

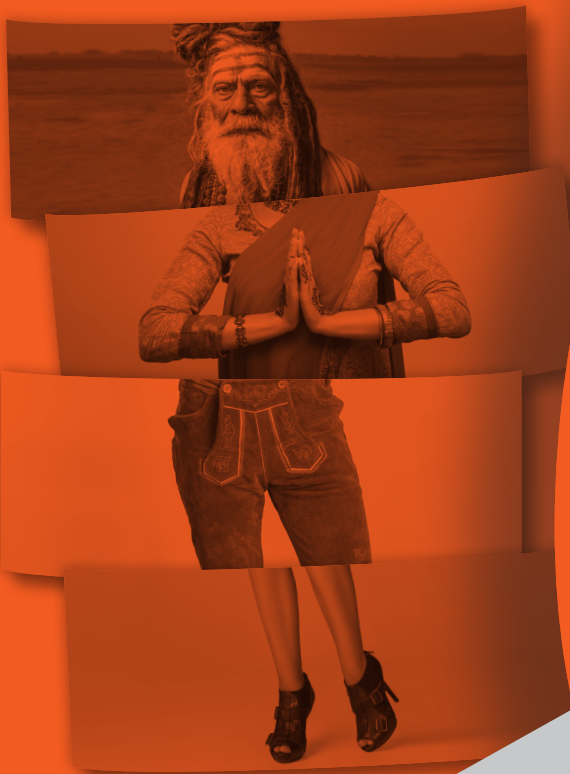
33. Ausgabe 2020

Gestalt-Institut
Frankfurt am Main

40
JAHRE



Gestalt Zeitung



Miteinander – Integration – Gegeneinander

Resilienz und Antifragilität

Integration – ein (un)mögliches
und (un)verzichtbares Anliegen

Gedanken über Grenzen der
Kooperation

Das Geheimnis der Kontakt-
grenze – eine Schatz-Suche

Integration aus der Sicht der
Personenzentrierten Systemtheorie

Heilung durch Rausch? –
Psychoaktive Substanzen in der
Psychotherapie

Gestalt im Wald

Editorial (Detlef Klöckner).....	3
----------------------------------	---

Diskurs

Corinna Falk: Resilienz und Antifragilität.....	4
Detlef Klöckner: Integration – ein (un)mögliches und (un)verzichtbares Anliegen.....	7
Paul Goodman: Gedanken über die Grenzen der Kooperation (1993).....	16
Hans Peter Dreitzel: Das Geheimnis der Kontaktgrenze – eine Schatz-Suche.....	20
Jürgen Kriz: Integration aus der Sicht der Personen-zentrierten Systemtheorie.....	28

Praxis

Rolf Heinzmann: Heilung durch Rausch? – Psychoaktive Substanzen in der Therapie.....	34
Markus Strauch / Daniel Broß: Gestalt im Wald.....	39

Nachruf

Detlef Klöckner: Nachruf Bodo Fastje.....	44
---	----

Abschied

Uta Wahl-Witte: Mein Dank zum Abschied.....	45
---	----

Gestalt Zeitung 33. Ausgabe 2020
Jahresschrift des Gestalt-Instituts Frankfurt am Main e.V. (GIF)

Redaktionsteam:

Detlef Klöckner (Redaktion),
Mihrican Özdem (Korrektur)
Ulrich Lessin (Layout und Satz)
Stefan Lorenz (Titelseitengestaltung)

Herstellung:

BASIS-DRUCK GmbH, Springwall 4, 47051 Duisburg
Tel.: 0203- 9927924

Erscheinungsweise:

Die Gestalt Zeitung erscheint jährlich. Abonnenten erhalten die Zeitschrift automatisch zugesandt. Bestellungen richten Sie bitte an das Sekretariat des GIF. Nutzen Sie hierfür den Bestellcoupon auf der Website des GIF. (Einzelpreis je Heft € 10,-)

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke sind nur mit schriftlicher Genehmigung und unter Quellenangabe zulässig. Redaktionsschluss für Beiträge ist jeweils der 10. Oktober, für Anzeigen der 31. Oktober. Es wird keine Gewähr für unangefragt eingesandte Manuskripte übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Beiträge und Leserbriefe zu kürzen.

Gestalt-Institut Frankfurt (GIF)

Redaktion Gestalt Zeitung
Wilhelm-Hauff-Str. 5
60325 Frankfurt am Main

Das Titelbild ist eine von Stefan Lorenz erstellte Collage in Anlehnung an ein altes Puzzlespiel, dass Kinder mit menschlichen Unterschieden konfrontiert und zur Gestaltschließung auffordert.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Am 09. November 2019, einem ambivalenten Schicksalstag der Deutschen (Maueröffnung, „Kristallnacht“) feiert das Gestalt-Institut Frankfurt am Main (GIF) sein 40 – jähriges Jubiläum. Wir hoffen, diese Ausgabe erscheint vorgezogen rechtzeitig zu diesem Tag. Wir hatten es nicht darauf angelegt das Jubiläum auf dieses besondere Datum zu platzieren, aber vielleicht hat uns doch das Unbewusste die Hand geführt, denn der Geschichte der Gestalttherapie, auch der Geschichte des Instituts mangelt es nicht an polarisierten, ambivalenten Situationen, an Ereignissen, die sich einer endgültigen Integration sperren.

Wir schauen auch mit großer Trauer auf den Tod unseres jungen Kollegen Bodo Fastje, der am 05. September 2019 verstarb. (siehe Nachruf in diesem Heft)

So fallen die Dinge des Lebens oftmals unglücklich zusammen, oder um es mit dem holländischen Kulturhistoriker Johann Huizinga zu sagen, „Erwachsenwerden“ und „Erwachsensein“ zeichnet sich durch Widersprüche und Inkonsistenzen, auch durch Schicksalsschläge aus, dadurch, dass man bereit ist sich dem imperfekten Zustand des Lebens zu stellen.

Huizinga, und das ist gerade für den Kontext der Gestalttherapie ein Gedanke von großer Bedeutung, hält den Versuch, ein Leben in vollständiger Authentizität und Widerspruchslosigkeit verbringen zu wollen, für infantil, anders ausgedrückt, für eine Leugnung der Unsteuerbarkeit mancher Sachverhalte des Lebens.

Er formuliert es in Konsequenz noch schärfer. Eine widerspruchslose Welt wäre die autoritärste Welt, die man sich nur vorstellen kann, weil sie keine Abweichung verträgt. Das gilt im Übrigen für Visionen und Haltungen jeder politischen Richtung. Die Dinge des Lebens, dass muss der Mensch erst mühsam lernen, verhalten sich anders als es auf den ersten Blick erscheint, sie unterliegen oft latenten Bedingungen, die zwangsläufig zu Widersprüchen führen.

Eine existenzielle Ambivalenz des Älterwerdens zeigt sich beispielsweise darin, dass manche Kompetenz erst dann in vollem Umfang vorhanden ist, wenn das Leben längst Veränderungen hervorgebracht hat, die eine Umsetzung nun aus bereits eingetretenen Umständen erschweren oder unmöglich machen.

Diese Grundschwierigkeit des Lebens ist für starre Gemüter und Fanatiker jeder Couleur kaum zu ertragen, aber leider wahr.

Wenn wir also in diesem Heft über **Integration** nachdenken, dann sollten wir von vornherein den Gedanken zulassen, das niemandem, nirgendwo und zu keiner Zeit eine vollständige, also optimale Integration gelingt; Integration kein einfacher Prozess ist und die Bedingungen für eine Integration ungerecht verteilt sind, für manche nämlich einfacher, für andere je nach Voraussetzungen schwerer.

Akzeptieren wir das Relative an dem Prozess der Integration, dann können wir zu sinnvollen Gedanken lebenswürdiger Handhabungen kommen. Denken wir dabei an etwas Widerspruchsfreies und Optimales landen wir eher dort, wo Huizinga das Infantile und Autoritäre verortet.

Aber machen Sie sich selbst ein Bild mit Hilfe unserer Artikel. Es erschien uns an der Zeit das Thema **Integration** näher zu beleuchten, denn wir leben in polarisierten Zeiten, –Geisteswissenschaftler sprechen von einem globalen Epochenwandel –da haben es integrative Anstrengungen schwer und wird das Heil zunehmend in Vereinfachungen, Separationen und Abschottungsversuchen gesucht.

Wir müssen aber lernen mit mehr Risiken zu leben, Widersprüche und Ungereimtes zu ertragen und insbesondere, daran führt in Zukunft kein Weg vorbei, unseren Reichtum mit den Armen der Welt zu teilen. Es zeigt sich längst auf vielen Ebenen, dass der Lebensstandard der westlichen Welt bereits viel zu lange auf der Ausbeutung der Unterprivilegierten und der Zerstörung der Umwelt beruht. Integration wird also in Zukunft davon geprägt sein zu teilen und Einbußen des bisherigen Lebensreichtums hinzunehmen. Alle sanfteren Lösungsversuche, die, die uns nichts abverlangen wollen, werden zwangsläufig im Elend enden. So die häufigste Prognose der entsprechenden Wissenschaften.

Um mit Erich Fromm zu sprechen, die gegenwärtige Dominanz der „Haben“-Seite des Lebens muss wieder von dem „Sein“-Modus des Lebens abgelöst werden. Die Zukunft der Menschheit liegt im heterogenen Mit- und Nebeneinander, im Teilen und Verzicht. Und das wird vor allem anderen viel Frustrationstoleranz benötigen. Es gilt also auch Unverdauliches hinzunehmen, Widersprüche und Ambivalenzen in uns selbst zu integrieren. Die Gestalttherapie ist über die Dekaden erwachsen geworden, wir glauben nicht mehr an simple Lösungen, aber daran, dass es lohnt, auch immense Schwierigkeiten anzugehen.

Wie immer oder gerade deshalb: viel Spaß und neue Erkenntnisse beim Lesen!

Detlef Klöckner

Das auch „wie - immer – PS“: Erfreuen Sie sich nicht als Zweitleser, erwerben Sie die Gestalt-Zeitung: Wir sind als knapp kalkulierende Institutschrift auf jeden einzelnen Käufer angewiesen.

Information zur nächsten Ausgabe der Gestalt-Zeitung: Das Leitthema der 34. Ausgabe, 2021, ist „Kultur als Hintergrund der gestalttherapeutischen Praxis und Theorie.“

Einsendeschluss für Artikel, Rezensionen und Leserbriefe ist der 10.10.2020, für Werbeanzeigen der 31.10.2020.

Resilienz und Antifragilität

von Corinna Falk

4 | Diskurs

Ich möchte zum übergeordneten Thema „Nebeneinander – Integration – Gegeneinander“ zwei Begriffe einführen und diese auf gesellschaftliche Verhältnisse beziehen: den Begriff Resilienz, der aus der Werkstoffkunde stammt, und den Begriff Antifragilität, der in der Wirtschaft verwendet wird.

In einer Gesellschaft, die sich zunehmend als belastet und überfordert erlebt, geht seit längerer Zeit der Ruf nach Resilienz, Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität um: das Ideal eines Zeitgenossen, der dem Druck und den Bedingungen der heutigen Anforderungen standhält. Resilienz als „die Fähigkeit eines Stoffs, nach einer Verformung durch Druck- oder Zugeinwirkung wieder in seine alte Form zurückzukehren. Das Material übersteht Verformungen, ohne dabei die eigene, ursprüngliche Form einzubüßen“ (Wellensiek / Galuska 2014, S. 21). Lateinisch *resilire* heißt: zurückspringen, abprallen. Das ist das Bild des Stehaufmännchens, das immer wieder in seine alte Balance zurückkehrt.

Auch als Ärztin begegnet mir oft die berechtigte Hoffnung von Patienten, wieder in den alten Zustand vor der Erkrankung zurückkehren zu können. Schon immer kam mir dieser Versuch zwar verständlich, aber auch suspekt vor. Schon immer war mit meinem therapeutischen Tun der Wunsch verbunden, dass ein Mensch aus einer Krise, einer Krankheit nicht als der Alte hervorgeht, sondern sich im günstigen Falle weiterentwickelt, verwandelt und reift. Heute wird ja auch in dieser Hinsicht von *posttraumatischem Wachstum* gesprochen. Auch Eltern berichten immer wieder, wie ihre Kinder nach überstandenen Krankheiten einen Entwicklungssprung machen, reifer wirken.

Der libanesischer Forscher und Essayist Nassim Nicholas Taleb (Autor des Bestsellers *Der schwarze Schwan*) hat den Begriff der Antifragilität geprägt: „Einige Dinge profitieren von Erschütterungen; wenn sie instabilen, vom Zufall geprägten, ungeordneten Bedingungen ausgesetzt sind, wachsen und gedeihen sie; sie lieben das Abenteuer, das Risiko und die Ungewissheit. (...) Antifragilität ist mehr als Resilienz oder Robustheit. Das Resiliente, das Widerstandsfähige widersteht Schocks und bleibt sich gleich; das Antifragile wird besser.“ (Taleb 2013, S. 21)

Angst vor Identitätsverlust

Wenn ich heute angesichts der Flüchtlingsströme das Wort *Integration* höre, wird mir immer etwas unwohl. Ich höre dahinter den Ruf einer Gesellschaft, die die Gleichen bleiben will, der andere habe sich anzupassen, einzuordnen, unterzuordnen unter ihre Sicht der Dinge. Dann wird eine deutsche Leitkultur heraufbeschworen, werden Normen befestigt und irgendwie nach einem unerschütterbaren Halt gesucht. Deutlich wird die Angst vor einer Überfremdung, ja, einem Identitätsverlust.

Doch auch hier handelt es sich meines Erachtens um ein unhaltbares Konstrukt, denn Identität ist stets im Wandel, zeugt sich neu aus offenen resonanten Weltbeziehungen,

wie Hartmut Rosa, ein zeitgenössischer Soziologe, es formulieren würde. Der Ruf nach einer beherrschbaren Welt, die das Fremde verfügbar macht und ergebnisorientiert (z. B. Fachkräftemangel) integriert, ist ja immer schon mit der eigenen Identitätsunsicherheit und Fragilität verbunden.

Wir kennen das gut aus der Therapie. Der Umgang mit dem Fremden, mit dem, was uns schreckt und ängstigt, scheinbar nicht ins Eigene passt, lässt uns zunächst einmal erstarren oder zurück ins Vertraute flüchten oder kämpfen. Immer aber haben diese Sicherungsmaßnahmen mit einer gewissen Härte zu tun, einer Notfallstrategie mit eingegrenztem Blickfeld.

Was in der Akutsituation hilfreich sein kann, wird – wenn es überdauert und nicht wieder aufgelöst werden kann – irgendwann zum hartnäckigen Symptom. Lange stabilisieren gewisse Anspannungen und Haltungen das System und schützen das, was ich von mir halte bzw. wofür ich mich halte, also meine *Identifikationen*, nicht aber meine *Identität* (das, was ich bin oder immer wieder werde).

Folgen der Selbstsicherung

Treten dann weitere Herausforderungen ein, steht mir mein kreatives Potenzial aufgrund der inneren Verhärtungen nicht voll zur Verfügung, die Anpassung wird schwieriger, die Gefahr, über kurzfristig erfolgreiche Selbstmanagementtechniken meine Identifikationen weiter zu stützen, groß. Dies ist der sichere Weg zu Erschöpfung und *Burn-out*, denn meine ganze Energie wird in Sicherungsmaßnahmen gebunden statt in kreatives Gestalten.

In der Gestalttherapie bieten wir einen Weg an, der aus dieser Falle immer strengerer *top-down*- oder auch *top-dog*-Strategien herausführen kann. Das heißt: Ermutigung, das Chaos, das jeder Veränderung vorausgeht, zuzulassen, die Verwirrung zu begrüßen, die Herausforderung des Fremden, Verdrängten, *bottom up* anzunehmen. Etwas, was ich zunächst nicht verstehe, was mir aber real begegnet als neue Erfahrung. Dafür brauche ich *support*, Unterstützung, Vertrauen, um diesen immer auch beängstigenden Prozess nicht mittendrin zu unterbrechen aus Überforderung, und das Altgewohnte, das Symptom nicht noch mehr zu verhärten.

Dieser Prozess der Veränderung wird sehr gut von Frambach im „Fünf-Schichten-Modell der Neurose“ zusammengefasst: „Der Widerstreit der *Emotion*, der *Herausbewegung*, und der zurückdrängenden Gegenbewegung der Angst verdichtet sich weiter zu einer *Diffusion*, von Perls als ‚Impasse‘ bezeichnet. In diesem Engpass, dieser Sackgasse oder Blockierung, hat sich die alte Struktur der bisherigen vordergründigen Identifikations-Fixierung in diffuse Verwirrung aufgelöst. Hart man in dieser beängstigenden Phase aus, dann tritt ein *Vakuum* ein, von Perls ‚Schicht des Todes‘, ‚fruchtbare Leere‘ oder ‚Implosion‘ genannt. Hier findet keine polare Differenzierung in Vorder- und Hintergrund statt, hier wird deren kreative Mitte erfahren, der

Grund, das Nichts der schöpferischen Indifferenz. Was als ‚furchtbare‘ Leere drohte, als Verlust, erweist sich im Nachhinein als ‚fruchtbare‘ Leere. Nach einseitiger, schiefer Identifikation findet der Mensch wieder zum ‚mittlerem Modus‘, aus dem heraus das Selbst frei und spontan gestaltet.“ (Frambach in Fuhr / Srekovic / Gremmler-Fuhr 1999, S. 304)

Das ist *Kairos*, das kleine Fenster des Werdens und der günstigen Gelegenheit, oder, nach Daniel Stern, der Gegenwartsmoment, in dem Veränderung geschehen kann.

Was aber gibt uns genügend Raum, Halt, Mut, wirkliche Begegnung mit dem Fremden, dem Anderen, dem Ausgegrenzten in mir oder in der Gesellschaft oder auch der Wissenschaft, zuzulassen oder eine Begegnung, die mich selber verändert?

Therapie als Unvorhergesehenes

Wolf Büntig (ZIST Penzberg) sprach einmal davon: „Eine gute therapeutische Stunde ist, wenn der Therapeut sich hinterher verändert hat.“ Und warum ist das mutig? Weil das Ergebnis einer echten Begegnung immer offen, unvorhersehbar, oder wie Hartmut Rosa sagt, unverfügbar ist.

Nochmal Taleb: „Das Antifragile steht Zufälligkeit und Ungewissheit positiv gegenüber, und das beinhaltet auch – was entscheidend ist – die Vorliebe für eine bestimmte Art von Irrtümern. Antifragilität hat die einzigartige Eigenschaft, uns in die Lage zu versetzen, mit dem Unbekannten umzugehen, etwas anzupacken – und zwar erfolgreich –, ohne es zu verstehen.“ (Taleb 2013, S. 22) Ein Grauen für jeden Versicherungsmakler, jedes Sicherheitsdenken, jeden Sicherheitsstaat und für die nach Kostensicherheit strebenden Krankenkassen.

„Die transformativen Effekte einer Resonanzbeziehung entziehen sich stets und unvermeidlich der Kontrolle und Planung der Subjekte, sie lassen sich weder berechnen noch beherrschen (...), weil Resonanz konstitutiv ergebnisoffen ist.“ (Rosa 2019, S. 44)

Wenn ein Therapeut eine Psychotherapiestunde konkret vorplanen würde und das Ergebnis im Voraus wüsste, das wäre nicht nur langweilig, sondern in hohem Maße autoritär und manipulativ und gegen jede Berufsethik. Dennoch verlangt eine überregulierte Welt, der es an gegenseitigem Vertrauen mangelt, Evidenzbasierung, Qualitätssicherung und voraussagbare Ergebnisse. Wenn Gestalttherapie noch heute vom wissenschaftlichen Beirat nicht anerkannt wird, könnte

das heißen, dass hier noch Menschen behandelt werden, ergebnisoffen in echter Beziehungswirklichkeit, die noch an Veränderung glaubt.

Diese Veränderung kann, wie das auch in der Systemtheorie und Kybernetik, insbesondere von Maturana und Varela dargestellt wurde, von außen nur angeregt werden. Die Verstörungen „*perturbacion*“ (nicht das schon negativ konnotierte „*disturbacion*“ Störung) treffen immer auf eine individuelle Struktur („autopoetische Einheit“), die das Ausmaß der zugelassenen Veränderungen bestimmt: „Bei den Interaktionen zwischen den Lebewesen und der Umgebung innerhalb dieser strukturellen Koppelung determinieren die *Perturbationen* der Umgebung nicht, was dem Lebewesen geschieht; es ist vielmehr die Struktur des Lebewesens, die determiniert, zu welchem Wandel es infolge der *Perturbationen* in ihm kommt“ (Maturana / Varela 1987, S. 106)

Diese Sichtweise ist mir deswegen so wichtig, weil sie mir heraushilft aus einer Rolle, in der ich mich als Opfer der äußerlichen gesellschaftlichen Veränderungen empfinde, gegen die ich mich zu wehren habe. Wie kann ich stattdessen die für mich vielleicht irritierenden, fremden, neuen Informationen aufgreifen und mich selber aufgerufen fühlen, damit kreativ umzugehen?

Dies setzt ein relationales und resonantes Weltbild voraus und auch ein gewisses Vertrauen in meine eigenen Gestaltungsmöglichkeiten. Das ist das, was Bandura unter Selbstwirksamkeitserwartungen versteht. Dies setzt eine Bereitschaft voraus, mich mit dem verdrängten Schatten hinter der Kulisse meiner Lebensbühne, in der ich meine Rolle, meine Identifikationen spiele, zu beschäftigen. Dort begegne ich meinen verdrängten Ängsten, Vermeidungen und festgezurrtten Haltungen. Dann kann wieder etwas hindurchtönen, „*personare*“, und aus der Dissonanz hervortreten. Und um noch beim Wortspiel zu bleiben: Percussion statt Diskussion und vielleicht auch Persoziation oder Assoziation statt Dissoziation.

Therapeutische Emphase

Dafür bedarf es vonseiten des Therapeuten aber auch etwas Widerständiges, was nicht nur mit dem Leiden des Klienten empathisch mit-schwingt. Es bedarf der aktiven Verstörung und Einmischung, wie ich dies in einem früheren Aufsatz ausführlich dargestellt habe (Falk in Gestalttherapie 2/2017, S. 3–10).

Ein polyphones künstlerisches Modell einer *Integration* also, die den Respekt vor dem Innen-

raum des Anderen, der mir nie ganz zugänglich sein wird, kennt, als Grundvoraussetzung jeder Kontaktaufnahme, sei es in der Gesellschaft, einer Partnerschaft, sei es in der Psychotherapie oder mit meinen „inneren Anteilen“. Wie viele Narben und tiefe Wunden Übergriffigkeit und Grenzverletzung an diesen feinen seelischen Membranen eines Innenraumes hinterlassen kann, wissen wir als Psychotherapeuten nur zu gut.

Wenn aber das Nebeneinander kein Zueinander mehr findet, gehen wir ebenso zugrunde. Es geht vielmehr um Gastlichkeit, die sich dem Anderen öffnet und empfängt. Eine Gastlichkeit, die sich der Nähe, dem Ausdruck des Anderen aussetzt, und das gerade, weil oder obwohl „der Andere in jedem Augenblick die Idee, die sich ein Denken von diesem Ausdruck machen könnte“, überschreitet, wie der französische Philosoph Levinas dies so eingängig untersucht hat: „Eben- das heißt vom Anderen über die Aufnahmefähigkeit des Ich hinaus empfangen.“ (Levinas in Derrida 1999, S.36)

Und, möchte ich ergänzen, es ist wichtig, das Maß dieses Mich-Aussetzens selber gut zu dosieren und auch immer wieder ins Eigene zurückzukehren, das Aufgenommene in Ruhe zu verdauen, bis ich mich wieder neu öffnen und verändern mag.

„Die menschliche Seele braucht offenbar Sphären, in denen sie bei sich sein kann ohne den Blick des Anderen. Zu ihr gehört eine *Impermeabilität*. Eine totale Ausleuchtung würde sie ausbrennen und eine besondere Art seelischen Burnouts hervorrufen. Transparent ist nur die Maschine. Spontanität, Ereignishaftigkeit und Freiheit, die das Leben überhaupt ausmachen, lassen keine Transparenz zu.“ (Han 2012, S. 8)

Vorläufiges Resümee

Und was heißt das nun alles für unser übergeordnetes Thema? Auf jeden Fall, dass unser Dasein als Mensch und als Gestalttherapeut spannend und ergebnisoffen bleibt, eben *antifragil* und nicht *resilient*. Insbesondere die Chance, aus jedem Kontakt selbst als Verwandelte hervorzugehen, fasziniert mich, macht mich lebendig und kreativ. Dabei gilt es, auch das Eigene wertzuschätzen und einen guten Rhythmus oder Atem zwischen Öffnen und Innerlich-Verarbeiten immer neu zu suchen und zu finden. Das heißt aber auch, dass es keine Sicherheit als statische Größe gibt, sondern nur eine Beweglichkeit, die sich in ihren Identifikationen immer wieder neu infrage stellen lässt und in die ich mich selber immer wieder mitnehme: „Der Wunsch

6 | Diskurs

verschont zu bleiben, taugt nicht“, sagt Hilde Domin in ihrem so berührenden Gedicht „Bitte“ (Domin 2008, S. 117). Und die Grundangst der Moderne ist nach Hartmut Rosa das „Weltverstummen“ (Rosa 2019, S. 34).

Abschließen möchte ich mit dem Zitat eines „Raumkünstlers“: „Die menschliche Seele braucht aber auch komplexe vielschichtige lebendige Räume, um mit Ihnen interagieren, wachsen und gedeihen zu können: Räume sind Lebewesen. Sie haben ein Raumleben und ein Haltbarkeitsdatum. Unsere Lebensräume formen sich permanent um und müssen geleistet werden. Und sie können infolgedessen auch wandern, wachsen, groß werden, sich legen und auf ihre Weise wieder verschwinden. Sie können tragen, angreifen, zärtlich werden. Sie können ambulant, flüchtig, stark und beständig werden. Sie können sich dehnen, strecken, runden, abheben, fliegen und uns mitnehmen.“ (Baier 2000, S. 7)

Literatur

Baier, F. X.: (2000): Der Raum. Köln (Walther König)

Derrida, J. (1999): Adieu. Nachruf auf Emmanuel Levinas. München (Carl Hanser).

Domin, H. (2008): Gesammelte Gedichte. Frankfurt am Main (S. Fischer Verlag)

Falk, C. (2017): Stören und Einmischen als Kernkompetenzen der Gestalttherapie. In: Gestalttherapie. Forum für Gestaltperspektiven. 31. Jahrgang, Heft 2/2017. Gevelsberg (EHP), S. 3–10.

Frambach, L. (1999): Schöpferische Indifferenz – Die Philosophie von Salomo Friedländer. In: R. Fuhr / M. Sreckovic / M. Gremmler-Fuhr (Hrsg.): Handbuch der Gestalttherapie. Göttingen (Hogrefe), S.295–308.

Han, B.-C. (2012): Transparenzgesellschaft. Berlin (Matthes u. Seitz).

Maturana H. R. / Varela F. J. (1987): Der Baum der Erkenntnis. Bern (Scherz).

Rosa, H. (2019): Unverfügbarkeit. Wien (Residenz).

