitiges *Lesen* von Wellenlängen möglich zu sein, das gekoppelt ist mit einem stärkenden, oft sogar beglückenden Begegnungserlebnis.

»Ich-Es« ist dagegen eine sachdienlich beobachtende Beziehungskomponente, die subjektiv Distanz schafft; das Gegenüber wird dabei zum Objekt. Es ist die typische und übliche Haltung konventionell-naturwissenschaftlicher und technischer Forschung mit dem Ideal des affektfreien, objektiven Beobachtens. Auch die Justiz benötigt die Vorteile der »Ich-Es«-Haltung in ganz besonderem Maße. In der Ich-Es-Haltung schwingt oft die Illusion mit, durch die Affektneutralität und Sachorientiertheit keinen Einfluss auf das beobachtete Subjekt oder das momentane Geschehen auszuüben.

Auch für Sigmund Freuds therapeutische Haltung stand die *Ich-Es*-Haltung als Vorbild der Naturwissenschaften seiner Zeit Pate. Auch er erlag der Illusion, dass ein Zusammentreffen zweier Menschen ohne die geringste mitmenschliche Begegnungskomponente emotional neutral und somit ohne Wirkung wäre. Aber auch das erlebbare Fehlen einer Minimalakzeptanz zeigt Wirkung. Wie schon Watzlawick (2011) unterstrich: *Man kann nicht nicht kommunizieren*. Was steckt eigentlich hinter dieser Erfahrung?

Menschliche Wirklichkeitskonstruktion Lassen Sie sich zu einem Ausflug in die Physik einladen. Wenden wir den Blick von unserer vertrauten, mitmenschlichen Welt, dem Mesokosmos, auf den Mikrokosmos, dann scheinen uns in Analogie zu den zwei oben geschilderten Interaktions-Komponenten zwei Seinsmodalitäten zu begegnen: Welle

oder Teilchen. Die energetische Grundsubstanz (soweit über sie derzeit ausreichend Einigung herrscht) zeigt sich auf zweierlei Weise, entweder erscheint sie in vernetzungsbereiter Wellenform oder in quasi »aufgeknäulter«, in sich strukturierter und scheinbar partikulärer Form. Letztere bildet strukturierte Gestalten, das sind nach außen hin abgrenzbare Formationen, die sich über ihr internes Beziehungsgefüge definieren, wie etwa eine Melodie, die sich vor ihrem Klanghintergrund abhebt. Sie erfüllen also die strukturgebundene Definition von *Gestalt*. Feldgestalten heben sich als semi-nichtlokale Felder durch eine besondere, strukturelle Qualität bzw. Information vom indifferenten (neutralen) Hintergrund ab.

Die physikalische Umwandlungsmöglichkeit oder sogar -bereitschaft von der einen in die andere Form, in Abhängigkeit von den Erfordernissen der Situation, ist durch das klassische, bis heute verblüffende 2-Spalten-Experiment von Young (1803) belegt: Wenn Lichtquanten (Photonen) eine Trennwand mit einem Spalt passieren, verhalten sie sich dabei zufallsverteilt wie Partikel; bietet man ihnen aber eine Trennwand mit einem Doppelspalt an, verhalten sie sich wie Wellen, die dahinter ein Interferenzmuster bilden. Für dieses Phänomen existiert derzeit keine plausible Erklärung. Die Photonen scheinen dabei nebulös schwingender Natur zu sein. Sie lassen sich örtlich oder impulsmäßig nicht bestimmen. Sie existieren bzgl. der beiden Spalten in einem »Sowohl-als-auch«-Zustand, also in einer »Superposition«.

Wenn man nun am Doppelspalt ein beobachtendes Gerät postiert, das die hindurchfliegenden Energiequanten registriert, verlieren diese ihre Wellenqualität, verwandeln sich in ihre partikuläre Form und zeichnen am Beobachtungsschirm hinter dem Doppelspalt nur noch eine Gaußsche Zufallskurve, aber kein Interferenzmuster mehr, das nur durch Wellen entsteht. Jede Beobachtung legt eine Ortsbestimmung fest und führt dadurch zum Wellenkollaps. Das Phänomen wurde bereits von Heisenberg beschrieben (»Heisenbergscher epistemischer Schnitt«).

Es bietet sich an, zu überlegen, wie im menschlichen Gehirn die subjektive Wirklichkeit konstruiert wird und ob wir Analoges zu obigen Phäno-

menen erwarten können. Die Sprache des Gehirns besteht aus Wellenformationen.

Von Damasio (2001, 2002) stammt die Hypothese, dass das Befinden über eine integrierte Wellenmuster-Information aus der Körperphysiologie als »Proto-Selbst« zum Hirnstamm hochgesendet wird, dass dieses dort (evtl. im Thalamus oder Limbischen System) auf ein Muster der Fernsinne trifft und dabei als komplexe Wellenformation zum aktuellen »Kern-Selbst« verschmilzt, das von einem »Selbstsinn« beobachtet werden kann und schließlich auch mit Resonanzen des Gedächtnisspeichers abgeglichen wird. Bei Damasio finden sich keine Überlegungen dazu, ob das Beobachten, sobald es einem Menschen bewusst wird, die Situation verändert. Die Alltagserfahrung spricht dafür, dass bewertendes Beobachten Vorgänge, die sonst ungestört ablaufen, irritieren können.

Aus der psychotherapeutischen Arbeit sind uns verschiedene innere Umgangsstile vertraut, die verinnerlichte Bezugspersonen (Introjekte) in ihren *Schutzbefohlenen* hinterlassen haben: heilsame wie destruktive, wohltuend klare, konkretistisch verarmte wie auch atmosphärisch schwingungsfähige. Auch wenn Bubers Grundworte für den zwischenmenschlichen Bereich ausformuliert worden sind, haben sie ihre Gültigkeit selbstverständlich auch für den inneren, intrapsychischen Umgang. Es macht für die innere Atmosphäre, Belastbarkeit (Resilienz) und Lebensqualität einen großen Unterschied aus, ob das Alltagsgeschehen unter einer habituell präzisen Kontroll-Beobachtung mit überkritischer Bewertung steht – oder ob die intrapsychische Beobachtung von einer mittleren Toleranz und ausreichenden Zufriedenheit begleitet wird. Das Identifizieren und die Verabschiedung von lebensfeindlichen, unbewussten Kommentaren und entwertenden, überkritischen Grundeinstellungen gehört zu den Hauptaufgaben der Psychotherapie. Statt ihrer braucht es eine Bereitschaft zu einer neuen, lebensförderlichen inneren Haltung und Begleitung.

Wie viel *Ich-Du* und wie viel *Ich-Es* läuft jeweils bei uns Therapeuten und bei unseren Patienten intrapsychisch ab? Wie gut, wie situationsangepasst und flexibel arbeiten beide Komponenten zusammen? Die Frage ist sowohl interpersonell wie intrapsychisch zu stellen. Das induzierende Spiegelphä-

nomen des eigenen *I-and-Thou* stellt eine gewaltige therapeutische Chance dar!

Auch in unserem Weltbezug scheint sich der zweigleisige Zugangsweg zu spiegeln. Unsere Sinne, vor allem der Sehsinn, liefern uns Daten über beobachtbare, lokalisierbare Bruchstücke von der Welt, einer additiv zusammengesetzten und berechenbaren Welt. Wenn sie unsere Ratio im Ich-Es-Modus weiterverarbeitet und abstrahiert, landen wir in der Welt des intellektuellen Geistes und Erkennens (engl. *mind*). Diesem Modus verdanken wir den technisch-industriellen Fortschritt. Er hat weitgehend die westliche Kultur geprägt. Bei diesem Menschenbild stehen nüchterne Beobachtungsgabe, Kritikfähigkeit, Durchsetzungsfähigkeit und eine zielstrebige Willenskraft hoch im Kurs.

Sinneseindrücke, aber auch Vorstellungen, bei denen Teilhabe- und Verbundenheitserleben zugelassen oder sogar gefördert werden, können zu ganzheitlichen, höheren Erkenntnisvorgängen führen (engl. *Mind*), ohne dass jedoch Letztere auf Erstere angewiesen wären. Die beste Voraussetzung für höhere Erkenntnisvorgänge ist eine zentrierte, innere Ausgewogenheit der Bedürfnislage. Über Jahrtausende hat diese Grundhaltung die Kulturen des Fernen Ostens geprägt. Ein herausragendes Beispiel ist die Zen-Kultur. Als eine besondere Stärke wird die Fähigkeit angesehen, sich selbstvergessen einer Aufgabe, die ansteht, zu überlassen und aus der Einswerdung mit ihrem Wesen heraus schöpferisch zu sein, z. B. beim Tuschzeichnen, Bogenschießen, Ikebana etc.

Es geht nicht darum, einen Weg gegen den anderen auszuspielen, sondern eine Bewusstheit dafür zu entwickeln, was der eine und was der andere vermag, da sie auf unterschiedlichen Beziehungsangeboten zu sich und zur Welt beruhen, und sie ergänzend zu nutzen, so, wie auch jeder einzelne Kontakt nach gestalttherapeutischem Verständnis beide Komponenten benötigt, die des kritisch beobachtenden Ich-Es und die der sich ganzheitlich einlassenden Ich-Du-Komponente, jeweils in einer situationsgerechten Komposition.

Zurück zur Frage unserer Wirklichkeitskonstruktion. Sollte sie mehr oder weniger auch ein Produkt einer intrapsychischen *Ich-Es/Ich-Du*-Kombination unseres »inneren Beobachters« sein? Vielleicht sind wir gut beraten, als Rahmenvorstellung

das gute alte Höhlengleichnis von Plato zu nutzen: Unser »Selbstsinn« im Inneren könnte von innen her die »Schatten« der Pseudo-Wirklichkeit bzw. die Erregungen der Großhirnrinde registrieren, könnte aber nicht die Manipulationen erkennen, die zuvor an den projizierten Schattenbildern vorgenommen worden sind – seien es die präkognitiv gestalttheoretisch beschreibbaren Manipulationen oder die *Korrekturen* einer konfliktbedingten Abwehr (analog zur psychoanalytischen Konfliktpathologie) – und er könnte schon gar nicht die wahre Natur des Abgebildeten begreifen. Wir scheinen so konstruiert zu sein, dass wir den Schein für die Wirklichkeit halten.

2.4.3 Die Bewusstheitsdimension

» Ich habe das Bewusstsein zum Angelpunkt meines Ansatzes gemacht, weil mir klar wurde, dass die Phänomenologie der wichtigste und unabdingbare Schritt ist, den wir machen müssen, um zu wissen, was zu wissen ist. Ohne Bewusstsein ist nichts. Ohne Bewusstsein ist Leere. (Perls 1981, S. 72). «

Hinzuzufügen ist: Das ist die subjektive, konstruktivistische Sicht. Ohne mein Bewusstsein ist für mich subjektiv Leere.

Fokussierte Aufmerksamkeit versus Weite des Bewusstseins **Fokussierung des Bewusstseins/ Achtsamkeit**

Wenn Perls in den 1940er- und 1950er-Jahren mit Begeisterung von seiner Konzentrationstechnik spricht, meint er nicht die zähe, unlustvolle und absichtliche Anstrengung, die manche mit Pflicht, Schule und Aufgabenlösen verbinden. Perls meint mit Konzentrationstechnik die natürliche Fokussierung des Bewusstseins durch »Anziehung, Interesse, Faszination oder Hingegebenheit« (Perls, Hefferline u. Goodman 1951/1979, S. 66)

Er bittet seine Patienten, sich mit reiner Beobachtung zufrieden zu geben, sie zu beschreiben, ohne sie zu bewerten und zunächst die Fähigkeit zu entwickeln, die Fakten, wie sie sind, anzunehmen, sich ihrer bewusst zu werden und sie in ihrer Exis-

tenz zu würdigen. Dann geschieht oft etwas Paradoxes, denn: »Sehen, was ist, verändert«.

➤ **Für Perls ist das fokussierte Bewusstsein ein Werkzeug mit Tiefenwirkung. Mit ihm lässt er den Patienten sein Symptom anleuchten und lehrt ihn, subtil wahrzunehmen, wie er im Umfeld des Symptoms – im Vergleich zu sonst – mit seinen Gefühlen umgeht, wie er sich verhält und wie er vermeidet. Der Gegenpol zum fokussierten Bewusstsein ist, funktional gesehen, die Vermeidung.**

Der Methode haftet etwas Sokratisches an: Das ernsthafte Interesse des Therapeuten, das die Problempunkte in den Brennpunkt rückt, lässt den Patienten nicht länger die Störung vermeiden, hilft ihm zu tiefer gehenderem Sehen und mobilisiert dabei, entsprechend der Figur-Hintergrund-Dynamik, das verborgene Lösungspotential im Patienten. Perls ist in den 1940er-Jahren drauf und dran, seine neue Therapieform insgesamt »Konzentrationstherapie« zu nennen. Ihn hält nur die Befürchtung davon ab, dass das assoziative Umfeld dieses Begriffes allzu sehr mit unlustvoller Anstrengung und Leistung gekoppelt ist.

Claudio Naranjo (1978), ein Perls-Schüler der späteren Jahre, beschreibt den geschickten Umgang mit der Wahrnehmungslenkung, wodurch der Klient von selbst über die Erfahrung mit dem Offensichtlichen in Kontakt mit seiner bisher abgewehrten inneren Wahrheit kommt. Dabei kommen die fixierten Selbstkonzepte immer wieder neu auf den Prüfstand. Der Aspekt des fokussierten Bewusstseins führt zur Erfahrung und ist daher ganz eng mit dem phänomenologischen Weg gekoppelt, eine Aussage, die im Eingangszitat dieses Kapitels enthalten ist. In der späteren Gestalttherapeutengeneration, v. a. in der Cleveland-School, wird diese scharfe, unverzerrte Wahrnehmung, die auf die abgrenzbare Figurbildung ausgerichtet ist, »Achtsamkeit« genannt.

➤ **Dem Ansatz dieses primär konzentrierten Vorgehens der Kontaktnahme zu den sich dabei in Minischritten prozesshaft enthüllenden Phänomenen verdankt die Gestalttherapie ihre zentrale Methodik**

der Konfliktlösung. Es handelt sich um die Erfahrung, mit den normalerweise unter-schwellig ablaufenden Schritten eines Prozesses bewusst konfrontiert zu werden und Stellung dazu nehmen zu können, ob ich mich mit diesem Verlauf, der sich un-willkürlich und selbstorganisatorisch aus mir heraus entfaltete, identifizieren mag oder ob ich mich betroffen fühle und einen Veränderungsbedarf anmelde. Im Schrift-tum, vor allem bei L. Greenberg, wird dabei seit den 1980er-Jahren vom Prozess-Erfahrungs-Ansatz oder von »experiential confrontation« gesprochen.

Bewusstheit (awareness)

Der konzentrativen Bewusstseins-einengung, die manchmal synonym mit dem Begriff der »Aufmerksamkeit« belegt wird, steht am Gegenpol eine weite Form des Bewusstseins gegenüber, für die Perls lieber »Bewusstheit« verwendet. Im Folgenden seien einige Sätze im Originalton wieder-gegeben, da Perls dieses schwierig zu vermittelnde Kapitel als das Zentrum seines Ansatzes ansah:

» Wir reden ... von Bewusstheit (awareness), die als eine etwas flatterhafte Zwillingschwester der Aufmerksamkeit (attention) beschrieben werden könnte. Bewusstheit ist diffuser als Aufmerksam-keit – sie bedeutet eher eine entspannte als eine angespannte Wahrnehmung der ganzen Person (Perls, 1976, S. 29) ... Die Bewusstheit (awareness) verschafft dem Patienten den Sinn für seine eige-nen Fähigkeiten, für seine eigene sensorische, motorische und intellektuelle Ausstattung ... Bewusstheit (awareness) hat noch etwas, das über das Bewusstsein (consciousness) hinausgeht, ... denn Bewusstheit findet immer in der Gegenwart statt. Sie eröffnet Handlungsmöglichkeiten ... Ohne Bewusstheit gibt es keine Kenntnis einer Wahlmöglichkeit (S. 84). Bewusstheit ist ein Grund-element und eine umfassende Ganzheit (Perls, 1981, S. 27). Alles gründet in Bewusstheit. Bewusst-heit ist die einzige Grundlage des Wissens, der Kommunikation usw. (Perls, 1974, S. 52). Jenseits der Bewusstheit gibt es nichts ... Diese eine Be-wusstheit scheint die Spaltung in Selbst/Andere zu verursachen, ... in Frieden gelassen, findet sie

sich selbst als eines. Die scheinbaren Grenzen von ich/du, mein/dein werden fließend, verschwinden und tauchen unbekümmert wieder auf (Perls, 1981, S. 252f). Ich glaube, dass die Materie – neben Ausdehnung, Dauer etc. – auch Bewusstheit hat (Perls, 1974, S. 67). Wenn wir ... die drei Dimensio-nen – Ausdehnung, Dauer und Bewusstheit – in Erwägung ziehen, dann können wir sagen: Alles ist ein Bewusstheitsprozess. Wir zögern immer noch, die Bewusstheit der Materie zuzuordnen, wir sind so daran gewöhnt zu glauben, die Bewusstheit sei im Gehirn beheimatet. Es ist am Anfang sehr schwierig sich vorzustellen, dass die ganze Welt ... immer über Bewusstheit verfügt... Sobald wir das akzeptieren, beginnt eine weitere Spaltung, die zwischen dem Objektiven und dem Subjektiven, zusammenzubrechen. Das Subjektive ist immer Bewusstheit und das Objektive ist der Inhalt der Bewusstheit. Wir müssen uns bewusst machen, dass uns nie nichts bewusst ist. Ohne Bewusstheit ist nichts ... Bewusstheit ist immer mit der gegen-wärtigen Erfahrung verknüpft. Wir können uns unmöglich der Vergangenheit bewusst sein. Wir sind uns der Erinnerungen bewusst, wir sind uns der Vorahnung bewusst und der Zukunftspläne; aber wir sind uns hier und jetzt bewusst – das ist ein Teil des Bewusstheitsprozesses. Die entschei-dende Bewusstheit ist die der Einzigartigkeit eines jeden von uns ... und wir sind uns auch bewusst, dass uns ständig etwas anderes bewusst wird, dass wir zu einer anderen Zeit an einem anderen Ort sind (Perls, 1976, S.217 ff., zit. n. von Bialy u. Volk-von Bialy 1998). «

Die beschriebene und umschriebene Bewusst-heit ist also allgegenwärtig präsent, nichtlokal und ganzheitlich. Der unaufhörliche Fluss der Bewusst-heit zieht durch uns hindurch; das Bewusstheits-kontinuum entsteht durch die Kette der Erfah-rungen bzw. durch den fortlaufenden Prozess von Gestaltbildung und Gestaltlösung. Wird dieser von außen unterbrochen oder von innen her blockiert, ohne dass die zunächst mobilisierte, erhöhte Be-wusstheit das Problem befriedigend lösen kann, greifen Mechanismen, die den Komplexitätsgrad des Informationsflusses absenken, wobei es zu einer Art Störung kommt, die als das kleinere Übel in Kauf genommen wird. Die heutige Generation

der Gestalttherapeuten benutzt als Übersetzung von »awareness« eher »Gewahrsein« als Bewusstheit. Gewahrsein bezeichnet das unmittelbare Wahrnehmen und Erkennen von umfassenderen Zusammenhängen. Es bezieht sich auf das gesamte Feld, also auf den Zusammenhang von Figur und Hintergrund (Gremmler-Fuhr 1999, S. 382). Beim kritischen Durchgehen der Perls-Zitate, die aus verschiedenen Zeiten stammen, kann ich mich des Eindrucks nicht erwehren, dass von ihm zwei Bewusstheitszustände mit dem gleichen Begriff belegt worden sind, die ich zu trennen vorschlage. Auf der Alltagsebene gibt es als Gegenpol zum konzentrierten Bewusstseinszustand »die flatterhafte Zwillingsschwester« des diffusen, entspannten Alltagsbewusstseins mit einer in die Weite eingestellten, offenen, inneren Haltung. Weit wichtiger ist ihm jedoch die Bewusstheit des umfassenden Hintergrundes, der existentiellen Charakter hat, nichtlokal ist, der in allem Sein enthalten ist und natürlich der überpolaren Ebene zuzurechnen ist. (In der hermetischen Begrifflichkeit würde hier von »Geist« gesprochen werden.)

Mittlerer Bewusstheitsmodus

Wir haben zwei Pole kennen gelernt: auf der einen Seite der bewusst und willentlich lokal eingengte Aufmerksamkeitsfokus, der wie eine Linse oder ein Brennglas vergrößern und Energie konzentrieren kann – und die nichtlokale, weitschweifende, ganzheitliche Bewusstheit auf der anderen Seite, die sich allerdings im präsenten Erfahren des Hier-und-Jetzt zentrieren lässt. Nach Friedlaenders Theorie gibt es vor oder über jeder Polarität den indifferenten Nullpunkt, in dem beide Pole vor ihrer Differenzierung aufgehoben sind, der Ort des echten »Sowohl-als-auch«. Diese Qualität wird hier mit »mittlerem Modus« bezeichnet. Also eine Bewusstseinsqualität, die voller Interesse sowohl auf Einnengung wie auf Weitung eingestellt ist und dabei eine hohe Flexibilität besitzt. Sie verbindet beide Qualitäten in einer. Unsere Sprache, die weitgehend von der dualen Denkweise erschaffen ist, findet für die Qualitäten der ursprünglich übergeordneten Ebene meist keine passenden Begriffe.

➤ **Der mittlere Modus ist auch richtungsweisend für die Bewusstseinshaltung des Therapeuten. Darin eingeschlossen ist das Loslassen von jeglichem Bewerten und die Entscheidungsfreiheit gegenüber Ambivalenzen. Es ist mit der Haltung des »WuWei« verwandt, d. h., nicht schädigend oder störend in dessen Fließen eingreifen.**

» Der mittlere Modus ist ... eine ganz grundlegende innere Einstellung, die dem Respekt vor der Selbstorganisation alles Lebendigen im Wechselspiel von Chaos und Ordnung gemäß ist (Gremmler-Fuhr 1999, S. 383). «

Zuordnung zu anderen Klassifikationssystemen

Die beiden Bewusstseinsdimensionen des konzentrierten und des entspannten Bewusstseins sind zweifelsfrei Spielarten des alltäglichen Tages- oder Wachbewusstseins. Das Unbewusste wurde eben nicht näher ausgeführt, hat jedoch zum einen den analog zur Psychoanalyse typischen biografischen Anteil des persönlich Verdrängten, zum anderen auch einen großen neutralen Bereich für unterschwellig Wahrgenommenes und für die »Weisheit des Organismus« mit ihrer selbstorganisatorischen Kompetenz. Die Haltung der Bewusstheit jenseits der dualen und schwankenden Alltagswelt hat in der »Schulpsychiatrie/-psychotherapie« – außer bei Scharfetter – keine Entsprechung. Bei Scharfetter (1983, 1995) entspräche diese Ebene dem Überbewusstsein. In diesem Zustand wird in verschiedenen Stufen die Ich-Zentrierung überschritten und eine befreite Zugehörigkeit in einem größeren Zusammenhang erlebt. (Voraussetzung für diese Entwicklung ist eine vorherige, gute Verwurzelung im personalen Ich.)

2.4.4 Die Erfahrungsdimension im »Hier und Jetzt«

■ Experiential confrontation

Die Zentrierung auf die momentane Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks birgt die überwältigende Überzeugungskraft, dass dies aufgrund seiner Faktizität wahr ist. Wenn sich nun etwas ereignet,

wenn ich als Patientin etwas tue, das nicht zu meinem hochgehaltenen Selbstbild passt, sei es mit positiver oder negativer Abweichung, und wenn ich damit von einem Zeugen, dem Therapeuten (evtl. auch einem Gruppenmitglied), konfrontiert werde, dann gibt es kein Entrinnen: ja, dieses Verhalten eben ist meine momentane Realität. Das lässt sich nicht mehr vertuschen. Ich kann sie evtl. noch anreichern mit all dem, was ich parallel zu der auffälligen Reaktion von den inneren Vorgängen noch zu fassen bekomme (Wünsche, Sehnsüchte, Skrupel, Ambivalenzen, abgewehrte Aggressionen, Ängste, Minderwertigkeits erleben etc.). Das kann erst mal betroffen machen, wenn es von meinem Selbstbild abweicht, egal in welche Richtung. Bestenfalls werde ich selbst neugierig, was sich aus der Bewusstseinsferne meldet und wahrgenommen werden will. Mag ich ihm mein Ohr und mein Herz für sein Anliegen leihen? Meist ist die Botschaft aus dem Kontext heraus verständlich. Nun habe ich die Entscheidungsfreiheit, korrigiere ich mein Selbstbild – oder korrigiere ich mein Verhalten? Beides kann eine sinnvolle Lösung sein.

Wenn die beobachtete Auffälligkeit in eine erwünschte oder gut integrierbare Richtung verweist, dann könnte sich die Spannung, die die Konfrontation aufbaute, in einem befreienden und ansteckenden Lachen Luft machen. Vielleicht hatte ich das Selbstbild vor mir hergetragen, ich könnte niemandem eine Bitte abschlagen, und habe es nun im Rahmen einer geschickt platzierten Provokation spontan und deutlich getan. Im Folgenden wäre zweierlei günstig: zum einen, das Neuverhalten mit spielerischen und halbernsten Angeboten zu festigen, und zum anderen, für die alte Überzeugung, *ich kann (darf) nichts abschlagen*, eine biografische Rückblende mit fokussierter Regression einzuleiten, wodurch dieser Leitsatz an der Quelle, also im vergegenwärtigten, originalen, lebensgeschichtlichen Beziehungskontext eine Korrekturchance bekäme.

Die beobachtete Auffälligkeit kann mir auch höchst peinlich sein und mich beschämt machen. Nehmen wir mal an, ein körpersprachliches *Nein* hätte meine verborgene Ablehnung zu einem Gruppenmitglied verraten, eine Ablehnung, die sogar an Ekel grenzt. Wenn ich dann ganz in dieses *Nein* hineingehe, es als meine ehrliche Reaktion annehme,

auslote und differenziere, komme ich vielleicht auf eine Überlagerung von verschiedenen Komponenten, zum einen, was mit ihm persönlich zu tun hat, z. B. wie er letztmals für meine Ohren in abfälliger Weise von seiner Frau gesprochen hat und ich zu langsam oder eigentlich zu feige war, zu intervenieren, und zum anderen, was mit ihm nichts zu tun hat, dass er mich in seiner Belebtheit an meinen Onkel erinnert, der sich in meiner Kindheit an mich heranzumachen versuchte, was mir zutiefst zuwider war (also eine Lateral-Übertragung, die relativ leicht abzulösen ginge und eine biografische Abgrenzungsarbeit zur Folge hätte). Die konfrontative Beziehungsklärung, die unser beider Männer- und Frauenbilder berührte, brauchte mehr Mut. Gut, dass die ganze Gruppe bei dem Thema engagiert war. Ich erlebte mich, wie ich zwischen der Opfer- und Täter-Rolle hin und her kippte und merkte, dass im Hintergrund das Elter-Ehe-Drama mitlief und es Zeit wurde, mich von Mutters Delegation, sie zu rächen, zu verabschieden, etc. – So etwa hätte ein Gruppenmitglied berichten können.

Die Konfrontation mit der Hier-und-Jetzt-Erfahrung wirkt zunächst wie ein Brennpunkt für aktualisierbares Konflikt-, Trauma- oder Defiziterleben, das seinerseits eine Resonanzbereitschaft aufweist. Nur *unerledigtes*, seelisches Material produziert Verwerfungen, die sich an der Oberfläche des Hier-und-Jetzt zeigen.

Die Kunst auf Therapeutenseite ist, dass das akzeptierende Klima mit der Ich-Du-Qualität und mit liebevollem Humor (im Einzel- wie im Gruppensetting) trotz der Konfrontationen tonangebend und vertrauensvoll bleibt. Eine tragfähige therapeutische Beziehung, wie sie in Kapitel 4.1 beschrieben ist, ist unverzichtbar. Wichtig ist auch die wertschätzende Einstellung des Therapeuten zu all den beobachtbaren Phänomenen wie zu den Teilnehmern selber. Es darf für die Patienten keine angstvolle Atmosphäre aufkommen und die Intention, nur noch darauf aufpassen zu wollen, dass ja keine unwillkürliche Reaktion stattfindet, sondern umgekehrt: Vom Therapeuten aus sollte sich die Einstellung verbreiten, die unbeabsichtigten Körperreaktionen, alle unwillkürlichen Erscheinungen sowie gruppendynamischen Spontanitäten, die sich einstellen, helfen uns, uns besser zu begreifen. Es steckt auch eine ganze Portion weiser Selbstor-

ganisation in diesen Abläufen, die wir einfach so entgegennehmen, wie sie auf uns zukommen, um sie schließlich zu verstehen versuchen.

2.4.5 Die Wachstums-Dimension

Verlaufs-Gestalten: Wachstum, Differenzierung und Reifung

» Das Wachstum des Organismus geschieht durch Integration unserer Erfahrungen, d. h. indem von unserem Organismus die physischen, emotionalen und intellektuellen Substanzen, die die Umgebung anbietet und die auf ein Bedürfnis treffen, assimiliert werden. (Perls, 1981, S. 165) «

Wachstum ist immer auch differenzierendes Reifen, ein Prozess der Verwandlungen, der das ganze Leben begleitet und der eine Reihe von Phasen mit mehr oder weniger prägnanten Erscheinungsweisen der Identität aufweist, die von relativ destabilisierteren Umbruchzeiten voneinander abgesetzt sind. Ziel des Prozesses ist, trotz der Integrations- und Anpassungsleistungen in Richtung Anlage und Umwelt, durch Assimilation immer in sich stimmiger, d. h. selbstähnlicher zu werden.

➤ **Ein entscheidender Zeitgeber für diese Phasenabfolge ist die biologische Entwicklung und zwar allem voran die Hirnreifung, aber auch die parallele, in Schüben verlaufende, endokrinologisch-hormonelle Entwicklung inklusive ihrer späteren Involution.**

Man kann dabei unterschiedliche Schwerpunkte setzen, z. B. auf die histologisch nachweisbare Markscheidenreifung in den einzelnen Hirngebieten bzw. deren Funktionsfähigkeit, auf die hormonell-endokrinologischen Reife- und Involutionszeichen oder auf die Entwicklung der Intelligenz (Piaget 1973), die indirekt als Hirnreifungsfolge erschlossen werden kann, oder auf die Entwicklung der sinnlichen Wahrnehmungsfähigkeiten (Affolter 1992) und ihrer sukzessiven Vernetzung. Aus historischen Gründen dürfen S. Freuds und M. Mahlers Libido-Partialtriebentwicklung in dieser Reihe nicht fehlen, die durch Säuglings-

und Kleinkind-Beobachtungen gewonnen waren, die allerdings inzwischen durch systematischere Untersuchungen der »Baby-watcher-Generation« modifiziert bzw. überholt wurde. Nichtsdestotrotz gebührt der ersten Generation großer Respekt für ihre richtungsweisenden Impulse.

➤ **In der Gestalttherapie von Fritz Perls wird die universelle Lebensenergie, die bei Freud Libido heißt, mit einer Variante von »Aggression« belegt, eine Variante, die oft »ad-greddie« genannt wird, um damit zum Ausdruck zu bringen, dass es sich um das neugierige und zupackende Herangehen an die Welt handelt und eigentlich mehr mit Intentionalität bzw. konstruktiver Aggression zu tun hat als mit der destruktiven Form.**

Trotzdem gibt es auch Zitate, die zwischendurch einen anderen Eindruck vermitteln:

» Aggression heißt »herangehen an den Gegenstand des Verlangens oder des Hasses« (Perls, Hefferline u. Goodman 1979, Bd. 2, S. 130). «

» Aggression hat eine zweifache Absicht: erstens, einen bedrohlichen Feind bis zu dem Punkt zu destrukturen, wo er machtlos wird; und zweitens, bei einer expansiven Aggression eine Substanz, die für das Wachstum gebraucht wird, soweit zu destrukturen, dass sie assimiliert werden kann ... Somit gehört Aggression wesentlich zum Überleben und zum Wachstum. Sie ist keine Erfindung des Teufels, sondern ein Mittel der Natur ... Die Natur ist nicht so verschwenderisch, eine so kraftvolle Energie zu schaffen wie die Aggression, bloß um sie »loszuwerden« oder sie »abzureagieren« ... Als ein Werkzeug der Natur ist Aggression wertvoll. (Perls, 1981, S. 163) «

Diese Ausführungen sehe ich als Teilwahrheit an. Es fehlt hier der Gegenpol der empathischen Einfühlung, die sonst in der Gestalttherapie ihren festen Platz hat.

➤ **Meine Position weicht beim Thema Aggression als universelle Energie von der von Fritz Perls ab. Ich identifiziere mich mit**

der Kraft der Intentionalität des »ad-gredi« als eines machtvollen, aufmerksamen, interessierten Bezogenseins auf das Leben selbst, in das meine Person und die der anderen integriert sind.

Motivationssysteme

Das Leben entfaltet sich dabei in einer Hierarchie von Bedürfnissen, die von Maslow in seinen »Stufen des Seins« skizziert, später bezüglich der Unterstufen ziemlich ähnlich von dem Selbstpsychologen J. Lichtenberg (1991/1983, 1988, 1989) in eine Hierarchie von Motivationssystemen gefasst worden sind:

1. System zur Regulierung physiologischer Bedürfnisse,
2. System zur Regulierung von Bindung und Verbundenheit,
3. System, das Neugierverhalten und Selbstbehauptung reguliert,
4. System zur Regelung aversiver Reaktionen und
5. System der sinnlich-sexuellen Bedürfnisse.

Bei Lichtenberg handelt es sich um relativ selbstständige und dennoch kooperierende, motivationale Subsysteme. Üblicherweise verlangen elementarere Ebenen Vorrang gegenüber später differenzierten. Eine hoch motivierte Entscheidung kann diese Regel aber außer Kraft setzen, z. B. kann man trotz Müdigkeit dennoch aufnahmefähig sein, wenn eine Nachricht von einem geliebten Menschen erreicht. Nochmals zur Begriffspräzisierung: Das »ad-gredi« ist nicht nur auf mein Überleben, sondern auch auf das des anderen ausgerichtet. Das setzt die Integration meiner archaischen Überlebenswünsche mit den Bedürfnissen nach achtsamen und liebevoll-empathischen Begegnungen in mir selbst voraus, also die Integration mit dem liebenden Gegenpol der Aggression. Das ergibt auf der übergeordneten Ebene eine kraftvolle Akzeptanz des Lebens an sich. Zugegeben: Bei dieser Integration handelt es sich bereits um ein Wachstumsziel, das nicht selbstverständlich vorausgesetzt werden kann.

Prägung durch Bindungserfahrung und Ereignisse

Diese biologischen Zeitgeber des Wachstumsvorgangs verflechten sich nun mit den Umwelt-

erfahrungen und modifizieren sich gegenseitig. Großes Interesse hat – zu Recht – in den letzten Jahren die Bindungsforschung erhalten, die auf John Bowlby (1951, 1960, 1980, 1988) und Mary Ainsworth (1977; Ainsworth u. Bowlby 1991) zurückgeht und inzwischen von verschiedenen Forschungsgruppen aufgegriffen und schulenübergreifend weitergeführt wurde (z. B. Strauß, Buchheim u. Kächele 2002).

Die Bindungsforschung bereichert das Verständnis über die protektiven wie über die belastenden Faktoren, die aus den frühen Beziehungserfahrungen stammen. Sofern diese nicht korrigiert werden, werden sie unwillkürlich an die nächste Generation weitergegeben: Psychisch gesunde, autonome Mütter bekommen »sicher gebundene« Kinder, distanzierte Mütter eher »vermeidende« und emotional verstrickte eher »ambivalent gebundene« Kinder. Eltern, die unter einem unbewältigten Trauma leiden, haben vermehrt »desorganisiert gebundene« Kinder zu erwarten (zit. n. Dornes 2001, S. 71). Mindestens genauso bedeutsam wirken sich als mögliche Einflüsse aus der Umwelt Traumata aus, denen inzwischen eine, der Bedeutung des Themas angemessene, reichhaltige Forschungstätigkeit gewidmet ist (Butollo, Hagl u. Krüsmann 1999; van der Kolk, McFarlane u. Weisarth 2000; Reddemann 2002; Petzold et al. 2002, und andere). Auf die Life-event-Forschung, die ganz ursprünglich auf Charlotte Bühler (1971, 1972) zurückgeht, die sich dafür schon im Wien der 1930er-Jahre interessierte und diesen Ansatz aufgrund der Emigration in die USA brachte, ferner auf Abraham Maslow (1973, 1981), später auch auf Aaron Antonovsky (1997) und andere, geht die in der Gestalttherapie beliebte »Panoramatechnik« zurück.

➤ **Für die potentialorientierte Sichtweise der Life-event-Forschung zählt erstmals auch das Gelingen, bekommen auch die Höhepunkte des Lebens sowie die persönliche Sinn- und Bedeutungszuweisung wissenschaftliches Interesse.**

Wir können uns ein Diagramm vorstellen, bei dem die subjektiv bedeutsamen Ereignisse eines Lebenslaufs auf der Waagerechten eingezeichnet werden, die biologisch wichtigen Schwellen auf der Vertikalen. Dann finden sich auf der Diagonalen dazwi-

schen die überlagernden Knotenpunkte von beiden Dimensionen.

2.4.6 Die Wandlungs-Dimension

Wechselnde Erscheinungen im Fluss der Verwandlung

Eigentlich handelt die Gestalttherapie vom ewigen Gestaltwandel. Allein schon die Tatsache, dass *Gestalt* sowohl als Struktur wie auch als Feld definierbar ist, analog zum Doppelphänomen von Welle und Teilchen, legt Wandel als Normalität nahe. Trotzdem fühlen wir Menschen uns durch Wandel verunsichert und möchten uns an feste Strukturen klammern oder auch *anhaften*, wie es im Buddhismus heißt. Das mag hauptsächlich damit zusammenhängen, dass wir unsere Wirklichkeit um uns herum aufgrund unserer körperlich-sinnlichen Ausstattung schwerpunktmäßig materiell und nur sehr, sehr lückenhaft wahrnehmen können. Unsere Wahrnehmungslücken lassen uns der Illusion des Nichts aufsitzen, was uns ängstigt. (Wir haben nicht einmal ein Sinnesorgan für die Abstrahlung der höheren Frequenzen, speziell der Photonen-Abstrahlung, die jedes Lebewesen abgibt, sowie für deren kommunikative Interferenzen.) Wir täten uns sicher leichter mit unserem eigenen Wandel, wenn wir die Umwandlung von struktureller Energie in ihre Wellenform unmittelbar wahrnehmen könnten. (Vielleicht erschienen uns dann alte, reife Menschen ganz besonders attraktiv.)

Als *halbblinde Wesen* im obigen Sinn hapert es meist an Vertrauen, dass wir uns unbeschadet dem *Fluss der Verwandlung* anheim geben können. Dabei machen wir uns selten klar, welche permanente, selbstorganisatorische Verwandlungs- und Erneuerungsleistung unser Körper ungefragt jahraus, jahrein zustande bringt. Wir registrieren meist nur seine Alterszeichen.

Die Fixierungen im psychischen Bereich an überholte Identitäten, Überzeugungen, Überlebensstrategien etc. machen den Großteil der psychotherapeutischen Arbeit aus. Ihr wird das Kapitel vom Wandlungskreis (► Abschn. 2.7.5) gewidmet sein. Der springende Punkt dabei ist das Wagnis, überkommene Aspekte zu verabschieden und einen Schritt ins Ungewisse zu machen, der dann durch neue, stimmigere Perspektiven belohnt wird.

Schöpfungs- und Lebensverläufe

Die Schöpfungsgeschichten der meisten Völker haben die absteigende Linie im Auge, die Erschaffung der Vielheit aus der Ganzheit durch Teilung, Trennung, Ausgrenzung, Ausformung und Benennung. Gott teilte ..., Gott schied ... und Gott nannte sie ... etc. Hier erhalten die Teilaspekte Eigenleben, Autonomie, Individualität und Freiheit, die sie allerdings auch gegen Ihn, die personifizierte allumfassende Ganzheit, verwenden können. Bei diesem Entwurf wird der Tod im Allgemeinen als eine Rückkehr aus der Vereinzelung in die Ganzheit verstanden.

Schöpfungsprozesse in aufsteigender Linie, also von Teilen, die sich in ganzheitlichen Gestalten zu einem neuen Dritten integrieren, sind uns in vielen Varianten ebenfalls vertraut: die Vereinigung von Ei- und Samenzelle zu einem neuen Lebewesen; Augenblicke echter Begegnung, die ein bleibendes, gemeinsames Feld herstellen; Paar- und Familienbildungen; Team-, Verbands- oder Staatengründungen etc., soweit sie sich durch ein gemeinsames, geistiges Band verbunden fühlen und der Einzelne sich zugehörig erlebt.

In der Lebenslauf-Entwicklung finden wir meist ein – offenbar sinnvolles – Wechselspiel von beiden Tendenzen: a) von der des Abgrenzens nach außen hin mit stärkerer Wahrnehmung eigener Impulse einerseits und b) von der Tendenz der Zuordnung zu vertrauten Gleichgesinnten bei Hintanstellung eigener Bedürfnisse. Natürlich gibt es reichlich Überlappungen. Zu a) könnte man die ersten postnatalen Wochen, die »Trotzphase«, die Pubertät, evtl. die berufliche Aufbauzeit und zuletzt die Involutionsphase rechnen, zu b) die bindungsrelevante Aufbauzeit von Kommunikation, die hormonstimulierte Kleinkindflirtphase, die Peer-group-Orientierung, die postpubertäre Cliquen- und Paarbildung, die Familiengründung, diverse Organisations-Zugehörigkeiten der Erwachsenen. – Es ist normal und wünschenswert, dass sich die angedeuteten Orientierungsschwerpunkte im Lauf des Lebens abwechseln.

Verwandlung ist schöpferisch, ob von der Ganzheit in die Vereinzelung oder umgekehrt von dieser zur Integration in eine übergreifende Ganzheit. Die Verwandlung dient dem lebenslangen Balanceakt der Regulation, dem Ziel des Stimmigerwerdens nach innen und außen. Nur wer die Chance der Verwandlung nutzt, bleibt sich treu. Identitätsbil-

der können erstarren, der Fluss der Verwandlung trägt und bietet Sicherheit.

Die Aufmerksamkeitsenergie als Schöpfungspotential im Alltag

Schöpfungsgeschehen im Alltag? Ist das nicht etwas zu groß gegriffen? Nein, wir haben uns nur allzu sehr daran gewöhnt, dass wir ständig mitten in einem Schöpfungsgeschehen leben, dessen Mittelpunkt wir sind. Zugegeben, der Schöpfungsspielraum ist gering, aber er ist nachweisbar. Es geht natürlich nicht um so etwas wie Materialisieren. Unsere übliche Einflussmöglichkeit bleibt auf der Ebene der energetischen Wirkung. Wir haben es schon erwähnt, jeder Beobachter verändert durch sein Interesse, seine geistige Hinwendung ein quantenphysikalisches Feld. Wir alle sind selber auch quantenphysikalische Felder, die mit denen anderer interferieren. Wir alle sind auch Photonenabstrahler.

Die Aufmerksamkeitsenergie lässt das beobachtete Wellenfeld kollabieren und den durch die Beobachtung hervorgehobenen Ausschnitt aufleuchten. Beim Beobachten scheint es einen Unterschied zu machen, ob der Beobachtungsvorgang von Emotionen begleitet wird oder nicht – und wenn ja, von welchen.

Im Erleben können wir also zwischen uns stärkende Felder aufbauen, die vermutlich eine partielle Synchronizität aufweisen dürften, aber wir können uns auch gegen Einflussfelder abschirmen, sie neutralisieren oder gar löschen. Der Volksmund kennt den Ausdruck *mit jemanden auf gleicher Wellenlänge sein*.

Üblicherweise nehmen wir eine Vordergrundfigur, also eine »Gestalt«, die unsere Aufmerksamkeit fesselt, als existierend, als etwas »Seiendes« wahr (wie Heidegger sich ausdrücken würde). Der Hintergrund dazu verblasst und verliert subjektiv an existentieller Evidenz und Eindrucksstärke. Vielleicht wird er halb oder ganz übersehen. Je nach Situation gibt es stufenweise Abschattierungen bis hin zum subjektiven »Nicht-Sein«. Beispiel: Wenn mich ein bestimmter Mensch in einer Situation fasziniert, kann es sein, dass ich für sonst nichts und niemanden mehr Augen habe; die restlichen Menschen verblasen und können subjektiv zu einer amorphen Masse verschmelzen.

Es lässt sich die Hypothese aufstellen, dass es sich bei dem Strahl der Aufmerksamkeitsenergie um gebündelte Biophotonen mit Laserqualität handelt und dass der Melanin Gehalt der Zirbeldrüse (Corpus pineale) beim Energetisierungsprozess der Photonen beteiligt ist. Bei den Winterschlaftieren ist die Zirbeldrüse das entscheidende Organ dafür, die Photonen der stärker werdenden Sonnenstrahlung, die es schaffen, durch die obere Erdschicht hindurch zu kommen, aufzufangen und damit den Aufwachprozess des Organismus einzuleiten. Ohne Zirbeldrüse kommt dieser Prozess nicht zustande.

Unsere Aufmerksamkeitsenergie ist eine schöpferische Kraft, die – je nach innerer Motivationslage, nach Sozialisation, Prägung und anderweitiger Vorerfahrung der betreffenden Person durch Bedeutungszuweisung einen spezifischen Ausschnitt zum Leuchten bringt und anderes im Schatten des Desinteresses verschwinden lässt. Das gilt im Verhältnis zu Personen wie zu anderen Lebewesen, zu Sachen wie auch zu Abstraktem, z. B. einer Liebberei oder einem geistigem Interessensgebiet.

Martin Buber gehörte zu der kleinen Gruppe von Menschen, die sich weniger vom Vordergründigen beeindrucken ließen, sondern ihre Aufmerksamkeit auf das scheinbare Nichts des Zwischenraums zwischen den Menschen richteten, für das Buber offenbar besondere »Antennen« besaß.

Der energetisierende Fokus der Aufmerksamkeit liegt bei der Ich-Du-Beziehung auf dem Resonanz-Feld der gemeinsamen Schwingung, die dadurch wahrnehmbarer wird. Beim Ich-Es-Kontakt liegt sie auf den beobachtbaren Konturen des Gegenübers, der wie ein Gegenstand von außen abgetastet wird. Zu einer inneren Resonanz und Begegnung kommt es dabei nicht.

Buber verschiebt die Erfahrungsgrenze für das Seiende in einen Bereich, der vom Menschen üblicherweise dem »Nichts« bzw. dem nicht erfahrbaren Hintergrund zugeordnet wird. Dabei kommt aber auch die neugierige Frage nach der Qualität bzw. nach der Fülle und dem Reichtum, des scheinbar leeren Hintergrundes auf.

2.4.7 Selbstorganisation und Selbstverwirklichung

Der Selbstorganisations- und Selbstverwirklichungsgedanke steht in der geistigen Tradition des

Vitalismus von Hans Driesch (1867–1941), einem *universalen Geist*, dem es gelang, eine Brücke von der Zoologie bis zur Philosophie zu spannen. Aus seinen berühmten Seeigeler-Teilungsversuchen leitete er ab, dass sich das werdende Lebewesen auf sein Endresultat, seine Ganzheit hin entwickle, die die Entwicklung ihrer Teile im Voraus steuere (im Sinne einer Ganzheitskausalität und Entelechie).

Bereits der Biologe Erich von Holst beobachtete in den 1930er- und 1940er-Jahren bei der Fortbewegung von Tieren (Pferden, Vögeln, Fischen) verschiedene zeitliche Ordnungsmuster, die er als angeborene Verlaufsgestalten auffasste und die die Fähigkeit hatten, sich bei höher oder niedriger werdendem Tempo – oder auch bei Verletzung – spontan umzuorganisieren.

Im Rahmen seiner biologisch-physiologischen Studien bewunderte Kurt Goldstein (1934) immer wieder die Reorganisation eines beschädigten Organismus und die Tendenz, nach der Schädigung seine neu gefundene Ordnung von innen her auf der dann noch höchst möglichen Stufe neu zu entfalten.

Diese Gedankengänge fanden ihre grundsätzliche Bestätigung in Wolfgang Metzgers (1936, 1954) Ausführungen über die Gegenüberstellung der äußeren und der inneren Ordnung in der menschlichen Erziehung und in der generellen Entwicklung. In den Zeiten des nationalsozialistischen Drills hatte dieser Ansatz und die positive Bewertung des Drangs und der Fähigkeit zur individuellen, inneren Ordnung eine besondere Brisanz.

J. Kriz (1999) beginnt sein Kapitel »Selbstorganisation« mit dem Untertitel »Das Problem der Ordnung« mit folgenden Sätzen:

» Die Überschrift dieses Abschnitts entstammt einem Lehrbuch der Gestaltpsychologie von Wolfgang Metzger (1953): »Neben den Kapiteln über ‚die Probleme des Werdens‘ stellt ‚das Problem der Ordnung‘ wohl das zentrale Anliegen und Forschungsthema dar, auf Max Wertheimer, Wolfgang Köhler und Kurt Koffka zurückgehenden, Berliner Schule‘ der Gestaltpsychologie dar. Entgegen den Vorstellungen einer Zwangsordnung, d. h. einer Ordnung, die nur von außen in ein System eingebracht und durch ordnende Eingriffe aufrecht erhalten werden kann, setzte dieses Wissenschafts-

programm bereits zwischen 1912 und ca. 1935 (bis zur Zerschlagung durch die NS-Diktatur) konkrete Vorstellungen darüber, wie, organisches Geschehen, und natürliches Geschehen überhaupt, wenn es in dynamischen Wechselbeziehungen abläuft, auch ohne äußere Zwangsvorrichtungen geordnet abläuft‘ (zit. nach Metzger, 1954/86, S. 143). Als ein Beispiel für eine natürliche, spontane (Neu-)Ordnungsbildung auf der hochkomplexen zwischenmenschlichen Ebene kann man die Geburt des ersten Kindes für ein Paar ansehen, also der Untergang der bisher ausschließlichen Mann-Frau-Dyade, was oft zu Verunsicherungen oder sogar Krisen führt, und mit der Geburt der Triade ‚Eltern mit Kind‘ endet. Das ist jeweils eine andere Beziehungsgestalt und bewirkt im Individuum durch seine andere Position im gemeinsamen Bezugssystem eine anders akzentuierte Identität. Hier kommt das systemische Selbstverständnis des Gestalt-Ansatzes voll zum Tragen. (Kriz 1999, S. 53 «

Fritz Perls war von der selbstregulierenden Hierarchisierung der Motivationssysteme und Bedürfnisse überzeugt. Das Dringlichste setze sich an die Spitze der offenen Bedürfnisse, fokussiere das Wahrnehmungsfeld auf das Geeignete, das zum Mangelausgleich taugte und setze so zu seiner Befriedigung einen Kontaktzyklus in Gang. Wenn dieser abgelaufen sei, könne das nächst dringliche Motivationssystem an die Reihe kommen. – Dass dieser Automatismus durch kulturelle Einflussnahmen modifiziert werden kann, hatte Perls nicht im Blick, bedeutet aber keinen Widerspruch.

2.4.8 Verantwortung im erweiterten Entscheidungsspielraum

Einen praktischen Gegenpol zur bedürfnisgesteuerten Aktivität bilden die Inseln der Freiheit. *Freiheit wovon und Freiheit wozu?* lautet die philosophische Gretchenfrage Kants. Freisein von unbefriedigten Trieben, Bedürfnissen und Antrieben, frei von sekundären Motivationen, die aus Delegationen, Prestigegründen, bezugsgruppenbedingten oder werbetechnischen Gründen etc. stammen – das ist oft eine Sehnsucht, die manchmal durch

sich selbst boykottiert wird, und oft auch Flucht vor einem vermeintlichen Vakuum.

Kurt Goldstein (1934) verweist auf diese kostbaren Momente, in denen nach gelungener Befriedigung Ruhe und Freiheit einkehrt, eine Freiheit, um Luft zu holen und um sich nahezu anstrengungsfrei etwas Neuem zuwenden, wenn man mag. Diese ausbalancierten Zwischenphasen sind leider im Kontaktzyklus von Perls wieder verloren gegangen, werden dort nicht mehr erwähnt. Perls sieht den Menschen – zumindest im Entwurf seines Kontaktzyklus – im Hamsterrad der pausenlosen Bedürfnis-Befriedigungs-Ketten strampeln. Vielleicht bildet es etwas von Perls damaliger innerer Situation ab.

Trotzdem kämpft Perls aus Überzeugung für die Freiheit des Menschen, sich für oder gegen etwas selbst entscheiden zu können. Perls hat sich schon zu seinen Berliner Zeiten mit der philosophischen Strömung des Existentialismus auseinandergesetzt. Diese geistige Strömung hatte ein heterogenes Gesicht: In Deutschland wurde es etwas später vor allen von Heidegger und Jaspers geprägt, in Frankreich von Marcel und Sartre, aber in Perls frühen Jahren dominierte noch die geistig umstürzlerische Generation, die ebenfalls ein sehr heterogenes Gesicht besaß, nämlich das von Marx, von Kierkegaard und Nietzsche. Das bedeutete Umbruch, Umwertung, Unbehaustsein. Es bedeutete auch Zerschlagung bisheriger Strukturen, Werteverlust, Anarchie als Chance. Und es bedeutete auch, auf sich gestellt sein, Angst aushalten, Orientierung und Entscheidungsfähigkeit aus sich heraus finden müssen. Es geht gedanklich überwiegend um das Sein an sich und die Verantwortung dafür. In Perls Leben und in dem seiner ganzen Holocaust-Generation geht es dann konkret ums Überleben.

Der Gestalt-Ansatz hat dieses geistige Erbe mit im Gepäck, er ist theoretisch auch eine Ontologie (Lehre vom Sein), zu der die Frage nach der einzelnen Existenz, deren Freiheit, Würde und Entscheidungsverantwortung genauso dazu gehört wie die Frage nach einem übergeordneten Seins-Bezug, wie er sich bei Friedlaender fand, dessen Selbstverständlichkeit aber verloren gegangen ist.

Was heißt das für die psychotherapeutische Praxis? Es ist ein erklärtes Ziel, dem Betroffenen, der sich in einer Konfliktsituation befindet, zu

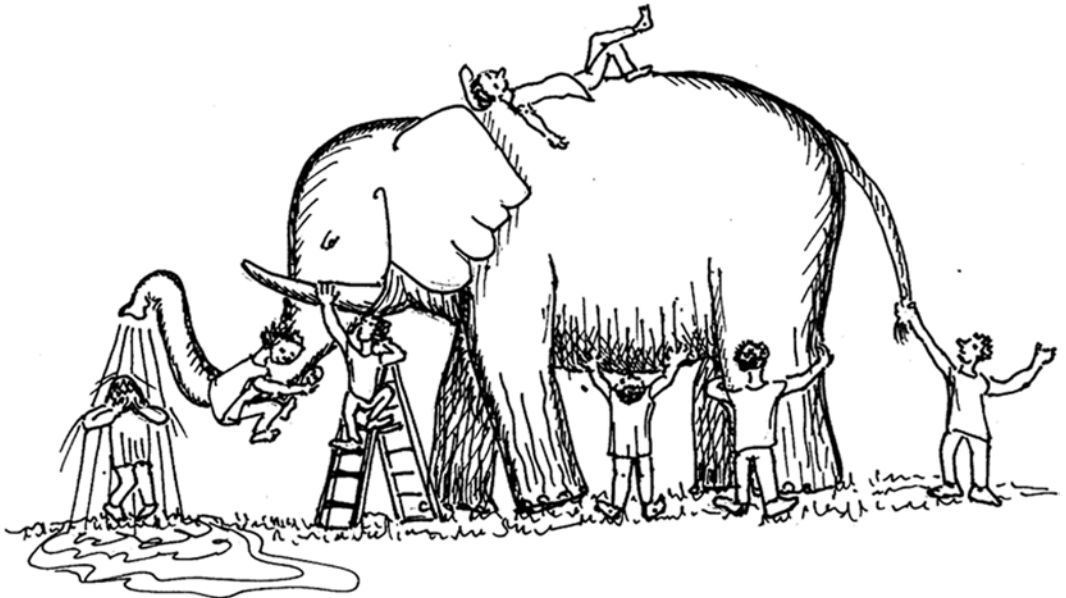
einem größeren Entscheidungsspielraum zu verhelfen, die beteiligten Perspektiven auszuloten, vorübergehend alle Bewertungen auszuschalten, den evtl. übergangenen Sinngehalt in verzerrten Abwehrmanövern zu entdecken und rückzuintegrieren, irritierende oder verinnerlichte Fremdeinflüsse zu erkennen und auszuschalten und zu den eigenen bewussten und unbewussten Impulsen, also zur eigenen Wahrheit zu stehen. Der Therapeut befindet sich bei diesem Prozess lediglich in sokratischer Hebammenfunktion. Er bewertet nicht, er deutet nicht, er hält das Ich-Du-Feld zum Wesenskern aufrecht. Er interessiert sich für die Wahrheit des Betroffenen, konfrontiert ihn aber gegebenenfalls mit situativ aufkommenden Diskrepanzen oder Unstimmigkeiten und bittet um deren übersetzte Botschaft. Diese Art von therapeutischer Beziehung ist so geartet, dass sich der Betroffene frei und mit vollem Bewusstsein über die Konsequenzen entscheiden kann, auch wenn es inhaltlich nicht das ist, was dem Therapeuten günstiger erschienen war. Wenn es eine Lösung ist, die zum derzeitigen Stand des Patienten von allen Möglichkeiten am besten stimmt, dann ist es so in Ordnung. Der wirklich erarbeitete Entscheidungsprozess stärkt die betroffene Person und gibt ihr Würde und Selbstachtung.