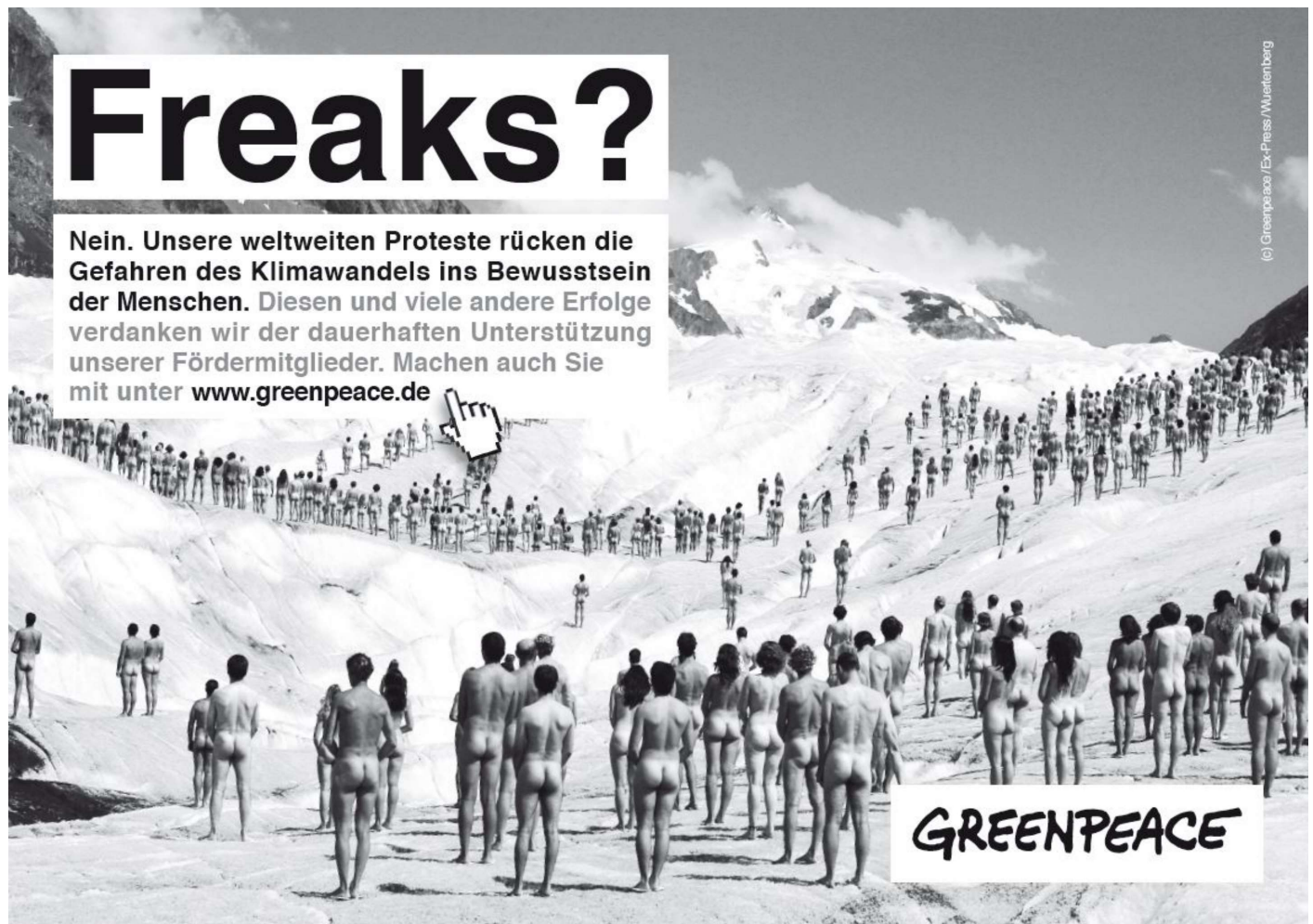
Taleb, N. N. (2013): Antifragilität. München (Albrecht Knaus).

Wellensiek, S. K. / Galuska, J. (2014): Resilienz. Kompetenz der Zukunft. Weinheim (Beltz).

Autorin

Dr. Corinna Falk

c.falk1@gmx.de



Integration ist ein Schlüsselbegriff unserer Zeit. Aber wie ist er zu verstehen? Denken wir bei Integration an das Gleiche? Wer definiert, was Integration meint und leistet? Was kann und muss von Bürgern moderner Gesellschaften diesbezüglich erwartet werden? Und, welche Haltung nimmt die Gestalttherapie dazu ein? Dieser Aufsatz beschäftigt sich mit der Notwendigkeit von Integration als zweiseitigem Prozess – in der Sprache der Gestalttherapie: mit *kreativer Anpassung* –, der prinzipiellen Unmöglichkeit kultureller und psychosozialer Gleichmacherei, mit der Verweigerung von Integration und mit Abschottung vor Fremden.

Integrare (lat.) übersetzt das etymologische Wörterbuch mit: wiederherstellen, eingliedern, ergänzen; d. h. einerseits mit einer Aktivität, die ein unvollständiges Ganzes wieder zusammenfügt, und zum anderen, die dem Ganzen etwas hinzufügt. Auf menschliche Beziehungen angewandt richtet sich Letzteres von einem Aufnehmenden an einen Aufzunehmenden. Im ursprünglichen Sinne bezieht sich das auf die römische Vorstellung des Gaststatus und darauf, dass auch aufgenommene Sklaven (Unfreie) als Teil der *familia* betrachtet wurden. In beiden Fällen bemühte sich die Familie, dem Aufgenommenen einen angemessenen Platz zuzuweisen; dem vorübergehenden Gast mit Zuvorkommen und Privilegien, dem residenten Sklaven mit deutlich weniger Rechten, dafür umso mehr Pflichten ausgestattet.

Das ursprüngliche Verb besitzt keinen reflexiven Gehalt, entsprechend der Bedeutung von „sich selbst aufnehmen“, „sich einordnen“, „sich angleichen“, auch nicht in der Zuspitzung von „sich unterordnen“, „sich aufgeben“. Die Verfügungsgewalt über den Aufnahmeprozess geht zwar vom Aufnehmenden aus, davon, dass etwas mit dem Aufzunehmenden geschieht, dieser im Kontext des Aufnehmenden einem Wandel unterliegt, aber der Kontext, die Aufnehmenden sich durch den Aufgenommenen auch ändern.

Darauf muss man hinweisen, da der alltägliche Sprachgebrauch heute die Erwartung eher einseitig belässt: Der Aufzunehmende hat sich dem Aufnahmekontext möglichst passend und unauffällig anzupassen. Noch besser wäre, so denken viele, der aufnehmende Kontext profitiert sofort von der Anwesenheit des Fremden.

Im wahren Leben ist es natürlich viel komplexer und haben beide Seiten einen Beitrag zu leisten, beide wohl auch der Integration einen Tribut zu zollen. Denn während des Integrationsprozesses wandelt sich etwas für alle Beteiligte.

Von der Person aus betrachtet

Gehen wir der Einfachheit halber und aus guter Gestalttradition zunächst von der Person aus, vom Individuum, und fragen: Was könnte eine integrierte Person charakterisieren? Damit wäre nicht ein Mensch gemeint, der sich alle Wünsche der *Selbstoptimierung* erfüllt hätte (falls es so etwas überhaupt gibt), eine Superperson also, die alle positiven Extreme auf sich vereint, oder, in psychopathologischer Diktion, ein vollständig von seiner Einzigartigkeit überzeugter Narzisst oder Psychopath.

Um keinen überflüssigen Gedanken anzuregen: Natürlich kann es eine hundertprozentige Integration wünschenswerter Attribute in einer Person nicht geben (was sollten diese zweifelsfreien Best-Marker auch sein?), ebenso wenig gibt es kein optimal auf sich abgestimmtes kulturelles Ganzes. Beides würde voraussetzen, dass alle Mitglieder einer sozialen Gruppe gleich ausfallen in Sprache, Denken, Fühlen, Glauben und Handeln und jeder bereit wäre, das Anfallende sinnvoll zu tun.

Jeder Diktator, der nach etwas Ähnlichem trachtete, ist bis heute an diesem Versuch der Gleichschaltung gescheitert und hat allenfalls Hierarchien erzwungen – die Wenige mit mehr Rechten und Privilegien versehen hat als die Mehrheit – oder einfach nur schlimmstes Unheil angerichtet. Über den wie auch immer motivierten Optimierungswahn im individuellen wie politischen Sinne braucht nicht weiter nachgedacht werden.

Jede kulturelle Wirklichkeit ist in sich komplexer und mit mehr Unterschieden ausgestattet als die Utopie einer homogenen Gemeinschaft der Gleichen, jede soziale Ansammlung bildet eine Summe an Ähnlichkeiten und Differenzen, an Passendem und Unvereinbarem, und verändert historisch fortlaufend ihre Qualitäten und Gewichte.

Wir alle sind Kinder spezifischer Lebensbedingungen (von Möglichkeiten und Unmöglichkeiten, Kompetenzen und Defiziten, sozialer Zugehörigkeit und individueller Besonderheit). An diesen charakteristischen Einschränkungen entlang wäre meiner Meinung nach der Gedanke der Integration anzulegen und weniger an ein- oder ausgrenzenden Idealmaßstäben. Soweit eine erste verhandelbare Verortung.

Denken wir weiter an eine Person, die ihre Spezifika (Ressourcen und Grenzen, Klarheiten und Diffusionen, Ambivalenzen, Zu- und Abneigungen) in ein einigermaßen stimmiges, d. h. selbstverständliches und zugleich wandelbares Ganzes fließen lässt, von einem Ich gesteuert, das in etwa weiß, wie es ist, wozu es gehört, wo es sich hingezogen fühlt und was es zu erhalten und verteidigen lohnt; das dennoch hinreichend offen und neugierig auf Anderes und Fremdes ist und, da selbst in Entwicklung begriffen, sich von außen und innen zu Veränderungen anregen lässt. So ungefähr sind wir alle einzuordnen, in unterschiedlicher Ausprägung und mit unterschiedlichem Gestaltungspotenzial und Willen. Soweit lässt sich also auch noch leicht mitgehen, glaube ich.

Das Feld als Ganzes

Erweitern wir das Feld der Person explizit um das Relationale, das Bezogene und sozialpsychologisch Bindende, das Ich und Du, Wir und Ihr, wird es sofort unübersichtlich und verworren. Dann geht es nicht nur um die eigenen Prägnanzen und Widersprüche, die es zu balancieren gilt, sondern um ein erweitertes Erfahrungsfeld, das sich im ganzheitlichen Sinne viel schwieriger stimmig gestalten, geschweige denn homogenisieren lässt.

8 | Diskurs

Spätestens wenn wir in die Gemengelage des zu Integrierenden das Außen der Person, nämlich Kollektive, soziale Dimensionen und Kontexte, gar Kulturen und unterschiedliche Orte dieser Welt mit einbeziehen, mithin die schlichte Summe unserer Wirklichkeit mitdenken und einkalkulieren, dass nicht überall Dasselbe gleich gesehen, behandelt und als passend, notwendig oder sinnvoll bewertet wird, wird es mit einer zweifelsfreien Integration der Unterschiede und Widersprüche anstrengend. Je nachdem, in welcher Situation ich mich wiederfinde, fällt die Definition dessen, *was sich wann, wo, für wen* gehört, verschieden aus.

Einen möglichen Ausweg aus diesem Babylon der Verschiedenheit, den Gegensätzen und dabei entstehenden Verwicklungen und Dilemmata, weist eventuell die Entität zweier aufeinander bezogener Gegensätze, die für alle Gesellschaften und Kulturen gilt, nämlich der existenzielle Widerspruch / die Ambivalenz zwischen dem Prozess der Selbstveränderung und Selbst-erhaltung.

Über alle psychosozialen Differenzen hinweg bleibt nämlich gleich, dass jede Kultur (Gesellschaft, Gruppe etc.) gezwungen ist, über die Berücksichtigung des Erhaltungs- und Veränderungskontrasts Wege zur Integration bzw. Handhabung konträrer Sachverhalte anzubieten und darüber einen möglichst friedlichen und geregelten Umgang zwischen dem Ungleichen, Unpassenden und Gegensätzlichen zu gewährleisten. Mit anderen Worten, die von der Gesellschaft oder kleineren sozialen Gruppierung gefundenen Setzungen, Ausschlüsse und Kompromisse müssen in den Augen aller nicht sinnvoll, richtig und erstrebenswert erscheinen – z. B. weil sie auf ungunstigen Hierarchien und Machtverhältnissen beruhen –, aber im übergeordneten, allgemeinen Sinne handelt es sich überall um einen Versuch, das Schwierige, Unpassende und Ungewollte in ein gewünschtes Verhältnis zu setzen und damit dem Einzelnen und den Gruppen einen überschaubaren, häufig sicheren Platz und Spielraum anzubieten.

Auch Forderungen nach einem Ausschluss von Gruppen oder Personen aus einer Gemeinschaft sind Versuche zur Befriedung eines Gemeinwesens. (Oder wollten wir etwa Mörder, Terroristen, Vergewaltiger und Diebe frei herumlaufen lassen?) Inwieweit Ausgrenzungen und Einschlüsse sinnvoll oder gerechtfertigt sind, bleibt hier dennoch dahingestellt und eine Frage der konkreten Analyse einer Situation.

Ein Beispiel: Dass in den sogenannten neuen Bundesländern, dem ehemaligen Territorium der DDR, in weiten Teilen der Bevölkerung eine ausgeprägte Abneigung gegen und Angst vor Ausländern und Migranten vorherrscht, ist nicht zu verleugnen. Dies, wohlgermerkt, in einer Region, in der selbst in den Städten nur ein verschwindender Anteil von Menschen ohne deutschen Pass lebt. Dies ist aber kein deutscher Einzelfall. Offenkundig ist der Integrationswille gegenüber Fremden umso niedriger, je kleiner der Prozentsatz an Fremden ausfällt.

Zweites Beispiel: Die sogenannte *Inklusion*, der pädagogische Versuch an unseren Schulen, Schüler mit Leistungseinschränkungen, sozialen Defiziten, psychischen Problemen und körperlichen Einschränkungen in einen „normalen“ Klassenverband einzugliedern, ist natürlich ein bedenkenwerter Ansatz. Fragt man, wie sich dieses Prinzip bewährt, erhält man zunehmend mehr Klagen darüber, dass seither der Unterricht wesentlich strapazierter ist und alle Schüler nicht so sehr ein Mehr an Möglichkeiten erfahren, sondern an Einschränkungen. Viele Schüler, die es zu integrieren gilt, empfinden sich behinderter als vorher.

Ohne die ersten Untersuchungsergebnisse dieses wohlmeinenden Versuchs abzuwarten, werden augenblicklich reihenweise separierende Sonderschulen geschlossen, die wertvolle pädagogische Arbeit geleistet und ihren Schülern ein Gefühl der Werthaftigkeit und Sicherheit vermittelt haben. Was ein Hinweis dafür ist, dass auch gut gemeinte Rezepte zur Integration Verschlechterungen nach sich ziehen können. Gut gemeint ist noch lange nicht gut gemacht.

Hitler erhielt vom Reichsbund der Deutschen Beamten 1937 als Geburtstagsgeschenk das „Lautdenkmal der reichsdeutschen Mundarten“, eine Sammlung von dreihundert Schellackplatten mit den Aufnahmen aller Dialekte. Die Sammlung ist sprachhistorisch einmalig. Hitler gefiel dieses Geschenk überhaupt nicht. Dialekte waren



Abb. 1: Hitler bei der Übergabe des Dialektschanks 1937

ren für ihn Hindernisse auf dem Weg zu einem effizienten, herrschaftstauglichen Einheitsdeutsch. Integration im Verständnis der Nazis folgte der Wahnidee eines schablonenhaften „völkischen Wesens“, bedeutete deshalb auch die Tilgung sprachlicher Unterschiede.

Ganz anders ist die Integrationsforderung des Psychologen Ahmad Mansour motiviert, der leidenschaftlich für die Freiheitswerte in unserer Gesellschaft kämpft. Er schreibt vehement gegen die autoritären patriarchalen Strukturen arabischer Einwanderergruppen an, die ein Ankommen verhindern und das Abdriften in Parallelwelten befördern. Mansour sieht darin eine Gefahr der voranschreitenden Segregation der Gesellschaft in antidemokratische Subgruppen mit jeweils eigenen Regeln und eigenem Rechtsverständnis. Er fordert eine „Wir-Wende“ durch mehr staatlichen Einsatz, der Integration nicht nur lax vorschlägt und wie im Falle der Inklusion über alle Einwände hinweg anordnet, sondern die Anpassung an die Prinzipien der freiheitlich-demokratischen Grundordnung durchsetzt. Er hält eine innerislamische Debatte darum, welche Auslegung des Islam überhaupt mit unseren Werten vereinbar ist, für den wichtigsten Schritt zur Integration (Mansour 2018).

Jede wie auch immer motivierte und geartete Regelung des sozialen Miteinanders funktioniert, mal schlecht, mal recht, im Normalfalle so lange, wie alle Beteiligten es normal finden und hinnehmen; also so lange, bis eine andere Motivation und Einsicht machtvoll nach Veränderung drängt.

Ich bin mir im Klaren, dass meine allgemeinen Definitionen zur Integration, anders als die konkreten Beispiele, positivistischer Natur sind. Sie sind bewusst neutral / mehrdeutig formuliert und nehmen keinen Bezug auf die damit einhergehende Sinnfrage, auf Fragen der Gerechtigkeit und des Unrechts, auf humane oder inhumane Folgen. Aber das scheint mir im Grunde alles, was es zum Thema allgemein zu bedenken gibt. Spannend wird es, wie die eingestreuten Beispiele andeuten, wenn man das Allgemeine und Grundsätzliche entlang konkreter Gegebenheiten dekliniert. Der Teufel liegt immer im Detail, nicht im großen Wurf. Dieser Tatsache ist sich die am Konkreten interessierte Gestalttherapie von Anfang an bewusst.

Integration ist niemals eine umfängliche Idee, kein Wert, der aus sich selbst heraus spricht und lebt, sondern ein Prozess, eine Handhabung, die dem Willen und Unwillen der Beteiligten unterliegt. Was es zu integrieren oder auszugrenzen

gilt, bestimmt auch nicht nur die Mehrheit einer Gesellschaft. Es kann genauso gut von oben nach unten hierarchisch operationalisiert werden (*top down*), wie es von unten nach oben als Widerstand gegen repressive Verhältnisse integrierend wirken kann (*bottom up*).

Zu Letzterem gleich ein Beispiel aus Südafrika. Vorher aber noch ein kurzer Ausflug zum Selbstbestimmungsrecht der Völker und der Ambivalenz zwischen den Kräften der Veränderung und des Erhalts.

Das Erhaltens- und Veränderungswerte

Das Selbstbestimmungsrecht der Völker und Nationen ist ein, wenngleich fragiler und oft ungeschützter internationaler Konsens. Mit anderen Worten, eine durch historische Entwicklungen erzeugte kulturelle Einheit darf darauf bestehen, dass auf ihrem Territorium eine bestimmte Art, die Welt zu begreifen, zu leben und zu arbeiten, sich auszudrücken und miteinander umzugehen, Vorrang besitzt. Das heißt, Hinzuziehende, sofern sie auf dem Territorium geduldet werden, haben sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten und Zulassungen dieser Realität weitgehend anzupassen.

Es handelt sich hierbei also um eine Form juristisch und politisch gefestigten und über Gewohnheitsrechte abgeleiteten *Anciennitäts*-Prinzips. Die Anciennität bezeichnet eine Rangordnung, die sich aufgrund der Zugehörigkeitsdauer zu einer Gruppe ergibt. Auf einen sozialen Kontext angewandt bedeutet es, dass die Angestammten, bereits seit langem an einem Ort siedelnde Menschen, ein Vorrecht gegenüber neu Hinzukommenden besitzen, zu bestimmen, was innerhalb dieser Grenzen Geltung hat und wie der Status der Einreisenden zunächst ausfällt: als Eindringling, Durchreisender, Asylsuchender, Gast oder neues Mitglied der Gemeinschaft.

Bezieht man das soeben Gesagte auf westliche Gesellschaften, auf uns selbst, scheiden sich in Diskussionen schnell die Geister. Geht es um bedrängte Ethnien in fernen Gegenden der Welt, stimmen wir dem Prinzip leidenschaftlich zu: Die Indianer des Amazonasgebietes haben in unseren Augen selbstverständlich das Recht, ihre Eigenart gegen Eindringlinge zu verteidigen. Aber gilt das bis zu einem gewissen Grad nicht für jede Kultur, also auch für uns?

Leider wird das Selbstbestimmungsrecht indigener Bevölkerungen trotz des Vorliegens internationaler Rechtsgrundlagen mehrheitlich ignoriert und wirtschaftlichen Interessen geopfert. Aktuell-

les Beispiel ist das menschenverachtende Vorgehen des Rassisten Bolsonaro in den Slums und im Regenwald Brasiliens. Da die Rechte indigener Völker vielerorts mit Füßen getreten werden, sind diese oft gezwungen, sich mit modernen Kommunikationsmethoden Hilfe suchend an die internationale Öffentlichkeit zu wenden und durch diesen Akt kreativer Anpassung paradoxerweise große Teile ihrer bisherigen Lebensweise aufzugeben.

In einigen Gegenden dieser Erde gibt es noch immer isoliert lebende Völker. Sie wehren sich als von der Zivilisation bisher Unberührte aggressiv gegen Eindringlinge. Das kann man zum Beispiel auf den Andamaninseln beobachten, wo sich die einheimische Bevölkerung einiger Inseln mit Pfeil und Bogen gegen tief fliegende Flugzeuge wehrt und niemand Fremdes anlanden lässt. Geduldet wird das wiederum vom indischen Staat, zu dem die Andamaninseln völkerrechtlich gehören.



Abb. 2: Von einem Hubschrauber aufgenommenes Foto von „Unberührten“ der Andamaninseln

Auflösung oder Öffnung von unten

Selbstverständlich gibt es immer wieder Entwicklungen, die weder „einverleibend“ noch adaptierend ausfallen, sondern zur Auflösung einer vormaligen Einheit beitragen. Ein Gedankenspiel hierzu: Werden in die Bundesrepublik Deutschland, einem demokratisch legitimierten und verfassten Staat, Menschen aufgenommen, die aus einer konstitutiven Monarchie stammen, hat die Bundesrepublik selbstverständlich das Recht, seine Verfassung und Lebensart zu verteidigen und die Neubürger daran zu hindern, hier eine Monarchie auszurufen. Würden sich diese Neubürger mit demokratischen Mitteln, beispielsweise über Parteipolitik oder Volksabstimmungen, um eine Monarchie bemühen und würden ihnen die Wahlberechtigten mehrheitlich darin folgen, könnte es auf demokratischem Wege zu einem Verfassungswechsel kommen. Wenn sich die Stimmung insgesamt, vielleicht angeregt

durch die Monarchie-treuen neuen Mitbürger, in Richtung der Wiedereinführung einer Monarchie neigt, Menschen auf die Straßen gehen und mit außerparlamentarischen Mitteln für ihr Begehren eintreten, kann auch das, abhängig vom Druck der Straße unter Umständen die Demokratie zum Kippen bringen. Ob die neue Realität dann auf lange Sicht angenommen wird oder als nicht ewig hingenommener Stachel peinigt, wird die Zeit zeigen.

Schauen wir, wie angekündigt, nun auf Südafrika. Hier regierte lange ein von der weißen Minderheit dominierter Apartheidstaat, bis es im Zusammenspiel internationaler Boykotte, politischer Ächtung und des Widerstands der schwarzen Bevölkerung zum Zusammenbruch dieses Unrechtswesens kam. Der Lauf der Geschichte ist bekannt. Die Freilassung Nelson Mandelas Anfang 1990 nach 27 Jahren Haft war der Wendepunkt in der südafrikanischen Politik, vergleichbar mit der Unabhängigkeit Indiens 1947 unter der Führung Mahatma Gandhis. 1993 erhielt Mandela den Friedensnobelpreis für seine umsichtige Politik, und in der Folge kam es 1994 zur ersten freien Wahl aller Bürger, die Mandela zum Präsidenten beförderte. Es gehört wohl zu den herausragenden politischen Leistungen, dass Mandela, ähnlich wie Gandhi, nicht auf Rache setzte, sondern sofort für eine radikale Aussöhnung zwischen den Bevölkerungsgruppen eintrat. (Was mittlerweile in beiden Staaten daraus geworden ist, gibt Anlass zur Sorge.)

Während der Apartheid wurden noch die kleinsten Integrationsversuche im Keim erstickt, die weißen Machthaber setzten die Segregation auf brutale Weise durch, die schwarze und farbige Mehrheit wurde diskriminiert und war von Bürgerrechten und politischer Beteiligung so gut wie ausgeschlossen. Dass dennoch „Integration von unten“ in dieser für oppositionelle Kräfte lebensgefährlichen Zeit möglich wurde, zeigt die Biografie des Musikers Johnny Clegg.

Clegg war ein weißer Südafrikaner, der bereits in früher Jugend aus Solidarität mit der schwarzen Bevölkerung Townships besuchte und die Zulu-Sprache lernte. Die Konzerte von Cleggs Band Savuka, die aus weißen und schwarzen Musikern bestand, wurden zu Versammlungsorten des südafrikanischen Widerstands. Weder die martialisch vorgehende Polizei noch entsprechende Dekrete der Regierung konnten das ansteigende Ansehen der Band verhindern.

Savuka kreierte einen Stil, der aus Zulu-Musik und keltischen Folkeinflüssen bestand. „Das war

10 | Diskurs

nun gerade das Gegenteil von Apartheid und Segregation, nämlich ein gegenseitiges Geben und Nehmen, getragen von der Freude, die Welt zu erfahren und zu erfassen, im Fremden das Neue und zugleich sich selbst zu entdecken.“ (Zastrow 2019, S. 8) 1987 veröffentlichte die Band eine melancholische Ballade, *Asimbonanga*, (deutsch: *Wir haben dich noch nie gesehen*; gemeint war der inhaftierte Nelson Mandela), die offen aufbegehrt und zur geheimen Hymne der Opposition wurde. Zum Vergleich: Im selben Jahr bezeichnete die britische Premierministerin Margaret Thatcher Mandela noch als Terroristen und Ronald Reagan setzte den 70-jährigen Inhaftierten auf eine Watchlist internationaler Gefährder.

In den späten 1990er Jahren besuchten wir in Frankfurt ein Konzert von Savuka. Als Johnny Clegg zu Ehren Mandelas „Asimbonanga“ anstimmte, wie er es in jedem Konzert tat, kam es zu Jubelstürmen des Publikums, die die Band zunächst missverstand. Sie konnten ja nicht sehen, dass in ihrem Rücken Nelson Mandela leibhaftig auf der Bühne erschien. Es war sein besonderer Dank an die Musiker, niemand wusste im Vorfeld davon, und es war ein ungeheuer berührender Moment. (Nelson Mandela hatte ein untrügliches Gespür für die Kraft analoger Gesten, die seine Absichten in die Herzen der Menschen transportierte.)

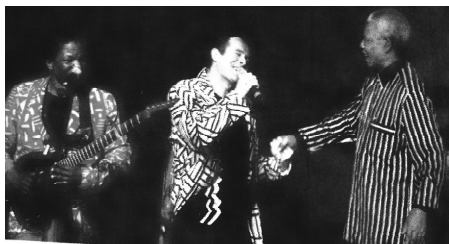


Abb. 3: Nelson Mandela auf der Bühne mit Johnny Clegg 1999 in Frankfurt a. M.

Johnny Clegg sagte später in einem Interview, dass er damit nie gerechnet hätte und völlig überwältigt war. Als der „weiße Zulu“ (ein Titel, den er despektierlich fand, da er kein Zulu war) im Juli 2019 mit 66 Jahren an Pankreaskrebs starb, standen in Südafrika die Räder still, und in ihrer Trauer um den Musiker und Freiheitskämpfer zeigte sich die Nation über alle Gruppierungen hinweg in seltener Weise vereint.

Das Beispiel zeigt, dass integrative Aktivitäten der vordergründig Schwachen eine ungeheure Kraft entwickeln können. Johnny Clegg hat sich zu keiner Zeit von seinem Traum an ein friedlich

vereintes Südafrika abbringen lassen. Heute sind korrupte und fanatische Politiker dabei, Mandelas Erbe wieder zu verspielen.

Selbsterhaltende Einflüsse

Im Zusammenhang mit dem Selbstbestimmungsrecht ist es oft schwierig zu argumentieren, warum das bisher Dominante seine Legitimation verlieren sollte und Neues nicht nur geduldet oder bekämpft wird, sondern Prozesse von oben und unten sich langsam in der Mitte treffen können. Letztendlich entscheiden sich soziale und politische Gegebenheiten immer danach, ob es alternativen Kräften gelingt, etwas anderes machtvoll genug ins Feld zu führen oder eben nicht, weniger darüber, ob das, was sich ausbreiten will, sinnvoll oder gut für die Menschen ist (vgl. auch Klöckner 2017, 2018 und 2019; Kohl 2017).

Das macht auch eine Diskussion über fremdartige, unvertraute Phänomene so problematisch. Schauen wir uns dazu die Debatte um das Kopftuch-Tragen muslimischer Frauen an. Anfangs schien es so, als sei klar, dass das Kopftuch Ausdruck einer im Westen überkommenen Frauenrolle ist. Mittlerweile, da es auch von ausdrucksstarken, autonomen und westlich orientierten jungen Muslima getragen wird, lässt es sich nicht länger pauschal als Unterdrückungsinstrument bewerten. Man bemerkt die langsame Verschiebung der öffentlichen Wahrnehmung daran, dass die Debatte sich nun auf andere Kleidungen verlagert hat, nämlich auf die Ganzkörperverschleierung.

Hier wird es meiner Ansicht nach tatsächlich interessant, da es im Westen zum gängigen Kontaktverhalten gehört, dass ein Mensch nicht verummummt ist, man in seinem Gesicht lesen kann. Unter Umständen nähert man sich mit dem Fokus auf die Ganzkörperverschleierung einer Tabugrenze, die zu ignorieren in unseren Breiten nicht als opportun angesehen wird. Die Frage könnte nun lauten: Setzt der Staat durch, dass arabische Frauen in der Öffentlichkeit ihr Gesicht zeigen müssen bzw. welche Ausnahmen würden zugelassen?

Ich stelle mir gerade eine vollverschleierte Frau in einer gestalttherapeutischen Selbsterfahrungsgruppe vor, die hartnäckig auf ihrer Verschleierung besteht. So wie ich die Praxis der Gestalttherapie bis jetzt begreife, hätten wir nun ein kleines Problem. Der Gestaltansatz ist ein explizit auf die Sinne setzendes Konzept, das sich auf mimische Ausdrucksmittel und körperliche Charakteristika stützt. Gerade in der Direktheit, sich

zu zeigen, im unmittelbaren Kontakt zwischen Ich und Du, liegt meines Erachtens seine Stärke. Verzichten wir nun einfach auf unverstellte Wahrnehmungen oder arbeiten wir in Richtung einer Auflösung der einschränkenden Vermummung? Welche kulturelle und welche therapeutische Haltung käme in dieser Frage zum Tragen? Ich mag nur zusätzlich zu bedenken geben, dass Telefon- oder Online-Therapie auch keine ganzheitliche Kontaktsituation herstellt, weil sie keine direkte Begegnung ermöglicht.

Im Zusammenhang mit den Einwanderungswellen in die hochentwickelten Staaten der westlichen Welt erhält die damit einhergehende Auseinandersetzung um Beibehaltung und Wandel des jeweils betroffenen Kulturbestands eine besondere Schärfe. Da hinsichtlich der Migrationsfrage bisher nur wenig klare und vernünftige Handhabungen des bürgerlichen und linken Lagers vorliegen, machen sich populistische Kräfte von Rechtsaußen die Verlustängste von Teilen der Bevölkerung zu eigen.

Damit erst gar keine verengten Fantasien entstehen: Lange vor der AfD, vor Politikern wie Höcke, Trump und Le Pen, lagen bereits Untersuchungen vor, die sich mit Risikofaktoren liberaler Gesellschaften beschäftigten und der Frage nachgingen, wie solche Gesellschaften autoritär kippen können.

Für den Kulturanthropologen Victor Turner (2000) handelt es sich im Ringen der antagonistischen Existenzkräfte um die ewig wiederkehrende Umkehrung der Lebensgewichte innerhalb einer Gesellschaft, um das historische Pendeln zwischen *Phasen der Öffnung* (für alternative Entwicklungen) und *Phasen der Schließung* (vor fremden Elementen). Immer dann, wenn die notwendige Balance zwischen den Prozessen zur Selbsterhaltung und Selbstveränderung nicht mehr funktioniert, wenn sich eine Gesellschaft zu lange, zu massiv nur in eine Richtung bewegt hat, droht in Folge eine auspendelnde Entwicklung zum anderen Pol des Ganzen.

Anders und unter Zuhilfenahme des gestaltpsychologischen *Sättigungsprinzips* ausgedrückt: Jede Wahrnehmung einer Gestalt, wenn sie eine gewisse Reife erreicht hat, motiviert und erzeugt zwangsläufig alternative Wahrnehmungen. Dieser Vorgang wird durch die neuronal und motivational gesättigte Wahrnehmungsgestalt selbst hervorgerufen. Aus dem Pendeln zwischen möglichen Alternativen kann, wenn die Vorgaben und Umstände es integrativ zulassen, als weiterer kreativer Akt auch ein zusätzliches Drittes entste-

hen, eine Synthese. Im Rahmen sozialer Entwicklungen ist diese Möglichkeit kreativer Anpassung immer optional und hängt vom Verhalten der Entscheidungsträger und der Resonanz der Öffentlichkeit ab.

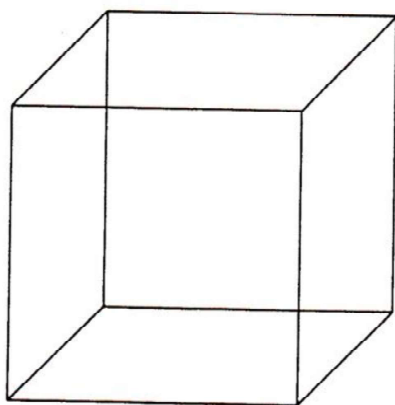


Abb. 4: Beim längeren Betrachten des Würfels kippt die Wahrnehmung und offenbart das gestaltpsychologische Sättigungsprinzip

In dem Moment, da aus einer Synthese oder aus relativem Stillstand, der sehr lange andauern kann, Bewegung entsteht, finden Entwicklungsprozesse komplexer Entitäten, niemals linear statt, so das Credo von Viktor Turner (2000), sondern folgen den eben skizzierten Pendelbewegungen, bis sich das dynamische Ganze für einen historischen Zeitraum wieder beruhigt hat. Wobei viele Soziologen mittlerweile betonen, dass sich moderne Gesellschaften gerade dadurch auszeichnen, dass sie nie zur Ruhe kommen, permanent in Bewegung begriffen sind und immer kurz vor dem nächsten Umbruch stehen.

Die Psychologin Karin Stenner (2005) fasst die Forschungsergebnisse zum Wechsel von einer liberalen zu einer autoritären Dynamik folgendermaßen zusammen: In jeder Gesellschaft besitzt ungefähr ein Drittel der Bevölkerung eine autoritäre Haltung. Damit sind Menschen gemeint, die unter Druck ein starkes Interesse an klaren Regeln und einer übersichtlichen Ordnung zeigen. Es handelt sich also nicht um bösartige Persönlichkeitsanteile, sondern um eine Disposition wie andere auch. In Zeiten stabiler sozialer Verhältnisse, so ihre Feststellung, ruht diese autoritäre Veranlagung. Ereignisse wie Terrorismus, rapider Lebenswandel und demografische Umschichtungen schüren Ängste, die gewohnte Ordnung könne bedroht sein, und aktivieren die autoritäre Seite vieler Menschen. Dann, so Stenner, entwickelt sich eine Bruchstelle liberaler Gesellschaften.

Dies ist dann die Stunde spaltender und ausschließender Populisten, das macht sie so gefährlich und ihre Gefolgschaft taub für Fakten. Wenn die Dämme erst einmal gebrochen sind, abwägende Vernunft und freundliche Zuwendung sich verabschiedet haben, dann *Quo vadis* Integration.

Die gegenwärtige Stimmung und Integration

Was ist also gegenwärtig zu beachten und zu tun? Was kann die Gestalttherapie beitragen?

Zunächst einmal: Es ist ein großer Fehler, Ängste und Bedürfnisse nach Sicherheit zu diskreditieren. Jeder Organismus, jeder Mensch und jede Gruppierung auf dieser Welt setzt den Hauptanteil seiner Energien zum vorsichtigen Erhalt des Selbstbestands ein. Das wird in unserer gestalttherapeutischen Erzählung zum steten Wandel der Dinge geflissentlich übersehen. Diese Art der Unterbewertung der strukturerhaltenden Seite und das Übersehen von gravierenden Nöten, das Überhören klagender Stimmen, kann auf Dauer auch gefährlich werden für uns alle.

Richard Wright, der große afroamerikanische Autor von *Sohn dieses Landes*, beschließt seinen verstörenden Roman mit der Prophezeiung über eine kommende amerikanische Tragödie: „(...) ein neuer Bürgerkrieg in unseren Staaten ist nicht unmöglich; und wenn die Verständnislosigkeit für das Leben (...) (gemeint ist: für die Vernachlässigten am unteren Rand der Gesellschaft, für die Verachteten und Ignorierten; Anm. d. Vf.) ein Anzeichen dafür ist, wie falsch die Besitzenden das Bewusstsein der unterdrückten Millionen beurteilen, so ist ein solcher Bürgerkrieg tatsächlich nicht mehr fern.“ (Wright 1940, S. 534)

Wohlgemerkt, es geht hier nicht nur um die berechtigten Forderungen von Bürgerrechtsbewegungen, die für mehr Chancen und Gerechtigkeit, die für ein besseres Leben aller kämpfen, es geht auch um das populistische Beben der Trump-Ära, dem Aufstand vom rechten Rand, der sich abgekapselt fühlt und sich abschotten will, der auf Hass beruht und den kritischen Dialog verweigert. Trump zündelt und lanciert bereits einen neuen Schlachtruf für seinen Wahlkampf, den seine Gemeinde gierig aufgreift: „Send them home!“ Gemeint sind nicht nur vier demokratische Politikerinnen mit Migrationshintergrund. Es zielt hintergründig auf unterprivilegierte Migranten aus Lateinamerika.

Gestalttherapie und Integration

Was stimmt, um den Faden der Verhältnismäßigkeit der Lebenskräfte nochmals aufzugreifen, ist: Lebende Systeme, Sozialitäten stehen in einem ständigen Austausch und benötigen innere oder äußere Anstöße zur Weiterentwicklung; aber möglichst in einer strukturerhaltenden Weise. Letztendlich geht es im Leben immer um die relative Ausgeglichenheit von erhaltenden und verändernden Energien. Gerät ein Organismus in die eine oder andere Richtung aus dem Gleichgewicht, drohen Krisen, deren Ausgang nicht vorhersehbar ist.

Das Durchlaufen einer Krise kann uns „weiterbringen“ und weniger anfällig machen, aber auch schädigen und zum Tod führen, wie uns schwere Krankheiten und Unfälle zeigen. Ich halte deshalb gestalttherapeutische Verniedlichungen existenzieller Krisenzeiten – das Verleugnen der Bedrohung und die leichtfertige Betonung der Chance – für unangebracht. Soweit sei in dürren Worten nochmals die therapeutische Ausgangslage angesprochen.

Das heißt, wir sollten unbedingt ernst nehmen, wenn sich Menschen überfordert fühlen und verschließen. Vielleicht artikulieren sie damit etwas, was wir selbst (aus guten Gründen) tabuisiert haben und uns daher trotz ähnlicher Empfindungen verschlossen bleibt. Wir können uns durch Unverständnis Unangenehmes billig vom Hals halten, auf andere projizieren und müssen uns nicht selbst bloßstellen.

Ein provokantes Gedankenspiel: Mal angenommen, die Stadt Frankfurt am Main beschließt, Teile der aus dem Libanon stammenden staatenlosen Kurdenfamilien, die in der Öffentlichkeit so titulierten „kriminellen arabischen Clans“, aus ihren separaten Wohnblocks zu entfernen und in einem Haus wohlsituierten Bewohner, sagen wir, mitten im Frankfurter Nordend anzusiedeln.

Zufälligerweise ist es das Haus, in dem wir auch wohnen. Wie würde nun unsere Reaktion ausfallen? Würde man sie freudig willkommen heißen? Eher wohl nicht. Wahrscheinlicher ist, dass wir einleuchtende Gründe dafür vorbringen, wie dieser Kelch an uns vorübergehen kann. Aus Erfahrungen mit wesentlich geringfügigeren Zumutungen muss damit gerechnet werden, dass eine lautstarke Abwehrhaltung entsteht.

Es scheint eine weit verbreitete Haltung zu geben, vieles zu tolerieren, wenn es nur weit genug weg bleibt. Aber wehe, es stört unsere Kreise ... Glauben Sie nicht? Dann lesen Sie mal

12 | Diskurs

aufmerksam die Lokalseiten der Tageszeitungen. Es bilden sich dauernd neue Bürgerinitiativen „gegen ...“, die schützen wollen, was ihrer Meinung nach bedroht ist, die Angst vor einer Störung des sozialen Friedens haben. Wir tun daher wirklich gut daran, Fragen der Integration nicht ideologisch zu beantworten, sondern offen und persönlich zu diskutieren.

Was wo wann integrierbar und machbar ist, das entscheidet (leider) der Grad der sozialen Kompetenzen, entscheidet Belastung und Überforderung und der Unwille der Beteiligten, weniger die allgemein gut gemeinte Idee. Aber wie findet man da eine sinnvolle pragmatische Schnittmenge?

Gestalttherapie als Labor der Differenz und des Miteinanders

Eine der hauptsächlichen Erfahrungen meiner gestalttherapeutischen Ausbildung war die Erkenntnis, trotz immenser persönlicher Unterschiede mit Menschen Gemeinsamkeiten zu entwickeln, die man sonst nie kennengelernt hätte. Dass man das übertreiben kann, zeigte sich dann in der Folge im Versuch, intensive private Beziehungen mit Personen zu unterhalten, die einem eigentlich nichts zu sagen haben. Aber wahrscheinlich neigen neue Möglichkeiten anfänglich dazu, überdehnt zu werden, bis spürbar wird, dass man sich verrannt hat. Das Schöne an solchen exzessiven Ausflügen ist, dass alte, bewährte Beziehungen ja immer wieder anknüpfbar sind, und man danach umso mehr schätzt, was man eine Zeit lang links hat liegen lassen.

Corinna Falk weist in diesem Heft darauf hin, welche Perspektive die Gestalttherapie bezüglich Integration verfolgt. Es geht dem Gestaltansatz entscheidend darum, förderliche Erschütterungen zu initiieren. Damit ist gemeint, dass, neben der therapeutischen Unterstützung und Bestätigung der Person, auch Infragestellungen und Herausforderungen die Qualität des Antwortverhaltens und das vorhandene Potenzial fördern.

Die Humanistische Psychotherapie erfand hierzu den praktischen Slogan: Störungen haben Vorrang! Die Gestalttherapie kennt die Kategorie der *orthogonalen Intervention*, ein Begriff, der auf Heik Portele (1992) zurückgeht und das therapeutische Querstellen meint, hinterfragende Kommunikation und Intervention also, die eine Überprüfung der aktuellen Einstellung und Empfindung provoziert.

Die systemischen Therapieansätze sprechen von der Verstörung des Systems. Falk bezieht

sich auf Nassim Nicholas Talebs Ausführungen zum nachfolgenden Gewinn vorangegangener Erschütterungen (Taleb 2013) und auf die Aussagen der Biologen Humberto Maturana und Francisco Varela (1987) bezüglich *Perturbation* (Verstörung). Danach treffen verstörende Impulse immer auf eine „autopoetische Einheit“, also eine selbstbezügliche Struktur, deren Qualität das Ausmaß der Erschütterung und der Veränderung bestimmt.

In diesem Zusammenhang betont Falk (2017), dass therapeutische Verstörungen einen Umfang annehmen dürfen, die die bisherigen *Identifikationen* infrage stellen (also die Bezüge, die mir vermitteln, wofür ich mich bisher halte und einsetze), nicht aber meine *Identität* untergraben sollen (das, was ich in Summe geworden bin und als Ich-Resonanz in mir trage). Dieser Unterschied sollte unbedingt Beachtung finden. An dieser Grenze entlang unterscheiden sich meines Erachtens hilfreiche und weiterführende Therapien von nutzlosen oder schädigenden.

Schwierig wird die Einschätzung dennoch, wenn *Krisen* auftreten, denn Krisendynamiken sind ihrem Wesen nach in beide Richtungen offen und nicht per se bzw. ad hoc integrierbar. Sie können sich auf längere Sicht als kräftigende Erfahrung manifestieren, sie können aber auch eine Einheit schwächen oder zerstören (zur Krisendynamik vgl. Klöckner 2007).

Eines ist klar: Krisen bedürfen *Support*, Halt von außen. Die Krise ist kein Zustand, der weitere Erschütterungen und Experimente verträgt. Angesichts von Krisenphänomenen nutzt es deshalb zunächst wenig, nur auf die Selbstverantwortung der Person zu rekrutieren, sondern die Sache muss von den Therapeuten verantwortlich gelöst werden. Das heißt, Entscheidungen zu treffen, die die Person sichern und aus der Gefahrenzone führen können. Situative Krisen lösen sich bereits auf, wenn der betroffenen Person gestattet wird, den Krisenkontext zu verlassen. Tiefer gehende, manifeste Krisen brauchen Maßnahmen darüber hinaus. So viel muss Therapeuten als Krisenmanagement zumindest vertraut sein.

Identifikation und Identität

Wie bereits angedeutet, sind *Identifikation* und *Identität* zwei Bezugssysteme unterschiedlicher Qualität und Wertigkeit, die nicht verwechselt werden dürfen. Meine Identifikationen können sich relativ stetig entlang meiner Erfahrungen wandeln. Meine Identität ist ein eher geronnener Selbstzustand, der mir sagt, wer ich bin, und der

sich nur unter einem erheblichen Aufwand und / oder durch massive Beeinträchtigen aufgebrochen werden kann.

Ich habe auf dem Hintergrund des Holocausts den größten Teil meines Lebens auf meine Identität als Deutscher mit Schuldgefühlen reagiert. Erst als sich der Blick der internationalen Öffentlichkeit auf Deutschland und die Deutschen gewandelt hat, trat eine gewisse Beruhigung und Freude ob der neuen deutschen Wirklichkeit ein. „Wir schaffen das!“ mag politisch unausgegoren gewesen sein, unter humanistischen Gesichtspunkten war es meines Erachtens „unverhandelbar“ und hat das Bild Deutschlands als liberalen, weltoffenen Staat befördert.

Aber wie empfinden sich die Deutschen eigentlich selbst im vereinten Deutschland? Aus einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach geht hervor, dass sich 47 % der Ostdeutschen immer noch mit dem Staatsgebiet der DDR identifizieren. Dieselbe Gruppe besitzt auch eine Präferenz für AfD und Die Linke. Lediglich 44 % erfahren sich vorrangig als Teil der gesamtdeutschen Nation. In Westdeutschland sehen sich dagegen 71 % der Bevölkerung als Deutsche und nicht als Westdeutsche (Köcher 2019). Dieser Trend könnte sich durch den anhaltenden Wegzug von Jüngeren aus den neuen Bundesländern noch verstärken. Bei den Standhaften steigt das Empfinden, abgehängt zu sein und unter sich bleiben zu wollen. Dieses spezifisch ostdeutsche Identitätsgefühl wird durch die objektive Lage unterfüttert. Die strukturellen Lebensverhältnisse zwischen West und Ost – in Bezug auf die individuellen Möglichkeiten der Lebensgestaltung – divergieren beträchtlich zu Gunsten des Westens.

Der Kulturwissenschaftler Paul Gilroy, geboren in London als Sohn guyanisch-englischer Eltern, hat die Identitätsfrage von Afrikanern mit deren historischer Erfahrung als verschifftete Sklaven in Zusammenhang gebracht. Er hebt hervor, dass sich Schwarze weltweit nicht aufgrund einer imaginären „afrikanischen Kultur“ als Teil einer Gemeinschaft der Schwarzen verstehen, sondern weil sie die Erfahrung von Ausbeutung, Unterdrückung und Ausgrenzung vereint. Zu „Schwarzen“ und „Afrikanern“ wurden sie erst in anderen Teilen der Welt.

Ein solcher Blickwinkel nährt Zweifel an einem simplen Verständnis von Authentizität, Ethnizität und quasi-natürlichen Identitätsmarkern. In seinem Buch *Against Race* bemängelt Gilroy (2002), dass auch Teile der politischen Linken und pro-

gressiven Elite diesbezüglich blind sind, und plädiert für einen radikal nichtrassistischen Humanismus. Diesen nicht an Voraussetzungen gebundenen Humanismus führt er auch gegen aktuelle Ideale schwarzer Gemeinschaftlichkeit ins Feld, da diese ebenfalls auf quasi-biologischen und quasi-kulturellen Solidaritätsmodellen beruhen. Er kritisiert, dass sich darin ebenfalls rückwärtsgewandte Motive verbergen – vergleichbar mit den Homogenisierungsideen rechter Populisten –, die multikulturelle Wirklichkeiten verleugnen und sich dem notwendigen Wandel zu heterogenen gesellschaftlichen Identitäten in den Weg stellen.

Ein schwacher Ausblick?

Es ist also alles nicht so einfach und schon gar nicht stehen (Selbst)empfindungen und (Selbst)verständnisse außerhalb von mächtigen Zuschreibungen. Wir machen in der Gestalttherapie seit Jahren die Erfahrung, dass die Begegnung von Menschen, so verschieden sie auch sein mögen, im Wesentlichen zu einem erweiterten Verständnis voneinander führt und zur persönlichen Öffnung des Einzelnen.

Unsere wichtigsten psychoedukativen Beiträge für diese Entwicklung liegen in einer programmatischen Akzeptanz der Person. In der Akzeptanz der Differenz und indem wir als Rollenvorbilder diese Haltung kommunizieren, durch unsere Art in Kontakt zu treten zeigen, dass jeder Mensch unabhängig von individuellen Voraussetzungen – von Ängsten geplagt wird, Sehnsüchte hat, gesehen werden und zugehört will, auf Beziehungen angewiesen ist, blinde Flecken und verborgene Ressourcen in sich trägt. Es geht neben der Autonomieförderung, die nur die Grundlage selbstverantwortlichen Handelns sein kann, um konkrete Beziehungsförderung.

Der Philosoph Harry Frankfurt (2014) macht in seinem Buch *Gründe der Liebe* darauf aufmerksam, dass Liebende – gemeint sind Menschen, die sich intensiv und verbindlich auf andere einlassen – in gewisser Weise unfrei sind, da der liebende Mensch nicht anders kann, als sich um das geliebte Wesen zu sorgen und darüber Frieden und Erfüllung erfährt, also in der Umkehrung von Autonomie frei wird. Dieser Buber'sche Gedanke, dass alles Leben Beziehung ist, hat immer noch eine gewisse Sprengkraft, gerade für die Herangehensweise in der früher von Fritz Perls dominierten Praxis der Gestalttherapie, insofern, als Buber Beziehung und Fürsorge über das autonome selbstverantwortliche Individuum stellt (Buber 1992).

Trotz der vorwiegend guten Erfahrungen mit Selbsterfahrungsgruppen wird wohl jeder einsehen, dass diese therapeutische und pädagogische Perspektive kein Selbstläufer ist. Alles Beziehungsgemäße, das Neben- und Miteinander des Verschiedenen, braucht einen dauerhaften balancierenden Einsatz und einen übergeordneten humanistischen Willen, der die divergierenden Kräfte in uns und zwischen uns zusammenhält.

Augenblicklich dominiert ein egozentrischer Lebensstil die westlichen Gesellschaften. Der französische Soziologe Alain Ehrenberg (2004; 2019) sieht das Problem dahinter in einer eltern- und führerlosen Gesellschaftsordnung – gemeint sind familiäre Strukturen und soziale Institutionen, die zu wenig fordern und disziplinieren. Die neuen sozialen Normen verpflichten den Einzelnen zur strikten Selbstbestimmung, zu eigeninitiativer Dauermotivation und unerschöpflicher kommunikativer Kompetenz. Wer erschöpft verhartet, scheitert schnell an den überzogenen Anforderungen dieses Individualismus der Selbstbefähigung. Ehrenberg bezeichnet dieses Phänomen als Überzeichnung des sozialen Ideals der *Autonomie*.

Lange darf es nicht mehr weiter in diese Richtung gehen, denn nach dem *Burnout* der Person droht ein *Burnout* der Gesellschaft. Das vordergründige gestresste Streben, das die Massen gegenwärtig in Trab hält, befriedigt und nährt niemanden. Die britische Schriftstellerin Zady Smith (2019) bringt es in ihrem Essay zu den Milliarden-geschäften der digitalen Megakonzerne in einem Bild auf den Punkt. Facebook wäre ohne seinen Begründer nicht denkbar. „Der echte Zuckerberg ähnelt eher seiner Website. (...) Beherrscht, aber geistlos, klar und sauber, aber durchweg nichtssagend (...) An Zuckerbergs Vision eines offenen Internets frappiert vor allem die inhaltliche Leere, ohne die es nicht funktionieren würde.“ (Smith 2019, S. 74 f.)

Ein gutes Leben, d. h. ein integriertes ganzes Leben, lebt aus dem Hintergrund, von „innen heraus“ (Max Wertheimer) und wird nicht durch wechselnde Äußerlichkeiten dominiert. Dieser Gedanke widerspricht Fritz Perls Vorstellung, dass es einzig auf den Augenblick ankommt. Die reine Abfolge, wenn auch intensiv empfundener Hier-und-Jetzt-Kontakte bleibt beliebig und seelenlos. Vielleicht ist es auch das, was die „Fridays for Future“-Bewegung intuitiv erkannt hat?

Ein kleines Fazit

Was bleibt uns anderes übrig, als im Kleinen und Großen ein Leben lang an uns und einem gelassenen Umgang mit den Unterschieden und Ungereimtheiten zu arbeiten?

Als die historische Entwicklung der Menschheit über traditionale Gesellschaftsformen und lokal begrenzte Lebensbedingungen hinauswuchs, hat sich ein babylonisches Feld eröffnet, das nun gigantische Integrationsanstrengungen nach sich zieht. Dem müssen wir uns stellen. Eine einfache Alternative des Miteinanders steht nicht am Horizont.

Biologen prognostizieren, dass in den nächsten 10 Jahren etwa 1 Million Arten von geschätzten 8 bis 10 Millionen aussterben, und Klimaforscher warnen davor, dass in etwa 20 bis 30 Jahren bis zu 3 Milliarden Menschen auf der Flucht vor lebensbedrohlichen Verhältnissen sind. Das macht umso zorniger als bereits in den späten 70er Jahren des 20. Jahrhunderts die Fakten und möglichen Folgen hierzu auf dem Tisch lagen. Damals wäre es ein Leichtes gewesen, die Erhitzung der Atmosphäre und die Versäuerung der Ozeane aufzuhalten. Aber niemand hat etwas Durchschlagendes unternommen, wie Nathaniel Rich (2019) in seinem Buch *Losing Earth* nachweist. Die Folgen betreffen uns alle. Die anschwellende globale Massenwanderung könnte, wenn überhaupt, nur durch monströse Gewaltmaßnahmen aufgehalten werden. Nur über den vollständigen Verlust der Barmherzigkeit, der Menschlichkeit, ließen sich wieder einfachere Verhältnisse und Identitäten einhegen.