Das Ganze und seine Teile: Wenn man am Ende diese Reihe von Dimensionen, die man noch weiter ausdifferenzieren könnte, fragt, welche am wesentlichsten sei, wird es keine hundertprozentige Antwort geben, obwohl es immer wieder versucht wird, weil die Erfahrung der Einzelnen bestimmte Akzente hinterlässt. Einigen wir uns darauf, dass auch hier im Erkenntnis- und Erfahrungsbereich das Ganze – der Gestalttherapie – mehr ist als alle Einzelaspekte (■ Abb. 2.3).

2.5 Naturwissenschaftliche Hintergrundebenen

2.5.1 Historische Wurzeln

In der Geschichte der Gestalttherapie hatte das Interesse an der neuro-physiologischen Reizverarbeitung im Zentralnervensystem immer schon einen hohen Stellenwert. Es geht auf den Neurophysiolo-



■ **Abb. 2.3** Das Gleichnis vom Elefanten: Eine Gruppe Blinder, die ihren Standort mit Interesse erkunden, vertreten überzeugend ihre Teilwahrheiten, wenn sie gefragt werden: »Was ist ein Elefant?« Sie haben es aber schwer, das Ganze zu erfassen.

gen *Kurt Goldstein* (1919, 1927a, b, 1929, 1934, 1940, 1948, 1967, 1971) in Frankfurt zurück, der dort vor seiner Emigration eine Klinik für Schädel-Hirn-Verletzte betreute. Er erhoffte sich von der Gestaltpsychologie Erkenntnis- und Erklärungsmodelle für die Informationsverarbeitung und für das Zusammenspiel von Teilbereichen und der zerebralen Gesamtfunktion im gesunden und geschädigten Hirnsubstrat.

Teilweise auf seinen gestaltorientierten, hirnpathologischen Überlegungen baute in den Jahren 1941/42 der Göttinger Psychiater *Klaus Conrad* (1947, 1948, 1949, 1952, 1953, 1958), der sich in der geistigen Nachfolge der phänomenologischen Anthropologie sowie der Psychopathologie von Karl Jaspers und der Heidelberger Schule mit Gruhle, K. Schneider, Mayer-Gross, Bürger-Prinz (u. a.) sieht, weitere, gestaltpsychologisch orientierte Hypothesen zur Genese der Schizophrenie auf, mit denen er in gewisser Weise seiner Zeit weit vorausseilte. Für den frischen psychotischen Schub mit Wahnbildung arbeitete er empirisch zwei Kriterien heraus: das Erlebnis des abnormen Bedeutungszuwachses sowie den Verlust der Freiheitsgrade, das jeweilige

Bezugssystem bzw. die momentane Perspektive jederzeit beliebig wechseln zu können.

Nachdem die Wege von Psychiatrie, Psychopathologie/Psychotherapie/Psychosomatik einerseits und die der Neurobiologie und hirnpfysiologischen Forschung andererseits fast zwei Generationen lang getrennt gelaufen waren, findet zur großen Erleichterung vieler die heutige Zeit seit etwa zwei Dekaden wieder einen Brückenschlag zwischen diesen bedeutsamen Disziplinen. Die erlebbaren Phänomene, die die erste Gruppe fokussiert, können dank der fortgeschrittenen Technik, zumindest ansatzweise, von den Forschern der zweiten Gruppe live beobachtet und dokumentiert werden.

2.5.2 Gestalttherapeutische Modellvorstellungen, neuronale Plastizität und hirnpfysiologische Strukturen

Neuronale Plastizität

Sichtet man die neuere Literatur zum Thema der neuronalen Plastizität (Calvin 2002; Damasio 1997,

2002; Deneke 1999; Eccles 1987; Hüther 2000, 2001, 2002; Roth 1997; Rüegg 1989, 2001; Schiepek 2003; Spitzer 2000, 2002), dann verdichtet sich der Erkenntnisstand dahingehend, dass neurobiologisches Wachstum auf Synapsen- und Neuronenebene durch eine bewältigbare Funktionsanforderung angeregt wird, also durch eine Herausforderung, die zu einer befriedigenden Lösung kommt. In der Stressnomenklatur ist diese Herausforderung als »Eustress« einzuordnen, auch wenn er an die jeweiligen Grenzen des Möglichen gehen mag. Entscheidend für ein positives Ergebnis ist die subjektiv belohnende Erlebnisverarbeitung. »Der wohl mit Abstand wichtigste Trigger für die adaptive Modifikation und Reorganisation einmal entstandener neuronaler und synaptischer, das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen bestimmender Verschaltungsmuster ist die mit der Aktivierung emotionaler Zentren neuroendokrine Stressreaktion« (Hüther 2003, S. 225).

Endet die Anstrengung in Frustration, im Erleben der Vergeblichkeit, Unfähigkeit und Ohnmacht, kommt es auf der betreffenden neurophysiologischen Ebene zu funktionellen Lösungsphänomenen bzw. zu konkreten, substanziellen Abbauvorgängen. Das Gehirn hat gelernt, dass es in diese Richtung keine Lösung gibt. Die »mit der Aktivierung emotionaler Zentren einhergehenden Bahnungsprozesse sind weitaus tief greifender und nachhaltiger, als die normalerweise stattfindenden, nutzungsabhängigen Bahnungen. Sie werden rascher und effektiver verankert und sind später nur schwer durch neue Erfahrungen wieder auflösbar (emotionales Gedächtnis). Die mit Abstand häufigste Ursache für Erschütterungen des emotionalen Gleichgewichts beim Menschen ist psychosozialer Natur« (zit. nach Hüther u. Rütger 2003). Das Geschilderte besagt allerdings auch, dass die gleiche Aufgabe für den einen ein aufbauender Wachstumsreiz, für den anderen aber eine schädigende Überforderung sein kann. Für gute Pädagogen und einfühlsame Eltern entspricht das der Erfahrung und erstaunt in keiner Weise. Auch für die wachstumsorientierte Gestalttherapie galt immer schon die Leitvorstellung von der entwicklungsadaptierten, in der Dosis genau angemessenen »skillfull frustration« als Entwicklungsreiz. Die konfliktlösende Gestalttherapie ist genau darauf ausgerichtet,

die konfrontative Situation so zu gestalten, dass die ehemals vermiedene, weil subjektiv chancenlose Begegnungssituation zwar immer noch eine Herausforderung bleibt, aber nun gemeistert und als Erfolg erlebt werden kann. Es gibt eine Reihe von Maßnahmen, das Kräfteverhältnis entsprechend so zu verändern, auf der Seite des Klienten zu verstärken und auf der Seite des Kontrahenten zu relativieren. Näheres wird in Kapitel 4 »Behandlungsmethodik« besprochen.

Die oft der Gestalteinzelarbeit nachfolgenden Übungsangebote, die den Erfolg, die errungene Erkenntnis und vor allem die Identitätsveränderung (z. B.: »Ich bin jetzt jemand, der XY standhalten und der Grenzen setzen kann!«) gezielt vertiefen und festigen sollen und die vor allem nach Einzelarbeiten in der Gruppe beliebt sind, dürften den Prozess der neuronalen Plastizität günstig beeinflussen und fördern (Hypothese).

Anatomisch-hirnpfysiologische Strukturen

Die materiellen Trägerstrukturen unseres Erlebens und speziell der erlebnisorientierten Psychotherapie sind natürlich keine ausgestanzten Hirnareale, sondern wir finden ein Schwerpunktgeschehen in einem ganzheitlichen Erregungsmuster. Dennoch sind Funktionszentren auszumachen. Im Mittelpunkt steht das komplex in sich und mit dem gesamten Gehirn vernetzte limbische System, das über die Steuerung und Modifikation der Emotionen als das zentrale Bewertungssystem des Gehirns angesehen wird (Roth 1997).

Wichtige Subsysteme sind: Cingulum, Hypothalamus, Amygdala (Mandelkern), Septum, Nucleus accumbens, Mamillarkörper, thalamische Kerne (Nucleus anterior thalami und Nucleus medialis thalami), Raphe-Kerne, Hippocampus (Seepferdchen-Formation), zentrales Höhlengrau des Tegmentum, Locus coeruleus, Insula sowie der orbitofrontale Kortex, der zum basalen Vorderhirn und damit zur Schnittstelle zwischen limbischem System und dem Isokortex des Endhirns gehört.

Allan N. Schores (2007) neurobiologische Forschung hat sich stark auf den orbitalen, präfrontalen Kortex zentriert, der höchsten Ebene des limbischen Systems, und belegt, dass dort die frühen Bindungserfahrungen niedergelegt sind, die in der Folge die emotionalen, motivationalen Zustände regulieren (z. B. Stimmungsbeherrschung bei sozialer Anpassung) und die instinktives Triebverhalten modulieren. Das orbitofrontale System reift gegen Ende des rechtshemisphärischen

Wachstumsschubs in der späten Säuglingszeit. Es weist eine funktionale Untergliederung auf: Das mittlere Areal reagiert auf Belohnung, das seitliche wird durch Bestrafung aktiviert (O'Doherty et al. 2001). Das Subsystem der Amygdala, das in der Traumatherapie eine besondere Rolle spielt, soll eigens erwähnt werden. Es reagiert bei Furcht und erlernter Angst. Es steuert das Verteidigungs- bzw. das Kampf- und Fluchtverhalten oder aber gibt Entwarnung. Es mobilisiert entsprechend das vegetative Nervensystem und das endokrine System. Weitere Details, z. B. über das hierarchisch gegliederte Belohnungs- und Bestrafungssystem sowie über das ARAS (aufsteigende, retikuläre System) und der neurobiologischen Forschungsergebnisse zur zerebral repräsentierten Psychosomatik würden den Rahmen dieses Buches sprengen, so interessant sie gerade für Gestalttherapeuten sein mögen.

Damasios Selbst-Modell Über die bewussteintragenden Strukturen hat in letzter Zeit vor allem Damasio (1997, 2002) gearbeitet und ein dreigeteiltes Modell für das Selbst vorgeschlagen:

1. Das unbewusste Proto-Selbst bzw. »neuronale Selbst« spiegelt den physiologischen Zustand des Körpers, speziell des »inneren Milieus«. Es erhält Zufluss vom Vegetativum, von den inneren Organen, vom Bewegungsapparat etc. Es organisiert sich selbst, d. h., Dringendes schiebt sich in den Vordergrund. Das neuronale Selbst liefert das integrierte, »neuronale Muster 1. Ordnung«.
2. Das bewussteinsfähige »Kern-Selbst« ist der Prozess der bewusst werdenden Begegnung des Organismus mit seiner Umwelt (neuronales Muster des Objektes) im Hier-und-Jetzt, wodurch das »neuronale Muster 2. Ordnung« entsteht. Das Kern-Selbst ist der Ort der Begegnung, des unmittelbaren Geschehens und der Verwandlung, wenn alte Strukturen reaktiviert und weiterverarbeitet werden, wie das in der Therapie angestrebt wird.
3. Das »autobiografische Selbst«, bzw. das erweiterte Bewusstsein, hat den Gedächtnisspeicher zur Verfügung und verleiht dem Menschen dadurch überdauernde Identität und Persönlichkeit.

Dynamisches Kerngefüge als Bewusstseins-Modell Edelman (Nobelpreis 1972) u. Tononi (2002) stellen für das Substrat des Bewusstseins ihre »dynamic core hypothesis« auf, die besagt, dass es für die beobachtete Aktivität keine festen, loka-

len Neuroneneinheiten gibt, sondern vielmehr ein »flexibles oder dynamisches Kerngefüge« (S. 197), womit gleichzeitig seine Integriertheit und seine konstant veränderliche Zusammensetzung betont werden soll. Der Bewusstseinsvorgang scheint ein Prozess, bei dem ein funktionaler, ständig sich ändernder Cluster, überwiegend aus dem thalamokortikalen System, über einen Zeitraum von einigen hundert Millisekunden durch starke, gegenseitige Wechselwirkungen mit einer Reihe anderer, neuronaler Gruppen interagiert. Der Bewusstseinsvorgang wird hier als ein integriertes, kohärentes Geschehen mit variabler Neuronenbeteiligung beschrieben. Die Autoren vergleichen das Aktivitätsmuster ihres »dynamischen Kerngefüges« mit der Gestalt einer galaktischen Wirbelbildung.

Gestalttherapeutische Modellvorstellungen, die mit neuro-physiologischen Erkenntnissen übereinkommen

Was von den vertrauten psychotherapeutischen, speziell gestalttherapeutischen Modellen findet nach den heutigen hirnephysiologischen Erkenntnissen eine bestätigende Zuordnungsmöglichkeit und was nicht?

- **Sowohl das »Kern-Selbst« (Damasios) wie das »flexible, dynamische Kerngefüge« (Edelman/Toninis) entsprechen den Vorstellungen des Selbst-Begriffes in der Gestalttherapie. Es ist eine sich ständig neu aktualisierende Kraft, deren Grenzen sich entsprechend ihrem Kontakt ständig wandeln. Es ist der Kontaktprozess nach innen und außen.**

In der Gestalttherapie wird die Spitze der Aufmerksamkeitsenergie mit dem Ich-Begriff belegt, sodass das Ich eine Funktion und Verdichtung des Selbst darstellt. Die Übereinstimmung des Proto-Selbst mit den organismischen Vorstellungen der Gestalttherapie ist in den Abschnitten 2.4.5 und 2.4.7 ausgeführt worden.

Das erweiterte, autobiografische Selbst, unser Langzeit- und Gedächtnis-Speicher entspricht dem, was Fritz Perls die »Mittelzone« nannte. Dort sind Denken, Planen und der Verstand zu Hause und sind die vergangenen Erfahrungen, Überzeu-

gungen, Leitsätze, Fantasien und Vorstellungen etc. abgelegt. Die Mittelzone könne die direkte Kommunikation mit dem Selbst im Inneren und den anderen draußen verhindern, befürchtet Perls. Sie hindere daran, »in Berührung zu sein«. Es mag dabei nicht nur um die Berührung mit konkreten Menschen gehen, sondern mit jeglicher anderen Schwingung. Wir blockieren unsere Sensibilität, Aufnahmefähigkeit und unser kreatives Wachstumspotential, wenn wir uns als Dauerhaltung auf unsere alt vertrauten, oft konflikthaft fixierten, abgespeicherten Spuren einengen und innerlich um sie kreisen. Das ist die Besorgnis, die hinter dem Aufbruch und dem Aufruf zu mehr Hier-und-Jetzt stand und steht. Leider kam diese Sorge oft reichlich polemisch eingekleidet daher und hat dem Anliegen nicht unbedingt gedient. Die Nachfolgenerationen erlauben sich eine ausgewogenere Einstellung, ohne dieses Anliegen aus den Augen zu verlieren. Den Modellaspekt der normativen Seite, wie das Über-Ich und Ich-Ideal in der Psychoanalyse, gibt es in der Gestalttherapie nur in einer aufgefächerten Form. Zum einen wird primär nach verinnerlichtem, psychischem Fremd-Material gesehen, zum anderen auch nach eigenem Erfahrungsgut, nach alten Überlebensstrategien, die inzwischen nicht mehr ausreichend stimmig sind, weil sich die Persönlichkeit weiterentwickelt hat und es nicht mehr assimilierbar ist. Der entsprechende Nachdifferenzierungsprozess wird im Abschnitt über den Wandlungskreis (► Abschn. 2.7.5) ausführlich besprochen. Neurobiologisch sind sämtliche introjierte Spuren im Speichergedächtnis aufzusuchen.

Die Vorstellungen von Reizverkoppelungen unter hoher Erlebnisintensität, die sowohl lerntheoretischen wie gestaltpsychologischen Regeln folgen, werden hirnpfysiologisch bestätigt.

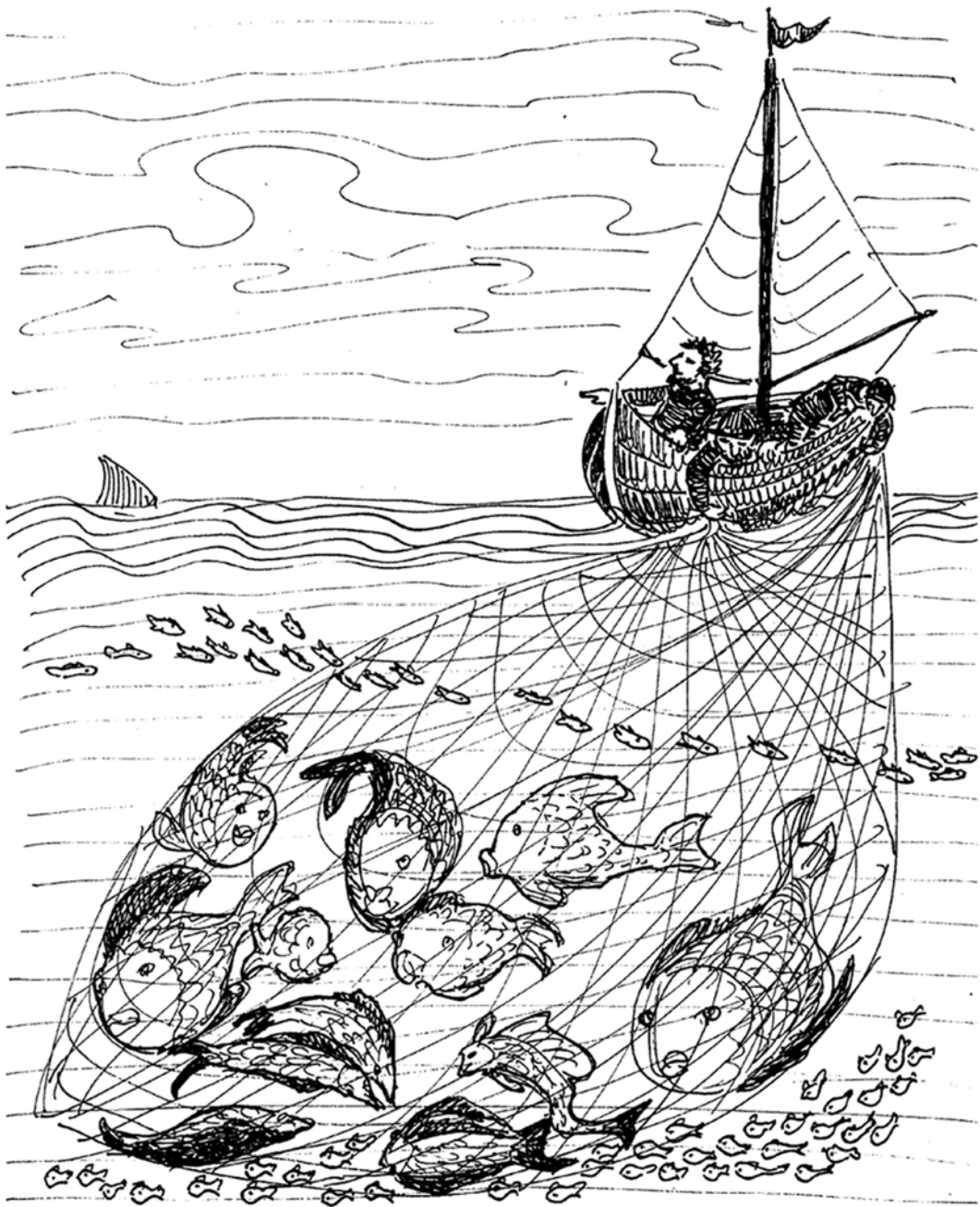
Bisher bietet sich keine überzeugende bzw. keine einheitliche neurobiologische Modellvorstellung für die unterschiedlichen Abwehrvorgänge an, die immerhin ein ganz zentraler Gedanke der psychodynamischen Neurosenlehre sind. Wir bleiben auf Hypothesen angewiesen. In der Gestalttherapie achtet man als Abwehräquivalente auf Kontaktunterbrechungen oder Kontaktmodifikationen nach innen und außen.

Bio-informatischer Aspekt

Im Westen scheint das Thema des »Bio-Feldes« oder »Biophotonen-Feldes« bisher fast nur speziell Interessierten geläufig. Vor etwa 30 Jahren hat der Biophysiker F.-A. Popp mit seinem Arbeitskreis Nachweise einer ultraschwachen Biophotonenstrahlung lebender Zellen erbringen können (1984a, b, 1992, 2000, 2002). Ultraschwach heißt hierbei im anschaulichen Bild der Vergleich mit einer brennenden Kerze im Abstand von etwa 20 km Entfernung. Diese Wahrnehmung ist für menschliche Sinne nicht zu leisten, wohl aber für spezielle Geräte, sogenannte Restlichtverstärker. Die Biophotonenstrahlung dient offenbar der Zellkommunikation, erweist sich bei Krebszellenpopulationen gestört und formiert sich fakultativ selbstregulatorisch zu einer kohärenten Laserstrahlung. Nach Popp's Untersuchungen stammt die Photonenstrahlung aus der DNS (Desoxyribonukleinsäure) jeder Zelle und zwar aus den 90 %, die nicht zur Proteincodierung genutzt werden. Die kleinen Zwischenräume der vier zusammengehörigen, einander gegenüber aufgereihten DNS-Basen Adenin, Guanin, Cytosin und Thymin fungieren als pulsierende Hohlraumresonatoren, die die emergierenden Photonen reflektieren und sie dabei auf ein höheres Energieniveau bringen. In diesem ultraschwachen Mikrobereich können vorhandene Strukturen (z. B. markhaltige Neuronenscheiden, Gefäßwände, Membranen etc.) die Rolle von relativen Reflektoren übernehmen, sodass – im Gegensatz zum technischen Laser – auf dieser Ebene natürlich keine Spiegel notwendig sind (persönliche Mitteilung von Prof. Popp). In den vorhandenen Hohlräumen ist von spezifischen, vieldimensionalen Interferenzphänomenen auszugehen, die zur Integration und Information genutzt werden dürften. Vor Popp beobachtete schon 1922 Gurwitsch, ein russischer Biologe und Mediziner (Professor in St. Petersburg), wie keimende Zwiebel sprossen andere zum Keimen anregen und schloss auf eine biologische, mitogenetische (mitoseauslösende) Strahlung im UV-Bereich.

Verbindet man diese Beobachtungen und Ergebnisse mit denen der Neurobiologie, speziell damit, wie waches, aufmerksames Training die neuronale Plastizität fördert, so liegt die Hypothese nahe, dass das körpereigene, ultraschwache Licht, wenn es kohärente Laserlichtqualität bekommen hat, dabei der wesentliche Wachstumsfaktor sein dürfte (Hypothese).

Wir tun uns zunächst schwer mit allen Phänomenen, die für unsere Sinneskanäle nicht primär zugänglich sind, als wären unsere Sinne der Maßstab für die Wirklichkeit. Dazu gibt es eine Parabel, die gerne der Physiker Hans Peter Dürr in seinen Vorlesungen erzählt (■ Abb. 2.4). Es handelt sich um die Parabel des englischen Astrophysikers Sir



■ Abb. 2.4 Der Fischzug

Arthur Eddington aus seinem Buch »The Philosophy of Science«:

» Eddington vergleicht in dieser Parabel den Naturwissenschaftler mit einem Ichthyologen, einem Fischeachkundigen, der das Leben im Meer erforschen will. Er wirft dazu sein Netz aus, zieht es an Land und prüft seinen Fang nach der gewohnten Art eines Wissenschaftlers. Nach vielen Fischzügen und gewissenhaften Überprüfungen gelangt er zur Entdeckung eines Grundgesetzes der Ichthyologie: Alle Fische sind größer als 5 cm! Er nennt diese Aussage ein Grundgesetz, da diese Aussage sich ohne Ausnahme bei jedem Fang bestätigt hatte. Versuchsweise nimmt er deshalb an, dass diese Aussage auch bei jedem künftigen Fang sich bestätigen, also wahr bleiben wird. Ein Freund, den wir den Metaphysiker nennen könnten, bestreitet jedoch diese grundsätzliche Bedeutung dieses Grundgesetzes, weil er dieses als eine Folge der 5-cm-Maschenweite des Netzes ansieht. Der Ichthyologe ist von seinem Einwand keineswegs beeindruckt und entgegnet: Was ich mit meinem Netz nicht fangen kann, liegt prinzipiell außerhalb fischkundlichen Wissens. Es bezieht sich auf kein Objekt derart, wie es in der Ichthyologie als Objekt definiert ist. Für mich als Ichthyologen gilt: Was ich nicht fangen kann, ist kein Fisch. «

2.6 Philosophische Hintergrundebenen

2.6.1 Strukturen der Wirklichkeit

Die Dynamik der Gestalttheorie sowie der Gestalttherapie ist zwischen a) einem polar strukturierten Vordergrund-Geschehen mit den ständig sich verwandelnden Phänomenen einerseits und ihrem Hintergrund andererseits ausgespannt. Beim Hintergrundverständnis ist wiederum der b) unmittelbare, aktuelle Ergänzungshintergrund zu den Vordergrund-Phänomenen von der c) überpolaren Seinsform zu unterscheiden, die ihrerseits beides erfasst und die Differenzierung wieder aufhebt. Wenn man sich Vorder- und Hintergrund, also a) und b) als Differenzierungsvielfalt in der Horizon-

talen vorstellt, ergibt sich bildlich durch die überpolare Seinsform (c) darüber ein Dreieck.

Ich teile Heik Porteles (1989, 1999) Auffassung: Der Gestalt-Ansatz ist eine Erkenntnistheorie – ich möchte ergänzen, eine ontologische Erkenntnistheorie, deren Grundstruktur durch den oben skizzierten Entwurf gegeben ist (Ontologie = Lehre vom Sein). Interessant ist nun, wer alles dafür Pate gestanden hat, sowie auch, wo analoges Gedankengut in einem gewissen Gleichklang zu stehen scheint.

Wenn wir als Einstieg unseres Erkundungsausflugs die Faszination an dem polaren Auf und Ab der Ereignisse aufgreifen, kommen wir schnell zu Heraklit, den Perls häufig zitiert. *Heraklit* (544–484 v. Chr.), den die Alten »den Dunklen« nannten, den schwer Verständlichen, lebte im antiken Griechenland in Ephesus, also am kleinasiatischen Rand Griechenlands. Für Heraklit macht das Wesen der Welt das Ewig-im-Fluss-Sein aus: »Man kann nicht zweimal in denselben Fluss hinabsteigen«, heißt es in dem vielzitierten Fragment 91, »andere Wasser sind da und wir selbst sind auch anders geworden. Alles fließt.« Und im Fragment 30 heißt es weiter: »Diese Welt hat kein Gott und kein Mensch erschaffen, sondern sie war immer und ist und wird sein ein ewig lebendiges Feuer, nach Maßen erglühend und nach Maßen erlöschend.« Das Feuer ist hier ein Symbol für die ewige Unruhe des Auf und Ab, das allerdings »nach Maßen« geregelt ist und damit auf eine weise Weltvernunft, die er auch Logos oder göttliches Gesetz nennt, verweist. Das Werden ist bei Heraklit ein sich Entfalten in ergänzenden Gegensätzen, kein Vorübergleiten von immer Neuem. Dazu nochmals ein Zitat (Fragment 88): »Es ist immer ein und dasselbe, Lebendiges und Totes, das Wache und Schlafende, Jung und Alt. Wenn es umschlägt, ist es jenes, und jenes wieder, wenn es umschlägt, dieses.« (Fragment 51): »Sie verstehen nicht, wie es zwieträftig doch miteinander übereinstimmt. Es ist gegenstrebige Fügung wie von Bogen und Leier.« (Fragment 91): »Es zerstreut sich und sammelt sich wiederum; es naht sich und entfernt sich.« (Fragment 53): »Der Krieg ist der Vater aller Dinge, ist aller Dinge König«, dies ist aus dem Ergänzungsansatz zu verstehen, für den Leben nicht ohne Tod, Werden nicht ohne Vergehen, vorstellbar ist. Im Fragment 102 wird ausgesagt, dass vor Gott alles schön und gerecht sei; nur die

Menschen hätten das eine als ungerecht, das andere als gerecht angenommen. Dieser Ansatz sorgte bereits in der Antike für Zündstoff. (Im Zusammenhang dieses Buches mag als Basis dieser Sichtweise das im Menschen angelegte Bewertungssystem von Interesse sein.)