In einem solchen Umfeld ist meine Generation nach der Vernichtungspolitik der Nazis und der Zerstörung der deutschen Großstädte aufgewachsen. In diesem übersichtlichen und kaputten Kontext ist aber paradoxerweise auch unsere Neugierde auf das Fremde, das schöne Andere, auf eine alternative Welt entstanden. Die apokalyptische Katastrophe, die der Homogenität der prosperierenden Nachkriegsgesellschaft vorangegangen ist, kann niemand wirklich ein zweites Mal und in noch schrecklicherem Ausmaß anstreben, der noch bei Sinnen ist.

Wie das alles werden wird? Das Ausmaß des Erforderlichen übersteigt meine Fantasie bei weitem.

Ich hoffe, dass sich die Jugend dieser Welt immer robuster querstellt. Eine alternde Gesellschaft stabilisiert das Etablierte, die gewohnten Einstellungen und Pfründe, da die Minderheit

14 | Diskurs

der jungen Wählergruppen keine Wahlen entscheiden können. Deshalb wird keine Politik für sie gemacht, werden die Herausforderungen der Zukunft im vagen Konjunktiv vernebelt. Die Herrschenden und die Alten, das verbreitete Zaudern und Verleugnen, muss zum richtigen Handeln gezwungen werden (vgl. Rammner 2019).



Abb.5: Frau über Grab gebeugt

Alte Friedhöfe sind bevölkert von Skulpturen junger Frauen, die sich trauernd über den gefallenen Mann beugen. Es sind Allegorien eines passiven Leids und überholter Rollen. Im Grunde sind sie aber Sinnbilder unserer Notlage, Ausdruck des Zuspätkommens und Ausdruck fehlenden Verantwortungsbewusstseins. Mein kleiner Funken Hoffnung setzt auch darauf, dass Frauen unaufhaltsam aufstehen und die Gräber hinter sich lassen. Die zukünftigen großen Integrationsleistungen, davon bin ich überzeugt, benötigen eine Verschiebung der Machtverhältnisse zwischen Frauen und Männern und müssen *bottom up* an Einfluss gewinnen. Ich hoffe inständig, dass Frauen die Sache mehr und mehr in die Hand nehmen.

Literatur:

Buber, M. (1992): Das dialogische Prinzip. Gerlingen (Verlag Lambert Schneider).

Ehrenberg, A. (2004): Das erschöpfte Selbst. Berlin (Suhrkamp).

Ehrenberg, A. (2019): Die Mechanik der Leidenschaften. Berlin (Suhrkamp).

Falk, C. (2017): Stören und Einmischen als Kernkompetenzen der Gestalttherapie. In: Gestalttherapie. 31. Jahrgang, Heft 2/2017, S. 3–10.

Frankfurt, H. (2014): Gründe der Liebe. Frankfurt a. M. (Suhrkamp).

Gilroy, P. (2002): Against Race. Harvard (Harvard University Press).

Klöckner, D. (2007): Phasen der Leidenschaft. Stuttgart (Klett Cotta).

Klöckner, D. (2017): Das Eigene und das Fremde – ein subjektiv-gestalttherapeutischer Blick. In: GestaltZeitung, S. 10–19.

Klöckner, D. (2018): Digitaler Lebensstil und ganzheitliche Bedürfnisse – historische Rahmung eines elementaren Missverhältnisses. In: GestaltZeitung, S. 10–17.

Klöckner, D. (2019): Born in the Fifties – eine andere Sicht auf die Anfänge der Gestalttherapie. In: GestaltZeitung, S. 4–14.

Köcher, R. (2019): Das ostdeutsche Identitätsgefühl. In: FAZ 24. Juli 2019, S. 8.

Kohl, K.-H. (2017): Konstruktion von ethnischen Identitäten. In: GestaltZeitung, S. 4–9.

Mansour, A. (2018): Klartext zur Integration. Gegen falsche Toleranz und Panikmache. Frankfurt a. M. (S. Fischer).

Maturana H. R. / Varela F. J. (1987): Der Baum der Erkenntnis. Bern (Scherz).

Portele, H. (1992): Der Mensch ist kein Wägelchen. Köln (EHP).

Rammner, S. (2019): Der Druck wird nicht nachlassen. In: DIE ZEIT, 1. August, No. 32, S. 4.

Rich, N. (2019): Losing Earth. Berlin (Rowohlt Berlin Verlag).

Smith, Z. (2019): Freiheiten. Köln (Kiepenheuer & Witsch).

Stenner, K. (2005): The Authoritarian Dynamic. Cambridge (Cambridge University Press).

Taleb, N. N. (2013): Antifragilität. München (Albrecht Knaus).

Turner, V. (2000): Das Ritual. Struktur und Anti-Struktur. Frankfurt a. M. (Campus).

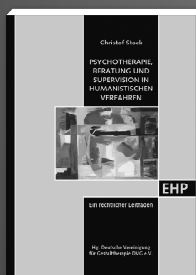
Zastrow, V. (2019): Die Macht der Musik. In: FAZ, 21. Juli, Nr. 29, S. 8.

Autor:

Detlef Klöckner

dkloeckner@online.de

... Gestalttherapie zwischen Gesundheitspolitik und Begegnung mit Klienten



Christof Stock

PSYCHOTHERAPIE, BERATUNG UND SUPERVISION IN HUMANISTISCHEN VERFAHREN – EIN RECHTLICHER LEITFADEN

Hg. Deutsche Vereinigung für Gestalttherapie DVG e.V.

392 S., Tab., Checklisten, Vertragsentwürfe, Formulare
ISBN 978-3-89797-094-6 · EUR 29,99



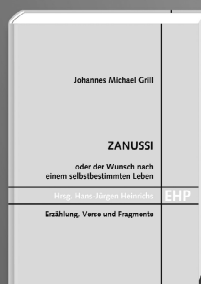
Christian Fuchs

DIE GESTALT DES TRAUMATISCHEN

Phänomenologisches Handeln bei seelischer Verletzung

272 Seiten; 26 Abb., Hardcover, Fadenheftung
ISBN 978-3-89797-116-5 · EUR 26,99

... Texte aus der Psychiatrie



Johannes Michael Grill

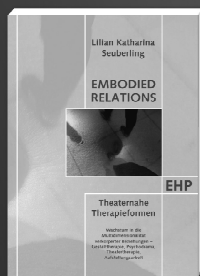
ZANUSSI oder der Wunsch nach einem selbstbestimmten Leben

Erzählung, Verse und Fragmente.

Einleitung, editorisches Nachwort u. hg. von Hans-Jürgen Heinrichs

112 S., Fadenheftung, Hardcover, Leinen
ISBN 978-3-89797-124-0 · EUR 26,99

... Embodiment, Diversity und Hochbegabung in Therapie und Coaching



Lilian Seuberling

EMBODIED RELATIONS: THEATERNAHE THERAPIEFORMEN

Wachstum in die Multidimensionalität verkörperter Beziehungen – Gestalttherapie, Psychodrama, Theatertherapie, Aufstellungsarbeit

384 Seiten; Abb., Tab., Fadenheftung
ISBN 978-3-89797-112-7 · EUR 27,99

Unsere Gestalt-Zeitschriften:

Fildhaut/Happich/Höher/
Kiggen/Messerschmidt/
Reinhardt/Seewald

FÜHRUNGSFRAUEN IM BLICK
Führung im Wandel

220 Seiten; Abb., Tab., Hardcover
ISBN 978-3-89797-123-3 · EUR 26,99



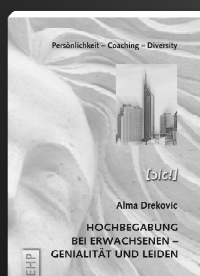
GESTALT THERAPIE
Forum für Gestaltperspektiven
Herausgegeben von der Deutschen
Vereinigung für Gestalttherapie, DVG

ISSN 0933-4238

2 Hefte jährlich / ca. 120 S.

Abo/Jahr: EUR 25,00

Einzelheft: EUR 15,00



Alma Drekevic

HOCHBEGABUNG
BEI ERWACHSENEN –
GENIALITÄT UND LEIDEN

Persönlichkeit, Coaching, Diversity

192 Seiten; Hardcover, Fadenheftung
ISBN 978-3-89797-114-1 · EUR 24,99

ZEITSCHRIFT FÜR
GESTALTPÄDAGOGIK

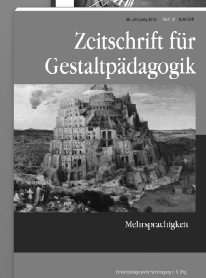
Hg. Gestaltpädagogische
Vereinigung (GPV) e.V.

ISSN 1615-6404

2 Hefte jährlich; jeweils 64 S.

Abo/Jahr: EUR 16,00

Einzelheft: EUR 9,00



Gedanken über die Grenzen der Kooperation

von Paul Goodman¹

16 | Diskurs

Die folgende Arbeit ist ein Kapitel aus Paul Goodmans *May Pamphlet*, einem seiner wichtigsten sozialkritisch-politischen Texte. Die Erstfassung dieses Textes aus dem Jahre 1945 stand im Zusammenhang mit Goodmans Wehrdienstverweigerung, die (bei drohender Gefängnisstrafe) praktischer und persönlicher Ausdruck seiner im Text vertretenen „Gedanken über die Grenze der Kooperation“ war. In der überarbeiteten Fassung von 1962 hatte das *May Pamphlet* bedeutenden Einfluss auf die sich damals entwickelnde Jugend- und Studentenrevolte in den USA.

Einleitung von Bernd Bocian

Goodman unternimmt mit seinem Text eine radikale Kritik der objektiven und subjektiven Strukturen des hochtechnisierten Sozial- und Wohlfahrtsstaates, den er „Sociolatrie“ nennt. In beiden Fassungen, also vor und nach der Zusammenarbeit mit den beiden Perls, denkt er dialektisch und feldtheoretisch. Seine Kritik des Staates und der Gesellschaftsstrukturen verknüpft sich unlösbar mit der kritischen Analyse der innerpsychischen Zustände und persönlichen Lebensweisen der Menschen, die diese Strukturen letztlich tragen.

Goodman setzt sich als Anarchist mit Marx auseinander, beschäftigt sich mit den „natürlichen Strukturen der Gesellschaft“ und dem Unterschied von „natürlicher“ und „unnatürlicher Gewalt“. Unter letzterer versteht er vor allem den Krieg und er fragt nach den unbewussten Motiven für die potenzielle Gewalt- und Kriegsbereitschaft der Bevölkerung in den hochtechnisierten Staaten.

In diesem Zusammenhang setzt er sich mit der Todestriebtheorie des von ihm hochgeschätzten Freud auseinander und grenzt sich in dieser Frage kritisch von ihm ab, indem er Bezug nimmt auf die Arbeiten Wilhelm Reichs, insbesondere dessen „klinische Zurückweisung der Freud'schen Theorie des Todestriebes“ im Masochismuskapitel der „Charakteranalyse“. Goodman sieht hier nicht einen Willen zum Tod, sondern verdrehte, selbstzerstörerisch wirkende Klopffzeichen des unterdrückten und verschütteten Lebens.

Der selbstunterdrückte will von seinem repressiven Selbst befreit werden. Ausführlicher hat er sich damit im Kapitel „Der Antisoziale und die Aggression“ in *Gestalt Therapy* befasst. The *May Pamphlet* vergegenwärtigt, dass die Gestalttherapie neben der therapeutischen, philosophischen und spirituellen Dimension auch eine politische hat. Alle vier Dimensionen in ihrer Verflechtung machen ihr Ganzes, ihre Gestalt aus.

Goodmans Manifest eignet sich sicher nicht als „Grundlagenpapier“ für eine gestalttherapeutisch verstandene Politik, dafür ist sie zu eigensinnig. Aber es spiegelt in seiner Radikalität die theoretischen Einschätzungen und die prakti-

schen Schlüsse eines für unseren Ansatz wichtigen Menschen wieder und vermittelt etwas vom politischen Geist des ursprünglichen gestalttherapeutischen Entwurfs.

Durch den gesamten Text zieht sich als zentraler Gedanke die Auffassung, dass Autonomie und Verantwortung kein Gegensatzpaar bilden, sondern in einem aufeinander bezogenen und sich bedingenden, einem dialektischen Verhältnis zueinander stehen. Das abgedruckte Kapitel macht dies exemplarisch deutlich.

Wir drucken das Kapitel in der Fassung von 1962, ergänzt um den dritten Abschnitt in der Erstfassung von 1945, da Goodman diesen fast vollständig umgeschrieben hat. Beide Fassungen des *May Pamphlet* finden sich übersetzt in Blankertz / Goodman: *Staatlichkeitswahn* (Wetzlar 1980) unter dem Titel „Anarchisches Manifest“. Blankertz nutzt die erste Hälfte des Buches, um durch einen großräumigen Kommentar des Goodman-Textes in den Anarchismus einzuführen. The *May Pamphlet* erschien zuerst in „Art and Social Nature“ (New York 1946), die spätere Fassung in „Drawing the Line“ (New York 1962).

Text von Paul Goodman

1. Eine freie Gesellschaft entsteht nicht, indem die alte Ordnung durch eine „neue Ordnung“ ersetzt wird. Sie entsteht vielmehr durch die Ausdehnung des Raumes für freie Handlungen, bis diese das soziale Leben bestimmten. (Dass solche Befreiung Schritt für Schritt geschieht, heißt nicht, dass sie ohne revolutionäre Einbrüche gelingen kann, da in vielen Bereichen – z. B. Militärwesen, Wirtschaft, Sexualerziehung – eine wirkliche Befreiung eine totale Veränderung einschließt.)

Obwohl in jeder bestehenden Gesellschaft viel Zwang vorhanden ist, gibt es gleichwohl auch viele Freiräume. Wenn dem nicht so wäre, könnte ein bewusster Anarchist nicht kooperieren oder überhaupt in dieser Gesellschaft leben. Tatsächlich aber ziehen wir fortwährend eine Grenze, jenseits derer wir die Kooperation verweigern. In kreativer Arbeit, in Leidenschaft und Gefühl, in spontaner Unterhaltung gibt es gesunde Entfaltungsmöglichkeiten für Natur und Freiheit.

Deren Geist übertragen wir oft in Gedanken auf alle Handlungen der utopischen freien Gesellschaft: auf Lebensart, auf das bürgerliche Leben und auf das Recht. Allerdings leben auch die korruptesten und zwanghaftesten Funktionen der bestehenden Gesellschaft von guter natürlicher Kraft – dem Abklatsch davon; anders könnte die Gesellschaft keinen Augenblick überleben, weil freie natürliche Kraft die einzige Quelle des Lebens ist. Die Wirkungen dieser natürlichen Kraft sichern die Existenz der Menschen, obwohl die Produktionsmittel, die Kostenaufwendungen und die Produktionsverhältnisse zwanghaft organisiert sind.

Ebenso würde der totale Krieg das Ende von uns allen sein, wenn es nicht die Tapferkeit und Strapazierfähigkeit

¹ Erstveröffentlichung in Ztschr. GESTALT THERAPIE, Heft 1, 1993. Übersetzung aus dem Amerikanischen von Stefan Blankertz. Wir bedanken uns für die Berechtigung zur Nachveröffentlichung bei Andreas Kohlhaage und dem Verlag EHP.

der Menschen gäbe. Freie Aktion bedeutet, in der bestehenden Gesellschaft so zu leben, als sei sie eine natürliche. Diese Maxime hat drei Konsequenzen, drei Momente:

(1) In den Bereichen, die in der Tat frei und natürlich sind, entfalten wir persönliche Eigenart und geben gegenseitige Hilfe.

(2) In vielen Bereichen, die zwanglos erscheinen, sind wir in Wahrheit doch vom Unnatürlichen getäuscht durch den Zwang, der uns geformt hat. So haben wir uns z. B. die amerikanische Hektik und den amerikanischen Lebensstandard angewöhnt, die beide durch und durch unnatürlich und zwanghaft sind. Hier verlangt die Maxime, dass wir als erstes uns selbst korrigieren.

(3) Schließlich gibt es solche natürlichen Handlungen oder Verweigerungen, die offen mit den Zwangsgesetzen kollidieren: Das sind die „Verbrechen“, die ein freier Mensch verpflichtet ist zu begehen, je nachdem, wie es seine berechtigten Wünsche verlangen und wie die Anlässe dazu auftauchen.

Der freie Mensch ist eher chiliastisch als utopisch. Er freut sich nicht auf einen zukünftigen Zustand, den er mit zweifelhaften Mitteln durchsetzen müsste; sondern er baut hier und heute, soweit er kann, auf seine natürlichen Kräfte. Denn diese Kräfte werden auch in der freien Gesellschaft die gleichen Strukturen haben, wenn auch mit größerer Reichweite und fortwährend gestärkt durch gegenseitige Hilfe und brüderlich ausgetragene Konflikte.

Ein freier Mensch erringt den Sieg, errichtet die freie Gesellschaft nur dadurch, dass er daran festhält, in Natur und Freiheit zu leben und zu handeln; es ist nicht notwendig für ihn, über jemanden zu siegen. Wenn er kreativ ist, gewinnt er. Wenn er Widerstand leistet und leidet, gewinnt er. Ich sage das, um anständigen Menschen zu helfen, nicht zu verzagen, wenn es so scheint, als ob ihre ehrliche und verdienstvolle Arbeit ohne „Einfluss“ bliebe.

Der freie Mensch strebt nicht danach, Organisationen zu beherrschen, sondern in natürlichen Gruppen zu handeln, die bedeutungsvoll für ihn sind – die Menschen handeln vorwiegend in Gruppen. Nehmen wir einmal an, eine Million Menschen würden jenseits von jeder „politischen Absicht“ ihre natürliche Arbeit leisten und das Beste geben, was sie könnten. Das System der Ausbeutung würde sich auflösen wie Nebel in der Sonne. Was für einen Nutzen hat dagegen

eine Aktion, geboren aus Ressentiment, die Missstände korrigieren will, dabei aber kein Stück Natur zurückgewinnt!

Die Aktion, die auf natürliche Kraft aufbaut, wird in der Tat sich selbst zur Geltung bringen. Stärke ist in Ordnung. Aber lasst die Gewalttätigen und die Feiglinge keinen Moment in dem Glauben, dass ihre Brutalität Stärke sei. Was für große Dinge haben sie geschaffen im praktischen Leben, in der Kunst oder der Wissenschaft? Ihre Gewalttätigkeit ist eine Angst; die Angst, die sich vor sich selbst hinter Selbstgefälligkeit versteckt. Davon kommt nichts Gutes.

2. Ich war großzügig im Gebrauch der Begriffe „Natur“, „natürlich“ und ihrer Gegensätze. Um Wert und Unwert zu bezeichnen, gebrauchte ich Wendungen wie „natürliche“ und „unnatürliche Institutionen“. Führt dieser Gebrauch der Begriffe nicht zu Widersprüchlichkeiten? Denn die schlechten wie die guten Institutionen sind doch offensichtlich in einem natürlichen Prozess entstanden. Auch eine schlechte Konvention hat natürliche Ursachen. Wie könnten wir sie „unnatürliche“ nennen?

Lasst uns das Beispiel einer Sprache wie die englische betrachten. Ich will dabei drei Komplexe unterscheiden: physische und gesellschaftliche Natur, natürliche Konvention und unnatürliche Konvention. Für Menschen ist es physisch und gesellschaftlich natürlich zu sprechen: Sie haben Sprachorgane, sie kommunizieren mit ihnen. Kinder drücken sich mit bestimmten Lauten aus und ahmen das Sprachverhalten ihrer Eltern nach. Aber jedes Sprechen artikuliert sich in einer bestimmten Sprache. Die Sprachorgane, die Notwendigkeit zu kommunizieren, der Ausdruck der Gefühle, der Wunsch nachzuahmen und sich zu identifizieren: Das ergibt die Möglichkeit des Sprechens in einer bestimmten Sprache; historische Umstände machen die Sprache zur englischen.

Es ist üblich, die historisch gewordene Sprache konventional zu nennen, aber es ist eine „natürliche“ Konvention, in der die Konvention „Englisch“ ein spezielles Mittel ist, die allgemeine Potenz der Sprache zu entfalten. Und hier haben wir den Schlüssel dafür, wie wir von einer „unnatürlichen“ Konvention sprechen können: Eine unnatürliche Konvention hindert eine menschliche Potenz daran, sich zu entfalten. So ist das Englische durch den Gebrauch in der Werbung unnatürlich geworden. Die Methode der Werbung besteht darin, eine automatische Reflexantwort zu begründen, eine unmittelbare Verbin-

dung zwischen gewissen Worten und einem Kaufwunsch.

Die Werbung verdirbt die Worte, die doch in einem Zusammenhang mit der Nachahmung der Eltern und Gleichaltriger standen, sodass sie nicht mehr ein gefühltes Bedürfnis ausdrücken, nicht mehr die Sympathie zwischen Personen mitteilen und nicht mehr dem Wunsch nach wirklich erfahrenen Dingen entsprechen. Diese Funktionen offener Sprache sind überdeckt von einer erfolgreichen Werbung.

Aber diese Funktionen sind die stärkste und die kreativste Kraft beim Sprechen. Darum können wir sagen, dass der Missbrauch des Englischen in der Werbung die Potenz der Sprache daran hindert, sich zu entfalten; dieses verdorbene Englisch ist unnatürlich. Es wird aber eingewandt, dass automatische Reaktionen auch natürlich seien: Sie sind physisch und gesellschaftlich notwendig, betrachtet man Wörter wie „Aufgepasst“ oder „Feuer“.

Aber lasst uns ruhig die Ordnung und die Logik solcher Alarmwörter im Verhältnis zu der übrigen Sprache betrachten. Wenn Alarmwörter zu oft angewendet werden, verlieren sie ihre Wirkung, gerade wie wahlloses Fluchen keine verfluchende Wirkung mehr hat. Das natürliche Verhältnis von Notfall- und Normalsituationen ist so, dass die stärksten Kräfte der Gesundheit, der Sicherheit und des Genusses nicht daran gehindert werden, sich zu entfalten. Dennoch hemmt selbst die natürliche Notsituation Wachstum, Erinnerung und Reflexion. (Sie schließt auch den religiösen, eschatologischen Sinn der Notsituation aus.)

Beim Wort genommen drücken die Methoden der Werbung und der abgedroschenen politischen Slogans einen Zustand chronischen Alarms aus! Genau dies ist bei eingehender Betrachtung unsere historische Situation. An diesen Methoden der Werbung und der politischen Slogans ist nichts natürlich: Und unser armes Englisch wird, wie ein treuer Diener, dringender „Notwendigkeit“ geopfert. Die Gesellschaft, die es nötig hat, die Produkte ihrer Industrie zu verkaufen, ist in einem Zustand chronischen Alarms: Wieviel Zeit bleibt da noch für Wachstum, Erinnerung und Reflexion?

Und der „hohe“ Lebensstandard, der auf diese Weise geschaffen wurde, beruht auf Notbedingungen, die jede Art von natürlichem Lebensstandard verhindern. Denn unter diesen Bedingungen gibt es keine emotionale Befriedigung, keine Reflexion und keine Freiräume, in denen

18 | Diskurs

Erfindungsgabe blühen kann. Aber weiter noch: Dieser Alarmzustand bei der allgemeinen Wort- und Konsumerieselung macht die Leute für weitere Zwänge in jedweder Richtung empfänglich, weil man mitgerissen wird.

Ein Mensch, der unter Stress, Alarm und Geräuschberieselung seine Einkäufe macht, kann keine Zusammenhänge herstellen; er wird mitgerissen, macht Schulden und ist offen für noch weiteren Zwang. Nun kann er nicht einmal mehr seinen Job aufgeben. Aber wir brauchen nicht über den Umweg der Analyse des Sprachverhaltens zu gehen, um zu wissen, dass unsere Lebensweise zwanghaft ist. Wir können es durch direkte Beobachtung auf der Straße erfahren.

Die Leute sind sowohl verängstigt als auch abgestumpft. Es ist eine ärmliche Form von Demokratie, in der niemand Widerstand leistet, obschon jeder Widerstand leisten müsste. (Stattdessen gibt es, erschreckenderweise, „Idole“.) Menschen, die starke natürliche Kräfte unterdrücken, stehen selbst ständig unter Druck. Der Gefängniswärter ist selbst im Gefängnis, ja, sogar der Gefängnisdirektor. Aber wie bei jeder großen Zusammenarbeit in der Kunst, in der Wissenschaft oder im praktischen Leben ist die Signatur eines jeden Helfers im Ergebnis offen sichtbar. Der Stoff hat die Farbe des Garns.

3. Was ist natürlicher Zwang und was ist unnatürlicher Zwang? Ich bezweifle, dass ich diese schwere Frage zu meiner eigenen Zufriedenheit beantworten kann, aber doch genügend für die groben Fakten, mit denen wir es hier zu tun haben. Erziehung hat immer Elemente von natürlichem Zwang, aber Regierung durch den Staat oder die Gesellschaft ist unnatürlich.

Natürlicher Zwang scheint mit natürlicher Abhängigkeit zusammenzugehen. Ein Säugling ist abhängig, er ist Teil seiner Mutter. Für ein heranwachsendes Kind ist die Abhängigkeit gewissermaßen freiwillig. Denn das Kind fühlt sich sicher in der Sorge und Aufmerksamkeit der Erwachsenen. Und es wächst in die Unabhängigkeit hinein, teils durch Nachahmung, teils durch die Abwendung von denen, bei denen es sicher war. Einem Kind wachsen Zähne, wenn es aufhört zu saugen, und es beginnt zu gehen, wenn es groß genug ist, um einmal weggehen zu können – in die Unabhängigkeit, weil dies etwas Positives ist. Noch sind Zwang und Gewalt unvermeidlich, weil das Kind in eine vorbestimmte Kultur der Erwachsenen hineinwächst und in eine Situation, in der die Erwachsenen unzufrieden sind mit sich selbst. Für ein Kind muss dies wie jede an-

dere Realität erscheinen – etwas, das keinen Sinn hat, aber sehr interessant ist. Schließlich lernt es auszuweichen. (Meiner Meinung nach ist das alles, was es lernt, weil schöne neue Wahrheiten nicht durch einen Schlag auf den Kopf vermittelt werden.)

Ein Schüler ist abhängig von einem Lehrer, der Autorität benutzt und die Lektionen festlegt. Von dieser Abhängigkeit gibt es vielleicht mehr als nötig. Aber der Fortschritt des Schülers führt in die Unabhängigkeit, wie es das Ziel des Lehrers ist, sich überflüssig zu machen. Wenn ein Jugendlicher sich sein Vertrauen durch die Stürme der Kindheit bewahrt hat, kann er von Lehrern lernen.

Ein Mensch, der sich nicht der archaischen Situation der Abhängigkeit überantworten kann, ist vielleicht nicht wirklich bildsam. Wenn die kindliche Abhängigkeit zu erschreckend oder einschüchternd gewesen ist, wird ein junger Mensch weder seinen Lehrern trauen noch kann er wachsen, um ihnen gleich zu werden. So wird er davon abgehalten, auf das Wissen und die Kraft zu bauen, die die Lehrer verkörpern. An diesem Anzeichen können wir erkennen, wann elterlicher Zwang gewalttätig und unnatürlich war.

Die Entmutigung der kindlichen Sexualität führt zu späterer Ängstlichkeit; Sauberkeitsdressur führt zu Ordnungssucht etc. – darum muss dies alles unnatürlicher Zwang genannt werden. Allgemein ausgedrückt: Wenn starke Triebe frustriert und bestraft werden, wenn ein Kind anfängt, sich selbst zu unterdrücken, dann identifiziert es sich mit seinen Unterdrückern, um das Vakuum seines Lebens auszufüllen: Die Unterdrücker erscheinen als vernünftig, als Autoritäten.

Das Kind hat nun beides verloren, seine eigenen Wünsche und seine Kraft zur Selbstbestimmung. Die lange Abhängigkeit des Menschen ist einzigartig in der Natur. Sie ist eine große Chance der Erziehung, aber sie hat sich auch als große Katastrophe herausgestellt. Für ein Kind scheint mir im allgemeinen nicht die Gefahr zu bestehen, sein Ich nicht herauszubilden (ein Fall von Psychose), sondern es zu schnell zu einem gegen die innere und äußere Welt, aus der wir letztlich unsere Kräfte des Lebens ziehen müssen, abgeschlossenen System zu entwickeln. Dies ist besonders auffällig bei sexuellen Energien, gegen die das Ich sich selbst setzt und dadurch erotisiert wird – denn wenn man niemanden anderen lieben kann, muss man sich selbst lieben.

Aber nicht genug wurde gesagt über die unheimliche Unwissenheit, Dummheit, Gleichgültigkeit, über das fehlende Einfühlungsvermögen und die fehlende Beobachtungsgabe, die uns charakterisieren, und die auch der Hemmung durch ein zu enges, in sich gekehrtes und selbstgefälliges Ich zugeschrieben werden müssen. So sind wir der Psychose, unser Ich nicht herausgebildet zu haben, entgangen und in die entgegengesetzte Katastrophe geraten, dass nämlich die Erwachsenen niemals gelernt haben, Herr ihrer Umwelt zu werden. Sie sind abhängig von Regierungen.

Erziehung ist die Ausstattung mit nachvollziehbaren Beispielen von Interpretationen und Verhaltensmustern durch Erwachsene. Das Ziel ist nicht die Dressur des Kindes, sondern im Gegenteil: Das Kind soll durch Vertrauen auf die Beispiele und ihre Erprobung Zeit gewinnen, um nicht zu schnell auf das eigene Urteil angewiesen zu sein.

Erwachsene bestimmen und entscheiden dort, wo Kinder noch nicht bestimmen und entscheiden können. Das ist Zwang, teilweise körperlicher, der das Kind auf den Weg der Erfahrung setzt und von Autos und Giften fernhält. Wir können natürlichen Zwang als eine bewusste Entscheidung definieren, die dem Kind die größte innere und äußere Kraft bewahrt, um Erfahrung und Kunst zu ermöglichen.

Aber ich denke nicht, dass es irgendeinen Sinn hat, sich einer Regierung zu fügen, da sie nicht viel zu lehren hat. Von den einfachen Gütern – Nahrung, Wohnung, Sicherheit –, über die große Körperschaften wie Regierungen und Wirtschaftsordnungen verfügen wollen, gibt es kein einziges, für das ein durchschnittlicher erwachsener Mensch nicht kompetent zur Entscheidung sein sollte. Jeder weiß, er ist hungrig und will essen, oder er weiß genug, um vor dem Regen heimzukommen. Wenn er sich nicht bis zu diesem Punkt entwickelt hat, kommt es daher, dass er durch unnatürlichen Zwang verstümmelt wurde.

Aber es ist die Art der Autorität, Initiativen zu verstümmeln und damit zu „beweisen“, dass die Leute keine Initiative haben; und die Mittel der Lebensführung mit Beschlag zu belegen und dann zu zeigen, dass die Leute keine Mittel haben, ihre eigenen Herren zu sein.

Es gibt viel Rhetorik und den Einsatz von Gewalt, um die Leute zu überzeugen, so fortzufahren, wie wir es tun; aber es gibt absolut keine öffentliche Diskussion und Überlegung zu prüfen, ob die Weise, in der wir alles tun – Güter produzieren, Schulen leiten, Ideen vermitteln, Beamte

wählen –, die ergiebigste und vernünftigste ist. Und das soll nun „homo faber“ (experimenting animal) sein!

Zur Zeit betrachtet sich natürlich fast jeder Mensch als inkompetent, die einfachsten Güter zu beschaffen. Der Staat und andere etablierte Institutionen entscheiden für ihn. Die Leute sind abgestumpft, weil sie nur wenig interessante Probleme zu bearbeiten haben; und schließlich können sie nicht einmal mehr entscheiden, ob sie kalt, verwundet, einsam oder auch nur gelangweilt sind. Nichts ist ihnen mehr sicher. Sie sind in einem chronischen Alarmzustand.

Unter diesen Umständen präsentieren sich politische Redner einfach als „Väter“ oder Führer. Und dies wird fortschrittlich genannt, es ist ein „New Deal“². Die „Konservativen“ auf der anderen Seite wollen, bei der Unterdrückung von 1910 oder sogar von Fürst Metternich bleiben. Nur die Anarchisten sind wirkliche Konservative, weil sie die Sonne und den Raum, die sinnliche Natur, die ursprüngliche Gemeinschaft und das gesellschaftliche Experiment erhalten wollen.

4. Der Mensch ist abhängig von seiner Mutter Erde. Wir sind immer vom Universum abhängig, aber nicht auf Fürsten angewiesen.

Es ist falsch zu sagen, soziale Beziehungen seien primär „zwischenmenschlich“. Die stärksten Bande in natürlichen Gruppen stehen im Zusammenhang mit Leidenschaften und Impulsen, die der Organisation der Individuen vorausgehen: Liebe und Freundschaft.

Wie groß ist doch der Unterschied zwischen der juristischen Gleichheit, die die Sozialpsychologen den „zwischenmenschlichen Beziehungen“ unterstellen, von der kreativen Solidarität und Rivalität in revolutionärer Brüderlichkeit! Freunde leben, um sich als Individuen hervorzutun, aber untereinander feuerfänglich erreichen sie zusammen, was keiner von ihnen allein hätte tun können. Es ist nicht unsere soziale Natur, allein zu arbeiten.

Daraus folgt nicht, dass man mit „der“ Gesellschaft konform gehen muss. Es genügt, einen Bund von 200 Gleichgesinnten zu finden und zu schaffen, um zu wissen, dass man selbst gesund ist, auch wenn der Rest der Stadt verrückt ist. Ein freier Mensch zeigt seine Natur viel vehementer als wir, die wir zur Uniformität dressiert

worden sind. Vom Kinde bis zum Weisen drücken seine Stimme, seine Gesten und sein Mienspiel eine große Erfahrungsvielfalt aus. Wenn er einen heuchlerischen Redner hört, der Worte gebraucht, die Ekel hervorrufen, kotzt er in die Menge.

Wir können uns einen Menschen vorstellen, dessen Ich viel länger braucht, sich herauszubilden, als unseres; dessen Ich sich immer weiterentwickelt aus den Zusammenhängen der inneren und äußeren Erfahrungen heraus und mit Kräften arbeitet, die weit über die hinausgehen, auf die wir uns eingespielt haben. Solch ein umfassendes Ich gehört Christus oder Buddha; wir können vertrauensvoll voraussagen, dass es „Wunder“ bewirken wird. Für ihn sind es Tatsachen.

In einer aus Natur und Zwang gemischten Gesellschaft ist unsere charakteristische Handlung, die Grenze zu ziehen, über die hinaus wir nicht kooperieren können. All unsere Höllenangst betrifft die Frage, wo diese Grenze zu ziehen sei. Ich sage es unverblümt: Die Angst übersteigt jedes vernünftige Maß. Da die extremen Positionen „schwarz“ und „weiß“ offensichtlich sind, zum Leiden und zur Freude, und da gezeigt werden kann, dass jedem Schritt ein nächster in die jeweilige Richtung folgt, ist in dem Grau dazwischen jede anscheinend willkürliche Grenze gut genug.

Und die potenziellen Freunde im Volk, denen man ein Zeichen setzen möchte, werden durch die herausfordernde Aktion bewegt, nicht durch die Details der Folgerichtigkeit. Keine bestimmte festgelegte Grenze wird logisch zu verteidigen sein. Aber der richtige Weg jeder Grenzziehung beweist sich selbst klarer auf Schritt und Tritt, Knall und Fall. Dennoch scheint sich der ganze Konflikt darum zu drehen, wo jemand die Grenze zieht! Denn genau diese Details sind der subjektive symbolische Schlüssel zu den eigenen unterdrückten Kräften und dem Schuldgefühl, die Unterdrückung akzeptiert zu haben. So wird ein bestimmter Mensch im Gericht als Zeuge aussagen, nicht aber Steuern zahlen; ein anderer wird einen Protestbrief schreiben, nicht aber zu einer Demonstration gehen; wieder einen anderen ekelt es vor unschuldigem Brot und er fastet.

Warum sind alle festgelegten Grenzen so überspannt und logisch nicht folgerichtig? Und warum wird mit solch irrationaler Engstirnigkeit an ihnen festgehalten – gerade von Menschen, die sonst lebenswürdig und freundlich sind? Die Aktionen

der Natur sind in keiner Weise unzusammenhängend: Sie sind Sequenzen von sehr einfachen Ursachen; den eigenen Möglichkeiten zu folgen, führt nicht ab vom rechten Weg, sondern lässt ihn klarer erkennen. Aber es ist so, dass jeder von uns unbewusst gezwungen wird, durch die Dressur einerseits und Hinnahme andererseits: Die inneren Konflikte treten nun hervor als mangelnde Konsequenz in der Festlegung der Grenze der Kooperation: Furcht, Schuld und Wut. Lasst uns unsere Grenze ziehen und es durchstehen!

Ein wirklich freier Mensch hat solche Probleme nicht; er legt die Grenze schließlich gar nicht in ihren absurden Bedingungen fest, welche er von Anfang an verachtet hat. Er behandelt die Zwangsmaßnahmen ebenso wie zerstörerische Kräfte der unbelebten Natur; beidem ist umsichtig auszuweichen.

Ein freier Mensch kann, solange er kreativ ist und sich von klaren und eindeutigen Ideen leiten lässt, leicht viele offene Widersprüche in seiner Seele aushalten: Er ist sicher, dass sie sich ausgleichen werden; ein offenes System ist das beste System. Aber wehe, wenn er zur selben Zeit einem Vorurteil erliegt und zur Konformität gezwungen wird. An diesem Tage wird er der Agonie erliegen, die Grenze der Kooperation festlegen zu müssen.

Es gibt einen Kinderwitz, den ich erzählen möchte. Tom sagt zu Jerry: „Du willst kämpfen! Dann komm über diese Grenze hier!“ Und Jerry tut es. „Nun“, schreit Tom, „bist du auf meiner Seite!“ Wir legen die Grenze fest unter den Bedingungen der Herrschenden; wir schreiten fort unter unseren Bedingungen!

Autor:

Paul Goodman (* 09. September 1911 in New York; † 02. August 1972 in North Stratford, New Hampshire) Sozialkritischer Philosoph, Dramatiker, Dichter, Literaturkritiker und Psychotherapeut. Er gehört zu den Mitbegründern der Gestalttherapie.

² New Deal: Von Präsident Franklin Roosevelt eingeführte Politik sozialer Reformen, die den Staatseinfluss auf die Wirtschaft verstärkte (Mitte der 1930er Jahre). Anm. d. Übers.

Das Geheimnis der Kontaktgrenze

– eine Schatz-Suche

von Hans Peter Dreitzel

20 | Diskurs

Der Kontakt-Begriff ist Ausgangspunkt jeder Überlegung und jeder Praxis von Gestalttherapie. Aber was heißt Kontakt? Klingt das nicht nach einem wenig aussagekräftigen, rein funktionalen Allerweltsbegriff?

1. Kontakt

Am besten, wir befragen die Gründer der Gestalttherapie, was sie mit diesem Begriff gemeint haben. „Wir verwenden das Wort ‚Kontakt‘ – ‚eine Berührung mit‘ Objekten – als Grundbegriff sowohl für sinnliche Wahrnehmung als auch für motorisches Verhalten. (...) Man kann bei gutem Kontakt immer das Zusammenwirken von sinnlicher Wahrnehmung und Bewegung (und auch von Gefühlen) nachweisen.“ So heißt es in ihrem Grundlagenwerk (Perls et al. 2006, S.2). Und weiter: „Kontakt, also die Tätigkeit, die in Assimilation und Wachstum besteht, ist das Herausbilden einer Figur des Interesses vor einem Hintergrund des Organismus/Umweltfeldes oder des Kontextes. Wenn die Figur trübe reizlos, unklar, energielos ist (eine schwache Gestalt), können wir sicher sein, dass Kontaktmangel herrscht, irgendetwas in der Umwelt wird ausgeklammert, irgendein vitales Bedürfnis wird nicht ausgedrückt; die Person ist nicht ‚ganz da‘.“ (Perls et al. 2006, S. 27).

Folgende Faktoren bestimmen also den gestalttherapeutischen Begriff des Kontaktes:

1. Berührung durch
 - sinnliche Wahrnehmung
 - motorisches Verhalten => Bewegung
 - Gefühle
2. Figur-Bildung vor dem Hintergrund des Organismus/Umweltfeldes = bzw. des Kontextes
3. Kontakte können gut (= mit Interesse, Leuchtstärke und Kraft versorgt) oder schwach (trübe, unklar, reizlos, energielos) sein.

Diese Qualitäten hängen von der Stärke des Interesses oder des Bedürfnisses sowie des Widerstands der Umwelt ab.

2. Feld

Auch dieser Begriff ist mehrdeutig und erschließt sich nicht ganz ohne Erläuterung. Natürlich gibt es keinen Kontakt ohne „Feld“, das heißt: keine Berührung ohne das Berührende. Kontakt ist eingebettet in ein „Organismus-Umwelt-Feld“, wie Perls et al. (2006) es ausdrücken, und weisen mit dieser Formulierung auf eine Bedingung allen Lebens hin, nämlich dass jeder lebendige Organismus, also auch jeder Mensch, sein Am-Leben-Sein dem Umstand verdankt, sich in einem beständigen Austausch mit seiner jeweiligen Umwelt zu befinden, mit der er eine Einheit, ein Ganzes bildet, ohne die er nicht definiert werden kann. „Es ist beispielsweise nicht sinnvoll“, sagen sie, „von einem atmenden Lebewesen zu sprechen, ohne Luft und Sauerstoff als Teil der Definition zu berücksichtigen, (...) oder vom Sehen ohne das Licht oder von der Fortbewegung

ohne die Schwerkraft und den tragenden Grund oder vom Reden ohne Kommunikationspartner. Es gibt keine einzige Funktion irgendeines Lebewesens, die ohne Beteiligung von Objekten und Umwelt wirksam wird. (...) Wir sollten daran denken, dass es sich immer um solch ein Interaktionsfeld handelt, auf das wir uns beziehen, nicht auf ein isoliertes Lebewesen, wie immer wir über Impulse, Triebe usw. nachdenken mögen.“ (ebda., S. 22).

Interaktion bedeutet Austausch, und denkt man dabei an den Menschen, so geht es allgemein gesagt um den Austausch von *Energie, Materie und Informationen*. Diese drei Elemente fließen bei jedem Kontakt, jeder Berührung, in beide Richtungen, wenn auch in der Regel in je unterschiedlicher Form und Intensität.

3. „Ich bin ich und du bist du“... wirklich?

Aber natürlich, ich und du: Wir sind doch zwei und nicht eins! Aber widerspricht das nicht der Auffassung von Perls et al. von der Ganzheit von „Organismus“ und „Feld“ – oder doch nicht? Gewiss muss man es doch wohl so sehen, dass Menschen *soziale* Wesen sind, stets in ihrem Überleben auf andere Menschen angewiesen und insofern ohne ihre soziale Natur nicht lebensfähig und daher als Singular nicht definierbar sind.

Aber das sogenannte „Gestaltgebet“ von Friedrich Perls widerspricht dem eklatant! Es lohnt sich, noch einmal einen Blick darauf zu werfen. Hier der Text im Original:

„I do my thing, I am I,
You do your thing, you are you.
I am not in this world to live up to your expectations.
Neither are you to live up to mine.
I m I and you are you.
And if by chance we find each other, it's beautiful.
If not, it can't be helped.“

Diese krude Gegenübersetzung von Ich und Du, die Perls in der Einleitung zur Sammlung von Tonbandprotokollen seiner therapeutischen Sitzungen diesem Buch (Gestalttherapy Verbatim, 1969, S. 12) tatsächlich *als* „das Gebet in der Gestalttherapie“ vorangestellt, klingt ein bisschen so, als habe er im Alter seinen bohème-artigen Lebensstil in Kalifornien rechtfertigen wollen. Jedenfalls stießen diese Verse natürlich alsbald auf Kritik. Dabei konnten sie zunächst durchaus emanzipatorische Wirkung erzielen (vgl. z. B. die folgenden biografischen Zeugnisse von Wevers, o., und Stiehler, o. J.)! Schließlich waren die Befreiung aus kollektiven Zwängen und die Stärkung individueller Autonomie die beiden zentralen Themen der Moderne, deren Durchsetzung zu eben der Zeit, als Perls diese Zeilen veröffentlichte – Ende der 1960er Jahre – gerade den vorerst letzten großen Schub erlebte. Soziologen sind sich fast schon seit der Erfindung ihrer Wissenschaft einig, dass das übergreifende Signum der Moderne der unaufhaltsame tiefgehende Prozess der *Individualisierung* ist. In ihm drücken sich die endlosen, keineswegs schon abgeschlosse-

nen Emanzipationskämpfe im Zeichen von Freiheit und Gleichheit aus, die die Epoche seit der Aufklärung und Industrialisierung geprägt haben. Auch die Gestalttherapie ist, über ihre partielle Emanzipation von der Psychoanalyse hinausgehend, Teil dieses großen Bewegungszusammenhangs, und das sollte man nicht geringschätzen.

Ein anderes Problem werfen diese Zeilen aber durch ihren naiven Gebrauch des Wortes „Ich“ auf. Der Philosoph David Precht (2012) nimmt das Problem in seinem nur halb ironisch gemeinten Buchtitel auf: „Wer bin ich – und wenn ja wie viele?“ – das Problem nämlich, dass wir jedes Individuum, wie das Wort schon sagt, zunächst wegen der geschlossenen Räumlichkeit seines Körpers als unteilbare mobile Einheit, also ein Objekt, auffassen, während es aber auf seiner *Subjekt-Seite* in viele Teil-Identitäten zerfällt, mit denen es sich in unterschiedlichen sozialen Rollen nach außen präsentiert und die sich innen untereinander ständig im Gespräch befinden (vgl. dazu Goffman 1951 und Dreitzel 1972). Wenn man also sagt „Ich bin ich“, so ist die Frage berechtigt: „Was meinst du in diesem Moment und mir gegenüber damit; was willst du mir *jetzt* damit sagen?“, denn die Verbalisierung dieser Selbstverständlichkeit enthält paradoxerweise immer eine unausgesprochene Botschaft, die z. B. heißen könnte: „Stör mich nicht!“, oder: „Lass mich mit deiner Kritik in Ruhe“, oder: „Ich möchte im Moment – oder auch überhaupt – nichts mit dir zu tun haben!“. In der Theorie der Gestalttherapie bei Perls et al. (2006) ist das von David Precht ins Auge gefasste Problem im Begriff des „Selbst“ schon enthalten (vgl. Robine 2016).

4. Kontakt als Beziehung: relationale Gestalttherapie

Dennoch hat sich Perls in diesem offensichtlich ernst gemeinte Gestaltgebet deutlich von seinem ursprünglichen Holismus in Perls et al. (2006) entfernt. Und es wirft ja in der Tat Fragen auf: Ist es wirklich so, dass wir einander nur „zufällig finden“ können und dass man nichts machen kann, wenn uns dieses Glück nicht vergönnt ist? Gab es nicht immer schon eine Kunst der Verführung, deren Strategien beide Geschlechter mehr oder weniger gut beherrschen, ganz zu schweigen von arrangierten Heiraten und Paar-Findungs-Portalen, die gar nicht so selten auch zu gelingenden Beziehungen führen? Und ist nicht die Zweierbeziehung in ihren vielen Formen von der Freundschaft bis zur Ehe von tiefgreifenden emotionalen Entscheidungen und von rationalen Erwägungen der betroffenen Per-

sonen *gemeinsam* getragen, die von Erfahrungen gesättigt immer wieder neu justiert werden müssen? „No man is an island“ – diese Einsicht des englischen Dichters John Donne ist doch längst Allgemeingut!

Es hat auf diese einseitige Perls'sche Konzentration der gestalttherapeutischen Perspektive auf die Stärkung der individuellen Kräfte und Potenziale im Laufe der Jahre mehrere Antworten gegeben. Die wichtigste ist wohl der Ansatz der sogenannten relationalen Gestalttherapie, wie er am deutlichsten von Gary Yontef vertreten wird. Man könnte von einem „relational turn“ in der Gestalttherapie sprechen, den Yontef schon 2004 in einem Aufsatz in der Zeitschrift „Gestalt Kritik“ als bereits vollzogen voraussetzt. Dort schreibt er dazu:

„Die beziehungsorientierte Gestalttherapie ist ein gestalttherapeutischer Ansatz, der Respekt und Mitgefühl betont. Gemäß der Paradoxen Theorie der Veränderung konzentriert der Therapeut sein Erleben in respektvoller Weise auf die Erfahrung des Klienten; er setzt ein hohes Maß an Vertrauen in den Kontaktprozess, orientiert sich dabei an seiner Awareness und verzichtet darauf, bestimmte Veränderungen bewirken oder vorgefasste Ziele erreichen zu wollen.“

Die beziehungsorientierte Gestalttherapie basiert auf dem Dialog, d. h. einem Kontakt, der die Person des Klienten und das Ziel der Therapie gleichermaßen berücksichtigt. Das ist kein Dialog, in dem der Therapeut sich selbst authentisch zum Ausdruck bringt, ohne dabei auf die Ziele der Therapie, die Bedürfnisse, Stärken oder Schwächen des Klienten zu achten. (...) Die beziehungsorientierte Gestalttherapie berücksichtigt die wahrscheinliche Wirkung von Interventionen auf den Klienten, dessen Verletzlichkeit sowie die Wirkung auf sein Umfeld.“ (Yontef 2004)

Mein Eindruck ist, dass dies nicht so sehr eine Kritik an der Gestalttherapie insgesamt als vielmehr eine Reaktion auf den sehr direktiven Stil war, den Perls in seiner Zeit in Kalifornien in seinen Gestalt-Workshops praktiziert hat, und der dann als sogenannter Westküstenstil durch einige seiner Schüler zu nicht unproblematischem Ruhm gekommen ist. Ich habe Perls in dieser Zeit leider nicht mehr erlebt; mein Eindruck beruht auf seinen Filmen und Protokollen und auf mündliche Berichte von Isadore From. In meiner eigenen Ausbildung zum Gestalttherapeuten zu Beginn der 1970er Jahre gab es zwar auch direkte und sogar (horribile dictu!) konfrontative Elemente (die mir gut getan haben), aber insgesamt

habe ich, besonders später auch von Isadore From, einen therapeutischen Stil gelernt, in dem diese hier von Yontef aufgeführten Charakteristika einer beziehungsorientierten Gestalttherapie eine *Selbstverständlichkeit* waren! Aber die Betonung lag eher auf der Förderung von Potenzialen als auf der Rücksichtnahme von Verletzbarkeiten (die ja nicht selten auf einer narzisstischen Anfälligkeit für Kränkungen oder auf eine unbewusste, aber mächtige Opferrolle zurückgehen). Deshalb habe ich diesen „relational turn“ nie so ganz verstehen können. Wohl aber teile ich die Bedenken, gegen die sich Yontef in seinem Aufsatz sehr beredt, aber nicht unbedingt überzeugend wehrt.

Denn was dem Meister nicht unterläuft, kann doch in den Niederungen alltäglicher gestalttherapeutischer Praxis leicht passieren: ein Verharren in einem freundlichen gesprächstherapeutischen Modus, der von Klienten leicht als ein *freundschaftlicher* missverstanden werden kann; eine übervorsichtige Zurückhaltung gegenüber Gewährseins-Experimenten, die oft nur die Fantasielosigkeit der Therapeuten verdeckt, sowie eine Ängstlichkeit gegenüber auch verständnisvoll vorgebrachter Kritik gegenüber dem Klienten aus Angst, ihn nicht genug wertzuschätzen. Dies jedenfalls beobachte ich öfter bei Live-Supervisionen.

Man sollte auch nicht unterschätzen, dass Perls in seiner Workshop-Zeit in Kalifornien es in seinen Gruppen hauptsächlich mit Psychiatern und Psychoanalytikern zu tun hatte, viele davon in Ausbildung, aber auch gestandene Profis darunter, die die neue Therapieform kennenlernen wollten – und genau dieses Publikum wollte Perls auch überzeugen, denn er wollte die Gestalttherapie unbedingt in die Psychiatrie bringen und gleichzeitig die Psychoanalyse reformieren. Es waren also überwiegend Kopfmenschen mit Hochschulbildung aus den (damals noch) ökonomisch gesicherten Mittelschichten, die zugleich durch die Studenten-, Hippie- und Bürgerrechts-Bewegungen der 1960er Jahre schon einigermaßen gelockert und aufnahmebereit waren und sich jedenfalls von der Perls'schen Attacke auf die konservativen und verkrusteten Mittelschichtwerte ihrer Herkunftsfamilien begeistern ließen. Und so war es auch in meiner Ausbildungsgruppe im Berlin der 1970er Jahre! Natürlich waren wir nicht repräsentativ für die sogenannten „Normal-Patienten“, und das lässt sich wohl ähnlich auch heute noch über die Zusammensetzung der Ausbildungsgruppen sagen. Unleugbar resultieren daraus bis heute auch spür-

22 | Diskurs

bare Defizite in der Ausbildung von Gestalttherapeuten, die nur durch spätere Supervisionen auszugleichen sind – vorausgesetzt die Supervisoren verfügen über langjährige Praxiserfahrung, was nicht in allen Ausbildungsinstituten der Fall ist.

Eine soziokulturelle Entwicklung mag zur Aufweichung der gestalttherapeutischen Interventionen beigetragen haben, die ich glaube beobachten zu können: die Tatsache nämlich, dass inzwischen wie bei den Bildungsinstitutionen (mit Ausnahme noch des *Lehrpersonals* an den Hochschulen) insgesamt auch bei den Psychotherapeuten der Anteil von Frauen soweit gestiegen ist, dass unter den Jüngeren immer weniger Männer zu finden sind – wie auch unter den *Studierenden* an den Hochschulen. Die Wortwahl von Yontef ist vielleicht ein Hinweis auf diese Aufweichung: Hingabe, Respekt, Wertschätzung, Mitgefühl, die Bedürfnisse und die Verletzlichkeit des Klienten, dialogische Dimension und Begegnung sind besonders häufig von ihm benutzte Vokabeln.

Auffällig ist auch die Begrenzung auf die Zweierbeziehung von Therapeut und Klient. Natürlich steht dann die Beziehung zwischen diesen beiden im Vordergrund. Aber daraus entsteht eine folgenschwere Verkürzung des Kontaktbegriffs auf die *Beziehung*. Von der wunderbaren, vor allem Friedrich Perls zu verdankenden Erfindung der gestalttherapeutischen Gruppenarbeit als Einzelarbeit vor dem mitgestaltenden Hintergrund der Gruppe ist bei Yontef wenig die Rede. Auch das scheint einer allgemeineren kulturellen Entwicklung zu entsprechen, denn die Fokussierung auf Einzeltherapie entspricht wohl einer Nachfrage, die zunehmend gruppenscheu zu sein scheint. Vielleicht gibt es ja ein wachsendes unbewusstes Bedürfnis zur „Nach-Beelterung“, was angesichts unserer chaotischen Familienverhältnisse verständlich wäre. Aber sollte diese Vermutung richtig sein, dann enthielte sie eben auch die Gefahr, Psychotherapie mit emotionaler Versorgung zu verwechseln.