Heraklits Zeitgenosse *Parmenides* (540–470 v. Chr.) aus Elea, dem damals griechischen Unteritalien, vertritt – zumindest in der Sicht Platons (geb. 427 v. Chr.) – die sachliche Antithese zu Heraklit. Ob die beiden geistigen Kontrahenten etwas voneinander wussten, ist unklar und nicht verbürgt. Parmenides fokussiert das bleibende Sein, nicht das sich Verwandelnde. Fragment 3: »Dasselbe ist Denken und Sein«. Parmenides sieht mit dem für die Vorsokratiker typischen, pantheistischen Verständnis in allem, was ist, ein »zusammenhängendes, in sich ruhendes, mit sich selbst identisches All«. Für Parmenides führt nicht der Weg über die Sinneserfahrung, sondern der über das Denken im Sinne der (höheren) Erkenntnis zur Wahrheit. Der Weg der Sinneserkenntnis führe zu Bildern des Werdens und der Vielheit, zu Trug und Einbildung, zu Meinung und Schein. Parmenides sucht die ewige Wahrheit, wenn es eine gibt, was er glaubt, jenseits der Vielfalt und versucht sich dort zu beheimaten. Heraklit hingegen hat v. a. das ewige Fließen der »wirklichen« Welt in Raum und Zeit im Auge und arrangiert sich mit ihm. (Kurt Goldstein setzte sich in seinem Hauptwerk »Der Aufbau des Organismus«, 1934, intensiv mit Parmenides auseinander und orientierte sich an ihm.)

Für den Gestalt-Ansatz bedeutet diese vor-sokratische Konstellation, dass Heraklit, dem Fritz Perls innerlich sehr nahe zu stehen schien, eher als der Repräsentant der Gestaltbildungs- und -lösungsketten anzusehen wäre und dass Parmenides eher den von Friedlaender anvisierten Indifferenzebenen entspräche, wenn man sich eine solche Zuordnung überhaupt erlauben möchte. Falls man eine Entsprechung aus der physikalischen Sicht wagt, würde Heraklit eher die (selbstorganisatorische) Dynamik der »Teilchen-Welt« repräsentieren und Parmenides eher die Welt der unzerstörbaren, schwingenden Ursubstanz.

Die vorsokratische Philosophie war nicht der Anfang. Im Jahrtausend vor der Zeitwende, als das antike Griechenland aufblühte, verfiel die alte

ägyptische Kultur. Die ehemals »hermetisch« geschlossenen, geheimen Mysterienschulen Ägyptens öffneten sich auch für Griechen und bildeten Ableger außerhalb Ägyptens. Heraklit und Platon sollen auch Adepten dieser Schulen gewesen sein. Insofern scheint es interessant, welches Gedankengut über diese Tradition weitergegeben worden ist. Soweit diese Grundgedanken, nämlich die geheime, altägyptische Weisheitslehre des *Hermes trismegistos* (ca. 3000 v. Chr.), des »dreifach Großen«, die über Jahrtausende mündlich weitergegeben wurde, unsere Zeit erreicht haben (1960 als »Kybalion« aufgezeichnet), verdichten sie sich in folgende Aussagen:

1. Das Prinzip der Geistigkeit: das All ist Geist, das Universum ist geistig.
2. Das Prinzip der Entsprechung: wie oben, so unten, wie unten, so oben.
3. Das Prinzip der Schwingung: Nichts ist in Ruhe, alles bewegt sich, alles ist in Schwingung.
4. Das Prinzip der Polarität: Alles ist zwiefach, alles hat zwei Pole, alles hat sein Paar von Gegensätzlichkeiten; gleich und ungleich ist dasselbe; Gegensätze sind identisch in der Natur, nur verschieden im Grad; Extreme berühren sich; alle Wahrheiten sind nur halbe Wahrheiten; alle Widersprüche können miteinander in Einklang gebracht werden.
5. Das Prinzip des Rhythmus: Alles fließt aus und ein, alles hat seine Gezeiten, alle Dinge steigen und fallen, das Schwingen des Pendels zeigt sich in allem; das Maß des Schwungs nach rechts ist das Maß des Schwungs nach links; Rhythmus kompensiert.
6. Das Prinzip von Ursache und Wirkung: Jede Ursache hat ihre Wirkung, jede Wirkung ihre Ursache; alles geschieht gesetzmäßig. Zufall ist nur der Name für ein unbekanntes Gesetz. Es gibt viele Ebenen der Ursächlichkeit, aber nichts entgeht dem Gesetz.
7. Das Prinzip des Geschlechts: Geschlecht ist in allem, alles hat männliche und weibliche Prinzipien, Geschlecht offenbart sich auf allen Ebenen.

Das altägyptische Gedankengut befremdet angesichts der heutigen Physik weniger, als man es

aufgrund des immensen zeitlichen Abstandes zunächst erwarten könnte. Natürlich hat es auch seine damaligen Nachbarn beeinflusst.

Es wundert nicht, dass wir eine Stelle im *Alten Testament* finden, die ein vertrautes Gedankengut zur Rhythmik des Lebens aufweist, ähnlich dem Bild des Pendels in den hermetischen Lehren.

Jegliches Ding hat seine Zeit
 Und alles Vornehmen unter dem Himmel
 seine Stunde.
 Das Geborenwerden hat seine Zeit
 Und ebenso das Sterben;
 Das Pflanzen hat seine Zeit
 Und ebenso das Ausraufen des Gepflanz-
 ten;
 Das Töten hat seine Zeit
 Und ebenso das Heilen;
 Das Einreißen hat seine Zeit
 Und ebenso das Aufbauen;
 Das Weinen hat seine Zeit
 Und ebenso das Lachen,
 Das Lieblosen hat seine Zeit
 Und ebenso das Neiden der Liebkosung,
 Das Schweigen hat seine Zeit
 Und ebenso das Reden;
 Das Lieben hat seine Zeit
 Und ebenso das Hassen;
 Der Krieg hat seine Zeit
 Und ebenso der Friede.
 (Altes Testament, Prediger 3,1–8)

Das Auf und Ab des Lebens, das sich in gesetzmäßiger Ergänzung aufeinander zu beziehen scheint, und dadurch eine gewisse tröstliche Orientierung gibt, so wie wir es bei Heraklit schon kennen gelernt haben, ist auch hier ganz deutlich spürbar und zeigt eine ähnliche, geistige Handschrift. Neben Heraklit gab es für die Gestalttherapie bzw. für Fritz und Lore Perls noch andere geistige Paten.

Schon Buber hatte die beiden auf *Laotse* verwiesen. Als Fritz Perls aufgrund seines Interesses an der Zen-Tradition, worin er durch seine Freunde Paul und Lotti Weisz bestärkt wurde, 1962/63 70-jährig nach Japan reiste und sich v. a. nochmals mit den Schriften Laotses beschäftigte, stellte er verblüfft und mit Freude fest, dass der wesentliche Gedankenansatz bei Laotse mit Friedlaenders Ent-

wurf übereinstimmte, der ihn in jungen Jahren geprägt hatte. Im Tao Te King Laotse trifft er auf eine Welt, in der sich wiederum die Gegensätzlichkeiten in Komplementaritäten, in sich ergänzende Pole, die sich ausdrücklich suchen, verwandeln. Laotse ist ein ungefährer Zeitgenosse Heraklits. Er soll 602 v. Chr. geboren und im Alter von 160 Jahren 442 v. Chr. gestorben sein, was allerdings viele Gelehrte bezweifeln. Wie auch immer, sein Buch Tao Te King hat eine große geistige Wirkung entfaltet.

Polarität ist die Bewegung des Tao.

Empfänglichkeit ist die Art, es zu gebrauchen.

Die Welt und alle Dinge gingen hervor aus seinem Sein.

Sein Sein ging hervor aus dem Nicht-Sein.
 Sein und Nicht-Sein erschaffen einander.
 Schwierig und einfach ergänzen einander,
 lang und kurz heben sich voneinander ab,
 hoch und tief ruhen aufeinander.

Jene, die wissen, reden nicht.

Jene, die reden, wissen nicht.

Mehr Worte sagen weniger.

Halte an der Mitte fest.

Allzeit ohne Wünsche, sieht man das Geheimnis,

allzeit voller Wünsche, sieht man die Erscheinungsformen.

Ihr Ursprung ist derselbe, unterschiedlich sind die Namen.

Die Weichheit wird zu Stärke:

Nichts ist weicher und nachgiebiger unter dem Himmel als Wasser.

Doch nichts ist besser für das Angreifen des Festen und Starken.

Nichts kommt ihm gleich.

Die Leere ermöglicht Sinn, Funktion und Erfüllung:

Forme Ton zu einem Gefäß:

Der leere Raum darin macht es brauchbar.

Dreißig Speichen teilen sich in die Nabe des Rades:

Das Loch in der Mitte macht es brauchbar.

Brich Türen und Fenster in ein Zimmer:

Die Öffnungen machen es brauchbar.
Das ist der Wert des Wu Wei, des nicht tätigen Seins, einer aktiven, achtsamen Passivität.
(Laotse, Tao Te King, Vers 40, 2, 56, 5, 1)

Das fernöstliche Denken, speziell das des alten Chinas, meistert die Dualität durch komplementäres Erfassen ihrer Teilaspekte aus der Sicht des übergeordneten Ganzen, das bevorzugt im Yin-Yang-Symbol dargestellt wird. Dieses Ganze ist weder wirklich benennbar noch beschreibbar, auch wenn es mit dem Namen »Tao«, der Weg, belegt wird. »Tao bedeutet auch ‚Rhythmus des Universums‘, ‚Strom der Realität‘ oder ‚ewig lebendes Feuer‘, schreibt Bede Griffiths (1994, S. 34).

Wenn wir uns mit Denktraditionen befassen, die sich mit dem Umgang mit Polaritäten auseinandersetzen, dürfen wir nicht über die Kultur des alten Indien hinweggehen. Die frühesten datierbaren, schriftlich fixierten »Belehrungen«, nämlich die »4 edlen Wahrheiten«, sind in Stein gehauene Inschriften, sie stammen zwar erst aus dem frühbuddhistischen Zeitraum (2. Jahrhundert n. Chr.), werden aber gleichzeitig als Verdichtung des sehr viel älteren, *vedischen Gedankenguts* aufgefasst, dessen Anfänge bis in das 5. Jahrtausend zurückgehen sollen (nach Tarab Tulku XI, persönliche Mitteilung). In der ältesten vedischen Mythologie, die Bede Griffiths in seinem Werk »Unteilbarer Geist« (1994) beschreibt, steht »Agni« (in einer späteren Version »Indra«), der Gott des Feuers, der göttlichen Kraft, uranfänglichen Macht und Weisheit sowie der das Universum ordnenden und gestaltenden Energie, einer Gegenmacht, genannt »Vrata«, gegenüber. Diese hält die Menschheit und den Geist im harten Fels der Materie gefangen. Mithilfe eines Donnerstrahls (Vajra) durchbricht Ersterer den harten Felsen und befreit das Licht und den lebendigen Geist. In der dort verwendeten Bildersprache werden dabei gefangenes Wasser und Kühe, ein altvedisches Symbol für Licht und Fruchtbarkeit, aus der Felsenhöhle befreit. In den »4 edlen Wahrheiten« wird diese Weltsicht in 4 Begriffen verdichtet (in Sanskrit):

1. duhkhasatya: Das heißt: Wir leben hier auf der Ebene der Dualität.
2. samudayasatya: Dies ist die Ursache von Leid (sofern wir uns durch die Unausgewogenheit unseres Selbst an Vergängliches haften).

3. nirodhasatya: Das Ende dieses Zustands (und damit die Befreiung) ist gewiss.
4. margasatya: Achte auf den richtigen, wahren und wahrhaftigen Weg.

Interessant ist, dass der erste Begriff »duhkhasatya« mangels adäquater Denkkategorien in den westlichen Sprachen fast durchweg mit »das Leben ist Leid« übertragen wird, was eine Sinnverkürzung und Reduktion bedeutet. Zunächst heißt die Originalaussage – nach Tarab Tulku XI, der ein tibetisch-buddhistischer Religionswissenschaftler war – nur: »Das Leben hier heißt, sich mit der Dualität auseinanderzusetzen«. Sie lässt offen, ob es eine Chance gibt, damit halbwegs zurechtzukommen. Trotz dieser ermutigenden Einschränkung bleibt aber dennoch das primäre Bild für die Grundbeziehung zwischen Geist und Materie einprägsam, nämlich vom Geist, der im Fels der Materie gefangen gehalten wird und gewaltsam befreit wird. Eine kurze Anmerkung zur differenzierten Anwendung der Begriffe Dualität und Polarität in der Gestalttherapie (in Anlehnung an Frambach, 1994, S. 107 f.): Bei Polarität stehen sich die natürlichen Pole potentiell gleichgewichtig gegenüber, etwa so, wie bei einer gut ausbalancierten Wippe. Bei Dualität ist der Mittel- und Drehpunkt verrutscht, aus welchem Motiv auch immer. Eine ansatzweise Brücke zwischen dem Entwurf des »alten Indien« und der Gestalttherapie kann man, wenn man mag, darin sehen, dass der alte Fritz Perls (nach Angaben von Patricia Baumgardener, 1990) sehr gerne den Ausdruck »maya« (sanskrit: Trugbild) immer dann verwendete, wenn er bei einem Patienten auf fixierte, einengende Denk- und Verhaltensschablonen stieß, die der als unveränderlich ansah und selbst festhielt. Hier spielt sich dieser Mythos im Miniformat innerhalb des Menschen ab. Sein lebendiger Geist wird durch unadäquate, erstarrte schematisierte Überzeugungen gefangen gesetzt. Dies bleibt potentiell eine Macht- und Machtmissbrauchsbeziehung, solange sie nicht an der Wirklichkeit nachgeeicht ist, die in der Gestalttherapie immer wieder hinterfragt, aufgelöst und in einer neuen, adäquateren Weise festgelegt wird. Für den Umgang mit der gefürchteten Ohnmacht (die bei der Auflösung einer Gestalt entsteht, auf die man sich fixiert hatte) wurde im »alten Indien« häufig,

wenn auch nicht durchgehend, oft im Voraus schon der Abschied von der »Anhaftung« bzw. vom Einlassen auf die Freuden der Welt und deren sinnliche Erfahrung, also dem primären Verzicht auf eine Kontaktaufnahme, anempfohlen. Zumindest wurde auf das Einüben des rechtzeitigen Loslassens zur Leidensverminderung Wert gelegt. Mit Letzterem stimmt die Gestalttherapie überein, mit Ersterem nicht. Das rechtzeitige Loslassen ist eine entscheidende Voraussetzung zur Lebensbewältigung und Lebensfreude. Die Gestalttherapie unterstützt die »Kunst«, sich im richtigen Moment und mit der richtigen Haltung mit Freude auf das Leben einzulassen und im richtigen Moment (vielleicht dann auch sogar mit Dank) wieder loslassen zu können.

Bei der Wirklichkeitswahrnehmung differenziert das »alte Indien« zusätzlich eine interessante Dreiteilung aus, die die harte Polarität mildert. Zwischen der groben Materie und dem subtilen Geist wird eine Zwischenform wahrgenommen, das sogenannte »Feinstoffliche«, das im Allgemeinen schwingende, energetische Felder umfasst, soweit sie vom Menschen direkt wahrgenommen werden können. Dies hat dort eine lange Tradition. (Durch Training dürften die entsprechenden Fähigkeiten mithilfe der neuronalen Plastizität analog intensiviert werden können, wie das feinfühliges Lesen der Blindenschrift bei Erblindenden.) Vielleicht die älteste Erwähnung dieser 3-kategorialisierten Wirklichkeit aus vor- (oder früh-)buddhistischer Zeit enthält das »Gayatri-Mantra«, das in seinen beiden ersten Zeilen die »Genesis« erzählt: Om Bhur Bhuvah Svah/Tat Savitur Varenyam/... (sanskrit), was etwa heißt: Als sich das unbeschreibbare, sonnen gleich lebensspendende, göttliche Sein als Ur-schwingung OM vernehmen ließ, entstanden und schieden sich dabei das Grob-Irdische, das Feinstoffliche und das Subtil-Himmlische. Hier ist also eine mittlere Erfahrungskategorie zwischen den extremen Polen der Seins-Vielfalt angeboten. Dieser Verortung entspricht in gewisser Weise auch der Rat Laotse: Halte an der Mitte fest.

Wir sind auf unserem Rundgang den Spuren des anfangs geschilderten Entwurfs gefolgt, dem Dreieck, das auf der Ebene seiner polarisierten Dimension (mit oder ohne erlebbarer Mitte) ruht – mit einem überpolaren Nullpunkt als Brückenpfeiler darüber. Kehren wir nun wieder nach

Europa zurück. *Salomon Friedlaender*, der sich als Neu-Kantianer verstand, wurde schon mehrfach erwähnt.

➤ **Der Neukantianismus war als Gegenreaktion gegen einen Populärmaterialismus etwa in den 70er-Jahren des 19. Jahrhunderts entstanden. Er mahnte, die Grenzen des Erkennens im Sinne Kants im Auge zu behalten sowie die menschlichen Werte und Ideale zu wahren.**

Friedlaender war für den jungen Fritz Perls im Berlin der frühen 1920er-Jahre eine natürliche, einflussvolle Autorität. Er war eine Mischung aus ironisch-geistreichem Literat im Vordergrund und hintergründig tiefsinnigem Philosoph, der offenbar über Kontemplation einen Zugang zur Ebene des Allverbundenseins hatte. Sein Konzept vermittelte als Zielvorstellung genau das, woran es Fritz Perls immer wieder fehlte, eine stabile Mitte und Ausgewogenheit und eine verborgene Spiritualität.

➤ **Das Kantsche These-Antithese-Synthesekonzept hatte sich bei Friedlaender in den Ansatz von Pol, Gegenpol und Indifferenzebene oder Nullpunkt modifiziert. Im Unterschied zu Kant, bei dem die Synthese der These und Antithese folgt, liegt der Nullpunkt genetisch vor der polarisierenden Differenzierung.**

Zunehmend erhält bei Friedlaender die Indifferenzebene in seinen späteren Jahren eine latente Bedeutungszuschreibung mit göttlichen Qualitäten.

2.6.2 Zugangswege zur Wirklichkeit

Wir können in der Gestalttherapie drei Ansätze beschreiben, die miteinander kombiniert werden: Phänomenologie, Existenzialismus und Konstruktivismus.

Phänomenologie

Diese geht vor allem auf *Husserl* (1859–1938) zurück. In Fritz Perls Studienzeit und auch noch danach beeinflusste Husserl die geistige Welt maßgeblich, nachdem er 1913 seine »Ideen zu einer

reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie« herausgegeben hatte. Husserls Phänomenologie ist der Versuch, durch die intuitive Hingabe an das Objekt zu einer schlichten, unvoreingenommenen Schau der Wirklichkeit zu kommen. Über diese hingebende Intuition an die Sache selbst intendiert Husserl eine Wesensschau. Bei diesem Vorgehen sieht er die Vernunft in der Erfahrung verankert. »Wesen« ist bei Husserl nicht die Seins-Einheit der alten Transzendenzmetaphysik, sondern objektive Sinneinheit logisch-idealer Art. Man könnte dazu auch Sachzugehörigkeit sagen. Husserl verfolgt die Sicherung der Objektivität des Objektes gegen jede falsche Subjektivierung. Er wandte sich gegen den Psychologismus seiner Zeit, der die Erfassung des sachlichen Gehaltes des Objekts und seine Wesensschau vernachlässigte. Bei seinen Objekten geht es oft um mathematisch-logische Operationen, bei denen sich der logisch-formale Sachverhalt eindeutig fassen lässt.

Existenzialismus

In den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts erfasste der Existenzialismus die philosophisch interessierte Welt. Allerdings unterschieden sich die einzelnen Exponenten sehr stark, sodass der Begriff Existenzphilosophie fast nicht gemeinsam angewendet werden kann. Als gemeinsamer Nenner des Existenzialismus könnte vielleicht eine Grundeinstellung gegen eine Verflachung der Lebensauffassung herausgestellt werden, ferner ein prägnanteres Gefühl für die Einmaligkeit des Menschen, für seine Verantwortung und Würde, vielleicht auch die fehlende Selbstverständlichkeit, Leben als sinnvoll zu erleben. Die radikale Reduktion auf die subjektiv erfahrene Existenz des individuellen Seins schafft zwar einen schicksalhaft verbindenden Hintergrund zu allen Kreaturen, bleibt aber damit im Allgemeinen latent.

➤ **Der Fokus der Wahrnehmung ist nicht wie bei der Phänomenologie beim Objekt, sondern beim Subjekt und bei seiner Seins-Erfahrung in seiner Welt.**

Als deutsche Existenzphilosophen werden am meisten Jaspers und Heidegger genannt, als französische Sartre und Marcel. Die emotional beladenen Schlagworte sind Angst, Sorge, Pessimismus

und tragisch heroischer Nihilismus. Die deutschen Existenzphilosophen sehen sich als Seinsphilosophen. *Karl Jaspers* arbeitet an der Existenzerhellung durch ein rückbezügliches Zusammenwirken von Leben und Geist, ein Sich-zu-sich-selbst-Verhalten. *Martin Heidegger* geht es um die Unterscheidung von Sein und Seiendem, um In-der-Welt-Sein, um Zeitlichkeit und Sein-zum-Tode. Zunehmend wird sein Thema das Sein, das unterschwellig theistische Züge erhält. Die menschliche Existenz bedeutet das Hinein-gehalten-Sein in das Sein. Das Nichts ist zugleich Sein, ist Boden und Fülle. Er grenzt sich in seinem Ansatz von Sartre ab, obwohl Letzterer seine Begriffe verwendet und sich auf ihn bezieht. *Jean-Paul Sartre* ist halb Dichter, halb Philosoph. Sein Grundsatz lautet: Der Mensch ist nichts anderes, als das, wozu er sich macht. Zuerst kommt sein Dasein, sein Wille und sein freies Handeln. Der Mensch ist zur Freiheit verdammt. Es gibt nichts mehr, worauf man stehen könnte, keinen Glauben an Gott, keine Wahrheiten, keine Werte. Der einsame und hilflose Mensch steht allein in einer feindseligen Welt. In der Bodenlosigkeit lauert die Gefahr, wirklich ins Nichts zu versinken. Sartre ist radikaler Nihilist und Atheist. *Gabriel Marcel* ist katholischer Existenzphilosoph, der stark von Kierkegaard beeinflusst ist. Er findet wieder echtes Sein und verankert es in der Leiblichkeit. Er findet im Subjekt eine Verpflichtung dem Sein gegenüber, die so ursprünglich ist, wie ein lebendiges Ich-Du-Verhältnis. *Martin Buber* ist auf seine Weise chassidischer Existenzphilosoph. Seine Ich-Du-Beziehung ist primär von existentieller und sinnstiftender Art. Bei ihm geht mit der sozialen Ebene gleichzeitig auch eine transzendente Resonanz einher. Für Perls schien Bubers Beziehungsangebot von heilender Qualität zu sein.

Konstruktivismus

Er gehört von Anfang an als eine der wichtigen Perspektiven zur Gestalttherapie, und zwar nicht erst seit Maturana und Varelas Zeiten, sondern schon seitdem sich die Perls in den 1940er-Jahren mit *Alfred Korzybskis* konstruktivistischem Gedankengut auseinandersetzen. Der konstruktivistische Ansatz ist in dem zentralen Entwurf des Kontaktkreises mitenthalten, bei dem es zu einer vorübergehenden Verschränkung zwischen dem

inneren Bedürfnis und einem Außenaspekt, der Befriedigung verspricht, kommt. Beide bilden in der Bezugnahme eine einheitliche Gestalt. In der Vorphase dieser Gestaltbildung kommt es zu mehr oder weniger starken Verzerrungen im Sinne der erwünschten Passung. Hier wird die Außenwelt vom mangelgesteuerten Subjekt mehr oder weniger umkonstruiert. Es gibt dazu eine Fülle lohnender Literatur: von Foerster (1988), Schmidt (1988), Maturana u. Varela (1980), Maturana (1988), Watzlawick u. Kreuzer (1988), Watzlawick (1987, 1997), Fuhr u. Gremmler-Fuhr (1995), Mehrgardt (1999) und vielen anderen. Im Folgenden kommt bewusst jemand zu Wort, der den konstruktivistischen Ansatz in erster Linie von der praktischen Seite her erwogen hat. Der Neurophysiologe Roth (1997, S. 362 f.) fragt in seinem letzten Kapitel: Kann man sinnvoll über eine bewusstseinsunabhängige Welt sprechen? Die Antwort lautet sinngemäß:

» ... nein; objektive Wahrheiten lassen sich aufgrund der Abhängigkeit unseres Wahrnehmens, Fühlens und Denkens von unserer Konstruktion nicht aussagen. Die Evidenz scheint zu widersprechen. Die scheinbare Paradoxie »löst sich auf, wenn ich die Unterscheidung zwischen »drinnen« und »draußen« als eine Unterscheidung in meiner (vom realen Gehirn erzeugten) Wirklichkeit erkenne. Die Gegenstände meiner Wahrnehmung werden durch das Gehirn dem »draußen« zugeordnet. Die Annahme, dass sie im Gehirn entstehen, ist von uns erschlossen, kann aber erlebnismäßig nicht nachvollzogen werden, denn das reale Gehirn, welches »in sich« die Wirklichkeit erzeugt (was auch immer das bedeuten mag), ist mir erlebnismäßig unzugänglich. Die Paradoxie, dass mein Gehirn ein Teil der Welt ist und sie gleichzeitig hervorbringt, wird durch die Unterscheidung zwischen realem und wirklichem Gehirn gelöst. Vom realen Gehirn nehmen wir an, dass es die Wirklichkeit hervorbringt, in der es wirkliche Organismen mit wirklichen Gehirnen gibt, die mir anschaulich gegeben sind (unter Umständen auch mein eigenes). Die wirklichen Gehirne enthalten aber nicht wieder die wahrgenommene Welt und bringen sie auch nicht hervor, sondern sie sind ein Teil von ihr. Die Paradoxie, dass ich im Gehirn keine Farben, Formen, Töne, keine Gedanken und Erinnerungen

entdecke, sondern Nervenzellen bzw. Verbände von Zellen und ihre Aktivitäten, löst sich dadurch auf, dass dieses anschauliche Gehirn nicht dasjenige ist, welches mentale Zustände hervorbringt. Wir können in unserer Wirklichkeit nur die Parallelität beider Prozesse feststellen. Gleichzeitig gehen wir angesichts der Neutralität des neuronalen Codes davon aus, dass die verschiedenen Modalitäten und Qualitäten (ebenso wie alle anderen Inhalte unserer Wahrnehmung) Konstrukte des Gehirns aufgrund interner Kriterien sind, Kriterien freilich, die sich – so dürfen wir annehmen – stammesgeschichtlich und individualgeschichtlich bewährt haben (hinreichend waren). Über die letzte Paradoxie, die Selbstbezüglichkeit wissenschaftlicher Erkenntnis über das Gehirn, habe ich soeben ausführlich gesprochen. Sie verschwindet, wenn ich auch als Wissenschaftler den Anspruch aufgebe, objektive Wahrheiten zu verkünden, z. B. in diesem Buch. Ich kann lediglich dafür sorgen, dass dasjenige, was ich hier dargestellt habe, gehobene Ansprüche an Plausibilität und interne Konsistenz erfüllt. (Roth 1997, S. 362 f.) «

2.6.3 Komplexe Zugangsversuche

Gestalttheorie ist in allen Variationen an der Relation zwischen dem Ganzen und seinen Teilen interessiert. Damit steht sie nicht alleine. *Ken Wilber* (1996) schildert die Oszillation zwischen den Sichtweisen, so wie wir sie auch aus typischen Sequenzen im komplexen gestalttherapeutischen Ablauf kennen. Für ihn ist eine Entweder-oder-Fragestellung der Wirklichkeit gegenüber nicht angemessen. Beides existiert gleichzeitig und gleichwertig. Um das Ganze verstehen zu können, muss man die Teile verstehen. Um die Teile zu verstehen, muss man das Ganze verstehen. Das ist der Zirkel des Verstehens. Man geht vom Teil zum Ganzen und wieder zurück, und in diesem Tanz des Erkennens, in diesem erstaunlichen Zirkel des Verstehens erwacht man zu Bedeutung, Wert und Vision ... In einem anderen Entwurf geht er dazu über, zwei Wirklichkeitsausschnitte unterschiedlicher Bezugssysteme zeitgleich zu erfassen, vergleichbar einem Kippbild, dessen beide Möglichkeiten ich gleichzeitig zu sehen versuche. Normalerweise übersteigt das

die Konstruktionsmöglichkeiten unseres Gehirns. Wilber (1996, S. 55 f.) fasst seine Untersuchungen folgendermaßen zusammen: Die Wirklichkeit besteht nicht aus Dingen oder Prozessen und nicht aus Atomen oder Quarks; sie ist weder aus Ganzen zusammengesetzt, noch hat sie irgendwelche Teile. Sie besteht vielmehr aus Ganzen/Teilen, aus Holons. Das gilt für Atome, Zellen, Symbole und Ideen. Sie sind weder als Dinge noch als Prozesse zu verstehen, weder als Ganze noch als Teile, sondern nur als Ganze und Teile zugleich. Der atomistische und der ganzheitliche Standardansatz greifen also beide daneben. Aufwärts und abwärts, unbeschränkt: nichts existiert, was nicht ein Holon wäre ... Bevor ein Atom ein Atom ist, ist es ein Holon. Bevor eine Zelle Zelle ist, ist sie ein Holon. Bevor eine Idee Idee ist, ist sie ein Holon. Sie alle sind Ganze, die in anderen Ganzen existieren, und daher zuerst und vor allem (und lange bevor wir ihnen irgendwelche Kennzeichen zuschreiben) Ganze/Teile oder Holons. Die Wahrnehmung richtet sich also primär nach der Beziehung zwischen dem Teil und seinem Ganzen, soweit Letzteres erfassbar wird. Bei Wilber verschränkt sich die subjektive, konstruktivistische Dimension mit dem immanenten, objektiven Beziehungsgefüge, das sich dem einzelnen Individuum nur teilweise und zwar vor allem reifungsabhängig erschließt. Der komplexe Ansatz hat trotz seiner Herausforderung eine alte Tradition. Machen wir wieder einen kurzen Abstecher in die Antike: *Platon* (427–347 v. Chr.), der die Einseitigkeit der Heraklit-Anhänger genauso kritisiert wie die der Eleaten, die Parmenides-Anhänger, findet zwischen dem Einen und dem Vielen einen So-wohl-als-auch-Weg. Es gibt Identisches und Verschiedenes, Seiendes und Nichtseiendes, Eines und Vieles. Der Schlüssel, der diese, die Gegensätze überbrückende Synthese zustande kommen lässt, ist der Teilhabegedanken. Er sieht das Identische, ohne das Verschiedene zu übersehen. Der Gedanke verknüpft sich mit der Ideenlehre. (Die »Idee« ist bei Platon ein allgemeiner Begriff, nicht im nominalistischen Sinne, sondern als einheitliche, geistige, schaubare Gestalt gemeint, die Allgemeingültigkeit und Wirklichkeitsgehalt besitzt, weil sie gegenstandsbezogen ist.) In Platons Ganzem finden Identisches und Verschiedenes als ergänzende Pole ihren Raum. *Aristoteles* (384–322

v. Chr.), zunächst Schüler von Platon, kehrt später in gewisser Weise die Seinsperspektive um: das Sein bekommt seinen Ursinn von unten, vom Konkreten her, nicht von den Ideen, wie bei Platon. Bei Platon erscheinen die Ideen in den konkreten Einzeldingen und machen deren Existenz erst dadurch möglich. Für Aristoteles hingegen ist das einzelne Sinnending primär real. Es lässt sich in zwei Prinzipien des Seienden aufgliedern: in Stoff und Form. Beide sind im Prinzip ewig. »Alles Seiende ist Geformtsein; alles Werden Formempfangen; alles Vergehen Formverlieren« (Hirschberger, 1962, Bd. I, S. 192). Das Werden wird durch die Form gesteuert, dabei ist hier das Ganze immer früher als die Teile. Die Form spielt bei Aristoteles die gleiche Rolle wie bei Platon, sie bestimmt das Wesen, steuert das Geschehen und ist das eigentliche, ewige Sein. Sie existiert für ihn aber nur in den raumzeitlichen, konkreten Einzeldingen (nicht in einer abstrakten, unabhängigen Allgemeinform). Die einzige reine Form, die für sich allein reines Dasein hat, ist bei Aristoteles der »unbewegte Beweger«, was wie ein Standortwechsel wirkt, insofern man nach einer Entweder-oder-Perspektive sucht.

Augustinus (354–430 n. Chr.) nimmt den platonischen Ideenbegriff auf und führt ihn weiter fort, nämlich dass »die Ideen in ipsa mente creatoris« seien (De div. quaestionibus 83, qu. 46,2). An diesen schöpferischen Ideen (ideae, rationes, species) sieht er alles, was überhaupt ist, partizipieren. Das bedeutet: Sein heißt für ihn immer Gestaltet-Sein. Gestaltloses ist nicht: ...« (Beck, 1989, S. 30). Alles Gestaltete existiert in seiner individuellen Form durch seine Teilhabe am alleinigen Geist Gottes, in den Augustinus die Welt der Ideen hineinverlegt hat; die Ideen sind für ihn nicht mehr wie bei Platon eine eigenständige, unpersönliche, logische Welt, sondern bekommen Spiegelungsfunktion göttlicher Urbilder für den formgebenden Abbildungsprozess auf der konkreten Wirklichkeitsebene.

➤ **Vor dem Hintergrund der von der String-Theorie beschriebenen, durch Raum- und Zeitdimensionen vorgegebenen, geformten Bewegung als basales Seinsmerkmal und als Verständnisschlüssel zur Welt der Vielfalt, bekommen die antiken Aussagen – z. B. über das Gestaltet-Sein als eine**

existentielle »conditio sine qua non« bei Augustinus, über die Priorität von Form und Bewegung bei Aristoteles und über die Entfaltung der Raumdimensionen im Vorlauf zur Weltentstehung bei Platon – einen neuen Bedeutungshorizont.

Zurück zum Hier-und-Jetzt der heutigen Denkpflogenheiten in Wissenschaft und Alltag (in Ken Wilberscher Terminologie: zurück ins Flachland der Gegenwart). Welches Ganze ist für unser heutiges Denken – mehr oder weniger unbewusst – maßgeblich und plausibel? Was setzt unsere heutige, angewandte Wissenschaft – unhinterfragt – als Ganzes an, als dessen Teil sie sich oder ihr Forschungsobjekt versteht? Es scheint fast tabuisiert, nach einem Ganzen zu fragen. Allein die Frage mobilisiert vermutlich Assoziationen über irrational und damit wissenschaftlich unzulässige Vorannahmen metaphysischer, weltanschaulicher oder gar religiöser Art. Gefragt ist derzeit eher die nüchterne und bescheidene Zurücknahme auf das rational und messtechnisch Zugängliche, aus der Angst, sich ins Spekulative verlaufen zu können, und in der Hoffnung, damit auf sicherem Boden zu stehen. Insofern stellt diese Beschränkung einen Standpunkt dar, dem auch Achtung gebührt. Dass er zu einem freiwilligen Gefängnis werden kann, dürfte inzwischen auch jedermann klar sein.

2.7 Modell des Selbst

2.7.1 Grundannahmen zur Natur des Selbst

a) Doppelnatur Das Selbst weist eine analoge Doppelnatur auf wie die kleinste Einheit, wie ein Quant: das Selbst ist sowohl Welle wie auch (im neurophysiologischen Sinn) materialgebunden. Es produziert und aktiviert Engramme, es stimuliert und organisiert Wachstum und verwirklicht sich durch neuronale Plastizität. Es sorgt gleichzeitig für eine individuelle Feldgestalt. Es vermag sich zu zentrieren, aber auch grenzenlos umherzuschweifen und mit anderen Wellenformationen in Resonanz zu gehen.

b) Kontakt- und Vernetzungsfähigkeit Das Selbst wird als das Kontaktgeschehen schlechthin ange-

sehen. Es leistet im Organismus/Umwelt- Feld eine sogenannte *schöpferische Anpassung*. Es integriert nach innen und außen, soweit ein gemeinsamer Nenner primär vorhanden oder durch Anpassung hergestellt werden kann – oder es markiert Grenzen. Organismen verfügen über einen gewissen Anpassungsspielraum. Das Kontaktgeschehen läuft als Gestaltbildungs- und Gestaltauflösungsketten sowohl nach außen wie nach innen. Die einzelnen Schritte werden weiter unten im Wachstums- und Wandlungskreis (Weiterentwicklungen des Perls'schen Kontaktzyklus und seines Krisenmodells) näher beschrieben.

Das Selbst gleicht einer Flamme mit wechselnden Grenzen. Vom Wellencharakter her scheint für das Kontaktgeschehen zunächst ein polares Antwortmuster vorgegeben: Ja oder Nein, phasengleich oder phasenversetzt, verstärkend oder löschend. Aber durch superpositionierte Informationen kommt es zu komplexeren Abstimmungsvorgängen, die mehr und mehr Zwischentöne erlauben und sogar einen integrierenden Standpunkt aus der Meta-Ebene. Dabei ist wichtig zu unterscheiden, ob es sich nur um *laue* Unentschiedenheit oder um wirkliche Integration, die auf der Indifferenzebene angesiedelt ist, handelt.

Zum Verständnis des *historischen Selbstes* der Gestalttherapie von Fritz Perls sollen einige Originalzitate angeführt werden, die inzwischen gut ein halbes Jahrhundert zurückliegen:

» ... das Selbst kann man nur im Gegensatz zur Andersheit finden (Perls, 1980, S. 130).

... das Selbst (ist) das immer fließende, sich ständig ändernde Verbundensein mit und Lösen von der Welt um uns herum ... (Perls, 1980, S. 75).

Wir wollen das Selbst als das System der ständig neuen Kontakte definieren. Als solch ein System ist das Selbst von flexibler Vielfalt, denn es verändert sich mit den vorherrschenden Bedürfnissen und den andrängenden Umweltreizen; es ist das System der Reaktionen ... (Perls, 1979, S. 17).

Das Selbst ist die Kontaktgrenze in Aktion; diese Tätigkeit ist die Erschaffung von Figuren und Hintergründen (Perls, 1979, S. 17).

Akzeptieren und Zurückweisen sind die dialektischen Bestandteile der Diskrimination und als

solche die wichtigsten Funktionen des Selbst, das heißt, die wichtigsten Funktionen von Kontakt und Rückzug, die der Rhythmus des Lebens sind (Perls, 1980, S. 71).

Das Selbst ... ist genauso genommen der Integrator; es ist die synthetische Einheit, wie Kant es nennt. Es ist der Schöpfer des Lebens (Perls, 1979, S. 17).

Das Selbst ist das System der Kontakte im Felde von Organismus und Umwelt (dito Innenwelt, Anmerkung der Verf.), und diese Kontakte sind das strukturierte Erleben der gegenwärtig wirklichen Situation. Das Selbst ist nicht das Selbst des Organismus allein, noch ist es passiver Empfänger der Umweltreize. Gestalten ist Erfinden einer neuen Lösung. Erfinden sowohl im Sinne von »Auffinden« wie von »Ausdenken«; doch diese neue Lösung könnte nicht aus dem Organismus oder seinem »Unbewussten« erwachsen, denn die kennen nur konservative Lösungen – noch könnte sie sich in einer neuen Umwelt als solche vorfinden, denn selbst, wenn man dort auf sie stieße, würde man sie nicht als sein Eigen erkennen. Doch das existierende Feld, das in den nächsten Augenblick übergeht, ist reich an potentiell Neuem, und der Kontakt ist dessen Aktualisierung. Erfinden ist das Ursprüngliche; es ist Wachsen des Organismus, Assimilieren neuer Stoffe und Schöpfen aus neuen Energiequellen. Das Selbst weiß nicht vorher, was es erfinden wird, denn Wissen ist die Form dessen, was schon eingetreten ist ... wenn das Selbst wächst, geht es das Wagnis ein: das Wagnis des Leidens, nachdem es lange zurückgeschreckt ist und daher nun viele Vorurteile, Introjekte, Fixierungen an Vergangenes, Sicherheiten, Pläne und Ambitionen zerstören muss – das Wagnis der Erregung, wenn es bereit ist, in der Gegenwart zu leben (Perls, 1979, S. 156 f, zit. n. von Bialy u. Volk von Bialy, 1998). «

c) Bewusstseitsfähigkeit Das Selbstfeld ist Träger wechselnder Bewusstseins- und Bewusstseitsqualitäten sowie von Informationen. Der Erfahrung nach werden nur die wenigsten Inhalte spontan bewusst, manche können zusätzlich mit Anstrengung ans »Licht« geholt werden, andere sind durch Routinierung abgesunken, wieder andere scheinen durch einen (konfliktbedingten) abwehrenden Im-

puls auf innerer Distanz gehalten zu werden. Die Gestalttherapie sieht sich grundsätzlich sowohl für das »Freudsche Unbewusste« wie für das »kollektive Unbewusste« Jungs offen und anschlussfähig. Auch der Zugang zur Vorstellung von Scharfeters (1983, 1995, 2002) »Überbewusstem« ist nicht grundsätzlich versperrt.

d) Fließgleichgewicht Energetische Fließgleichgewichte sind ganzheitliche, offene Systeme. Schon der Biologe und *organismischer Psychologe* Ludwig von Bertalanffy (1949, 1957, 1968) fasste Lebewesen als eine Hierarchie offener Systeme auf. Diese befinden sich entfernt vom wahren Gleichgewicht und benötigen ständige, energetische Zufuhr aus ihrer Umgebung. Idealerweise weist solch ein System keine Bereiche auf, zu denen der innere Kontakt blockiert ist. Es sorgt für ein Gleichgewicht im Innen- und Außenverhältnis. Im Innenverhältnis kommt die *organismische Selbstregulation*, die auf Jan Smuts (1938) zurückgeht, zum Tragen. Im Außenverhältnis führen die vielfachen Kontaktzyklen zu einem Austausch mit dem Umfeld.

e) Polaritäten Beim Aufbau des Körpers und speziell des Nervensystems begegnen wir immer wieder polar ergänzenden Strukturen sowie pol-übergreifende, integrierende Zentren als Subsysteme. Wenn das übergeordnete Zentrum geschädigt wird, lenkt das untergeordnete System unheilvoll aus. Wenn wir uns die gemeinsame, körperlich-seelische Reifung wie einen Bau eines hohen, turmartigen Hauses mit vielen, überbrückenden Integrationsebenen als Zwischenböden vorstellen wollen, dann stellt den grundlegenden, existentiellen »Zwischenboden« für die Psyche derjenige dar, der die Informationen der körperlichen Subsysteme im »Proto-Selbst« (nach Damasio), einer unbewussten Körper-Selbst-Vorstufe, bündelt. Ein ähnlicher Gedanke findet sich im Prinzip schon bei Freud. Dabei galt es nicht nur zwei Pole zu überbrücken, sondern eine Reihe von Inseln zu verschmelzen. Wenn das nicht gelingt, bleibt das Selbst brüchig. Die große Integrationsleistung am Lebensanfang besteht darin, ein überdauerndes, kohärentes Selbst-Feld vor allem zwischen den emotional gepolten *Lust- und Unlust-Inseln* im Zwischenhirnbereich zu schaffen, deren Signale andererseits für die Mobilisierung

der Bezugspersonen überlebenswichtig sind. Der Feldaufbau gelingt nur bei gedämpftem bis mittlerem Reiz- und Frustrationsniveau. Dem wird normalerweise instinktiv, weltweit und kulturübergreifend im Umgang mit Babys Rechnung getragen.

Wenn der Prozess gelungen ist, dann wird das Dasein auf der frühen Ebene subjektiv als Vitalität erlebt, etwa als: »Ich bin« – ich bin lebendig, aktiv, kohärent, heil und ganz, eigenwertig, selbstwirksam etc. Das entspricht sowohl der Baby-watcher-Forschungsperspektive (z. B. D. Stern) wie der Sicht der Psychiatrie (z. B. Chr. Scharfetter).

Es gibt im Lauf der Entwicklung viele polare Erlebniskategorien zu überbrücken: Innen und Außen, Lust und Unlust, Wunscherfüllung (physiologische, emotionale, soziale, ideell-geistige Wünsche) und Frustration über Nichterfüllung, Abhängigkeit und Autonomie, gute und schlechte Selbst- und Fremd-Bewertungen. Auch die intrapsychische Spannung zwischen Top-down- und Bottom-up-Impulsen gilt es auszugleichen. Später kommt der spannende Umgang mit der Geschlechterdifferenz hinzu. Polarisiertes Erleben bringt viel in Bewegung, bringt intensive Emotionalität, motiviert zu Veränderungen und im wörtlichen Sinne zu »Notwendigkeiten«.

Die Frage ist, wer oder welche Instanz bei der geforderten, ausgleichenden Überbrückungsarbeit hilft. Beim Baby ist es, wenn es gut läuft, die einfühlende Mutter, die Frustration abmildern hilft, in großen Worten ausgedrückt: die Empathie der bedingungslosen Liebe. Wenn sie der Erwachsene verinnerlichen und assimilieren konnte, vermag er sich in schwierigen Zeiten selbst tröstend aus den frustrierenden Erlebnis-Polen herauszuholen und sich selbst zu unterstützen. Andernfalls bleibt er dabei auf fremde Unterstützung angewiesen und fühlt sich davon abhängig. Als weise gilt, wer mit einer gewissen inneren Distanz jeweils beide Pole einer Angelegenheit innerlich versöhnlich zusammenbringen kann.

➤ **Das Selbst lässt sich am besten als ein zentrierendes, selbstorganisatorisches Vermittlungsorgan auf der Basis eines physiologisch verankerten, semilokalen Quantenfeldes vorstellen, das von Anfang an und lebenslänglich polare Subsysteme zu überbrücken hat, das ferner von den ener-**

getischen Zuflüssen bottom-up gespeist und top-down modifiziert wird. Dieses Feld ist Informations- und Identitätsträger mit zunehmender Komplexität und sorgt dabei für das Erleben von Kohärenz und Selbstwirksamkeit.

f) Spielraum als Raum der Selbst-Regulation Dies ist ein Ressourcenaspekt der Selbstorganisation, eine Erfahrung von innerer Freiheit, die der Feinregulation und der Wahrnehmung ansonsten unterschwelliger Impulse dient, also der Differenzierung. In ihm kann inneres und äußeres Neuland betreten werden. Die Chance für solche *Spielräume jeden Alters* besteht grundsätzlich nach jeder erfolgreichen Regulationsleistung, also nach jedem Kontakt- oder Verwandlungs-Zyklus. Die Chance wird meist nicht genutzt.

Lotte Köhler (1985, zit. n. Dornes 2001, S. 26) beschreibt, dass es schon in den ersten Lebenswochen im Interaktionszyklus zwischen Mutter und Kind ein besonders wichtiges Segment gibt, den Spielraum: »Das Kind ist gebadet, gewickelt und gestillt. Mutter und Kind haben vielleicht etwas miteinander gespielt. Vielleicht setzt die Mutter es so, dass es sie in seiner Nähe fühlt, aber sie selbst tut derweil etwas anderes, sie beschäftigt sich nicht mit ihm. Das Kind ist in einem Gleichgewichtszustand. Weder ist es von inneren Bedürfnissen bedrängt, noch nimmt die Mutter das Kind gefangen. Der Spielraum ist ein ‚privater Raum in der Zeit‘ (Sander), in der das Kind eine Wahlmöglichkeit hat und nicht von innen oder außen determiniert ist. Es kann seinen Interessen und seiner Aufmerksamkeit nachgehen. Es kann eigene Handlungen in Gang setzen, Initiativen entwickeln und deren Wirkung beobachten. Es kann die Erfahrung von Kontingenz, von Wechselseitigkeit machen. Wir stehen an der Schwelle des Selbst als Agenten. (...) Wir Analytiker sind gewohnt, die Triebbefriedigung durch das Objekt als das Wesentliche für die Entwicklung psychischer Strukturen anzusehen. Hier hören wir, dass die Triebbefriedigung die Voraussetzung dafür ist, dass ein Spielraum entsteht, in dem sich das Selbst entwickelt.«

Die Dimension von Vorstellung und Fantasie gewinnt das Kind gegen Ende seines zweiten Lebensjahres hinzu (Oerter u. Montada 2002). Die Welt verdoppelt sich. Die Spiel- und Fantasiewelt kann das Kind flexibel und eigenständig gestalten. Diese Welt hilft Affekte ausdrücken und regulieren, hilft Frustrationen zu kompensieren und stellvertretend Wünsche zu erfüllen. Das Spiel ist die wichtigste Ausdrucksform der Fantasie, der fantasievolle Spielraum. Das ist der Begegnungsraum mit sei-

nem eigenen Selbst und für die Gestalttherapie ein wichtiges therapeutisches Mittel, das »Experiment« heißt. Er ist nicht Kindern vorbehalten. Erwachsene benötigen diesen heilsamen Schutzraum mindestens ebenso sehr. In ihm darf zutage treten, was es für das derzeit gestörte Gleichgewicht braucht, um es wieder in seine Mitte schwingen zu lassen. In ihm darf die innere Wahrheit einen ihr gemäßen Ausdruck finden. Die Bewertungen und die Angst, die sie auslösen, sind erst einmal ausgesetzt. Es herrscht die Atmosphäre des Sein-dürfens im »Sowohl-als-auch«. Die kann auch meistens beibehalten werden, wenn das im Spiel Erlebte und Erkannte als etwas Echtes, innerlich Stimmiges akzeptiert und integriert werden konnte und in die Alltagswelt nachträglich zugeordnet wird – oder sie zumindest relativiert.

➤ **Es sind die Spielräume niederer Spannung bzw. großer Ausgeglichenheit, in denen sich das Selbst seiner am ehesten gewahr wird. In diesem Sinne ist es wichtig, dass nicht nur die Pädagogik, sondern auch die Psychotherapie aller Altersgruppen zum passenden Zeitpunkt und in einer adäquaten Weise in heilende Spielräume einlädt und diese zu nutzen erlaubt.**

2.7.2 Funktionen und Organe des Selbst

Kontaktfunktion

Das ist traditionellerweise die Hauptfunktion des Selbst. Der typische, gestalttherapeutische Kontakt nach außen verfügt über beide Komponenten, die beobachtend kritische Ich-Es-Funktion und die akzeptierend identifikationsbereite Ich-Du-Funktion. Welche der beiden Komponenten die Führung übernimmt, ist situations- und kontextabhängig. Jede Komponente erhält ihre Aufgabe und Wertschätzung, die eine öffnet, die andere schließt die Grenzen, jede wird gebraucht im rechten Maß und zur rechten Zeit.

Der Kontakt nach innen gegenüber befremdlichen inneren *Gestalten* wird an der Stimmigkeit gemessen. Wenn diese nicht mehr gegeben ist, wird eine Nachdifferenzierung eingeleitet, um den be-

fremdlichen oder fremd gewordenen Aspekt zu verabschieden. Im Folgekapitel werden sowohl der Kontaktzyklus (alias Wachstumskreis) als auch das erweiterte Krisenmodell (oder auch Wandlungskreis) in ihren einzelnen Schritten vorgestellt.

Der Doppelaspekt des Kontaktgeschehens

Aufgrund der Doppelnatur sind im Kontakt zwei Operationen zu unterscheiden, die sich jedoch gleichzeitig kombinieren: a1) das interessierte Anleuchten und Herausschneiden einer Gestalt aus ihrem Hintergrund versus a2) interesseloses oder unbewusstes Übersehen bzw. subjektives Löschen der Existenz, b1) emotionales Einschwingen bzw. Einlassen versus b2) Nicht-Reagieren, Resonanzverweigerung. Dies ergibt vier Konstellationen:

- a1 + b1: *Ich-Du*-Qualität, inhaltliches Interesse und empathisch-bejahende Beziehungsbereitschaft.
- a1 + b2: *Ich-Es*-Qualität, Sachinteresse ohne Empathie.
- a2 + b1: Inhaltsungebundene, positive Resonanzbereitschaft (*There is no way to happiness, happiness is the way!*).
- a2 + b2: Inhaltsunbezogene und unbegründete Resonanzverweigerung, Ablehnung von Inhalt und Beziehung.

Diese Konstellationen erinnern an Watzlawicks (1969) Einteilung der »Menschlichen Kommunikation«, wo er über einen anderen Weg zu einem ähnlichen Ergebnis kommt, das auf der Unterscheidung von Akzeptanz und Ablehnung auf der Inhalts- bzw. auf der Beziehungsebene beruht.

Die energetisierende Aufmerksamkeit als »Ich«-Funktion

Das »Ich« ist eine verdichtete Präsenz des Selbst. Es ist das Organ der achtsam gerichteten und fokussierten Aufmerksamkeitsenergie zur Kontaktaufnahme, das mit einem intensiveren Grad von Selbstaktualisierung und Selbstwirksamkeit erlebt wird, sozusagen als »bewusste Pfeilspitze der Aufmerksamkeit«. Dieser zentrierende Aspekt wird in der Gestalttherapie traditionellerweise mit dem Begriff »Ich« belegt. Es umschreibt den zielgerichteten (intentionalen) Teilaspekt des Kern-Selbst. Mit diesem intentionalen Akzent wird in der Gestalttherapie auch der vormoralische Aggressionsbegriff,

nämlich als »ad-greddi«, im Sinn von neugierig Darauf-zugehen, verstanden. Dieses »Ad-greddi« kann in seine Pole zerfallen von a) liebevoller Wertschätzung einerseits und b) zerstörerischem Hass andererseits.

Die Aufmerksamkeitsenergie lässt im betreffenden Moment den erwählten Ausschnitt als »Gestalt«, als Vordergrundfigur hervortreten, um ihn voraussichtlich im nächsten wieder in den Hintergrund zurückfallen zu lassen, weil ein Folgeaspekt in den Fokus der Gestaltbildung kommt. Es macht allerdings erfahrungsgemäß einen Unterschied aus, ob jemand emotionslos sachliches Interesse zeigt oder ob die Beobachtung mit Wünschen gekoppelt ist.

Physikalisch wird die Wirkung der interessierten energetischen Bündelung des Aufmerksamkeitsstrahls mit dem »Heisenbergschen epistemischen Schnitt« in Zusammenhang gebracht, bei dem ein interessierter Beobachter von Quantenfeld-Experimenten eben diese durch seine Aufmerksamkeitsenergie verändert, die Wellen zum Kollabieren bringt bzw. den jeweiligen Versuch schlicht »stört«. Aus der Perspektive der Gestalttherapie handelt es sich bei den Gestaltbildungsketten um einen schöpferischen Vorgang, der zwar alltäglich sein mag, der aber in seiner Qualität und Bedeutung noch gar nicht richtig begriffen ist.

Perspektivenwechsel

Der Hypothese nach ist ein Perspektivenwechsel nur über einen kontaktierenden Feldaufbau, also ein Mini-Ich-Du-Geschehen, mit dem betrachteten oder auch nur erahnten Gegenüber zu bewerkstelligen. Dabei können Projektionen einfließen. Der Perspektivenwechsel ist in der Gestalttherapie eine Standard-Intervention, die das Verfahren mit charakterisiert. Sie dient der Vernetzung und Integration.

Um hier schon ein wenig der Behandlungsmethodik vorzugreifen: Es wird ständig zugemutet, sich mit diesem und jenem zu identifizieren, vor allem, wenn es um zwischenmenschliche Verständigungsschwierigkeiten geht. Die Aufgabe ist dann, sich in ihn oder sie hineinzusetzen – und zwar ganzheitlich – nicht nur mental. Das heißt, sich auf das Erleben, Lebensgefühl, Ansichten, Perspektiven, Träume, Wünsche und Ängste etc. einzulas-

sen, also etwas von diesem anderen Dasein wirklich mit Herz und Verstand zu begreifen, dann wieder *zu sich nach Hause* zu kommen und zu prüfen, ob sich die eigene Sichtweise vom Gegenüber und das spontane Beziehungsangebot zu ihm dadurch verändert haben – oder auch nicht. Das gleiche Vorgehen wird im intrapsychischen Rollenspiel abverlangt, indem es um abgespaltene Selbstanteile geht. Der Identifikationsweg ist ebenfalls der ergiebigste, wenn es sich – innerhalb des therapeutischen Schutzraums – um die (Selbst-)Interpretationsarbeit von Träumen handelt oder um die von künstlerischen Produktionen jeglicher Art. Identifikationsangebote sind gleichzeitig Empathie-Trainings und wirken letztlich als Reifungsnachhilfe, sofern es daran vorher fehlte.