5. Zuflucht bei Martin Buber

Man kann im Deutschen schon seit der Romantik eine allmähliche Bedeutungsverschiebung des Wortes Begegnung in Richtung Innerlichkeit, Echtheit und Intimität beobachten. Dabei ist etymologisch das im Wort enthaltene „gegen“ auch im Deutschen nachgewiesen: Es bedeutete nicht nur „Zusammentreten“, sondern vor allem auch „entgegentreten“ oder „gegenübertreten“, also sich behaupten. In anderen europäischen

Sprachen ist das noch eher bewahrt: z. B. englisch: „to encounter“, französisch: „rencontrer“, italienisch: „incontrare“.

Auf die Spitze getrieben wird diese deutsche Verinnerlichung der Begegnung in der Mystik von Martin Buber, bei der Gestalttherapeuten gern Zuflucht vor der vermeintlichen Kälte sozialer Kontakte und sozialer Rollen suchen. „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“, heißt es bei ihm (zitiert nach Wikipedia). Die Grundidee in Bubers Schrift „Ich und Du“ (1923/1979) ist, dass es neben der innigen Begegnung mit einem Du, in der der Andere ganzheitlich erfahren wird, in unserem Leben hauptsächlich zwischenmenschliche Beziehungen gibt, die er als entfremdete Ich-Es-Kontakte beschreibt, in denen der Andere also wie ein Gegenstand betrachtet und behandelt wird. Aus der kritischen Perspektive der relationalen Gestalttherapie wäre das so, als würden die traditionellen Gestalttherapeuten ihre Klienten nur als „Fälle“ und ihre Leiden als „Fehlfunktionen“ sehen, die es zu reparieren gilt – was man wohl auch dem späten Perls nicht nachsagen kann.

Buber unterschätzt, wie wichtig im Umgang der Menschen miteinander auch *Distanz* sein kann, wie sehr auch Respekt und Rücksicht eine Distanz impliziert, in der sich gerade die hohe Wertschätzung des Anderen ausdrücken kann. Der Blick des Arztes auf den Kranken oder Verletzten, gewiss oft zu Recht als zu objektivierend kritisiert, setzt dennoch eine Distanz voraus, die seine Beziehung zum Patienten vor emotionaler Überflutung und sein objektiveres Urteilsvermögen vor Eintrübungen schützt. Das Gleiche ließe sich wohl auch vom Verhältnis des Psychotherapeuten zu seinen Klienten sagen, auch wenn in *beiden* Berufen dessen *dialogischer* Charakter die Norm sein sollte.

Buber war freilich in *diesem* Buch nicht an Soziologie interessiert, sondern an Religion. Seine Vorstellung von der Ich-Du-Beziehung beruhte auf einem mystischen Gottesbegriff; die Begegnung mit dem Du wurde für ihn zu einer transzendenten Erfahrung, von der aus gesehen jede andere Erfahrung von Kontakt als minderwertiger erscheinen musste. Charakteristisch steht dafür seine Auffassung von der Ehe: „Die Ehe ist exemplarische Bindung. Sie trägt uns wie keine andere in die große Gebundenheit. Und nur als Gebundene können wir in die Freiheit der Kinder Gottes gelangen“ (zitiert nach Wikipedia, Stichwort Martin Buber).

Gewiss, Buber hat eine dialogische Lebensauf-

fassung vertreten, wie besonders Cornelia Muth (2015) betont hat, die zumal für die Vertreter der relationalen Schule der Gestalttherapie besonders attraktiv ist. Wenn man aus Bubers Philosophie des Ich-Du-Verhältnisses den Schluss zieht, dass sie eine Aufforderung enthält, jeden Menschen stets in seiner Einzigartigkeit zu sehen und ihm in dieser seiner oder ihrer Besonderheit gegenüberzutreten (so Frank Stammmler im Lexikon für Gestalttherapie, Blankerts & Dubrava 2005, Stichwort Martin Buber), ist daran natürlich nichts auszusetzen. Ich dachte freilich, das sei gerade für Gestalttherapeuten eine Selbstverständlichkeit.

6. Zuflucht in die romantische Liebe

Die Sehnsucht nach der großen Liebe zu dem *einen*, dem *einzigsten* Menschen, den das Schicksal für mich bestimmt hat – das ist die Idee der romantischen Liebe, die seit der Auflösung der Ständegesellschaft die Partnerwahl in den westlichen Ländern bestimmt – oder auch verhindert. Sie ist eine Hypostasierung der beglückenden Erfahrung von wechselseitiger Zuneigung, stimmgiger „Chemie“ (im buchstäblichen Sinne), Sympathie, subjektiv empfundener körperlicher Attraktivität, also sexuellem Begehren, Übereinstimmung von Interessen, Geschmacksprägungen und kulturellen oder subkulturellen Neigungen und Vorlieben, einem Vertrauensvorschluss (besonders wenn es um den Kinderwunsch geht), manchmal die Faszination an einem fremden, gar exotischen Temperament und der großen Illusion, dass dies alles – als wäre es nicht schon genug, in müheloser Harmonie bis in alle Ewigkeit oder doch zumindest bis man „gemeinsam alt“ wird – sich durchhalten ließe.

Doch „die Verhältnisse, die sind nicht so“, wie Mecki Messer in Brechts „Drei-Groschen-Oper“ wusste, und die sehnsuchtsvolle Bitte „Schenk mir Liebe ohne Leiden“ in Udo Jürgens’ Song kommt immer schon zu spät. Dies ist im Grunde die gleiche Sehnsucht in *säkularer* Form, die in Martin Bubers’ Ich-Du-Philosophie in *religiöser* Form zum Ausdruck kommt: eine Sehnsucht nach Formen der *Gemeinschaft*, in denen der Traum eines Lebens ohne Entfremdung (das große Thema der deutschen idealistischen Philosophie) sich wenigstens im privaten Raum erfüllen könnte. Dieser immer noch fortlebende, offenen (zumal in den Medien) oder heimlich verfolgte Traum hat seine Wurzeln nicht nur in Deutschland in der Romantik, wurde aber hierzulande in einer spezifisch deutschen Wendung als eine *Ideologie der Gemeinschaft* auch ins öffentliche Leben getragen. Ferdinand Tön-

nies, 1855 geboren, gilt als Begründer der Soziologie in Deutschland und veröffentlichte 1887 den ersten Bestseller dieser neuen Disziplin: *Gemeinschaft und Gesellschaft*. Dieses Werk mit seinem zwar durchaus differenzierten, aber eben auch sehr konservativen Gemeinschaftsbegriff war ungeheuer einflussreich in Deutschland und traf im späten 19. Jahrhundert hier genau den damaligen Zeitgeist. Für Tönnies bezeichneten die beiden Begriffe zwei prinzipiell „wesenhaft vorgegebene Formen von Vergesellschaftung“: die durch „Wesenswillen“ geschaffene, in „gewachsenen“ Traditionen lebende Gemeinschaft – und die durch „Kürwillen“ entstehende, von Handel, Konkurrenz und Zweckrationalität bestimmte Gesellschaft. Nun wimmelte es in Deutschland bald von Gruppen, die von Gemeinschaftsgeist „erfüllt“ waren oder sein wollten: Korporationen und Burschenschaften, Soldaten der Armee wie Matrosen zur See, Sportverbände, Gewerkschaftsvereine und politische Gruppierungen, besonders auf der rechten Seite, schließlich auch alternative „Lebensgemeinschaften“ z. B. von Künstlern oder Naturfreunden. Wie gefährlich diese polarisierende Gegenüberstellung zweier wesensverschiedener Vergesellschaftungsformen war, zeigte sich schon vor und während des 1. Weltkriegs, als das deutsche Bürgertum das Ethos der Gemeinschaft für die deutsche *Kultur* in Anspruch nahm und das französische Bürgertum das Ethos der Vernunft für ihre *Zivilisation* – zwei Worte, die damals zu Kampfbegriffen mutierten. Tönnies haben alle seine späteren Differenzierungs- und Modifikationsversuche nichts genutzt: Er wurde 1933 von den Nazis zwangsermeritiert und konnte den Missbrauch seines Werkes durch den Nazi-Propagandabegriff der *Volksgemeinschaft* nicht verhindern.

Was das mit romantischer Liebe zu tun hat? Direkt nichts – niemand wird sich durch die deutsche Geschichte des Gemeinschaftsbegriffs von deren Illusionen abwenden. Aber indirekt gibt es vielleicht doch einen Zusammenhang: Als einziger hat bereits 1924 der Philosoph Helmut Plessner in seiner Schrift *Grenzen der Gemeinschaft – Eine Kritik des sozialen Radikalismus* (1924/2002) vor dieser Entwicklung gewarnt, und zwar unter Rückgriff auf Kategorien wie Distanz, Spiel, Zeremonie, Prestige, Diplomatie und Takt, die eher den *zivilisatorischen* Errungenschaften und deren von Tönnies unterschlagenen *Tugenden* entsprechen, als dessen am Weltbild von Hobbes’ „Kampf aller gegen alle“ orientiertem Bild von *Gesellschaft* entsprachen.

Mir scheint, dass es heute gerade diese zivilisatorischen Werte sind, die unter dem Druck des Rechtspopulismus in allen westlichen Ländern zu bröckeln beginnen – und die zugleich doch das notwendige Fundament für den Aufbau einer globalen Gesellschaft bilden, die auf der Gleichheit der Menschenrechte beruhen *muss*, um ausreichend Attraktivität zu entwickeln.

Und das betrifft eben auch die privaten Räume. Die unausbleibliche Enttäuschung der Sehnsucht nach romantischer Liebe kann ohne diese Tugenden und Werte dann ungebremst als schmerzliche Frustration erlebt werden und sich dann als Hass, Wut und schließlich häuslicher Gewalt austoben. Die Idee der romantischen Liebe ist so wenig ein schützender Raum für diese Sehnsucht wie die religiös motivierten Hypostasierung der Begegnung zweier Menschen in einem göttlich behüteten Raum harmonischer Liebe.

7. Die Suche nach dem „Wir“

All diesen Fluchtversuchen gemeinsam ist die Suche nach einem Wir, mit dem man sich identifizieren kann, um aus der Einsamkeit des Individualismus auszubrechen. Menschen sind soziale Wesen: Unsere frühesten Erfahrungen sind die von existenzieller Abhängigkeit und die des Angewiesenseins auf andere Menschen. Aus diesen Erfahrungen entstehen dann Gefühle der Zugehörigkeit, von der Familie bis zur Heimat, zur Nachbarschaft, zum Kiez. Das von vornherein mitgegebene Bedürfnis nach Selbstständigkeit, Autonomie, eben Unabhängigkeit, bricht sich dann Bahn, wenn die Jugendlichen als Teenager sich in Peergruppen zusammentun, die die paradoxe Leistung vollbringen, das Bedürfnis nach Abstand vom elterlichen Herkunftsmilieu zu befriedigen und eine neue soziale Heimat zu bieten, mit der sie sich identifizieren können.

Immer ist die Sehnsucht nach dem Wir zugleich eine Sehnsucht nach stabiler Identität, die es ohne soziale Bestätigung nicht geben kann. Zugleich aber schreitet die gesellschaftliche Entwicklung des Individualismus fort. Zwei inzwischen klassische soziologische Analysen aus neuerer Zeit bestätigen diesen Befund: Die Studie des großen Soziologen Norbert Elias *Die Gesellschaft der Individuen* (2005 aus dem Nachlass erschienen) und Andreas Reckwitz’ rasch zum soziologischen Bestseller aufgestiegenes Buch *Die Gesellschaft der Singularitäten* (2017).

Hier wirkt ein *dialektischer Prozess*: Je stärker die Sehnsucht nach dem identitätsstiftenden „Wir“ wirksam wird, desto mehr zersplittern und

isolieren sich die aufgesuchten Gemeinschaften entweder zu geschlossenen, sich kontinuierlich selbst bestätigenden Blasen oder Echo-Kammern, oder in ad hoc über die neuen Medien zusammengerufenen anonymen Großgruppen politischer und anderer *Events*. Die Frage ist nun nicht mehr „Wo kommst du her?“ oder „Zu welchem Stand gehörst du?“ oder „Zu wem kennst du dich?“. Sondern: „Bist du ein Rechter oder ein Linker?“, „ein Fleischesser oder Veganer?“, „ein Natur liebender Gärtner oder ein Kultur liebender Städter“, „ein Bücher-Lesender oder eher ein Film-Liebhaber?“, „Welchen Sport treibst du und in welchem Club?“. Die Aufzählung dieser Identifikationsmöglichkeiten könnte mühelos weiter fortgesetzt werden. Und natürlich sind mehrere solche Identifikationen nicht ausgeschlossen, aber immer problematisch, weil die Aufspaltung von Loyalitäten die eigene Identität beziehungsweise die sie stützenden Gruppen wie etwa die Familie zerreißen können. Ein Beispiel dafür wäre die Situation der in Deutschland lebenden Türken, die einen Doppelpass besitzen, oder der Jugendlichen, die ihre Familie verließen, um dem IS zu folgen.

Wichtig aber ist dabei eben, dass sich die gewählten Identitäten zu einer Wir-Bildung eignen, wobei heute große, abstrakte Einheiten immer häufiger ins Spiel kommen (z. B. nicht nur „wir Grünen“, sondern auch „wir als Grüne“ oder sogar: „wir als Politik“) und genauso als Identitätsquelle dienen können wie kleinste Zusammenschlüsse (familiar: „wir Hubers“ oder medial „wir Blogg“ oder kulturell „wir Trachten-Liebhaber“ etc.). Oberflächlich gesehen sind diese Identifizierungen so vielfältig möglich wie es individuelle Neigungen und Engagements gibt, gleichviel ob es dabei um kleine Gruppen von Menschen handelt, die einander kennen, oder um abstraktere Einheiten wie etwa Parteien, Gewerkschaften, oder nur um bestimmte partielle soziale Rollen wie etwa in: „wir Verkehrsteilnehmer“ oder „wir Steuerzahler“. Der Akt der Identifikation ist aber doch in seiner Wertigkeit und Auswirkung abhängig von einer sehr subjektiven Entscheidung zu einem Engagement, das seinerseits in unterschiedlicher Intensität gewählt werden kann.

Je subjektiver die Identitätswahl ausfällt, desto partikularisierter und entsprechend anfälliger für modische Wandlungen und biografische Fluktuationen wird das sie stützende Wir!

Das ist die Tragik der Identitätssuche in der postmodernen Gesellschaft, die sich aus fast allen Zwängen und Sicherheiten früherer Identitätszu-

24 | Diskurs

schreibungen gelöst hat. Der Preis der gewonnenen individuellen Freiheit ist das überall in ihr zu beobachtende *Zerbröckeln der alten Solidaritätszusammenhänge*. Wiederum verschränkt sich hier dialektisch das Wir mit dem Ich: Das eine ist Ausdruck des anderen und beide wirken aufeinander.

In der Gestalttherapie ist dieses paradoxe Verhältnis von Ich und Wir noch kaum ein Thema. Vielmehr wird ausgerechnet in der relationalen Gestalttherapie mit der Hochschätzung der Paradoxen Theorie der Veränderung, ein Ideal, der Individualität verfolgt (vgl. Yontef 2004), das diesen sozialen Kontext vollständig vernachlässigt. Der Erfinder dieser Theorie, Arnold R. Beisser, erläutert sie so: „Der Gestalttherapeut verweigert die Rolle des Veränderers, weil seine Strategie darin besteht, den Klienten zu ermutigen, ja sogar darauf zu bestehen, dass er sein möge wie und was er ist. (...) Veränderung (entsteht), wenn der Klient – zumindest für einen Moment – aufgibt, anders werden zu wollen, und stattdessen versucht, zu sein, was er ist“ (Blankerts & Dubrawa 2005, Stichwort Paradoxe Theorie der Veränderung, S. 198 ff.)

Aber was *ist* er? Und wie viele? Und woher weiß er das? Die Paradoxe Theorie der Veränderung hat in der Gestalttherapie da und nur da ihren Sinn, wo sie in Zusammenhang mit der Bearbeitung von neurotischen Introjekten benutzt wird. Denn es ist eine Tatsache, dass wir „was wir sind“ immer erst im Gegenüber entdecken und erfinden, oder anders gesagt in der *Identifikation* durch die Doppelentscheidung für ein Ich *und* für ein Wir. Diese Entscheidung ist ein Sich-Einlassen auf gesellschaftliche Zusammenhänge, *die immer dialogisch geschieht!* Das allein kann den „festen Boden unter den Füßen schaffen, den man braucht, um einen Schritt vorwärts zu machen“, wie Beisser für seine therapeutische Strategie in Anspruch nimmt (ebda.). Eine tragfähige Identität entsteht aus Engagement, aus einer *vita activa* in gesellschaftlichen Zusammenhängen, wie Hannah Arendt (1960) das einst genannt hatte. Wie kein Zweiter hat der französische Philosoph Tristan Garcia in seinem Buch *Wir* (2018) das Phänomen unserer Identifikationen mit wechselnden „Wir“ einer genauen Analyse unterzogen. Er untersucht darin die Möglichkeit (und Notwendigkeit!), unser Wir auf die gesamte Menschheit auszudehnen, und zugleich die merkwürdige Möglichkeit, es sogar bis an die Grenze des Pathologischen auf einen internen Prozess zu verkürzen. Dieses Buch sollten Gestalttherapeuten kennen, denn es erklärt,

warum heute so viele unserer Klienten Schwierigkeiten damit haben, „sie selbst zu sein“.

8. Die Kontaktgrenze

Kommen wir nach der Betrachtung dieser ganzen Umwege, Abwege und Erkenntnisse zurück auf die beiden Kernbegriffe der Gestalttherapie: Kontakt und Feld. Ein weiterer ihrer Schlüsselbegriffe scheint diese beiden zu bündeln: die *Kontaktgrenze* (im Original „contact boundary“). Aber kann das Organismus/Umwelt-Feld zugleich auch eine *Grenze* sein? Der Grund für diese etwas verwirrende Begriffsbildung liegt im holistischen Ansatz der Gestalttherapie, dem Versuch, beides zusammen zu sehen: den Organismus durch seine Umwelt zu definieren, weil er immer von ihr abhängig ist, und auch die Umwelt als einen aktiven Partner in seiner Beziehung zum Organismus zu bestimmen. Die Beziehung zwischen Organismus und Umwelt-Feld ist auf beiden Seiten sowohl aktiv wie passiv gedacht. Das Lebewesen, insbesondere ja nun der Mensch, greift in die Umwelt ein, gestaltet sie zu seinen Zwecken um und eignet sich aus ihr an, was er braucht, oder vernichtet (wenn er kann), was ihn stört oder bedroht.

Die andere Seite ist nicht so eindeutig: Die Verwendung des biologischen Begriffs *Organismus* oder öfter auch *Menschentier* (im Original: „human animal“) bei Perls et al. (2006) verdeckt die Tatsache, dass es sich beim Menschen – anders als bei seiner natürlichen Umwelt – um ein absichtsvoll und bewusst handlungsfähiges – und darum auch verantwortliches – *Subjekthandelt*.

Gewiss, die Umwelt prägt das Lebewesen, zwingt es zu Anpassungen und kann seinen Bedürfnissen vieles bieten oder kann ihm deren Befriedigung auch verweigern. Dennoch sind diese Einflüsse nicht von guten oder bösen Absichten geleitet, sondern selbst fremdbestimmt ablaufende Prozesse: Das Umwelt-Feld unterliegt nicht nur den Einflüssen des Menschen, sondern auch den Einflüssen der außermenschlichen Natur, den wechselnden Einflüssen von kosmischen Strahlungen und Meteoriten, von Klimaschwankungen, Erdbeben und Vulkanausbrüchen – genauso wie der Mensch, insoweit auch er Natur ist. (Alle Vorstellungen, nach denen die Natur auf die menschlichen Eingriffe in sie mit Gegenwehr, Aggression, Rache, Rückschlagsbereitschaft, gar Liebesentzug reagiert, muss man doch wohl als einen Rückfall in den Schamanismus deuten.)

Die Gefahr, diese Umstände zu übersehen, wird

meines Erachtens auch nicht ganz gebannt durch die gleich in der Einleitung von Perls et al. (2006) getroffenen Einschränkungen bzw. Ergänzungen des Begriffs Organismus/Umwelt-Feld. Da heißt es: „Der menschliche Organismus und seine Umwelt haben natürlich nicht nur physische, sondern auch soziale Aspekte. Deshalb müssen wir bei jeder humanwissenschaftlichen Untersuchung (...) von einem Feld sprechen, in dem zumindest soziokulturelle, biologische und physische Faktoren interagieren. Unser Ansatz in diesem Buch ist insofern ‚einheitlich‘ als wir im Einzelnen versuchen, jedes Problem eingebettet in ein soziales und biophysisches Feld zu verstehen.“ (Perls et al. 2006, S. 23)

Ein Gestalttherapeut soll immer „an der Kontaktgrenze“ arbeiten, hört man gelegentlich. Was bedeutet das genau? „Der Kontaktprozess entsteht an der Grenze im Feld von Organismus/Umwelt“, heißt es dazu bei Perls et al. (ebda., S. 61). Und sie fahren dort fort: „Wir drücken dies so seltsam aus, statt zu sagen: ‚an der Grenze zwischen Organismus und Umwelt‘, weil die Definition eines Lebewesens die Umwelt mit einschließt. (...) Die Definition eines Organismus ist gleichbedeutend mit der eines Organismus/Umweltfeldes. Und die Kontaktgrenze ist sozusagen das spezielle Organ der Bewusstheit (im Original: „organ of awareness“ = Gewahrsein) von der neuen Situation im Feld, im Gegensatz beispielsweise zu den inneren ‚organischen‘ Organen des Stoffwechsels oder Kreislaufs, die ohne Bewusstheit, Absicht, Auswahl oder Vermeidung des Neuen zur Erhaltung funktionieren.“ (Perls et al. 2006, S. 61 f.)

Es fällt ein wenig schwer, die Kontaktgrenze als ein „Organ“ des Gewahrseins zu begreifen. Das altgriechische „organon“ bedeutet immerhin Körperteil, und so versteht es auch die heutige Medizin. Das lateinische Organum konnte allerdings auch Werkzeug bedeuten und kommt damit der Bedeutung des englischen „organ“ im Sinne von Perls et al. etwas näher. Dennoch bleibt es schwierig, sich ein immaterielles Organ einer Bewusstseinsleistung vorzustellen, besonders wenn dieses zugleich als Kontaktgrenze bezeichnet wird. Vielleicht ist es besser, sich einen Moment lang auf diesen zentralen Begriff der Gestalttherapie allein zu konzentrieren.

Das ist schwer genug, denn „Berührung“, die zentrale Definition von Kontakt, hat immer diesen Doppelcharakter von aktivem Berühren und passivem Berührtsein. Wie bei allen unseren Sinnen entsteht im Moment ihrer absichtsvollen

Verwendung sofort ein Ich, oder in der Sprache von Perls et al. ein Selbst – eine alte buddhistische Erkenntnis, zu der allerdings auch die Einsicht gehörte, dass dieses Selbst eine Illusion ist (Young, 2016 /2018, u. a. S. 77). Natürlich kann man von der Umwelt berührt werden, im materiellen Sinne wie auch immateriell in den kognitiven und emotionalen Bereichen. Nur kann das, was uns berührt und was wir als „Organismen“, als *Subjekte* also, aufnehmen oder abweisen, doch weder *an* einer Grenze noch *in* einer Grenze, sondern jedenfalls ursprünglich nur *hinter* oder *vor* einer Grenze existieren. Wenn es dann aber bei Perls et al. heißt: „Das Konzept Kontakt / Grenze ist grundlegender als intra / inter oder als innen / außen“ (S. 188), ist auch diese Möglichkeit wieder infrage gestellt.

Schauen wir uns an, was das vielseitige Wort „Grenze“ im Deutschen alles bedeuten kann: Wir können innerhalb von Grenzen bleiben oder an unsere eigenen oder an fremde Grenzen kommen oder die Grenzen anderer überschreiten. Es gibt Grenzwerte wie auch Grenzwertiges, Ober- und Untergrenzen, Grenzlinien und Grenzübergänge, auch Abgrenzungen, Eingrenzungen und Ausgrenzungen, jedenfalls *Begrenzungen* – es geht dabei immer um *Linien*, die *Räume* (auch *Zeiträume*) voneinander unterscheiden und trennen. Sie werden dann „gesichert“ durch Grenzzäune, Grenzanlagen und Grenzbefestigungen sowie vor allem durch Grenzkontrollen.

Aber es gibt auch problematische Zwischenzonen, in denen das Lineare der Grenzen sich nicht durchsetzen kann, zu unsicheren Lagen führt und zu Kompromissen zwingt: Sogenannte *Außengrenzen* lassen sich offenbar immer schwer sichern, weil sie einen *Zwischenraum* umreißen, dessen Besetzung unklar ist und deshalb leicht zu Streitigkeiten führt, Verhandlungen (Dialoge!) verlangt und auf Verträge drängt, in denen die Kompromisse festgeschrieben werden sollen. Schließlich kann die Unbestimmbarkeit solcher Zwischenräume sich auch durchsetzen, weil sie – wie etwa das Mittelmeer als Europas „Außengrenze“ – überhaupt nicht besetzbar sind, was dann sogleich zur verstärkten Fortifikation alter Grenzen führt, wie jetzt die von Italien versuchte absolute Abschottung gegen Flüchtlinge, die ihrerseits misslingt, *weil es zum Wesen von Grenzen gehört, undicht zu sein*.

Dabei sind es diese Zwischenräume, überhaupt dieses *Dazwischen*, so es denn mit einigem Gewahrsein erlebt und erfahren wird, die den ei-

gentlichen wenn auch schwer fassbaren Ort des Kontaktgeschehens darstellen, wo sich die „kreativen Anpassungen“ abspielen, wo über Sättigung oder Frustration – letztendlich über Krieg und Frieden – entschieden wird. Dieses *Dazwischen* ist keine linienhafte Grenze, sondern ein *Erfahrungsraum*, dessen Größe nicht bestimmbar ist, weil seine Grenzen variabel und durchlässig sind und im Fluss der Kontaktprozesse immer wieder neu austariert werden (vgl. Muth, 2015).

Nicht dass es in diesen Kontaktträumen keine Grenzen gäbe und also auch Grenzkonflikte und alles, was zu diesen gehört! Aber diese Grenzen sind fluide. Die einzigen Festlegungen, die innerhalb dieser Kontaktträume gelten können und sollten, sind die Regeln eines zivilisierten Umgangs miteinander, in denen die Grenzen von Individualität und Gemeinschaft ausgehandelt werden müssen. Das sind dann natürlich auch die Regeln des zivilisierten Dialogs, also des *herrschaftsfreien Diskurses*, wie sie von vor allem von Jürgen Habermas formuliert worden sind, dessen Werk vielleicht bei den Vertretern der „relationalen“ Gestalttherapie noch nicht ganz rezipiert worden ist. (Für einen guten Überblick über die *Regeln der Diskursethik* und die entsprechende Literatur konsultiere man den gleichnamigen Artikel in der *Wikipedia*.) Die für die Psychotherapie meines Erachtens wichtigste diskursethische Regel lautet in etwa, gegebenenfalls *auch kontrafaktisch zu unterstellen*, dass der Dialogpartner, also der Klient, die volle Kommunikationskompetenz besitzt. In dieser Weise kann und sollte sich der Therapeut in den freien Spielräumen des Kontakts gegenüber dem Klienten zurücknehmen, um ihm mehr Raum zu lassen für eine seine Selbstfindung unterstützende Selbstdarstellung.

Für mich bedeutet das hauptsächlich, seine *Erzählfähigkeit* durch Ermunterungen herauszufordern und durch gutes Zuhören zu unterstützen.