Der Hypothese nach schaffen wir den Perspektivenwechsel mit der *Wellenseite* unseres Selbsts. Das wird gestützt durch die systematischen Beobachtungen des Psychiaters Conrad (1947, 1948, 1958), dass im Vorfeld vor Ausbruch einer Psychose mehrheitlich von einer längeren Phase von übermäßiger, überkritisch-ängstlicher Selbst- und Fremdbeobachtung berichtet wurde, ein zunehmend angstbedingter, ego-fixierter Selbstbezug und schließlich der Verlust der Fähigkeit, diesen Selbstbezug durch spontanen Perspektivenwechsel zu korrigieren. Ein innerer Positionswechsel konnte von den Patienten beim Ausbruch der Psychose nicht mehr geleistet werden.

Selbst-Allianz-Gestalten von Entwicklungsschüben

Im Laufe der Entwicklung gibt es nacheinander verschiedene Wachstumszonen mit ihren Wachstumsschüben und zeitgleichen *vulnerablen Phasen*. In den jeweiligen Wachstumszonen ist eine erhöhte DNS-getriggerte Aktivität nachzuweisen und ein verstärkter energetischer Bezug des Gesamtwesens zum ausreifenden Organ anzunehmen. Das geht mit einer erhöhten inneren Hinwendung oder ansatzweisen Bewusstheit mit spezifischer Funktionslust einher, die zu jener Zeit einen zentraleren Platz im sich aufbauenden Selbstbild einnimmt als in späteren Phasen. So können wir uns parallel zur Entwicklung eine Kette von Reifungsschwerpunkten mit unterschiedlichen Niederschlägen im Selbst vorstellen.

Vertrautes Beispiel: Das Selbst eines Kindes ist energetisch innerlich anders strukturiert und orientiert, wenn es in die Selbstbehauptungsphase kommt, als wenn es etwas später seinen ersten hormonellen Schub zu integrieren hat – und wieder anders, wenn es danach die Faszination von Sachinteressen entdeckt.

Allgemein vertraute Konsequenz: Das Selbst wird durch die Art und Weise, wie es früher durch gute und problematische Zeiten kam, für die gegenwärtigen Herausforderungen vorprogrammiert – entweder eher befähigt oder beeinträchtigt – und neigt dazu, in Krisen auf bewährte Muster oder Überlebensstrategien zurückzugreifen.

Die durch die Umwelt modifizierbaren und damit in Maßen anpassungsfähigen psychischen Entwicklungsschritte lehnen sich an hirnphysiologische Reifungsschritte an. Die Schritte werden voraussichtlich schon in naher Zukunft näher untersucht und weiter differenziert beschrieben werden können. Die Ausführungen zu den hier nur benannten *Entwicklungsmarkern* finden sich in Kapitel 3.3 »Hirnreifungsschritte als biologische Hintergrundmatrix«.

Entwicklungsmarker: 1) Reifung der intracerebralen Innen-Außen-Grenze durch Funktionsaufnahme der sekundären, tertiären und quaternären Rindenfelder, 2) Soziales-Engagement-System durch Markscheidenreifung des ventralen Vagusastes (Polyvagal-Theorie), 3) Reifung verschiedener vegetativer Integrationszentren mit überpolaren Regulationsaufgaben (+/-Integration), 4) Myelinisierung der kortikalen Top-down-Strukturen, 5) erster hormoneller Entwicklungsschub, 6) Aufnahme differenzierter Zusammenarbeit vom Limbischen System mit dem Fronto-Temporal-Bereich (als Basis zunächst für die *Mentalization*, dann für die *Theorie of Mind*), 7) Ausdifferenzierung des frontalbetonten Kortex (weitere intellektuelle Entwicklung), 8) zweiter hormoneller Reifungsschub (Pubertät), 9) kortikal-funktionaler Höchststand (25 J.), 10) potentiell psychische Partner- und Liebesfähigkeit, 11) potentiell Befähigung zur Elternschaft, 12) Erfahrungs- und Differenzierungshöchststand mit potentieller Altersweisheit bei physiologischer Rückbildung.

Flussrichtung als Verlaufsgestalt und Ordnungsparameter

Die energetische Flussrichtung mag in einem Fließgleichgewicht zwar nicht ganz streng festgelegt sein, aber sie ist nicht beliebig. Die geordnete Flussrichtung des Erregungsstroms erhält das System eines Fließgleichgewichts aufrecht. Wir kennen sensori-

sche Reizentzugs-, aber auch Lichtentzugsexperimente, durch die der gewohnte Reizzufluss ausfällt und vor allem der intrazerebrale Ablauf der Reizverarbeitung gestört zu werden scheint. Die normal erlebte Innen-Außen-Grenze hängt offenbar mit dem Zusammentreffen eines Erregungsmusters aus dem Körperinneren mit einem Erregungsmuster, das Information über die Außenwelt liefert, zusammen. Wenn eines von beiden ausfällt, fehlt die übliche Verlaufsgestalt als Orientierung. Die dabei entstehende psychotische Symptomatik könnte auf rückwärtslaufenden Erregungen und Turbulenzen basieren (vielleicht ein wenig vergleichbar mit dem Herzen bei einer Blockade im Reizleitungssystem, wobei es meist nach kurzer Zeit ersatzweise zu sekundären und tertiären Erregungszentren mit rückwärtslaufenden, unteroptimalen Stimulierungen kommt).

Fremdherrschaften, Fremdkörper, Ausgedientes

Psychotherapeuten sind fast am häufigsten damit beschäftigt, ihren Patienten zu helfen, ihre *Altlasten* zu entsorgen, Altlasten, die im Gedächtnisspeicher, der auch zum Terrain des Selbst gehört, niedergelegt sind. Damit ist eingedrungenes Fremdmaterial gemeint oder auch eigene Uralt-Strategien, die ehemals Sinn machten und weiter festgehalten werden, obwohl sich die Bedingungen geändert haben und sie dysfunktional geworden sind. Fremdkörper sind kein eigenes System. Aber Teile von Ihnen können vom betroffenen Patienten mit großer Macht ausgestattet und energetisiert werden, sodass sie im inneren Kräftespiel die Herrschaft übernehmen, z. B. Versündigungsangstabwehr durch Zwangsrituale.

Beispiel für überholte Überlebensstrategie: Manche Menschen, die unter Kriegsbedingungen aufgewachsen sind, unter denen alles und jedes auf Wiederverwendbarkeit untersucht wurde, tun sich schwer mit dem Wegwerfen und drohen zu *vermüllen*, sofern sich das Wegwerfen oder Behalten zusätzlich in der Erlebnisverarbeitung mit irrationaler Bedeutung aufgeladen hat, etwa *Wegwerfen ist Sünde* oder *Behalten von Sachen jeglicher Art gibt Sicherheit und bewahrt vor Verhungern* oder *Sachen behalten hilft ersatzweise gegen seelischen Mangel und Einsamkeit*.

Am häufigsten geht es um ehemalige Vorbilder (Eltern, Lehrer, Leitfiguren), die insgesamt verinnerlicht worden sind, obwohl es Ambivalenzen gab. Manchmal handelt es sich sogar um ausgesprochen destruktive Bezugspersonen, denen ein Kind existentiell ausgeliefert war. Diese *Introjekte* wirken zunächst innerlich weiter, weil sie unwillkürlich weiter *ermächtigt* werden, solange vom Betroffenen aus das ebenfalls verinnerlichte Beziehungsverhältnis nicht aufgekündigt und verändert worden ist. Manchmal handelt es sich auch um Delegationen (»werde Du im Leben das, was wir der Umstände halber nicht geworden sind, aber gerne geworden wären«), oder durch anderweitige Prägung, Erziehung oder Drill Übernommenes: Leitbilder und Leitvorstellungen, Normen, Vorurteile, *Lebensweisen*, Klischees, Welt- und Menschenbilder etc. – Unter positivem Vorzeichen gelingt es der Pädagogik auf einem ähnlichen Weg, Menschen auf das Leben vorzubereiten, nämlich durch Vorbild und Prägung, aber auch durch Förderung der eigenen Kreativität, Spontaneität und Selbstwirksamkeit. Von Letzterem muss manchmal etwas in Kombination mit der therapeutischen *Altlasten-Entsorgung* nachgeholt werden, um verschüttete Ressourcen zu mobilisieren.

Die Technik des Loslassens wird ausführlich im Kapitel des Verwandlungszyklus beschrieben, der gleichzeitig einen Leitfaden zur therapeutischen Schrittfolge ist.

Polares Bewertungssystem versus neutraler Beobachter/innerer Zeuge

Vom polar angelegten Bewertungssystem innerhalb unseres Gehirns, das sich insgesamt vom Hirnstamm bis in die stammesgeschichtlich jüngsten Abschnitte des Frontallhirns erstreckt, war bereits im Ansatz die Rede. Angenehme und unangenehme Erfahrungen sind in jeweils anderen Hirnregionen abgespeichert. So ist es kein Wunder, dass wir Menschen immer wieder in Versuchung sind, zu werten, zu richten und zu (ver)urteilen – und dass wir selbst auch in Angst leben, entwertet sowie be- und verurteilt zu werden. Natürlich bringt dieses sich aneinander Messen und Konkurrieren viel Spannung und Dynamik mit sich, die auch konstruktive Seiten haben können, vor allem, wenn sie in einer Gesellschaft ritualisierte Kanäle finden.

Aber in der Psychotherapie kommen überwiegend die Schattenseiten davon zur Geltung: Angst, trotz Anstrengung nicht zu genügen, zu versagen, den Ansprüchen gegenüber chancenlos und diesen ohnmächtig ausgeliefert zu sein, auf irgendwelche einseitigen Funktionen oder Leistungen reduziert und dabei abgewertet zu werden – und das auch unwillkürlich mit sich selbst zu machen etc.

Diesem polaren Oben/unten-, Besser/schlechter- oder Macht/Ohnmacht-Prinzip steht die Erfahrung von einer beobachtenden, neutralen Instanz gegenüber, die auch »der innere Zeuge« genannt wird, der sich nicht in den emotionalen Wellengang hineinholen lässt. Diese emotionale Freiheit von jeglicher Verwicklung lässt ihn zum ruhenden Pol und Zufluchtsort in bedrängenden Turbulenzen werden. Die Assoziation an eine Vorstufe der Dissoziation liegt nahe. Diese ist in Not ein gnädiger Ausweg. Auch ohne Not ist der innere Zeuge, der nach innen eine Ich-Es-Funktion ausübt, wichtig. Er verhilft zunächst (als Zwischenschritt) zu einem klärenden Überblick über die scheinbare Unvereinbarkeit der gegenwärtigen Kontrahenten oder der anscheinend unlösbaren Situation. Aber die weiteren Impulse kommen dann durch den ganzheitlich empathischen Blick von der Meta-Ebene, einer ganzheitlichen Variante des »inneren Zeugen«, eines *Weisen*, der erst nach einer Reihum-Identifikation möglich wird. Dieser steht bereits dem Nullpunkt der Indifferenzebene sehr nahe, steht wie *oben drüber* und hilft zu einer ausgewogenen Stellungnahme zur gegebenen Situation. Manchmal bleibt auch nur Trauerarbeit über tragische Verstrickungen übrig, die aber den Übergang zum emotionalen Loslassen einleiten kann. Es gibt Probanden, die identifizieren diese höher angesetzte Wesenheit mit einer Art *höherem Selbst* oder *geistigem Führer* oder *Lehrer* oder *Führungengel*, also einer Wesenheit, die nur teilabgegrenzt zum Probanden existiert, die in dessen Vorstellung gleichzeitig an einer höheren Schicht der geistigen Welt teilhat und die für den Probanden eine vertrauenswürdige Vermittlerfunktion einnimmt. Es ist gut, in der Therapie solche Vorstellungen anzunehmen und umzusetzen, wenn sie angeboten werden und hilfreich erscheinen.

Die assimilierte Substanz

Die zentrale Insel der »assimilierten Substanz«, die man sich auch als integrierten und integrierenden, zunehmend transparenten Wesenskern vorstellen könnte, der im Laufe der Reifung an Bedeutung zunimmt, wird als selbstkongruente, gesicherte Mitte des Selbst erlebt. Der Hypothese nach kann man sie sich als ein diskretes, synchronisiertes, individualtypisches Grundswingungsmuster vorstellen, oder auch etwas romantischer: als tragende, persönliche Melodie, eine Melodie, die im Laufe des Lebens komplexer und variantenreicher, aber insgesamt in sich stimmiger werden dürfte.

Je mehr Erfahrungsspuren im Laufe des Lebens auf Übereinstimmung überprüft, also auch noch nachträglich sortiert, von Einseitigkeiten befreit und emotional geklärt und je mehr Konflikte bereinigt werden konnten, um so mehr nimmt die »assimilierte Substanz« zu, umso authentischer, sicherer und glaubwürdiger wird die betreffende Persönlichkeit und umso mehr übernimmt die assimilierte Substanz, also symbolisch gesehen, »die Mitte«, die Führung, die Verantwortung bei Entscheidungen (inklusive intuitiver Aspekte) und gibt von innen her Halt (»self-support«). Die Mitte steht mit ihrer inneren Kohärenz für den individuellen Wiedererkennungswert sowie für das Ausmaß der Ausrichtung am persönlichen Werte- und übergeordneten Bezugssystem, das sie ansatzweise spiegelt. Dabei geht es um gelebte Werte, nicht um behauptete. Sie steht für die *innere Wahrheit, Gewissheit* und Sinnfindung. Je nach Reifungsgrad repräsentiert sie auch Aspekte von Friedlaenders *Indifferenz*. Bezüglich der inneren Kohärenz ist sie auch die Beheimatung jener Faktoren, die Antonowskys (1979) Resilienz und salutogenetisches Potential ausmachen.

➤ **Die »Stimme der Weisheit« ist üblicherweise dort am besten zu hören, wo man die größte Klarheit der inneren Substanz antrifft, das heißt, wo der Assimilationsprozess am weitesten fortgeschritten ist.**

Natürlich kann dieser Zentrierungsprozess auch ins Pathologische gleiten, zum Beispiel, wenn belastendes Fremdmaterial die innere Herrschaft ergreifen konnte, wenn die Energien überwiegend in den Aufbau von Schutz- und Abwehrmaßnahmen

flossen, mit denen eine Überidentifikation entstand, wenn der *innere Zeuge* in eine Allianz mit abträglichem Fremdmaterial geraten ist sowie der Perspektivenwechsel als Korrekturfaktor angstbedingt schachmatt gesetzt werden konnte.

Um die Förderung der Unterstützung von innen her geht es auch im einschlägigen Aufsatz »Selbstregulierung in der Gestalttherapie« von Achim Votsmeier-Röhr (2004), der wiederum in der geistigen Tradition von G. M. Yontef und R. Hyncer steht.

2.7.3 Das Selbst in Aktion

Der Kontaktzyklus bzw. der Wachstumskreis

Historischer Kontaktkreis (F. Perls)

Dem Kontaktkreis werden Aussagen über das Figur-Grund-Prinzip und über die organismische Selbstregulierung vorgeschaltet. In den Originaltexten heißt es bei Perls (zitiert nach von Bialy u. Volk-von Bialy 1998) wie folgt:

» Das Figur/Grund-Prinzip diktiert, dass immer nur ein Ereignis im Vordergrund stehen kann und die Situation bestimmt. Andernfalls gibt es einen Konflikt und Konfusion. Und die stärkste Figur/Grund-Beziehung übernimmt jeweils zeitweilig die Kontrolle über den gesamten Organismus. Das ist das Grundgesetz organismischer Selbstregulierung – kein spezifisches Bedürfnis, kein Instinkt, Zweck oder Ziel und kein willkürliches Vorhaben besitzt einen Einfluss ohne die Unterstützung der Gestalt, die ihnen Energie verleiht. Wenn mehr als eine Gestalt auftaucht, ist die einheitliche Kontrolle und Handlung in Gefahr. In unserem Beispiel vom Durst ist es nicht der Durst, der nach Wasser sucht, sondern der gesamte Organismus. Ich suche danach. Der Durst leitet mich (Perls 1980, S. 97). Wenn diese (die dringlichste) Gestalt geschlossen ist, wird sie in den Hintergrund zurücktreten und den Vordergrund freigeben für einen anderen Vorfall oder Notfall. Nachdem eine Gestalt geschlossen ist, kann sich der Organismus mit der nächsten dringenden Frustration befassen (Perls 1980, S. 98). Dieser Prozess der Kontaktnahme – das Berühren des geliebten, begehrten oder

interessanten Objekts oder das Ausstoßen des gefährlichen oder unangenehmen Objekts durch Vermeiden oder Vernichten – ist im Allgemeinen eine Abfolge von Gründen und Figuren, in der jeder Grund sich leert und seine Energie auf die sich bildende Figur überträgt, die ihrerseits wieder der Grund für eine schärfere Figur wird; der ganze Prozess ist ein Anschwellen der Erregung, dessen man gewahr ist. Zu beachten ist, dass die Energie für die Bildung der Figur von beiden Polen des Feldes her fließt, vom Organismus wie von der Umwelt. Der Prozess des Kontaktes ist ein einheitliches Ganzes, aber zur Übersicht können wir die Abfolge der Hintergründe und Figuren folgendermaßen aufgliedern:

1) Vorkontakt: Der Körper ist der Grund, das Verlangen oder der Umweltreiz ist Figur. Dies ist, was als das »Gegebene« oder Es der Situation gewahrt wird und sich in seine Möglichkeiten auflöst.

2) Kontaktnahme: Die Erregung des Verlangens wird Grund, und ein »Objekt« oder eine Gruppe von Möglichkeiten ist Figur. Der Körper verblasst. (Oder umgekehrt, wie beim Schmerz, wo der Körper Figur wird.) Ein Gefühl ist vorhanden. Auswählen und Verwerfen von Möglichkeiten, Aggression als Herangehen und Überwinden von Hindernissen, absichtliches Sich-orientieren und Zugreifen. Dies sind die Identifizierungen und Entfremdungen des Ichs. Das Selbst nimmt das Gegebene an und macht sich dessen Kräfte zunutze, dann tritt es an die objektiven Möglichkeiten heran, schätzt diese ab, versucht sie zu beeinflussen usw.; es ist aktiv und vorsätzlich im Hinblick auf den Körper wie auf die Umwelt; darin manifestieren sich die Ich-Funktionen.

3) Kontaktvollzug: Vor dem uninteressanten Hintergrund von Umwelt und Körper tritt die Figur lebhaft hervor und wird in Berührung genommen. Alles Absichtliche ist gelockert, Wahrnehmung, Bewegung und Gefühl wirken spontan und einheitlich zusammen. Das Gewahrsein besitzt am meisten Leuchtkraft in der Figur des Du. Ein spontanes, desinteressiertes Anteilnehmen im mittleren Modus an der erreichten Figur.

4) Nachkontakt: Fließende Organismus/Umwelt-Interaktion, die kein Figur/Grund-Prozess ist: das Selbst verblasst (Perls 1979, S. 193 u. 221).

Wenn der Prozess der Gestaltbildung vollendet und das Erleben in sich abgeschlossen ist und der Hintergrund verblasst, wird sofort deutlich, dass die Kontaktsituation als ganze nur ein Augenblick in der Interaktion des Organismus/Umwelt-Feldes gewesen ist (Perls 1979, S. 211). «

Die Hauptgedanken kreisen um den Figur-Hintergrund-Kontrast, wobei die Entstehung der Vordergrundfigur (= »der Gestalt«) auf einer Energetisierung durch Aufmerksamkeit beruht. Diese Energetisierung – und parallel die Gestaltbildung – folgt einer motivational ausgerichteten, selbstorganisatorischen Verwandlungskette. Da der Kontaktkreis dem Wachstum dient, wird dieser Entwurf in einer modifizierten, weiterführenden Form im nächsten Abschnitt, der dem Wachstum gewidmet ist, wieder aufgegriffen.

Kontaktkreis-Aspekt »Isadore From« (nach B. Müller 1999)

Isadore From, der als Mitarbeiter der ersten Jahre aus dem New Yorker Gestalt-Institut hervorgegangen war und in seinen späteren Jahren u. a. auch in Deutschland Gestalttherapie vermittelte, präziserte den Entwurf von Perls dahingehend, dass dem Selbst drei abstrahierte Teilfunktionen zukämen: Ich-, Es- und Persönlichkeitsfunktion. From vertrat ferner die Grundhypothese, dass die diagnostisch unterscheidbaren Erlebnis- und Verhaltensphänomene die Folgen des Ich-Funktionsverlustes zu einem bestimmten Zeitpunkt des Figur-Grund-Prozesses seien. Die Ich-Funktion helfe zu differenzieren, entweder sie identifiziere sich oder grenze sich von Möglichkeiten ab, verstärke oder schwäche den gegenwärtigen Kontakt. Es handle sich um ein absichtsvolles Tun an klaren, aber verschiebbaren Grenzen im Organismus/Umwelt-Feld. Kriterium sei die Frage: Was will ich? Und wie kann ich das erreichen? Diese absichtsvolle Differenzierungsfähigkeit könne verloren gehen. Traditionellerweise werden als Abwehrformen in der frühen Gestalttherapie Konfluenz, Projektion, Introjektion und Retroflexion genannt. Der Verlust könne durch eine bewusste und gezielte Wahrnehmung rückgängig gemacht werden durch die Fragesequenz: Was nimmst Du jetzt wahr? Und was willst Du jetzt? Über die Es-Funktion erfahre das Selbst, was

sein Organismus als Nächstes brauche. Das könnten Befriedigungen physiologischer Bedürfnisse sein, es könnte aber auch das Verlangen nach emotionaler Auflösung einer blockierten, unerledigten Situation sein. Die Priorität und Reihenfolge werde im Allgemeinen durch einen selbstorganisatorischen Prozess bestimmt. Die Persönlichkeitsfunktion beruhe auf der Summe der assimilierten, persönlichen Erfahrungen, speziell auch im zwischenmenschlichen Bezug. Ihre typische Frage laute: Wer bin ich? Diesen Funktionen komme schwerpunktmäßig eine Zuordnung zu bestimmten Phasen im Kontaktkreis zu: die Es-Funktion dem Vorkontakt, die Ich-Funktion der Kontaktnahme, die Persönlichkeitsfunktion dem Nachkontakt.

Bei den Qualitäten des Selbst ließen sich

- a. die Stärke der Tendenzen im Organismus-Umweltfeld,
- b. der Bewusstseitsgrad, der für das Erkennen der inneren Wahrheit und der äußeren Wirklichkeit Sorge, und
- c. die Innen-/Außenorientierung unterscheiden.

Das bewusst differenzierende Selbst schaffe neue Spielräume für Entscheidungsfreiheit.

Von Isadore From wird erstmals der interessante Versuch unternommen, über Störungen der Grundfunktionen des Selbst sowie Störungen im Kontaktprozess zu einer Kategorisierung von Krankheitsbildern zu kommen. Leider wird dabei aber noch nicht die unterschiedliche, strukturelle Entwicklungshöhe berücksichtigt, auf der sich jeweils der Kontaktkreis verwirklicht, wodurch seine Teilschritte unterschiedliche Erlebens- und Verhaltensaspekte bekommen und leider sind die verwendeten Bezeichnungen der auffälligen Reaktionsweisen ursprünglich aus dem psychoanalytischen Gedankengebäude entlehnt, wo sie bereits mit anderweitigen Definitionen verwendet werden, denen das Verständnis der psychoanalytischen Entwicklungslehre zugrunde liegt, sodass dieser diagnostische Versuch Isadore Froms Anlass zu Begriffsverwirrung und Verständnisdiskrepanzen geben kann und deswegen hier nicht weiter ausgeführt werden soll. Dies gilt auch für die ansonsten exzellente Weiterführung dieses Entwurfes von Hans Peter Dreitzel, einem der prominentesten From-Schüler, in seinem diagnostischen Feld-

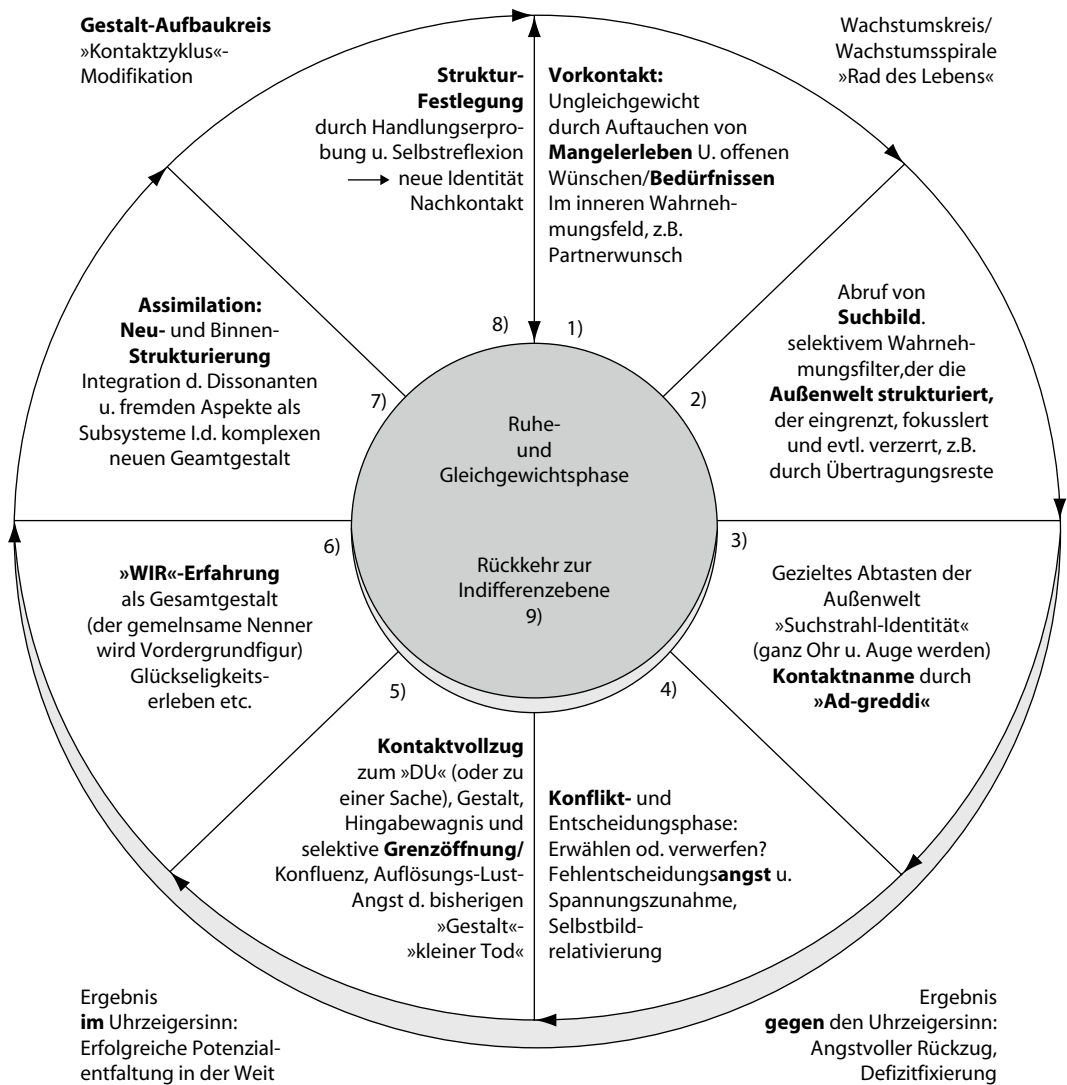
atlas »Gestalt und Prozess« (Dreitzel 2004). Der phänomenologisch geprägten, kontaktzentrierten, gestalttherapeutischen Wahrnehmungsweise wäre mit einer adäquat beschreibenden, eigenen Begrifflichkeit wahrscheinlich mehr gedient als mit Lehnbegriffen aus der frühen Psychoanalyse (schizoid, narzisstisch, hysterisch etc.) und der Psychiatrie des 19. Jahrhunderts (Psychopathie-Begriff).

2.7.4 Wachstumskreis

Im vorigen Abschnitt wurde der Kontaktkreis, wie er ursprünglich (1951) von Perls für die basale Ebene physiologischer Bedürfnisbefriedigungen entworfen war, zitiert. Vor allem, wenn er auf höheren Entwicklungsebenen angewendet wird, was auch Perls Anliegen war, ist eine Untergliederung günstig. Sie zeichnete sich bereits auf der Stufe einfacher Bedürfnisse ab. Durchgehender Gedanke ist der Wechsel der »Gestalt«, die dem wechselnden Interessens- bzw. Aufmerksamkeitsfokus entspricht. Der Rest wird jeweils zum Hintergrund. Der Kontaktkreis ist eine ganzheitliche, gegliederte, energetische Gestalt, die ein Ich-Selbst-Feld voraussetzt. Die Flexibilität des Gestalt-Auf- und Abbaus, der sich in der Darstellung (■ Abb. 2.5) im Uhrzeigersinn dreht, ist ein Zeichen von lebendiger Normalität und Gesundheit. Abfolgen gegen den Uhrzeigersinn führen in die Stagnation, in den Mangel bzw. in die Pathologie. Die dazugehörigen, möglichen Störungsbilder werden in einem gesonderten Abschnitt besprochen.

Wachstumsphasen im erweiterten Kontaktkreis (9 Schritte):

1. Phase des Vorkontakts (Identifizierung von Ungleichgewicht = Gestalt)
2. Phase des Suchbildes (selektiver WahrnehmungsfILTER = Gestalt)
3. Phase der Suchstrahl-Identität (ad-gredden = Gestalt)
4. Phase der Entscheidung (Entscheidungskonflikt = Gestalt)
5. Phase des Kontaktvollzugs (selektive Konfluenz mit dem »Du« = Gestalt)
6. Phase der »WIR«-Erfahrung (gemeinsamer Nenner = Gestalt)



■ Abb. 2.5 Der Wachstumskreis

7. Phase der Assimilation und Integration (Neustrukturierung = Gestalt)
8. Phase des Nachkontakts (Neufestlegung, Erprobung, Bewertung = Gestalt)
9. Phase der Indifferenz (Ruhe und Gleichgewicht, Leerheit = Gestalt)

Die einzelnen Phasen werden nun ausführlicher besprochen und werden der Anschaulichkeit halber mit einem durchlaufenden Beispiel verbunden. (Der Text hierzu lehnt sich an Hartmann-Kottek 2000/2002, S. 187 f. an.) In Perls Lehr-Beispielen

ging es meist um Hunger und Durst, im jetzigen soll es um einen Partnerwunsch gehen.

Beispiel

1. Hans, 24 J., ist noch ungewollt Single. Hans verspürt zunehmend das Bedürfnis nach einer intensiveren Partnerschaft. Der Wunsch nach einer Freundin/Frau taucht in periodisch schwankender Intensität auf und beschäftigt dann seine Fantasie. Was ihm fast vor ihm selber peinlich ist: Er wirft schon mal Blicke in Porno-Hefte und sieht bei einer sexy aufgemachten Reklame zweimal hin, was ihn freut und ärgert.

2. Hans schwebt das Bild seiner ersten »großen Liebe« im Kopf herum. So ähnlich sollte es wieder werden. Warum es damals nichts auf Dauer geworden ist, fragt er sich manchmal? Er fühlte sich zu jung. Das Festlegen habe ihm einfach Angst gemacht. Er wollte vorher noch etwas anderes kennen gelernt haben. Aber nun sei er ins Loch gefallen, habe gar nichts. Dann denkt er an die Mutter. Wie die wohl als Mädchen war? Als er klein war, war es schön kuschelig mit ihr und warm, schwierig wurde es erst, als er eigene Wege ging. Ob alle Frauen dann zickig werden? Apropos zickig: So eine wie die letzte Freundin wolle er nicht nochmals. Die hatte zwar Pepp und das war etwas Neues, was ihn heftig anzog, aber es musste immer nach ihrer Pfeife gehen und trösten und verwöhnen konnte sie nicht. Da tut noch manches weh und eigentlich könnte er ihr im Zorn noch manche Brocken hinterherschmeißen. Mit seiner Enttäuschungswut fühlt er sich immer noch an sie gebunden. Das wolle er als Erstes aufarbeiten. So eine Emanze wolle er aber nicht nochmals versuchen, obwohl sie ihn aufgemischt und weitergebracht habe. Temperament dürfte die Wunschfrau gerne haben, wenn sie gleichzeitig einfühlsam sein könne. Eine, die zu sehr weiß, was sie will, mache ihm Angst. Kämpfen sei nicht sein Ding. Jedenfalls nicht für zu Hause.

Allgemeiner Kommentar Im inneren Wahrnehmungsraum taucht Beunruhigung und ein unlustbetontes Gefühl von Mangel auf, das die Aufmerksamkeit auf sich zieht und einen Veränderungswunsch mobilisiert, ein Verlangen kreiert. Es kann ein Verlangen nach physiologischen Bedürfnissen, nach Stimulation, nach Gefühlen, aber auch nach Erkenntnis und geistiger Nahrung sein. Außenreize, die auf latente Wünsche treffen, können den Kontaktkreis auch mobilisieren. Vordergrund-Gestalt, die bei physiologischer Imbalance das Protoselbst anliert: Ungleichgewicht und/oder Mangel.

Üblicherweise mobilisiert ein erfasstes Bedürfnis, mit dem sich das betreffende Individuum identifiziert, eine vergleichende Suchreaktion im Gedächtnisspeicher, im »Heimcomputer«: Was könnte nach meinen bisherigen Erfahrungen und Wissen zur Befriedigung meines Wunsches taugen? Was hat der Computer noch alles Einschlägiges gespeichert? Etwa, was Eltern und Groß-

eltern über Frauen, mit denen man sich ernsthaft einzulassen gedenkt, gesagt haben, was sie selbst vorgelebt haben, evtl. auch, was der Religionslehrer mal dazu gesagt hatte, was rechts und links in der Nachbarschaft und im Freundeskreis diesbezüglich passierte, was »man« darüber sagt und denkt, was aus Zeitung und Fernsehen dazu rüberkommt und was sich der Betreffende selbst dazu als bisherige Meinung resümiert hat. Der Computer ist im Allgemeinen um Assoziationen nicht verlegen und liefert oft eine Überfülle widersprüchlichen Materials zum Sortieren an, für das »Für und Wider« und für allerhand Rangreihen. Die Konkurrenz um die Aufmerksamkeit und um die Bedeutungszuweisung ist groß. Zur Vordergrund-Gestalt wird die daraus resultierende, innere Suchbildschablone mit positiven Merkmalen und mit Ausschlusskriterien, die aus dem Gespeicherten abgeleitet werden. Was nicht in dieses Fenster fällt, wird von vornherein nicht angesehen, nicht in die engere Wahl gezogen. Die Starrheit oder Flexibilität dieser Schablone hängt u. a. von der Motivation und vom Bedürfnisdruck ab. Diesen Beitrag liefert das Bewertungssystem.

Beispiel

3. Hans, unser Beispielkandidat, ist nun »wild entschlossen«, auf die Suche zu gehen. Er geht in diesem Suchvorgang ganz auf, ist mit allen Sinnen dabei, was ihm ein intensives Lebensgefühl mit allen Hochs und Tiefs vermittelt, bekommt gute, neue Ideen, wie und wo er jemanden kennen lernen könnte, wie er sich selbst ins Spiel bringen möchte bzw. das auch unwillkürlich tut und wie er sich ganz mit diesem fast »fiebrnden« Offensein und Suchen, diesem selektiven Wahrnehmen, identifiziert hat.

4. Hans hat inzwischen drei potentielle Partnerinnen ins Auge gefasst, hat aber zurzeit bei keiner das Gefühl: »Das ist sie!« Mona ist schön und klug, aber der Funke springt nicht über. Anita hat das gewisse Etwas, aber sie scheint in einem heillosen, emotionalen »Wirrarr« verstrickt. Von Eva hat er noch keinen rechten Eindruck bekommen, sie ist zunächst nur ein Geheimnis hinter einer freundlichen Fassade. Hans fühlt sich in einer schwierigen Lage. Er bekommt Angst, fehl zu entscheiden. Soll er nicht doch die ganze Sache an den Nagel hän-

gen? Schließlich kann er auch weiterhin ohne Frau auskommen. Und wer weiß, wozu das gut ist! Man hört ja, wie viel dabei schiefgeht. Und die Wünsche? Peinlich, Wünsche zu haben, »bedürftig« zu sein. Das verunsichert sein selbstständiges Selbstbild, das er gerne hochhält. Was tun? Umkehren oder weitermachen? Rat holen? Aber wo? Bei Freunden? Na ja, hören kann er ja, was die meinen, aber ob sie ihn und seine Situation wirklich begreifen? Eher nicht so ganz. Wo also sonst? Bei sich selbst? Wie geht das? Der Ratlose geht zu sich selbst? Ja. – Hans hält inne. Er fragt sich, was ihn ausmacht, wer er ist, soweit er das kann, was er für sich als unverzichtbar ansieht und was er auch ganz gut sein lassen kann. Als Erstes merkt er, dass er der Entscheidung nicht ausweichen und dass er einen langen Atem behalten möchte, weil der Schritt für sein Leben wesentlich sein wird. Konkret zu Anita will er wieder Abstand nehmen, weil sie ihr emotionales Chaos, das nicht seine Sache ist, eher zu brauchen scheint, als dass sie darunter leidet. Mona kann sich, wie es ihm scheint, entweder nur auf ihn nicht, oder vielleicht insgesamt nicht auf jemanden einlassen. Das möchte er sich nicht zumuten. Bei Eva möchte er sich zum ernsthaften Hinschauen noch etwas Zeit nehmen, auch wenn es länger dauern sollte. Er glaubt zu ahnen, dass es sich lohnt, das Wesen hinter der Fassade zu entdecken.

Allgemeiner Kommentar Auf-der-Suche-Sein kann bei anderer Zielrichtung bedeuten, ganz mit dem Hören, dem Sehen, dem Fühlen etc. eins zu werden. Sowohl Kinder wie Künstler gehen oft eindrucksvoll in ihrem Spiel bzw. in ihrer Tätigkeit auf. Die Zen-Kultur pflegt diese Haltung in besonderer Weise, das Sich-Hingeben im Hier-und-Jetzt an eine Tätigkeit, z. B. an das Bogenschießen, an das Ritual der Tee-Zeremonie, an Ikebana, an das Tuschzeichnen etc. Die Vordergrund-Gestalt ist hier die Identifikation mit dem sinnlichen Hinwenden, das Ad-greddi als Intention.

Dies ist eine Kern-Selbst-Funktion. Das Konfliktfeld fächert sich auf in seine unterschiedlichen Möglichkeiten. Ihre Vielzahl und die Weite ihrer Konsequenzen kann zunächst einen euphorischen Aspekt haben. Entscheidung ist erst dann möglich, wenn jede der ernsthaft infrage kommenden Möglichkeiten über Einfühlen, Identifizieren, im

Voraus Durchleben etc. ausgelotet wird und wenn die dabei aufkommenden Gefühle und Sichtweisen mit der assimilierten Kernsubstanz des Betreffenden abgeglichen worden sind. Der Vorgang ist ein probeweises Identifizieren und wieder De-Identifizieren, ein inneres Rollenspiel. Beim Abgleichen mit der assimilierten Kernsubstanz hilft, sich das ausgelotete Lebensgefühl wie unter ein Mikroskop zu legen: Würde es für mich das Richtige sein, wenn es so lebenslänglich wäre? Ferner hat die Kernsubstanz so etwas wie eine Kompassnadel, einen Grundvektor, in sich, mit dem sie sich (meist unbewusst) an einem übergeordneten Ganzen orientiert, als dessen Teil sie sich versteht. Es gibt oft vage Vorstellungen von einer selbstregulatorischen Ordnung und Weisheit der »Natur« (in einem weiten Sinn verstanden). Es wird von dem Entscheidungsträger gleich ein Doppeltes verlangt: eine autonome Bündelung und präzise Ausrichtung seines persönlichen Vektors und eine neue Teil-Ganzen-Integration, eine Ausrichtung auf dasjenige übergeordnete Bezugssystem, das er mehr oder weniger deutlich oder auch nur ansatzweise erfasst und auf das er in Resonanz bezogen ist.

Beispiel

5. Hans hat um Eva lange, aber mit immer größerer Sicherheit geworben. Nun war es so weit. Er sah nur noch Eva. Überall. Selbst der Himmel schaute ihn mit Evas Gesicht an. Konnte jetzt noch etwas schiefgehen? Kaum, aber wenn es dann so käme, so wollte er das auf sich nehmen. Dann hätte er eben alles auf eine Karte gesetzt und verspielt. Für Eva verspielt, ist ein ehrenvoller Tod, kein gewöhnlicher. Jetzt aus Angst umzudrehen wäre kläglich. Eva, du, ich möchte es mit dir wagen ...

6. Hans entdeckt bei Eva eine Menge lebenswerter Seiten, Interessen und Wesenszüge. Er fühlt sich dadurch ermutigt, Evas Welt weiter zu erkunden. Wenn er etwas bei ihr entdeckt, was er selbst gern verwirklicht hätte, bewundert er sie nahezu. Er ist bis über beide Ohren verliebt. Die Entdeckung des Zueinanderpassenden umgibt die Wir-Erfahrung zuweilen mit einem Erleben ozeanischer Glückseligkeit. Hans lebt auf »Wolke 7«! (Im grauen Hintergrund warten solange die weniger passenden Aspekte.)

Allgemeiner Kommentar Die Feinabstimmung der Eigenwahrnehmung mit der antizipierten Reaktion und dem Erleben (auf der Seite des Gegenübers) ist eine große Herausforderung und Leistung, zumal wenn das Gleichgewicht des betreffenden Wesens gleichzeitig unter der Spannung offener Wünsche steht und dadurch labilisiert ist. Es gilt gleichzeitig abzuschätzen, ob diejenigen Anteile des Gegenübers, die nicht gut zur eigenen Substanz passen – sofern sie in diesem Stadium überhaupt noch realistisch wahrgenommen werden können –, in ihrer Qualität und Quantität im eigenen Toleranzbereich liegen. Vordergrund-Gestalt, die von der Gesamtperson getragen wird: Entscheidungsprozess/Entscheidungsangst. Das »Du« wird nun zur Vordergrund-Figur. Es kann auch eine Sache oder eine Idee sein, für die die Entscheidung gefallen ist. Die Aufmerksamkeitsenergie lässt das erwählte »Du«, durch die Bedeutung, die es durch diese Entscheidung bekommt, groß aufleuchten. Die Entscheidung zum Kontakt ist eine Bereitschaft zur ungeschützten, selektiven Grenzöffnung und zur punktuellen Konfluenz, also ein Hingabewagnis. Das Restrisiko, letztlich doch noch abgewiesen zu werden und/oder auf der anderen Seite auf ungeahnte Abgründe zu stoßen, braucht einen Vertrauensvorschuss. Der Lust/Angst-besetzte Sprung in die Hingabe wird durch den »kleinen Tod« des »Ego« erlöst. Fazit: *Vom Kern-Selbst getragene Gestalt: »Du«, »Kontakt-vollzug mit selektiver Konfluenz«.*

Den Vordergrund des Erlebens bildet nun der gemeinsame Nenner als ein neues, übergeordnetes Ganzes. Es ist ein neuer Raum, der dem bisherigen, individuellen Selbstverständnis eine neue Weite und eine zusätzliche Welt vermittelt. In dieser Welt leuchten zunächst alle die Aspekte auf, die zur gemeinsamen Wellenlänge passen, die also leicht assimiliert werden können. Fazit: *Vordergrund-Gestalt, getragen vom Kern-Selbst mit zunehmender Beteiligung der Gesamtperson: »Wir«-Erfahrung«/harmonischer Gleichklang.*

Beispiel

7. Hans ist wieder etwas nüchterner geworden. Es geht ihm dabei auch gut. Aus den schwindelnden Höhen ist er etwas erdwärts gerutscht, etwa auf »Wolke 3«. Die Bodennähe gibt eine neue Sicherheit für die Beziehung. Es tut ihm auch gut, ge-

entlich etwas ohne Eva zu unternehmen, z. B. Joggen, Basteln, Fahrrad fahren, alte Freunde treffen u. a. Das Beste ist, findet er, dass sie sich über seine Macken und Marotten, die er sich zugelegt oder auch noch nie abgelegt hatte, meistens humorvoll amüsiert und sich eher selten darüber ärgert, was er befürchtet hatte.

8. Hans spitzt die Ohren, wenn seine Freunde irgendetwas über seine Veränderung in der letzten Zeit sagen. Er sei sicherer und ausgeglichener geworden, erwachsener und gut zu haben. Er habe auch mehr Biss und einen eigenen Standpunkt, wenn es darauf ankäme. Damit sei es früher nicht so weit her gewesen. Hans findet, dass das trendmäßig schon stimmen dürfte. Für Hans ist am wichtigsten, dass er sich von Eva ernst genommen erlebt. Und ferner, dass bei ihr ankommt, wie sehr er um die Verständigung in der Beziehung kämpft, auch wenn er immer wieder riskiert, sich mit ihr zu verhaken. Das findet er selbst gut.

Allgemeiner Kommentar Nun gilt es, auch die Existenz der zum »Wir« dissonanten und befremdlicheren Aspekte anzuerkennen und ihnen im Gesamtrahmen der gemeinsamen Struktur einen passenden Ort zu geben. Innerhalb einer Paarbeziehung braucht das Ehrlichkeit, Mut, Toleranz und Vertrauen. Ähnlich ist das auch, wenn es sich um einen intrapsychischen Integrationsprozess handelt, in den die zuvor ausgegrenzten Aspekte, z. B. Hass und Neid, vielleicht in einer jetzt modifizierten, geläuterteren Form wieder eingegliedert werden sollen. Die dissonanten Teile werden vermutlich einen weniger bedeutsamen Platz zugewiesen bekommen, aber sie müssen nicht gelöscht werden. Fazit: *Vordergrund, getragen von der Gesamtperson: übergreifende Neustrukturierung.*

Die neue Identität braucht eine stabilisierende Bestätigung. Sie ist von ihrer dauerhaften Existenz oft erst überzeugt, wenn sie einigen Stürmen standgehalten hat. In der Gruppentherapie lassen sich leicht halbvorstrukturierte Experimente zur Handlungserprobung arrangieren, die darauf ausgelegt sind, den neuen Erkenntnisgewinn zu vertiefen, z. B. jemand, der vor seiner Einzelarbeit überzeugt war, er könne Frauen gegenüber kein »Nein« vertreten, experimentiert hinterher gegenüber den anwesenden Frauen mit dem Satz: »Ich fühle mich

frei, dir deine Wünsche nicht zu erfüllen, ich rischiere deine Enttäuschung und es ist trotzdem in Ordnung von mir zu dir.« Die Gruppe wird zum halboffiziellen, sozialen Zeugen. Dieser Aspekt der Bekräftigung gehört zur genuinen lerntheoretischen Schnittmenge. Auch die Nachreflexion gehört in den Nachkontakt. Die Akzeptanz der Veränderung durch den eigenen inneren Zeugen ist Teil des Nachkontaktes. Fazit: *Gestalt-Fokus ist die Gesamtperson.*

Beispiel

9. Der Ort der Mitte und Stille, der eigentlich eine Befindlichkeit ist, ist Hans grundsätzlich nicht fremd, aber er wusste nicht, wie er über ihn reden sollte. Das hatte er auch bisher nie vorgehabt. Als Kind gab es ihn in der Natur – und zwar reichlich. Auch in Gegenwart der Großmutter, wo er sich sowieso zu Hause fühlte. Die verstand alles schon, bevor er es in Worte verpackt hatte. Später wurde es damit etwas dünner. Mit Eva gibt es Momente, die dahin passen, sogar mitten im Alltagsgewühl. Manchmal kommt ein kurzer Blick von ihr, der eine stille, aber sehr kraftvolle Freude ausdrückt. Den beantwortet er ihr sofort, als könne er so zwischen sich und ihr eine lichtvolle, stehende Welle aufbauen, fast eine Brücke. Sie scheint das zu verstehen und blinzelt dann verschmitzt. Der Rest der Welt ist solange blass und klein geworden und versunken. So einen Tag erlebt er voll von Kraft und als Geschenk.

Allgemeiner Kommentar Wenn der Kontaktzyklus oder der Gestalt-Aufbaukreis, wie man ihn auch nennen könnte, zu Ende gegangen ist, wird die Aufmerksamkeitsenergie wieder frei und steht in einer frei schwebenden Bewusstseinsform wieder dem Gesamtsystem zur Verfügung, bis sie von einem neuen Ungleichgewicht an sich gebunden wird und der Kontaktkreis in anderer Variation wieder erneut beginnt. Die Gleichgewichtsphase wird oft atemlos übersprungen. So unterbleibt die Zentrierung, der sie dient, wie auch Zufriedenheit und Dankbarkeit über das Gelungene, die hier spontan aufkommen können. Sie ist der Ort der indifferenter Neutralität, der Unabhängigkeit von Mangel und Bedürfnisspannungen, insofern ist sie der Ort der Leere, energetisch jedoch ein Ort der Fülle. Sie ist am ehesten die Phase, in der überpolare Sicht-

weisen zum Bewusstsein kommen können. Ihre Befindlichkeit als Dauerhaltung wird im fernen Osten über die Jahrtausende hinweg als Reifungsziel angestrebt. Im Westen ist sie der bevorzugte Ort des Alters und der Weisheit. Fazit: *Vordergrund-Gestalt: Indifferenz und Gleichgewicht als »Leere/Fülle«. Fokus: Kern-Selbst.*

Das gewählte Beispiel der Partnersuche könnte den Eindruck vermitteln, Kontaktkreise bräuchten generell Monate oder Jahre. Dem ist nicht so. Kontaktkreise kommen in allen Zeitkategorien vor, manchmal dauern sie nur Augenblicke, dann »halbe Ewigkeiten«. Sie können stecken bleiben und rückwärts laufen. Das wird uns noch ausführlicher beschäftigen, wenn es um Pathologie geht. Der Kreis ist so gezeichnet, dass der Ablauf im Uhrzeigersinn der natürlichen, gleichgewichtserhaltenden, potentialentfaltenden und wachstumsfördernden Entwicklung entspricht. Emotional entsteht dabei Befriedigung und Zufriedenheit. Generell sollten wir uns die Kreise als Spiralen denken. Jede beginnt auf dem Ergebnis einer vorhergehenden.

2.7.5 Das Krisenmodell bzw. der Wandlungskreis

Krisen und Verwandlung

Historisches Krisen- und Neurosenmodell

Zunächst soll hier Fritz Perls (1974) zu Wort kommen, wenn es um die Vorstellung über den Aufbau einer neurotischen Struktur geht. Es handelt sich um keine überlegte Schreibsprache, sondern um einen Gesprächsmitschnitt.

» Im Moment sehe ich es so an, dass die Neurose aus 5 Schichten besteht:

Die erste Schicht ist die Schicht der Klischees. Wenn man jemanden trifft, tauscht man Klischees aus ... all die bedeutungslosen Symbole des Sich-Treffens.

... Die zweite Schicht ... (ist) die Schicht, wo wir Spielchen machen und in Rollen schlüpfen ... – egal in welche Rolle. Diese sind also die oberflächlichen, die sozialen, die Als-ob-Schichten ... diese synthetische Schicht muss zuerst durchgearbeitet werden. Ich nenne sie eine synthetische Schicht, weil das sehr schön in das dialektische Denken

passt. Wenn wir Dialektik – These, Antithese, Synthese – in Existenz übersetzen, können wir sagen: Existenz, Antiexistenz, synthetische Existenz, ein Kompromiss zwischen Antiexistenz und Existenz ... Wenn wir nun diese Schicht des Rollenspiels durcharbeiten, wenn wir die Rollen wegnehmen, was erleben wir dann?

Dann erleben wir die Anti-Existenz, wir erfahren das Nichts, die Leere. Das ist der tote Punkt, die Blockierung ... das Gefühl, festgefahren zu sein und verloren ...

Hinter der Blockierung liegt eine sehr interessante Schicht, die Schicht des Todes oder die Implosionsphase. Diese 4. Schicht erscheint entweder als Tod oder als Todesangst ... Sie erscheint bloß als Tod wegen der Lähmung entgegengesetzter Kräfte. Sie ist eine Art Katatonie: wir ziehen und ballen uns zusammen, wir implodieren.

Wenn wir einmal wirklich mit dieser Leblosigkeit der implosiven Schicht in Berührung kommen, ereignet sich etwas sehr Interessantes. Die Implosion wird Explosion ... und diese Explosion ist das Bindeglied zum echten Menschen hin, der fähig ist, seine Gefühle zu erfahren und auszudrücken.

... Es gibt vier Grundarten der Explosion aus der Schicht des Todes:

1. Die Explosion der echten Trauer erleben wir, wenn wir einen Verlust oder Todesfall durcharbeiten, der noch nicht verarbeitet worden ist.
2. Die Explosion in den Orgasmus erleben wir bei sexuell blockierten Menschen.
3. Es gibt die Explosion in die Wut und auch
4. die Explosion in Freude, Lachen, »joie de vivre«.

Diese Explosionen stehen mit der echten Persönlichkeit, mit dem wahren Selbst, in Verbindung. (Perls 1974, S. 62 ff.) «

Perls nähert sich dem Menschen bei seinen Beobachtungen überwiegend von dessen sozial erstarrten, sinnentleerten Verhaltenshülsen. Man könnte analog auch andere, dem Wesenskern entfremdete menschliche Ausdrucksweisen ins Auge fassen, z. B. desintegrierte Fehlinnervationsmuster psychosomatischer Symptome oder desintegrierte intrapsychische Abläufe (Zwänge), und so den Zugang zum psychisch Kranken erweitern.

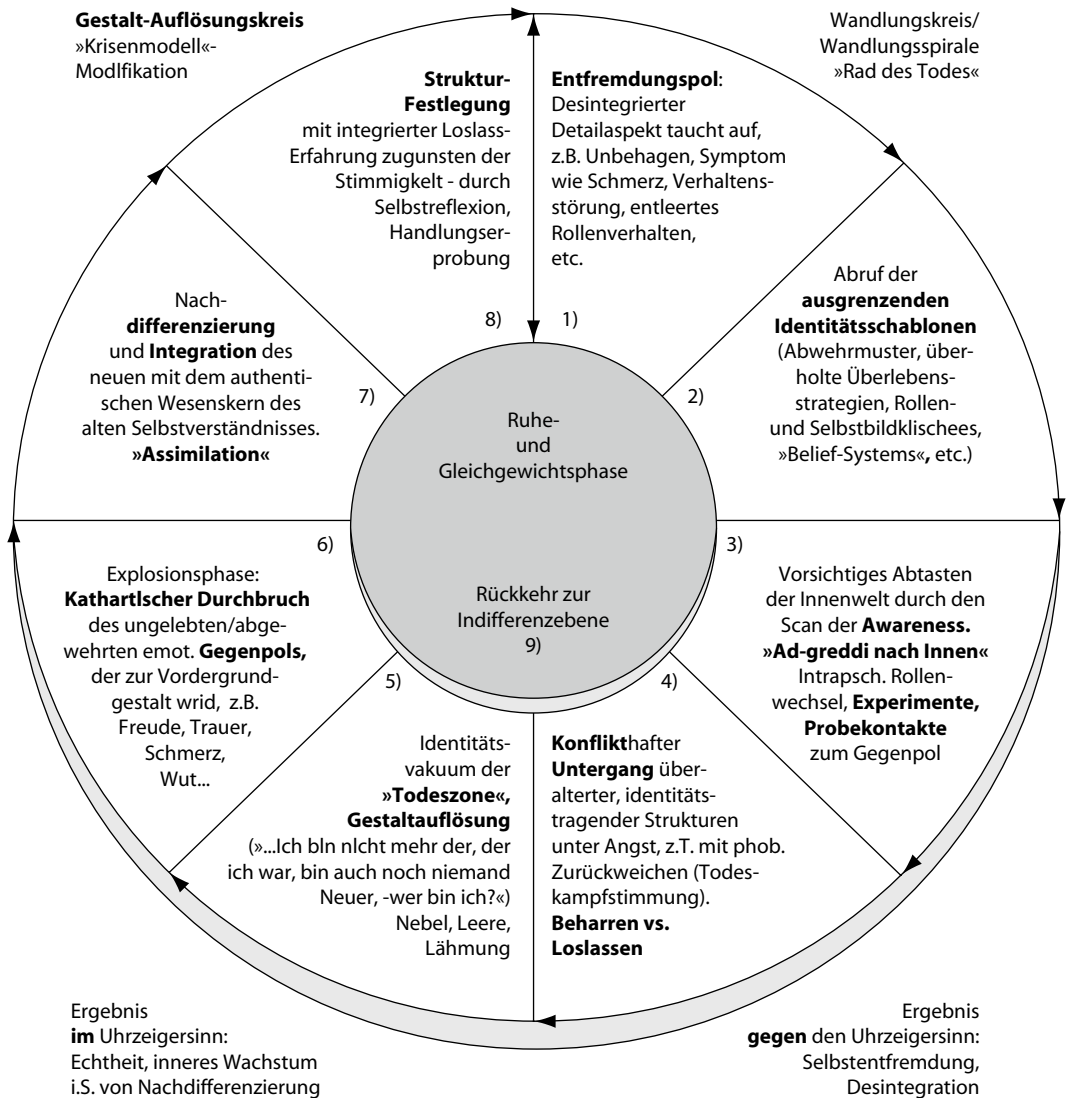
Neu für Perls Zeit war die Beobachtung, wie die Blockierung mit der Qualität der Leere, des Nichts, des Nebels und der Todesangst das Abgewehrte umschlungen hält, als wäre dort jegliche Information gelöscht worden. Die Vorstellung, dass über das psychische Substrat, das durch eine Explosion aus der Gefangenschaft seiner Abwehr befreit worden ist, der Kontakt zum wahren Selbst entsteht, ist natürlich zu relativieren. Das befreite Substrat braucht erst noch eine Möglichkeit zur Nachdifferenzierung, damit eine Assimilation in die Persönlichkeit gute Chancen hat. Aus der Vorgabe dieses neurotischen Schichtenmodells, das an anderer Stelle auch Zwiebschalenmodell genannt worden war, in dem es also um Rückintegration ausgegrenzten Erlebnismaterials geht, ist der »Wandlungskreis« hervorgegangen.