Das Kontaktgeschehen ist ein Prozess, ein Vorgang, der einen zeitlichen Verlauf hat. Sobald er mit Gewahrsein verbunden ist – und das ist er immer, wenn er auf Hindernisse, Widerstände, Schwierigkeiten stößt – zeigt er sich zielgerichtet, er will etwas, ist auf Befriedigung von Bedürfnissen und Trieben aus. Deshalb ist er auch besser linear als zirkulär vorzustellen, wie es manche Gestalttheoretiker versucht haben. Damit kommt auch besser in den Blick, dass die relative Ruhe vor seinem Beginn mit der relativen Ruhe *nach* seinem Ende phänomenologisch nicht identi-

sche Zustände des Gleichgewichts zwischen den Kräften des Organismus und denen des Umwelt-Feldes sind. Vielmehr sind sie *der Fortgang eines Weges*, der mit den Es-Funktionen des Brauchens, Wünschens und Wollens beginnt und der darum auf gelingende Sättigung und Befriedigung aus ist. Ist dieser Zustand erreicht, wird es bei den banaleren Kontaktprozessen, wie z. B. der Nahrungsaufnahme, einen Energieabfall geben (bzw. eine Verlagerung der Energie in das Innere des Leibes), eine gewisse Ermüdung, bei der freilich immer schon das Wissen mitschwingt, dass der nächste Hunger nicht allzu lange auf sich warten lassen wird.

9. Der offen zutage liegende Schatz: voller Kontakt

Aber dieser Normalfall der täglichen Routine ist nicht die einzige Möglichkeit, wie Kontaktprozesse ihre Erfüllung finden können. Ich habe in meiner Phänomenologie des Kontaktprozesses ihn die „sättigende Erfahrung“ genannt (Dreitzel 2007, Teil II, S. 37–94). Sättigung kann eintreten, wenn die körperlichen Bedürfnisse befriedigt und geistigen Bemühungen erfolgreich sind – das ist unsere normale alltägliche Erfahrung –, aber auch bei einer ekstatischen Erfahrung von Hingabe und Erfüllung. Es tritt im Prozess der Sättigung eben keineswegs immer homöostatische Ruhe ein, sondern manchmal auch ein äußerst lebhaftes lustvolles Eintauchen in eine Erfahrung, die hier wohl zurecht als eine „Begegnung“ bezeichnet werden kann – mit einer äußeren Erscheinung oder einem Lebewesen mit Bewusstsein.

Bekanntlich geht es in der Gestalttherapie um die Steigerung des Gewahrseins. Jeder Kontaktprozess wird angetrieben von Bedürfnissen. Aber deren Befriedigung ist nicht nur eine Frage der *Quantität des neu Aufgenommenen*, sondern auch der *Qualität des Prozesses* von dessen Aufnahme. Wird die quantitative Seite überzogen, kommt es zur Übersättigung und im chronischen Fall zu Adipositas. Die Qualität dagegen bestimmt sich aus dem Grad der Aufmerksamkeit oder Konzentration des Gewahrseins, das aufzubringen wir willens und in der Lage sind.

Jedem Menschen mit einer ungestörten Sexualität ist das Hauptbeispiel für diese Erfahrung wohl vertraut als die höchste Steigerung der erotischen Leidenschaft im Liebesakt, im Orgasmus. Hier passt der Ausdruck „Grenzerfahrung“, in dem Sinne freilich, dass wir darin unsere eigenen physischen und psychischen Grenzen überschreiten, um damit in einen Raum

26 | Diskurs

dazwischen zu fallen, in dem sich alles absichtsvolle Handeln auflöst in der puren Spontanität des Ineinander-Aufgehens.

Perls et al. (2006) haben diese Erfahrung in der Begrifflichkeit der Theorie der Gestalttherapie präzise beschrieben (S. 272 f.). Hier ein gekürzter Auszug: „Liebe strebt Nähe an, also den engst möglichen Kontakt, bei dem der andere unverseht bleibt.(...) Es gibt kaum Hintergrund, weil es keinen Raum dafür gibt: Die lebendige Figur füllt alles aus (...), alle Teile der Figur sind aufregend. Die Figur ist kein ‚Objekt‘ für das ‚Subjekt‘, denn die Bewusstheit ballt sich in der Berührung. (Paradoxaerweise wird der eigene Körper zu einem Teil des Du und schließlich der ganzen Figur, als ob sich die Grenze auflösen und zum Gegenüber würde.“¹

Das klingt nun schon sehr nach Bubers Ich-Du-Beziehung, nur dass diese hier nicht durch ethische Bemühung oder gar Gottes-Kindschaft erreicht werden kann, sondern durch mundane Liebe oder konzentrierte Achtsamkeit.

Für Perls et al. steht allerdings erst einmal wieder das Vorübergehende, Vergängliche, ja Flüchtige des „finalen“ Kontakts im Vordergrund: „Wenn der Prozess der Figur-Bildung vollendet, die Erfahrung in sich abgeschlossen ist und der Hintergrund verblasst, wird unmittelbar deutlich, dass die ganze Kontaktsituation nur ein Augenblick der Interaktion im Organismus/Umweltfeld ist.“ (Perls et al. 2006, S. 273)

¹ Bei Perls et al. (2006) wird diese Erfahrung als Höhepunkt und Abschluss der vier Phasen des Kontaktprozesses beschrieben und deshalb als „final contact“ bezeichnet. Die Übersetzer der hier zitierten Ausgabe, Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic und Marina Gremier-Fuhr, haben sich für den Begriff „Kontaktvollzug“ entschieden. Vielleicht hat sie dabei ein ähnliches Bedenken geleitet wie mich (begründet wird ihre Entscheidung in ihrem Vorwort allerdings nicht). Als „final“ fassen Perls et al. nämlich diese Phase des Kontaktprozesses deshalb auf, weil sie den *Nachkontakt* nur als Zeit der unbewusst verlaufenden *Assimilation* begreifen, dabei aber die wichtige Funktion des Abschiednehmens und der wechselseitigen (oft a verbal verlaufenden) Einschätzung der vorherigen Momente des „vollen Kontakts“ übersehen haben. In meiner eigenen Darstellung des Kontaktprozesses (Dreitzel 2007) habe ich den Begriff „voller Kontakt“ gewählt, weil mir das Wort „Vollzug“ zu sehr nach Strafvollzug und Vollzugsbeamten klingt und der von vielen Gestalttherapeuten bevorzugte Begriff der Integration als zu technisch, zu abstrakt. Heute würde ich nicht zögern, dieses Stadium des Kontaktprozesses „die Phase der Hingabe“ zu nennen, wenn das nicht leider in den puritanisch geprägten Gesellschaften des englischen Sprachraums nur mit „devotion“ zu übersetzen wäre, was unvermeidlich einen unangebrachten religiösen Ton anklängen ließe.

Dann aber gehen sie doch noch ein Stück weiter und deuten zumindest an, dass es noch andere Möglichkeiten des vollen Kontakts gibt, die weder sexuell noch religiös konnotiert sind, und wählen dafür ein ästhetisches Beispiel: „Bei einer intensiven Erfahrung eines Kunstwerks (...) hat man den Eindruck, dass nicht nur alles in seiner Gestaltung zwingend ist, sondern auch, dass es seltsamerweise das einzig mögliche Werk ist oder zumindest das höchste seiner Art, und es ist von unschätzbarem Wert, es zu erleben; das heißt der Hintergrund im Sinne dessen, dass wir vergleichende Urteile fällen, ist verschwunden.“ (ebda., S. 274)

Es ist schade, dass sie diese wichtige Beobachtung nicht näher verfolgt haben. Denn die Frage bleibt doch: Woraus entsteht dieser Eindruck der Einzigartigkeit und deshalb des „Zwingenden“ seiner Gestaltung? Er entsteht durch *Hingabe, durch das Eins-Werden mit dem Objekt und daher der Auflösung der Subjekt-Objekt-Spaltung, die ansonsten das menschliche Leben durchgehend beherrscht*. Die Erfahrung solcher Hingabe bleibt die Ausnahme von dieser Regel: Ja: „meistens (arbeitet) das Selbst auf seine Vollenendung hin, nicht auf seine Verewigung“ (ebda., S. 273). Aber wir sollten die Momente der *Vollenendung* und *Erfüllung* nicht unterschätzen: Sie bleiben im Gedächtnis, sie prägen unser weiteres Leben, wir versuchen, sie immer wieder zu erreichen, denn sie erscheinen uns als eine – wie immer auch vergängliche – Erlösung aus dem Zwang der Hinwendung zum Objektiven, sie sind eine transzendente Erfahrung inmitten des diesseitigen Erfahrungsstroms. Und sie lassen sich mit nur einem einzigen Mittel sogar üben: der Intensivierung unseres Gewahrseins!

Dies nun ist der offen zutage liegende Schatz: *Jeder* Kontaktprozess kann durch eine Intensivierung des Gewahrseins (im Original „awareness“, in der zitierten deutschen Übersetzung meist „Bewusstheit“ genannt) zu einem vollen Kontakt *von solcher Intensität gesteigert werden*, dass es zu einer wahren Integration von Ich und Objekt kommt, in welchem Prozess dann beide vorübergehend verschwinden.

Gestalttherapeutische Wahrnehmungsübungen sind dabei hilfreich, reichen aber nicht aus. Denn beim vollen Kontakt tritt der menschliche Organismus in einen *veränderten Bewusstseinszustand* ein, der viel Energie kostet und wegen des mit ihm verbundenen Ich-Verlustes manchmal zu Ängsten und Verwirrungen beiträgt, wo er bei anderen zum euphorischen Erleben einer Befreiung wird. Die Schulung von konzentrierter Wahr-

nehmung ist der Inhalt Jahrtausende alter Meditationspraktiken, wie sie in allen traditionellen Religionen entwickelt (und verfolgt) wurden und allen schamanistischen Praktiken vertraut waren.

Auch ein moderner Meditationslehrer wie Shinzen Young spricht in seinem Buch *The Science of Enlightenment – How Meditation Works* (2016/2018) von der auch im säkularen Raum existierenden Möglichkeit einer – wie auch er es nennt – *vollständigen* Erfahrung (im Original „complete experience“): „To have a complete experience means to experience something in a state of extraordinary concentration, sensory clarity and equanimity. Any sensory event, when experienced completely, becomes extraordinary and paradoxical: its richness is maximal but its somethingness is minimal.“ (ebda., S. 41) Auch Young rekurriert bei der Erörterung säkularer Erfahrungen des *vollen Kontakts* als erstes auf ästhetische Erfahrungen, in seinem Fall: Musik. In höchster Konzentration verliert sich das Ich des absichtsvollen Tuns und geht so im Spiel des Instruments auf, so als würde sich dieses „wie von allein“ spielen.

Es gibt diese Erfahrung in allen künstlerischen Bereichen; es gibt sie aber auch im Sport und allen Bereichen, in denen höchste Konzentration beim aktiven Praktizieren gefordert wird, wie etwa in der Chirurgie, bei manchen technischen Herstellungsprozessen, beim Schreiben von literarischen Texten oder der Lösung mathematischer Probleme. Manchmal werden diese Erfahrungen als „peak experiences“ oder einfach als ein „High-Erlebnis“ beschrieben. Und es gibt sie auch als passive Erfahrung des Überwältigtseins, etwa bei Natur- oder Nah-Tod-Erlebnissen und anderen überstandenen Todes-Erfahrungen etwa bei Unfällen. Zwischen passiver und aktiver Erfahrung oszillieren die sogenannten Aha-Erlebnisse z. B. bei einer plötzlichen Einsicht in zuvor verborgene Zusammenhänge, die wir oft Intuitionen nennen, weil sie aus einer Mischung von äußerer und innerer Wahrnehmung bestehen, an denen unser Unbewusstes einen schwer durchschaubaren Anteil hat.

Schließlich darf – zumal im Kontext gestalttherapeutischer Überlegungen – nicht vergessen werden, dass auch die Konzentration auf einzelne *Gefühle* zu solchen Erfahrungen führen kann: Es gibt so etwas wie einen *vollen Kontakt zu einem Gefühl*, ein tiefes Eintauchen in diesen subjektivsten aller Bewusstseinszustände, bei dem aber eben dieses Subjekt auch verschwindet, weil uns das Gefühl vollständig erfüllt und uns nicht mehr gegenübersteht und daher auch

nicht mehr zu Handlungen motiviert; wir sind dann *identisch* mit diesem Gefühl. Das löst natürlich schon vorweg Ängste von Autonomieverlust aus, sodass eine derartige Konzentration meistens von vornherein vermieden wird. Auch ist diese Konzentration auf einzelne Gefühle nicht eben einfach, denn dieses Maß an Konzentration erfordert *per definitionem* die Ablösung des Affekts von seinem Objekt, also etwa aller wütenden Gedanken an den Täter, als dessen Opfer man sich glaubt. Doch ist gerade die Erfahrung eines vollen Kontakts mit einem solcherart gereinigten Gefühls eine kathartische Erfahrung ganz eigener Art, für die wenigstens eine Offenheit und Bereitschaft zu schaffen das sichere Setting einer Psychotherapie ein hervorragender Ort ist.

Auch dieser Ort ist ein *Zwischenraum*: Vielleicht kann man mit einer letzten Paradoxie sagen: ein Raum, in dem sich Horizonte öffnen können, die erreichen zu hoffen dem Versuch gleicht, einen Regenbogen zu fangen – aber wie lebendig kann dieser Versuch doch sein!

Literatur

- Arendt, H. (1960): *Vita Activa oder Vom tätigen Leben*. München (Piper).
- Buber, M. (1979): *Ich und Du*. Berlin (Verlag Lambert Schneider).
- Dreitzel, H. P. (1972): *Die gesellschaftlichen Leiden und das Leiden an der Gesellschaft – Vorstudien zu einer Pathologie des Rollenverhaltens*. München (dtv).
- Dreitzel, H. P. (2007): *Reflexive Sinnlichkeit: Emotionales Gewahrsein. Teil II*. Köln (EHP).
- Elias, N. (2005): *Die Gesellschaft der Individuen*. Frankfurt a. M. (Suhrkamp).
- Garcia, T. (2018): *Wir*. Frankfurt a. M. (Suhrkamp).
- Goffman, E. (1951): *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York (Doubleday).
- Muth, C. (2015): *Das Zwischen!?: Eine dialogphänomenologische Perspektive*. Norderstedt (BOD).
- Perls, F. / Hefferline, R. / Goodman, P. (2006): *Gestalttherapie*. Stuttgart (Klett-Cotta).
- Plessner, H. (1924/2002): *Grenzen der Gemeinschaft – Eine Kritik des sozialen Radikalismus*. Frankfurt a. M. (Suhrkamp).

Precht, D. (2012): *Wer bin ich – und wenn ja wie viele? Eine philosophische Reise*. München (Goldmann).

Reckwitz, A. (2017): *Die Gesellschaft der Singularitäten: Zum Strukturwandel der Moderne*. Frankfurt a. M. (Suhrkamp).

Robine, J. M. (2016): *Self – A Polyphony of Contemporary Gestalttherapists*. (Exprimere).

Stiehler, S. / Stiehler M. (o. J.). *Paarberatung*. <https://paarberatung-dresden.de/>

Tönnies, F. (1887): *Gemeinschaft und Gesellschaft. Abhandlung des Communismus und des Socialismus als empirischer Culturformen*. Tübingen (Fues's Verlag).

Wevers, H. J.: auf: <http://www.ppt.dtpnet.de/texte.gestalt.htm>

Yontef, G. (2004): *Zum Aspekt der Beziehung in der Theorie und Praxis der Gestalttherapie*. In: *Gestaltkritik*, 1.

Young, S. (2016/2018): *The Science of Enlightenment – How Meditation Works*. Penguin.

Autor

Prof. Dr. Hans Peter Dreitzel
peter.dreitzel@yahoo.de



Integration aus Sicht der Personenzentrierten Systemtheorie

von Jürgen Kriz

28 | Diskurs

Angesichts des Leitthemas dieses Heftes der GestaltZeitung, nämlich „Nebeneinander – Integration – Gegeneinander“, möge Vielen zunächst die Dynamik einfallen, mit der hierzulande seit dem Psychotherapeutengesetz 1999 aus dem Nebeneinander und Miteinander einer bunten Vielfalt von psychotherapeutischen Ansätzen und Vorgehensweisen ein Gegeneinander geworden ist.

Verstehensweisen von Integration

Funktionäre der sogenannten „Richtlinienverfahren“ – Psychodynamische Psychotherapie und Verhaltenstherapie –, denen der „Kuchen“ eines Ausbildungs„marktes“ von rund 60 Millionen Euro jährlich mit vielen weiteren Privilegien und Vorteilen ungeprüft in den Schoß gefallen ist, haben seitdem verständlicherweise alles darangesetzt, diesen nicht mit anderen teilen zu müssen. Mit der weitgehenden Eliminierung der Humanistischen Psychotherapie und der Verschleppung der Zulassung der Systemischen Therapie (deren „Prüfung“ für Kinder und Jugendliche noch nicht einmal begonnen hat) sind in Deutschland zwei von vier psychotherapeutischen Grundorientierungen ausgegrenzt. „Integration“ fand formell durch Übernahme und Utilisierung systemischer und humanistischer Konzepte und Vorgehensweisen statt.

Die konkrete und fruchtbare Einbeziehung der Vielfalt therapeutischer Konzepte in die konkrete Arbeit vieler Therapeutinnen und Therapeuten muss daher vereinzelt-eklektisch und in der Grauzone des nicht Erlaubten stattfinden. Der evidenzbasierte Erfolg etlicher operational verstümmelter Vorgehensweisen der Humanistischen Psychotherapie im Mantel der Richtlinienverfahren kann eigentlich niemanden glücklich stimmen, zumal erhebliche Diskrepanzen zwischen einer evidenzbasierten Laborrealität und psychotherapeutischer Praxis aufzeigbar sind (Kriz 2014, 2018).

Auch eine andere aktuell diskutierte Art von „Integration“ erscheint fragwürdig: Im Mai 2019 wurde eine gemeinsame Stellungnahme der „Deutschen Gesellschaft für Psychologie“, des „Fakultätentages Psychologie“ und der „Kommission Psychologie und Psychotherapieausbildung“ veröffentlicht. Für das künftige Approbationsstudium in Psychotherapie wird darin ein „zukunftsorientierter evidenzbasierter Pluralismus anstatt Verankerung traditioneller Psychotherapieverfahren“ gefordert. Konkret soll in „neuen, auch verfahrensübergreifenden Interventionsansätzen (...) ein evidenzbasierter Pluralismus von wissenschaftlich anerkannten Behandlungsverfahren und -methoden sowie von wissenschaftlich fundierten Neuentwicklungen vertreten werden“.

Dies sei „Vielfalt durch Evidenzbasierung“. Diese soll dann im neuen Studiengang Psychotherapiewissenschaft gelehrt und in den Köpfen der Auszubildenden eine integrative Sicht über die Ansätze der Psychotherapie herstellen. Dabei ist selbst fraglich, ob auf diese Weise zumindest ein „Nebeneinander“ psychotherapeutischer Essentials erreichbar ist. Denn die mit RCTs-fokussierten „spezifischen Wirk-

faktoren“ nach internationaler Studienlage erfassen maximal 10 bis 20 % der therapeutischen Wirkung (RCT = randomisiert-kontrollierte Studiendesign). Eine Konzentration allein auf diese Aspekte – was mit „evidenzbasierten Methoden“ naheliegt – würde somit mindestens 80 % der therapeutischen Wirksamkeit bisheriger Psychotherapie ignorieren.

Ein anderer Ansatz für Integration ergibt sich, wenn man nicht die Marktbeherrschung konkurrierender Psychotherapieverfahren oder experimentell-statistischer Beweistechniken für sogenannte „Evidenz“ in den Fokus nimmt, sondern schlicht vom Menschen ausgeht und versucht, ihn in seinen zufriedenstellenden und leidvollen („pathologischen“) (Er-)Lebensprozessen zu verstehen und nach den Möglichkeiten der Unterstützung von Veränderung zu fragen.

Eine solche Perspektive von Integration verfolgt die Personenzentrierte Systemtheorie (Kriz 2017). Nicht die (fraglos vorhandenen) Unterschiede zwischen Therapieschulen sind dann relevant – und auch nicht die (ebenfalls unbestritten wichtigen) Fragen von Forschungsdesigns und Wirksamkeitsbeweisen. Vielmehr wird unter einer solchen Perspektive deutlich, dass Menschen stets mit ihrem körperlichen, psychischen und verhaltensmäßigen Geschehen in Beziehung zur Welt stehen, welche durch komplexes Zusammenwirken von weiteren Menschen, anderen Lebewesen, materiellen und sozialen Dynamiken, kulturellen Einflüssen und Erfordernissen und vielen anderen Wirkungen gekennzeichnet sind. Wobei wir uns klar sein müssen, dass die Sprechweise vom „körperlichen, psychischen und verhaltensmäßigen Geschehen“ sich auf die analytischen Kategorien von Beobachtern (inklusive Selbstbeobachtern) bezieht, die dabei künstlich eine Aufteilung eines ganzheitlichen (Er-)Lebensprozesses in einzelne Aspekte bzw. Prozesse vornimmt. So betrachtet geht es bei der Beachtung dieser Prozesse nicht um Integration – einfach, weil immer schon alles ganzheitlich zusammenwirkt –, sondern darum, aus dieser Ganzheit nicht Wesentliches auszublenden.

Im Folgenden sollen einige Essentials einer solchen ganzheitlichen Perspektive referiert werden.

Prozessebenen in der Betrachtung von menschlichen Lebensprozessen

Die Frage, warum ein stets ganzheitlich stattfindender, hochkomplexer Lebensprozess überhaupt *analytisch* in unterschiedliche Teilprozesse zerlegt wird, lässt sich mit Verweis auf jahrzehntelange (um nicht zu sagen: jahrhundertelange) Diskursgewohnheiten und die damit verbundenen Zentrierungen in der Wahrnehmung und im Umgang mit bestimmten Phänomenen beantworten. Es ist einfach sinnvoll, zwischen psychischen und körperlichen Prozessen, deren Zusammenhang mit Verhalten, Handeln und Interaktionen sowie dem Einfluss von Kultur auf dieses Geschehen zu unterscheiden.

Je nach Fragestellung macht es darüber hinaus Sinn, noch andere (Teil-)Prozesse genauer zu betrachten und zu the-

matisieren – beispielsweise die Interaktionen in unterschiedlichen mikrosozialen Einheiten wie Familie, Sportverein, Arbeitsteam, Freundeskreis, dem ein und derselbe Mensch angehören kann und die auf unterschiedliche Weise mit seine Lebensdynamik verbunden sind. Es erscheint aber wichtig, grundsätzlich zumindest die folgenden vier Prozessebenen zu unterscheiden, die stets gleichzeitig, wenn auch je nach Situation und Perspektive in unterschiedlichem Ausmaß, ihre Wirkung auf das Gesamtgeschehen ausüben:

a) Psychische Prozesse: Dies ist die zentrale Ebene, auf der Sinn und Bedeutung von den beteiligten Menschen generiert werden. Durch Wahrnehmungen und Handlungen sind wir mit der Welt verbunden, durch Denk- und Fühlvorgänge bewerten wir diese Prozesse und können uns dabei selbst beobachten. Durch vielfältige Rückkopplungen entstehen dynamisch stabile Schemata (bzw. „Sinnattraktoren“, s. u.).

b) Interpersonelle Prozesse: Begriffe wie „Interaktionsmuster“ oder „kommunikative Regeln“ verweisen darauf, dass die Bedeutungen von Äußerungen und deren Beitrag zum Miteinander in gemeinsamer Interaktion entstehen und verfestigt werden. Jeder glaubt, um die Erwartungen der anderen zu wissen, und lässt sich davon beeinflussen oder leiten. Es ist ein Geflecht von gegenseitigen Unterstellungen, welches selbst dann „Realität“ stabilisiert, wenn vieles daran nicht zutreffend ist: Da im Alltagsleben selten über diese stillschweigenden Annahmen geredet wird, sind die Chancen auf Korrektur ohne helfende Unterstützung (Therapie) eher gering.

Diese beiden Prozessebenen (a) und (b) stehen gewöhnlich im Zentrum der Aufmerksamkeit von Menschen, die professionell im psychosozialen Bereich tätig sind. Sie wurden hier daher nur ganz kurz charakterisiert und in Erinnerung gebracht. Sie sind auch für Patienten und viele andere in diesem Feld als besonders relevante Prozessebenen des menschlichen Lebens leicht nachvollziehbar, weil dies dem Blickwinkel in unserer Kultur entspricht. Gleichwohl sollten wir uns klar machen, dass diese beiden Prozessebenen als solche und in ihrer Interaktion erheblichen Einflüssen von Prozessen unterliegen, die analytisch anderen Ebenen zugeordnet werden müssen, nämlich:

c) Körperliche Prozesse: Wenn ein Mensch eine Situation kognitiv-beschreibend erfasst, liegen Schemata und Erklärungsprinzipien zugrunde, die in seiner Biografie, besonders auch in früher Entwicklungszeit, erworben bzw. gestaltet wur-

den. Gleichzeitig sind hier Affekte in der Strukturierung von Wahrnehmung, Erinnerung, Erklärung, Handlung etc. hoch wirksam. Schon Ciompi (1982) hat mit seiner „Affektlogik“ ausgeführt, dass in jedem Moment kognitiv-psychische und affektive Prozesse gleichzeitig in unserem Organismus ablaufen. Dabei bilden die affektiven die Rahmung für die kognitiven Prozesse. Er spricht daher von einer Logik der Wut, der Trauer, der Angst, der Freude etc., um deutlich zu machen, wie stark Affekte das kognitive Geschehen (und ebenso das Verhalten) des Menschen mitbestimmen.

Den Affekten, Kognitionen und dem Verhalten liegen aber noch basalere Prozesse zugrunde, welche der Evolution des Menschen entspringen. Dabei sind hier jene besonders relevant, die in den letzten Jahrzehnten zunehmend unter dem Begriff des sozialen Gehirns („social brain“) diskutiert werden (z. B. Dunbar 1998). Diese biologisch-evolutionären Prästrukturierungen verkörpern Bedeutungszuweisungen des Organismus – im Sinne der Biosemiotik (Uexküll 1980; vgl. Kriz 2017) –, die jenseits bewusster kognitiver Prozesse liegen und die nur bedingt von diesen moderiert werden.

Wir finden kleine Kinder, Teddys und Stofftiere (mit entsprechenden Merkmalen) „süß“. Wir beobachten „kausale Verursachung“ (Heider 1944) und „soziale Beziehungen“ wie „Aggression“ oder „Fürsorge“ selbst bei Bewegungsmustern zwischen abstrakten Formen (Michotte 1954). Wir suchen die Lautwelt nach Phonemen ab, um daraus die Grammatik unserer Sprachkultur zu parametrisieren (Chomsky 1968). Wir ordnen Erfahrungen mit frühen Bezugspersonen in Stresssituationen nach Mustern verlässlicher Unterstützung, um daraus innere Arbeitsmodelle über „sinnvolles“ Bindungsverhalten (Bowlby 1975, 1988) zu generieren. Und wir suchen die soziale „Welt“ sogar dahingehend ab, welche Erwartungen andere an uns richten – wobei die so entstehenden Strukturen von Erwartungserwartungen (Mead 1924/1987) sowohl für die Herausbildung des „Selbst“ als auch für Sozialsysteme auf allen Komplexitätsebenen (Paare, Familien, Institutionen, Gesellschaft) relevant sind.

d) Kulturelle Prozesse: Natürlich haben Menschen die Bedeutungen der Worte und Sätze, die Erwartungen an die Mitmenschen, die inneren Bilder, „wie Zusammenleben funktioniert“ usw. zu einem sehr großen Teil nicht individuell erfunden. Unterschiedliche Herkunftsfamilien und Subkulturen vermittelten vielmehr unterschiedliche Bedeutungen. Auch aus Medien,

Gesprächen mit Kollegen am Arbeitsplatz oder aus anderen außerfamiliären Quellen fließen Hinweise über die Bedeutung des Geschehens im „Hier und Jetzt“ mit ein. Vieles davon wirkt unbewusst.