Wandlungskreis – als weitergeführtes Krisenmodell

Der Wandlungskreis hat die Funktion, Ausgegrenztes rückzuintegrieren, dissonantes Fremdmaterial auszusondern, die Identität zu klären und in der Summe Krisen zu bewältigen. Der Wandlungskreis beschreibt die Schrittfolge des therapeutischen Vorgehens. Im Uhrzeigersinn führt die Abfolge zur Klärung des Gesamtsystems, zu Echtheit, Wahrhaftigkeit, innerem Wachstum (im Sinne von Nachdifferenzierung), Integration und zu Transparenz. Die Schrittfolge gegen den Uhrzeigersinn erhöht Selbstentfremdung, Desintegration und allgemein Pathologie (■ Abb. 2.6). Es besteht eine ziemliche Parallelität zum Wachstumskreis, der aber primär auf Substanz- und Erfahrungszunahme in der Welt konzipiert ist und mehr zur Lebensbewältigung der ersten Lebenshälfte passt, während der Wandlungskreis, der den Ersten ergänzt, primär die qualitative Klärung und Differenzierung als Zielsetzung hat und damit in der 2. Lebenshälfte mehr gefragt und gebraucht wird. Wie bereits erwähnt, birgt er das Gelände zum therapeutischen Vorgehen in sich.

Wandlungsphasen im erweiterten Krisenmodell:

1. Auftauchen eines entfremdeten Detailspektes (= Gestalt)
2. Identifizieren der ausgrenzenden Muster/Schablone (= Gestalt)



■ Abb. 2.6 Der Wandlungskreis

3. Ad-greddi innerhalb der entfalteten Konfliktlandschaft (= Gestalt)
4. Konflikthafte Entscheidung zur De-Identifikation (= Gestalt)
5. Existenz Erfahrung trotz Identitätsvakuum/ Leere/Fülle (= Gestalt)
6. Kathartischer Durchbruch des abgewehrten Gegenpols (= Gestalt)
7. Differenzieren, Integrieren, Assimilieren (= Gestalt)
8. Neustrukturieren, Re-stabilisieren, Alltagserproben (= Gestalt)

9. Zentrieren, zur Ruhe und zum Gleichgewicht kommen (= Gestalt)

Beispiel

1. Eine 32 Jahre alte Witwe kommt zur Therapie. Sie trägt Schwarz, obwohl der Unfalltod ihres Mannes schon 5 Jahre zurückliegt. Anlass zum Kommen ist ihre emotionale Verwirrung über den Ausdruck ihres Nachbarn, dass er sie gerne mal zum Ausgehen einladen würde, falls sie von ihren schwarzen Klamotten ablassen könne. Die Frau wirkt streng,

latent zornig, freudlos, unsicher und verängstigt. In den Vordergrund schiebt sich das auffallend lange Trauertragen. Auch der Gesichtsausdruck und die Körperhaltung spiegeln eine eher entbehrungsreiche Situation, wenn sich auch zusätzlich eine Spannung zwischen Angst und Strenge einmischt, die in Kontrast zu dem etwas verführerischen Angebot des Nachbarn stehen, das nun Konfusion auslöst. In der Konfrontation mit der Körpersprache tut sich unmittelbar ein Weg auf, der eine ganz heiße Spur zu sein scheint, was die Patientin betreffen macht und zunächst möglicherweise blockiert. (Die Blockierung als Selbstschutz wird liebevoll angenommen. Wen und welchen Aspekt schützt sie?) »Es scheint gerade etwas Wichtiges hochkommen zu wollen, sowohl, was Ihr Körper ausdrückt, und ich finde, dass wir ihm dankbar sein können, dass er mit seiner Lebendigkeit uns helfen möchte, die Situation besser zu verstehen, wie auch, dass Sie behutsam vorgehen wollen. Alles hat seine Zeit. Das gilt besonders für die schwierigen Gefühle. Sie bestimmen, wann die dran sein dürfen.« Patientin lächelt dankbar.

2. »Sie begannen die erste Stunde mit dem Satz: Ich bin immer noch in Schwarz. Wie erleben Sie das selbst? Sie sagen ‚zwiespältig‘. Es wäre interessant, zu schauen, wer oder was sich da in diesem Zwiespalt gegenüber steht.« Patientin nickt. »Wie könnte die eine Seite und wie die andere heißen und welche Sicht vertreten die, wenn es ums Trauerkleider-Tragen geht? Damit es etwas konkreter wird, können wir die Positionen mit zwei Stühlen andeuten. Ist das für Sie in Ordnung?« Patientin nickt. »Könnten Sie die Stühle selber in den richtigen Abstand bringen, der nach Ihrem Empfinden passt?« Die Patientin (Pat.) stellt einen Stuhl dicht neben ihren jetzigen Sitzplatz und einen anderen weit weg, vielleicht 6 bis 8 Meter weit in die hinterste Ecke des Raumes. Sie schaut sich dabei etwas verschmitzt und triumphierend nach der Therapeutin (Th.) um: »So! Hierher.«

Th.: »Das ist sehr eindrucksvoll, wie Sie das machen. Wie geht es Ihnen im Moment dabei?«

Pat.: »Ich habe das gerade sehr genossen, die Mutter – äh, nein, diesen Stuhl, nach hinten in die allerletzte Ecke zu verbannen. Er ist hier immer noch zu mächtig.«

Th.: »Also die Mutter hat darauf gleich Platz genommen?«

Pat.: »Das schien mir so, doch im Moment verändert sich etwas. Es können auch die vielen Leute sein vom Dorf. Die sind der Mutter doch so wichtig.«

Th.: »Was meinen die? Was gibt es da zu hören? Ist Ihnen möglich, einmal so wie die zu sprechen im Hinblick auf Sie selbst, die in Gedanken noch dort drüben sitzt auf ihrem alten Platz – oder vielleicht noch besser, auf dem leeren Stuhl daneben?«

Pat.: Holt tief Luft und bremst sich dann, schaut zur Therapeutin, die aufmunternd zurückschaut: »Das geht doch nicht, oder doch? (Stoßseufzer) Also Beate, das ist nun wirklich äußerst tragisch mit deinem Mann gelaufen. Als Witwe hast du vollen Schutz vor Argwohn und vor irgendwelchen Vorwurfshaltungen, dass Du daran beteiligt warst, dass es so schiefging mit der Ehe. Die Witwe ist tabu. Sie ist halbwegs geschützt vom hässlichen Geschwätz. Das lauert aber und das wird dich noch verfolgen, wenn auch zunehmend weniger, je mehr die Zeit vergeht. Du spielst auf Zeit.«

Th.: »Die wirkliche Beate sitzt auf ihrem angestammten Platz und ist geschützt. Könnte das Wesen auf dem leeren Stuhl zu hören kriegen, was da alles im Verborgenen lauert?«

Pat. (hinter dem Stuhl in der Ecke stehend mit scharfer, verurteilender Stimme): »Du hast es mit dem Mann nicht hingekriegt, du hast als Frau versagt, dann ist er eben zu der anderen hin. Die konnte ihm besser den Kopf verdrehen. Als seine Schreibkraft waren die den ganzen Tag ohnehin schon zusammen. Als du's begriffen hattest, hast du ihm die Hölle heiß gemacht, dass es die ganze Nachbarschaft gehört hat und das Dorf zu spotten anfang über dich und deinen Mann. So kann man einen Mann doch nicht zurückgewinnen! Ihr hattet keine Kinder, aber bei der anderen, heißt es, gab es einmal eine Fehlgeburt. Was soll die Trauer? Ist doch albern, ist doch nur Versteck!«

3. Th.: »Ich stell mir gerade vor, ich hätte das auf jener Seite hören müssen. Das wär' nicht leicht. Wie würd' es Ihnen gehen? Ist Ihnen möglich, mal in diese Rolle reinzuwechseln, die auf der anderen Seite ist? Sie haben all die Worte noch im Ohr.«

Pat. geht vorsichtig zum anderen, leeren Stuhl, erst mit hängenden Schultern, beißt sich erst auf die Lippen, zieht eine Stirnfalte, stampft mit dem Fuß auf, dann stemmt sie einen Arm in die Hüfte: »Ihr Lästermäuler, Pharisäer, die ihr seid! Ihr seid doch auch nicht besser, keinen Deut! Ihr tut bloß so. Ich kenn euch nur zu gut! Erbarmungslose Lästierer! Und Mutter mitten drin! Das passt!«

Th.: »Rollentausch. Und was sagt sie dazu?«

Pat.: »Ich hab es immer schon gewusst, dass du's nicht bringst, dass du eine Niete bist. Die Nachbarskinder waren immer schon in allem besser als du. Und hübscher waren sie auch. Ich war ja froh, dass du trotzdem einen zum Heiraten abbekamst. Das dicke Ende kam dann leider doch. Ich wusste, dass du ein Versager bist, auch wenn ich das vor anderen so nicht zugeben würde. Ich finde gut, dass deine Trauer offensichtlich macht, dass deine Ehe besser war, als andere es zuletzt beurteilt hatten.« (Rollentausch) »Oh Mutter, hör bloß auf mit dem Theater! Halt dich raus aus meinen Sachen, sonst... (ballt die Faust) ... passiert noch was! Hau endlich ab mit dem Geschwätz der anderen! Ich bin für mich da, nicht für dich!« (Stampft mit dem Fuß auf).

4. Th.: »Und doch, scheint es, haben Sie sich sehr daran gehalten, wie diese Mutter ihre Tochter sah. Wer sind sie wirklich? Traun Sie sich, der Mutter gegenüber das zu äußern? Traun Sie sich, zu sich zu stehen? Das braucht Mut, doch, kommt mir vor, im Innersten des Herzens haben sie ihn.« »Das mit der Trauer ist nicht echt. Das weißt du auch. Die Liebe hat auch nicht gestimmt, ein bisschen schon, das reichte aber nicht. Den ersten Streit schon hat sie nicht mehr überlebt. Ich wollte eben auch, wie andere, verheiratet gewesen sein. Das galt im Dorf etwas und hat auch was gebracht. Ich fand ein wenig Sicherheit darin, die ich von dir, als Mutter, nie bekommen hatte. Und das werf ich dir vor. Ich war das liebe, angepasste Mädchen, das man immer in die Ecke stellen konnte, wenn es dir im Weg war. Doch damit ist jetzt Schluss! Was mach ich nun stattdessen? Noch sehe ich den Weg zurück in die vertraute Welt. Nein, nein, ich glaub', den gibt es doch nicht mehr. Der ist von Grund auf falsch gewesen. Ich war falsch.«

5. Pt.: »Ich weiß nicht, wo und wie es weiter gehen soll, weiß nicht, wer ich jetzt wirklich bin und was ich will und fühle.«

Th.: »Das ist ein guter Ort zum inne halten und sich für sich selber Zeit zu nehmen, vielleicht sogar für einen Neubeginn.« – Legt behutsam die Hand auf die Schulter der Pat., die sich erst unmerklich gegenlehnt, dann etwas deutlicher und dann zu schluchzen beginnt ...

6. Pat. unter Tränen: »Es war nie jemand da für mich, das ist der eigentliche Jammer, da könnt' ich noch fünf Jahre trauern und es reichte nicht. Die Mutter, diese dumme, blöde Kuh, die war nie wirklich da, die kann das nicht, der fehlt ,es' selbst. Sie hat ,es' selbst nicht mitbekommen. Ich war früher so allein und hatte immer Angst. Ich hab mir früher immer jemand anderen als meine Mutter fantasiert.«

7. Th.: »Sie hatten schon als Kleine fein gespürt, was für Sie gut gewesen wäre, um im Leben gut zu stehen? Mögen Sie etwas dazu sagen, was das für eine Mutter war?«

Pat.: »Sie hätte mich getröstet und mir Mut gemacht und hätte sich gefreut, wenn ich was konnte. Sie hätte mich gemocht und nichts von mir gewollt. Und zärtlich wäre sie auch gewesen.«

Th.: »Die lebt tatsächlich tief in Ihrem Herzen. Das Leuchten Ihrer Augen sagt es überdeutlich. Was würde diese Mutter jetzt zu Ihnen sagen, wie es weitergehen kann?«

Pat.: »Ich bleibe bei Dir und ich tröste dich. Wir beide finden schon den Weg.«

Th.: »Genau. Das ist ein großer Schatz und Ihr Zuhause. Und was ist mit der Wut auf die reale Mutter?«

Pat.: »Die ist noch da, doch fühlt sie sich jetzt ferner an. Ich bin ihr nicht mehr ausgeliefert, der Mutter nicht und nicht der Wut. Das ,liebe Mädchen' sagt ihr jetzt Ade. Ich lasse sie in ihrer Welt zurück und zieh zu mir nach Hause um, ich zieh in eine andere Welt. Das hätte ich vor meiner Ehe machen sollen, doch ich konnte es nicht.«

Th.: »Der Neubeginn ist jetzt.«

8. Th.: »Was könnte taugen, diesen Neuanfang zu unterstreichen, ihn mit sich zu feiern? Heute noch oder in den Tagen, bis wir uns wieder sehen? Fällt Ihnen etwas ein, was Ihrem inneren Gespann, ich meine die Beate und die einfühlsame Mutter, und Ihnen, in der jetzt erwachsenen Form, gut täte?«

Pat.: »Was mir als Erstes kommt, ich geh zu meinem Lieblings-Blumenladen und kaufe jedem eine schöne Blume für zu Hause. Dann geh ich an den alten Kleiderschrank und schau, wonach es mir und meinen inneren Lieben ist. Die mögen gerne lichte Farben. Das wird ein Fest der Farben. Vielleicht erlaube ich mir auch, ein neues Kleid zu kaufen. Mal sehen. Doch bevor ich mich im Dorf verändert zeige, fahre ich in lichten Kleidern erst zu einer Freundin, die woanders wohnt, und die mich, glaube ich, ganz gut versteht. Das gäbe einen sachten Übergang.«

Th.: »Und dieser Nachbar. Spielt der irgendeine Rolle?«

Pat.: »Hm. Das weiß ich nicht. Vielleicht sehe ich ihn in der Zukunft noch mit anderen Augen. Bisher hat es bei mir mit niemandem gefunkt. Ich weiß nicht, ob sich das noch ändert.«

9. Pat.: »Erstmal ist Bei-sich-sein und Freude finden angesagt und Leben in der neuen Farbigkeit zu sehen – und dabei selbst ein Teil des Lebens werden. Ich war das bisher nur so nebenher. Ich freue mich und sage Dank.«

Bemerkung zum Fallbeispiel: Das gewählte Beispiel ist über die Assoziationsketten zur frühen Mutter-Kind-Beziehung gedriftet, was der inneren Logik entspricht und Zeichen eines guten, inneren Kontaktes bei der Patientin und einer vertrauensvollen, therapeutischen Beziehung ist, den Heilungsprozess bei der frühesten Schädigungsquelle beginnen lassen zu können. Keine Frage, dass in einer späteren Sitzung einmal der Fokus auf der Partnerbeziehung zum Ex-Ehemann liegen wird.

Allgemeiner Kommentar Wann wird ein Detail als entfremdet erlebt? Wann wird es als Symptom gesehen? Wir suchen nach einem Bezugsrahmen, der ihm Sinn und verständliche, nachvollziehbare Zuordnung gibt. Das gilt es aus der Sicht der Patientin zu erfragen. Es ist allerdings eher anzunehmen, dass sie auf übliches Fragen nur mit Achselzucken reagieren kann. Jede Auffälligkeit, jede Veränderung und v. a. jede Diskrepanz kann zum Einstieg in den Prozess benutzt werden, z. B. dass die Patientin seit 5 Jahren Schwarz trägt oder dass sie beim Erwähnen des Unfalls eine Stirnfalte zeigt und sich auf die Lippen beißt und eine leichte Kickbewegung mit dem Fuß macht etc. Dabei interpretiert nicht

der Therapeut, er sucht erst einen Konsens über die Wahrnehmung herzustellen. »Frau XY, mögen Sie eben nochmals wiederholen, was der Fuß machte? Und auch zu Ihren Lippen und zu Ihrer Stirn hinspüren? Was empfinden Sie jeweils? Wie fühlt sich das an? Sie können es ja mal stärker machen, um es deutlicher zu spüren, was da gerade zum Ausdruck kommen möchte.« – »Sie sagen, da ist noch eine Menge Ärger. In welche Richtung? Wenn der Fuß kickt, wer ist das Gegenüber am ehesten?« Vielleicht ist ihr der Einstieg zu direkt, sodass sie erst abblockt. Das lassen wir zu, bitten allerdings zu registrieren, was sie entdeckt hat, aber gerne noch nicht berühren möchte. Ziel: Konsens herstellen über den Fokus des Einstiegs. Registrieren und bewusst machen, wo sich Blockiertes/Abgewehrtes zeigt, aber nicht einsteigen ohne spezielles Arbeitsbündnis.

Ausgrenzende Muster/Schablonen Wer und welche Einstellung hat das auffallende Detail erschaffen, hat diese Ausgrenzung bewirkt? Es geht darum, diese »Instanz« zu identifizieren, es handelt sich meist um ein Introjekt, und zu überprüfen, ob das Gesamtsystem darüber einig ist, dass diese Instanz dazu ermächtigt ist. Die inner-psychischen Machtverhältnisse werden diesbezüglich problematisiert und aktualisiert. Das Gesamtsystem wird in seiner Letzt-Verantwortung angesprochen und notfalls ermächtigt und angeregt, Überkommenes zu verabschieden. Es wird auch ggf. (über Rollentausch) auf Allparteilichkeit und Weisheit angesprochen, wenn »innere Gesetze« auf einer archaischen, frühkindlichen Ebene stecken geblieben sind. Es geht darum, im Spiel Situationen zu schaffen, in denen der Patient oder die Patientin selbst die Unangemessenheit der Ausgrenzung wahrnehmen kann und später, aus der Identifikation mit dem Benachteiligten heraus, verändernde Gegen-Kräfte mobilisiert. Oft entspricht das Arrangement im Rollenspiel einer Anstiftung zur nachträglichen Rebellion. Doch zunächst, als Voraussetzung dafür, muss erst die ausgrenzende Position in aller Schärfe, Enge und ggf. in aller selbstgerechten Ungerechtigkeit inklusive dem latenten sadistischen Machtmissbrauch – sofern im Pat. latent vorhanden – (bitte keine Therapeuten-Projektionen via »Deutung«!) – herausgearbeitet werden. Oft sind

die letztangesprochenen Akzente im nonverbalen Ausdruck verborgen, werden aber über die Körpersprache mitgeliefert. Sie sind dem Bewusstsein des Pat. selbst weitgehend verhüllt und zeigen sich erst bei der spontanen, spielerischen Rollengestaltung. Das bewusste Wahrnehmenlassen durch den Therapeuten darf im Pat. nicht überwiegend Scham auslösen über seine Teilhabe an diesem emotionalen Pol, sondern soll Verständnisbrücken fördern. Eine Therapeuten-Intervention könnte heißen: »Sie wirken an dem Gegenpol beachtlich überzeugend und spontan. Wie fühlen Sie sich im Moment?« Vielleicht kommt ein Eingeständnis: »Das ist ganz schön auf dieser Seite, man kann so richtig mal vom Leder ziehen ohne Rücksicht auf Verluste.« Th.: »Das scheint Ihnen vertraut.« Vielleicht stimmt die Pat. zu: »Ja, früher habe ich im Dorf auch mitgelästert, so wie es auch die Mutter meistens tut. Da ist man mitten drin und fühlt sich stark, weil man dazu gehört.« Vielleicht ist die Pat. auch noch auf Distanz und versucht diese Seite in sich weiterhin auszugrenzen: »Das bin nicht ich, das sind die anderen. Die kenne ich aber leider gut. Die können sehr gehässig sein und böse.« Th.: »Das tut sehr weh, wenn das dann trifft.« Pat. nickt und schaut beschämt zu Boden. Th.: »Was möchten Sie am liebsten tun, wenn das so ist?« Pat.: »Weglaufen oder um mich hauen und schreien!«

Ad-greddi in der Konfliktlandschaft Das »Ad-greddi« ist nicht nur ein aggressives, sondern ggf. ein ganz behutsames, emotionales Kontaktaufnehmen mit den bedeutsamen Aspekten und Kontrahenten der Konfliktlandschaft. Die personifizierten Aspekte können sich in verschiedene Vorder- und Hintergrund-Kulissen aufblättern. Oft erscheint im Rollenspiel hinter einer imposanten, maskenartigen Fassade etwas Weiches, Sensibles, fast nicht Überlebensfähiges – und auch umgekehrt. Das scheinbar Schwächliche kann in seiner Art ungeahnte Kräfte enthalten, die der Kontrahent auf den ersten Blick (oder mit dem bisherigen Blick) nicht sah. In der Ad-greddi-Phase kommt es darauf an, dem Ausdruck der Verletzten, in ihrem unverstandenen Schmerz oft vereinsamten frühen Identität (Kinder-Ich) Priorität einzuräumen und nicht durch Rollentausch mit dem »Gegner« die Motivation zur wehrhaften Auseinandersetzung durch das

aufkommende Verständnis zu früh auszubremsen. Es gibt allerdings Konstellationen, wo der Rollenwechsel mit dem Gegenüber (zumindest mit dessen Vordergrund-Verhalten) eher provozierend wirkt und anfeuert. Die zu frühe Wahrnehmung der verstörten mütterlichen Identität hinter ihrer Fassade hätte den überfälligen Abgrenzungsprozess der Pat. vom mütterlichen Introjekt eher behindert. Eine differenzierte, mütterliche Beziehungsklärung wurde später ergänzt.

Schon während des vorherigen Abschnitts weichen die emotionalen Standpunkte, mit denen die Auseinandersetzung begonnen hat, auf. Alle Seiten haben gute Gründe und Argumente aufgeführt und aus jeder Perspektive sieht die Situation auf den ersten Blick anders gerechtfertigt aus. Der zweite Blick ist dann einerseits oft sehr verwirrend, weil sich die Vorzeichen von Opfern und Tätern umdrehen können, andererseits sehr hilfreich, wenn deutlich wird, dass eigentlich zwei Bedürftige, zwei Verletzte, zwei, die voneinander Anerkennung möchten etc., miteinander ringen oder sich bekämpfen. Im vorliegenden Beispiel war zunächst ein überfälliger Schritt in die Autonomie nachzuholen. In diesem Abschnitt wird im Allgemeinen die alte, unbewusste oder auch bewusstseinsnahe Selbstdefinition infrage gestellt. Das kann große Angst machen, sodass Wünsche nach Umkehren aufkommen können. Das Loslassen der alten Struktur macht v. a. dann Angst, wenn es keine Alternativen dazu gibt.

Identitätsvakuum/Gestaltauflösung Nun ist die alte Identität verloren oder losgelassen worden, wie ein altes Kleidungsstück, aber die Kontur einer neuen ist noch nicht in Sicht. Es entsteht das Gefühl, ein Niemand zu sein, nackt und bloß und orientierungslos in einem unbekannten, leeren, nebeligen Niemandsland zu stehen. Perls nannte dieses Stadium Todeszone, aber auch »fruchtbare Leere«, weil sich hier eine neue Struktur organisiert. Der Therapeutenkontakt sollte hier zwar unaufdringlich, aber spürbar sein.

Kathartischer Durchbruch der abgewehrten Emotionalität. In unserem Beispiel bricht die frühkindliche Trauer, die sich hinter dem pflegeleichten Kinderverhalten verborgen gehalten hatte, und der alte Schmerz, nie »wirklich« gesehen worden

zu sein, durch, gemischt mit Aggression gegen die frustrierende Mutter. Der Zuneigungsaspekt kommt erst in einer späteren Arbeit zum Tragen. Bei diesem Schritt geht es um den Kontakt zum jeweils abgewehrten, emotionalen Gegenpol, der manchmal subtil, manchmal explosionsartig und gewaltig zutage kommen kann.

Differenzieren, Integrieren, Assimilieren Die neuen, emotionalen Seiten zu integrieren und sich mit ihnen zu identifizieren ist nicht so leicht, zumal wenn es sich um lang aufgestaute Gefühle handelt, die in ihrem Abwehr-»Gefängnis« oft hassverzerrte Monster geworden sind oder im Gewand der Schwäche und Bedürftigkeit daherkommen und Beschämung auslösen. Sie brauchen eine Nachdifferenzierung. Und es braucht eine versöhnliche Verständnishilfe, dass sich das Kinder-Ich unter den gegebenen Umständen nicht anders zu helfen gewusst hat. Das Selbstbild braucht schließlich eine Erweiterung, eine Revision und erneute Identifikation. Das Integrieren bedeutet hier, dass die alte und die neue, differenzierte Emotionalität ihren angemessenen Platz im Gesamtgefüge bekommen. Von Assimilation kann man dann sprechen, wenn Emotionen und Reaktionen oder auch Erlebnisverarbeitungen ganz ichsynton und spannungsfrei zum Gesamtorganismus empfunden werden. Assimilierte Spuren gehen in die Gesamtschwingung ein, sind als Einzelereignisse bald nicht mehr abrufbar.

Neustrukturieren, Re-Stabilisieren Durch die Re-Integration des ehemals Ausgegrenzten müssen die Teile zum Ganzen gemäß ihrer jetzigen Wertigkeit ein neues Verhältnis finden. Das ist zunächst eine unsichere Angelegenheit und benötigt Bewährungsproben, um das Ergebnis gegenüber den eigenen Zweifeln zu sichern. Eine gewisse Tradition haben in der Gestalttherapie Aufgaben und Übungen, die gemeinsam mit dem Patienten oder Probanden, entsprechend seiner Lebenssituation, ausgedacht und abgesprochen werden. Die Aktion darf nicht in den Assoziationskreis von schulischen Hausaufgaben kommen. Das könnte, je nach Problemfeld, eine blockierende Auswirkung bekommen. Es geht eher darum, Neugier zu wecken, dies und das im Alltag anders zu probieren, zu sehen, zu ermög-

lichen, zu beantworten etc. Allein das Interesse an der millimeterweisen Umsetzung im Alltag motiviert, es zu versuchen und zu tun. Die Realerfahrung stabilisiert die neue Identität sofort, wenn sie denn bewusst wahrgenommen wird.

Für die Gleichgewichts- und Ruhephase braucht es im Allgemeinen Zuspruch und Ermutigung, dass sie überhaupt sein darf. Sie ist in unserem Zeitgeist nicht gerade Mode. Die, die den Sinn davon begriffen haben, brauchen keinen Anstoß von außen mehr.

Gestalttherapie

Lehrbuch

Hartmann-Kottke, L.

2012, XIV, 318 S., Hardcover

ISBN: 978-3-642-28192-1