Die ständig auf uns wirkenden Einflüsse von der kulturellen Ebene sind somit keineswegs darauf beschränkt, dass die interpersonellen Prozesse in weitere soziale Prozesse eingebettet sind – etwa in die Strukturen von Familien, Gruppen, Organisationen, ferner Gesetzgebung und Massenmedien. Vielmehr betreffen die gesellschaftlich-kulturellen Aspekte zentral die Art und Weise, wie ein Mensch sich selbst, seine Mitmenschen und die „Welt“ sieht und versteht: Will er sich in seinem Fühlen, Denken, Handeln selbst verstehen, muss er die „Kulturwerkzeuge“ seiner sozialen Umwelt anwenden – selbst und besonders dann, wenn es um seine ureigensten, innersten, „subjektiven“ Vorgänge (Affekte, Wahrnehmungen etc.) geht.

Hier sind vor allem die Werkzeuge der Sprache gemeint. Diese sind allerdings weit umfassender als das, was gewöhnlich mit „Symbolisieren“ (z. B. Rogers 1973) oder „Mentalisieren“ (Asen/Fonagy 2014) thematisiert wird. Denn mit der Sprache werden quasi automatisch auch narrative Strukturen, Deutungs- und Erklärungsprinzipien, Geschichten und Geschichtlichkeit etc. vermittelt. Und diese wiederum generieren Vorstellungen über „richtig versus falsch“, über „gerecht versus ungerecht“, über „wichtig versus unwichtig“, über „normal versus krank/verrückt“ etc.

Auch diese Wirkungen der kulturellen Prozessebene sind dem Alltagsbewusstsein weitgehend verborgen – etwa die Wirkung der verdinglichten Struktur unseres indo-europäischen Sprachsystems. Dessen Grammatik beruht auf Substantiven sowie Attributen und Verben, womit wir Prozesse aus sehr vielen kleinen Einzelmomenten zu Dingen werden lassen. Sie sind z. B. wesentliche Komponenten der Strukturen in unseren Erwartungen an die Welt und unseren Erwartungen darüber, was andere von uns erwarten.

Das Zusammenspiel der vier Prozessebenen

Das Zusammenwirken dieser vier (analytisch) unterschiedenen Prozessebenen in jedem Moment menschlichen Lebens sollte man sich nun nicht wie Teile eines Puzzles oder die Steine eines Mosaiks vorstellen, sondern in Form von Wirkungsfeldern, die Sinn- und Bedeutung erzeugen (sog. „Bedeutungsfelder“, Kriz 2017), die sich in dynamischer Weise überlagern. Die

30 | Diskurs

vielfachen Verschränkungen werden deutlich, wenn man sich nochmals klarmacht, dass man seine innersten und intimsten Gefühle (1.-Person-Perspektive) nur dadurch selbst verstehen kann, indem man die Kulturwerkzeuge (3.-Person-Perspektive) auf sich selbst anwendet.

Das Herausfordernde für das Verständnis von Entwicklung und Wachstum ist nun, dass einerseits auf jeder der Prozessebenen der Frage nachgegangen werden kann, welche Aspekte zur (Über-)Stabilität der problematischen und leidhaften Ordnung (= Symptome) beitragen und welche eher eine Veränderung (= Destabilisierung dieser malignen Strukturen) fördern könnten. Andererseits aber sind für die Dynamik auf jeder Ebene die anderen Ebenen jeweils als Umgebungsbedingungen anzusehen, welche ebenfalls zur (Über-)Stabilisierung beitragen, gegebenenfalls aber auch Veränderung fördern können.

Ein einfaches aber typisches Beispiel ist die Klage eines Partners, der eigentlich längst eingesehen hat, dass er zur Veränderung dessen, worunter er in der Partnerschaft leidet, erheblich beitragen könnte und sollte: „Aber selbst wenn ich da was ändere, mein Partner würde das nicht

einmal bemerken“, ist eine häufig geäußerte Erfahrung oder Befürchtung. Es geht darum, dass eine Änderung des eigenen Verhaltens durch die Überstabilität der Wahrnehmungen und Deutungen des Partners und damit auch der einbettenden Interaktionsstruktur zunichte gemacht wird bzw. werden könnte.

Dies Zusammenspiel der vier Prozessebenen sei hier am Beispiel von „Burnout“ skizziert (vgl. Abb. 1), wobei relevante Aspekte der Prozesse auf den jeweiligen Ebenen sowohl in eher erlebensnahen Begriffen und Erklärungen („massive Erschöpfung“) – linke Spalte – als auch mit einer eher konzeptionell-theoretischen Begrifflichkeit angeführt sind – rechte Spalte. Es sei auch betont, dass die Pfeile in der Abbildung zwar nur zwischen jeweils zwei Ebenen eingezeichnet sind, aber alle vier Ebenen gleichzeitig miteinander wirken.

Auf der *psychischen* Ebene sind Lustlosigkeit, Freudlosigkeit und psychische Erschöpfung typisch für das Erleben von „Burnout“. Hier würden wir aus personenzentrierter Sicht an die Struktur des „Conditional Regard“ denken – d. h. an die Bedingungen, die aufgrund biografischer Erfahrung scheinbar erfüllt werden müssen, da-

mit der Patient Zuwendung erfährt.

Dies führt sofort zur *interpersonellen* Ebene, wo die Leid-Idee, möglichst ohne Einschränkung und unter Hintanstellung der eigenen Bedürfnisse und Befindlichkeiten, für andere da sein zu wollen bzw. müssen, eines der zentralen malignen Muster für die Erreichung von Anerkennung sein könnte. Dies kann beispielsweise mit der Struktur im Team oder auch mit einer „narzisstischen Kollusion“ (Willi 1975) in der Partnerschaft zusammenhängen.

Körperlich sind vermutlich Schwäche, funktionelle Störungen und weitere somatische Symptome auszumachen. Bei sorgfältiger Betrachtung von Therapeut und Patient dürften allerdings spezifische Muster in den Stimmungen und Affekten – kurz: im ganzen „Embodiment“ der biografischen Erfahrung – deutlich werden, die ebenfalls Ansatzpunkte für die Veränderungsarbeit bieten.

Letztlich ist aber auch zu bedenken, dass die „Leid-Ideen“ nicht dieser Patient selbst erdacht hat. Vielmehr sind diese typischerweise allgemein in unserer *Kultur*- und in der Familiengeschichte vielleicht in besonderer Weise zu finden. Es geht um Leid-Sätze wie: „Man bekommt

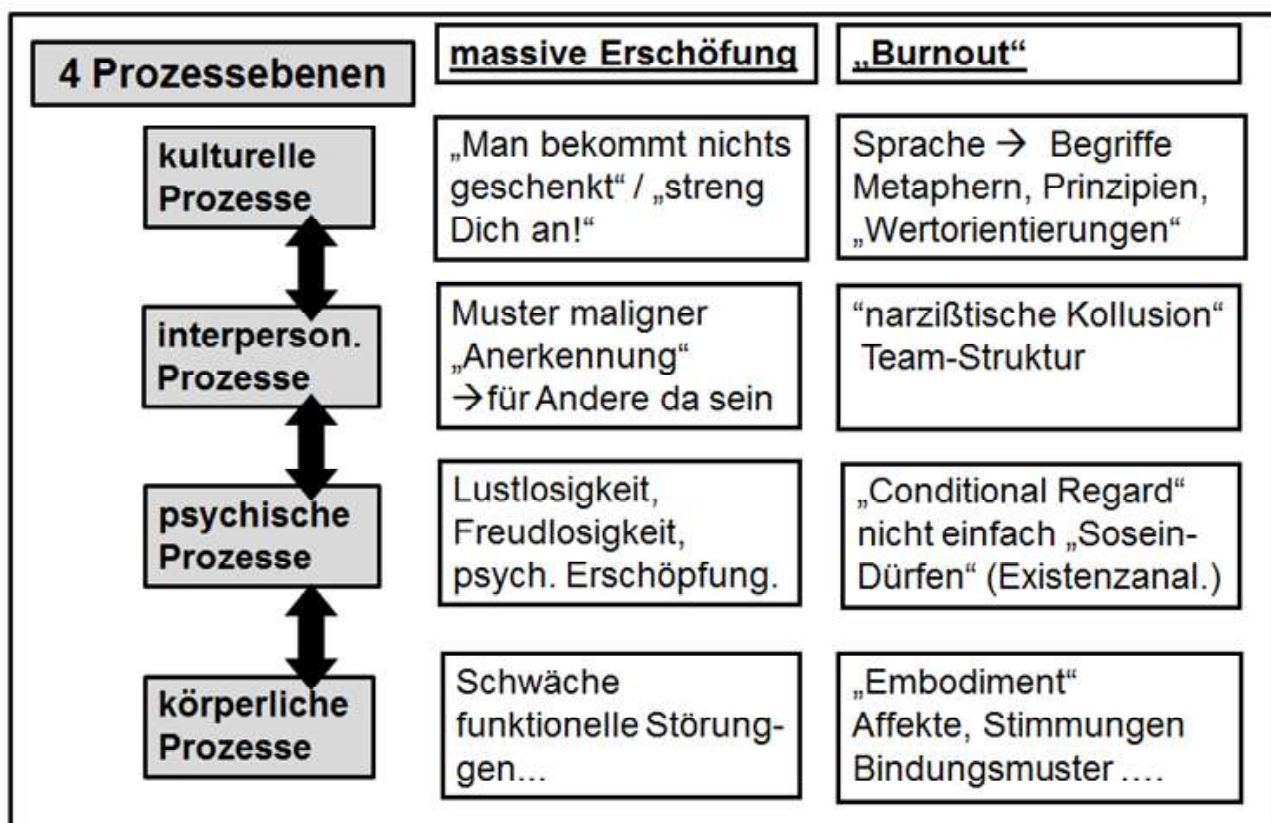


Abb.1: Die vier Prozessebenen am Beispiel des „Burnout“: Die linke Spalte enthält eher erlebensnahe Begriffe und Erklärungen, die rechte Spalte verweist eher auf die damit verbundenen Konzept.

nichts geschenkt“ oder „Streng Dich an!“. Dies verweist auf die oben bereits betonte Bedeutsamkeit von Sprache, Begriffen, Metaphern, Prinzipien, „Wertorientierungen“ usw. Diese können wiederum mit dem weiten Blick auf unsere Kultur insgesamt, aber auch mit dem engen analytischen Blick auf die spezifischen Ausgestaltungen dieser Wirkaspekte in der jeweiligen Familie, der Partnerschaft, der Gruppe, dem Arbeitsteam usw. zum besseren Verstehen dienen. Auch hieraus lassen sich dann Ansatzpunkte für Anregungen zur Veränderung ableiten.

Die Beachtung subjektiver und intersubjektiver Perspektiven

Zu einer ganzheitlich-integrativen Sichtweise gehört allerdings auch, neben den (mindestens) vier Prozessebenen die Komplementarität subjektiver und intersubjektiver Perspektiven zu berücksichtigen. Der essenzielle Unterschied zwischen der Perspektive des Subjekts in seiner Lebenswelt und der Perspektive intersubjektiver Objektivität fällt dann ins Auge, wenn wir uns bei einem bestimmten Patienten wundern, dass er eine bestimmte selbst gewünschte Änderung (noch) nicht vollzieht, obwohl doch „eigentlich“ alle wichtigen Bedingungen dafür vorliegen. „Eigentlich“, so meinen wir, hat er alles verstanden und verfügt inzwischen auch über hinreichende Kompetenzen und Ressourcen, diesen Wachstumsschritt nun endlich zu machen.

Doch dieses Wundern zeigt eigentlich nur, dass wir den inneren Bezugsrahmen noch nicht hinreichend verstanden haben – d. h. die Lebenswelt, aus der heraus er sich und seine Welt und damit auch die Bedingungen seines Handelns und möglicher Veränderungen selbst sieht. Gerade wenn wir über das subjektive Erleben des Menschen sprechen, sitzen wir der Illusion auf, dies sei bereits die Perspektive des Subjekts.

Eine systemtheoretische Perspektive, die ja grundsätzlich zwischen „System“ und „Umgebung“ (bzw. „Umgebungsbedingungen“) unterscheidet, legt es nahe, in Bezug auf den Patienten, der sich an uns gewendet hat, die Frage zu stellen: „Von welcher Umgebung reden wir eigentlich? Ist es die, welche wir als Beobachter, Therapeut etc. wahrnehmen und beschreiben, oder ist es die, die ‚das System‘ – also das Subjekt selbst – wahrnimmt und beschreibt?“ Diese Frage führt zu der von Jacob v. Uexküll vor bereits rund hundert Jahren wichtigen Unterscheidung zwischen (intersubjektiver) *Umgebung* und (subjektiver) *Umwelt* (vgl. Uexküll 1980).

Uexküll entwickelte das Konzept der „Bedeutungszuweisung“ nach dem bereits einfache Organismen und Tiere als „Subjekte“ in der Welt sind: Denn von „der Welt“ können sie nur das erfahren, was sie mit ihren „Merkorganen“ sinnlich zu erfassen vermögen und wie sie über ihre „Wirkorgane“ in die Welt hineinwirken können. Daher ist „die Welt“ für unterschiedliche Spezies keineswegs gleich, oft nicht einmal ähnlich. Beispielsweise bilden „Ameisen“ und „Blattläuse“ auf einer „Sommerwiese“ zwar eine „Symbiose“ – doch das ist lediglich unsere Sicht- und Sprechweise. Denn es gibt für keines der beteiligten Lebewesen auch nur annähernd das, was wir Menschen mit „Ameisen“, „Blattläusen“, „Sommerwiese“ oder „Symbiose“ meinen (daher auch die Anführungszeichen).

In Laufe der Evolution von Organismen schiebt sich mit komplexer werdenden Gehirnen zwar immer mehr an neuronalen Systemen zwischen Merk- und Wirkorgane, welche der Koordination unterschiedlicher Teilsysteme für die Ein- und Ausdrücke dienen. Besonders der Mensch kann nicht nur als ein Organismus verstanden werden, der mit seinen Wahrnehmungsorganen (bzw. „Merkorganen“ – i. S. Uexkülls) und seinen motorischen Organen (oder „Wirkorganen“ – i. S. Uexkülls) in seiner spezifischen Umwelt lebt. Der Mensch ist vor allem auch ein „animal symbolicum“ (Cassirer 1923), das neben den natürlichen Zeichen über eine unerschöpfliche Welt aus selbst geschaffenen, kulturell definierten Zeichen, nämlich Symbolen verfügt. Mit Husserl (1936/2007) ist es daher angemessener, in Bezug auf den Menschen nicht von „Umwelt“ zu sprechen, sondern dieser kulturellen Leistung der Symbolwelten mit dem Begriff „Lebenswelt“ Rechnung zu tragen.

Durch die Verwendung von Symbolen als Kulturwerkzeuge wird die Subjektivität Einzelner intersubjektiv verhandelbar. Und damit wird aus der Vielzahl der Perspektiven von je einzelnen Subjekten in ihren jeweiligen Lebenswelten ein hinreichend konsensuelles Bild der Wirklichkeit geschaffen, das als gesellschaftlich-kulturelle Konstruktion vor allem auch wichtige normative Bezugspunkte vorgibt (vgl. Berger/Luckmann 1987).

Aber das Problem der Subjektivität bleibt: Auch ein spielendes Kind, ein Spaziergänger, ein Botaniker, der Wiesenbesitzer, der den Grundstückswert abschätzt, oder jemand, der dies zu einem Baugrundstück für sein Haus umgestalten möchte, betrachten und erleben „die Sommerwiese“ jeweils deutlich anders. Sie weisen den unterschiedlichen Details dieser gemeinsamen Umge-

bung jeweils eine unterschiedliche Bedeutung zu. Trotz intersubjektiver Kenntnisse über das, was wir gemeinhin unter einer „Sommerwiese“ verstehen, sind die Lebenswelten dieser Menschen unterschiedlich.

„Ameise“, „Blattläuse“, „Sommerwiese“ und „Symbiose“ sind somit Beschreibungen aus einer abstrakten Perspektive, die losgelöst ist von der unmittelbaren sinnlich-empirischen Erfahrung und dem gerade spezifischen Standpunkt und seiner Perspektive, von der das Subjekt solche Erfahrungen machen könnte. Es handelt sich stattdessen um eine Konstruktion aus einem „View from nowhere“, wie dies Thomas Nagel (1989) treffend beschrieb. Für die Wissenschaft und die Alltagswelt ist diese abstrakte, intersubjektiv konstruierte Perspektive typisch. Und sie macht auch Sinn, um sich gemeinsam – intersubjektiv – auf etwas beziehen zu können.

Wichtig ist die Einsicht, dass beide Perspektiven, die subjektive und die intersubjektive, nicht gegeneinander ausgespielt werden können. Denn in den subjektiven („inneren“) Lebenswelten der Beteiligten sind oft andere Aspekte von Bedeutung als in den fachlichen, objektiven („äußeren“) Beschreibungen. Die „Welt“, wie wir sie beschreiben, und die „Welt“, wie wir sie erleben, sind zwei komplementäre Perspektiven. Beide müssen berücksichtigt werden.

In Therapie und Medizin finden wir diese Komplementarität beispielsweise in der Unterscheidung von intersubjektiven („objektiven“) „Befunden“ und subjektiven „Befindlichkeiten“ wieder: Wie wir aus der medizinischen Forschung wissen, sind Befunde und Befindlichkeiten z. B. eines Asthmatikers zu einem bestimmten Zeitpunkt nicht nur wenig deckungsgleich, sondern sie korrelieren sogar recht wenig. Eine Beschreibung des Kranken allein aufgrund seiner medizinischen Parameter wäre genauso einseitig wie allein aufgrund seiner Befindlichkeit.

Genauso wäre es einseitig, das psychische Geschehen allein aufgrund der „objektiv“ beobachtbaren bzw. erhebbaren „Faktoren“ verstehen oder modellieren zu wollen (von denen zudem viele dem Subjekt gar nicht bewusst sind). Aber auch die vom Subjekt erlebte Lebenswelt wäre allein zu einseitig. Selbst in dieser hier skizzierten Kürze ist einsichtig, dass beide Perspektiven sowohl unterschiedliche Realitäten erfassen als auch notwendig zusammengehören. Üblicherweise aber werden als Einflüsse für das Erleben und Verhalten weitgehend nur jene Aspekte berücksichtigt und thematisiert, welche in-

32 | Diskurs

tersubjektive Beobachter feststellen würden. Die komplementäre Perspektive – die des Subjekts in seiner Lebenswelt – wäre zwar für Therapie (und auch für Beratung und Coaching) mindestens ebenso relevant, aber oft wird sie weit weniger berücksichtigt.

Vom Nutzen der Personenzentrierten Systemtheorie für eine integrierte Sichtweise

Die hier skizzierte Personenzentrierte Systemtheorie will nicht zu den Schulen, Ansätzen und Methoden der Psychotherapie (die ja auch für Beratung und Coaching relevant sind) in Konkurrenz treten. Diese sind in über hundertjähriger Entwicklung konzeptionell-theoretisch und vor allem auch in ihrer Praxis so reichhaltig, dass es unsinnig wäre, diesen ungeheuren Schatz an therapeutischer Erfahrung und deren systematische Strukturierungen in Form von „Theorien“ nicht zu würdigen.

Es ist ja gerade ein Übel der derzeitigen Grabenkämpfe um die vermeintlich „objektiv“ wirksamsten Ansätze, dass diese Reichhaltigkeit erbrachter Erkenntnisse im ressourcenaufreibenden Kampf gegeneinander statt in kooperativer Entwicklung miteinander verwendet wird (auch wenn diese Kämpfe vornehmlich von den Funktionären geführt und befeuert werden, während die Therapeuten längst viel integrativer arbeitet und wertschätzender miteinander umgeht).

Ähnlich wie die faktorenanalytisch gewonnenen „Wirkfaktoren“ von Klaus Grawe (1995) – Ressourcenaktivierung, Problemaktualisierung, Problembewältigung, motivationale Klärung und Therapiebeziehung – geht es bei den Prozessebenen der Personenzentrierten Systemtheorie um den Hinweis auf Phänomene, die in je unterschiedlichen Ausmaßen von den diversen Schulen, Ansätzen und Methoden ohnedies thematisiert sind. Allerdings werden sie dort eben aufgrund spezifischer und oft vor allem historischer Fokussierungen sehr unterschiedlich berücksichtigt.

So gibt es beispielsweise in etlichen Ansätzen typische Defizite in der Berücksichtigung systemisch-struktureller Wirkungen der Familie und anderer Mikrosozialbeziehungen auf den Einzelnen, und die Relevanz kultureller Sinnstrukturen für das Verständnis von körperlichem Geschehen wird sehr oft unterschätzt. So gesehen will die Personenzentrierte Systemtheorie auf die Beachtung ausgeblendeter oder unterbelichteter Prozesse in einzelnen Ansätzen aufmerksam machen – was dann unmittelbar auch zu einer

noch stärkeren Integration der vielen hervorragenden Einzelkonzepte im psychotherapeutischen Spektrum beitragen könnte.

Darüber hinaus hat die Personenzentrierte Systemtheorie klare (wenn auch hier nur skizzierte) Vorstellungen hinsichtlich des Zusammenwirkens der einzelnen Prozessebenen sowie zu Überstabilitäten, welche leidvolles Geschehen aufrecht erhalten. Hier muss allerdings auf umfangreichere Darstellungen (Kriz 2017) verwiesen werden.

Ein wesentliches Anliegen der Personenzentrierten Systemtheorie ist allerdings auch die Beachtung der Komplementarität von „objektiven“ bzw. intersubjektiven und subjektiven Perspektiven. Denn es ist grundsätzlich problematisch, wenn die abstrakte, intersubjektiv konstruierte Perspektive eines bestimmten Therapieansatzes für „die“ (einzig wahre) Beschreibung – oder gar „die“ objektive Darstellung – der Wirklichkeit gehalten wird.

Die Darstellungen so mancher therapeutischen Ansätze lassen die oben genannten Fragen aufkommen: Wie weit handelt es sich um Beschreibungen aus der Perspektive des Beobachters, Forschers, Therapeuten und wie weit sind es Beschreibungen aus der Perspektive des Subjekts? Während nämlich das, was das Subjekt über sein Erleben berichtet, immerhin auf seinen eigenen Wahrnehmungen (wenn auch sprachlich-narrativ symbolisiert) beruht, sind die intersubjektiven Kategorien letztlich der oben erwähnte „View from Nowhere“ – ein Blick von nirgendwo, der von der sinnlichen Erfahrung der einzelnen Subjekte abstrahiert.

Eine Berücksichtigung dieser Frage wird noch dadurch kompliziert, dass – wie oben betont wurde – der Mensch sich selbst nur durch die Anwendung der Kulturwerkzeuge auf sein eigenes Erleben versteht. Das bedeutet konkret, dass wir die intersubjektiven Abstraktionen vorrangig auch auf uns selbst anwenden – noch schärfer formuliert: Subjektive Achtsamkeit wird *ersetzt* durch intersubjektive Begrifflichkeit, statt *beides* komplementär zu entfalten.

Wieder sind Kategorien, Definition und „Landkarten“ mit scheinbar großer Erlebnissnähe – um welche sich die Humanistische Psychotherapie bemüht – besonders gefährdet, die Komplementarität zu verdecken. Kategorien und Beschreibungen, die uns „erlebnissnah“ erscheinen mögen, sind oft nur Abstraktionen, die uns besonders vertraut erscheinen. So lässt beispielsweise ein allzu starker Fokus auf den Körper, den wir als verdinglichtes intersubjektives Objekt

haben, die Perspektive, dass wir Leibhaft in der Lebenswelt sind, in den Hintergrund treten, wenn nicht gar ganz verschwinden.

Aus Sicht des Autors gilt auch gerade für die Humanistische Psychotherapie – der viele Leser dieser Zeitschrift nahestehen dürften –, dass wir nur dann angemessen über die bedeutsamen Phänomene reden können, wenn wir sowohl die vier genannten Prozessebenen als auch die Komplementarität von subjektiver und intersubjektiver Perspektive berücksichtigen. Die Bedeutungsgebung aus intersubjektiver Perspektive, aus therapeutischen Theorien und Konzepten, ist nicht deckungsgleich mit der Bedeutungsgebung der beteiligten Subjekte mit ihren Wahrnehmungen, Empfindungen und Verstehensweisen.

Dies alles scheint kompliziert zu sein. Es sei allerdings bemerkt, dass nicht die Personenzentrierte Systemtheorie kompliziert ist. Sondern komplex sind die Geschehnisse in jedem Augenblick unseres Lebens – und zwar sowohl aus interpersonell „objektiver“ als auch aus personaler, „subjektiver“ Perspektive betrachtet. Ein systematischer Verzicht auf einzelne Analyseebenen oder Perspektiven menschlicher Lebens- und Erlebensprozesse würde in unzulässiger Weise Essenzielles ausblenden. Dies wäre das Gegenteil dessen, was mit „Integration“ angestrebt wird.

Literatur

Asen, E. / Fonagy, P. (2014): Mentalisierungsba-
sierte therapeutische Intervention für Familien.
Familiendynamik, 39(3), 234–249.

Berger, P.-L. / Luckmann, T. (1987): Die gesell-
schaftliche Konstruktion der Wirklichkeit. Frankfurt
a. M. (Fischer).

Bowlby, J. (1975): Bindung. Eine Analyse der
Mutter Kind Beziehung. Frankfurt a. M. (Fischer).

Bowlby, J. (1988): A secure base. Clinical applica-
tions of attachment theory. London (Routledge).

Cassirer, E. (1923–1929/2010): Philosophie der
symbolischen Formen. 3 Bde. Hamburg (Mei-
ner).

Chomsky, N. (1968): Language and Mind. New
York (Harcourt).

Ciampi, L. (1982): Affektlogik. Über die Struktur
der Psyche und ihre Entwicklung. Ein Beitrag zur
Schizophrenieforschung. Stuttgart (Klett-Cotta).

Dunbar, R. (1998): The social brain hypothesis.
Evolutionary Anthropology, 23, 178–190.

Heider, F. (1944): Social Perception and Phenomenal Causality. *Psychological Review*, 51, 358–410.

Husserl, E. (1936/2007): Die Krisis der Europäi-
schen Wissenschaften und die transzendente
Phänomenologie. Hamburg (Meiner).

Kriz, J. (2014): Wie evident ist Evidenzbasierung?
Über ein gutes Konzept – und seine miss-
bräuchliche Verwendung. In: S. Sulz (Hrsg.): Psy-
chotherapie ist mehr als Wissenschaft. Ist hervor-
ragendes Expertentum durch die Reform gefähr-
det? (S. 154–185). München (CIP-Medien).

Kriz, J. (2017): Subjekt und Lebenswelt. Person-
zentrierte Systemtheorie für Psychotherapie, Be-
ratung und Coaching. Göttingen (Vandenhoeck &
Ruprecht).

Kriz, J. (2018): Der Mensch als „Störgröße“. *Fa-
miliendynamik*, 43(2), 160–161.

Mead, G. H. (1924/1987): Die Genesis der
Identität und die soziale Kontrolle. In: G. H.
Mead (Hrsg.): Gesammelte Aufsätze. Bd. I (S.
299–328).

Michotte A. (1954): La perception de la causalité.
Studia Psychologica Louvain (Publications Uni-
versitaires).

Nagel, T. (1989): The View From Nowhere. New
York (Oxford University Press).

Rogers, C. R. (1973): Entwicklung der Persönlich-
keit. Stuttgart (Klett-Cotta).

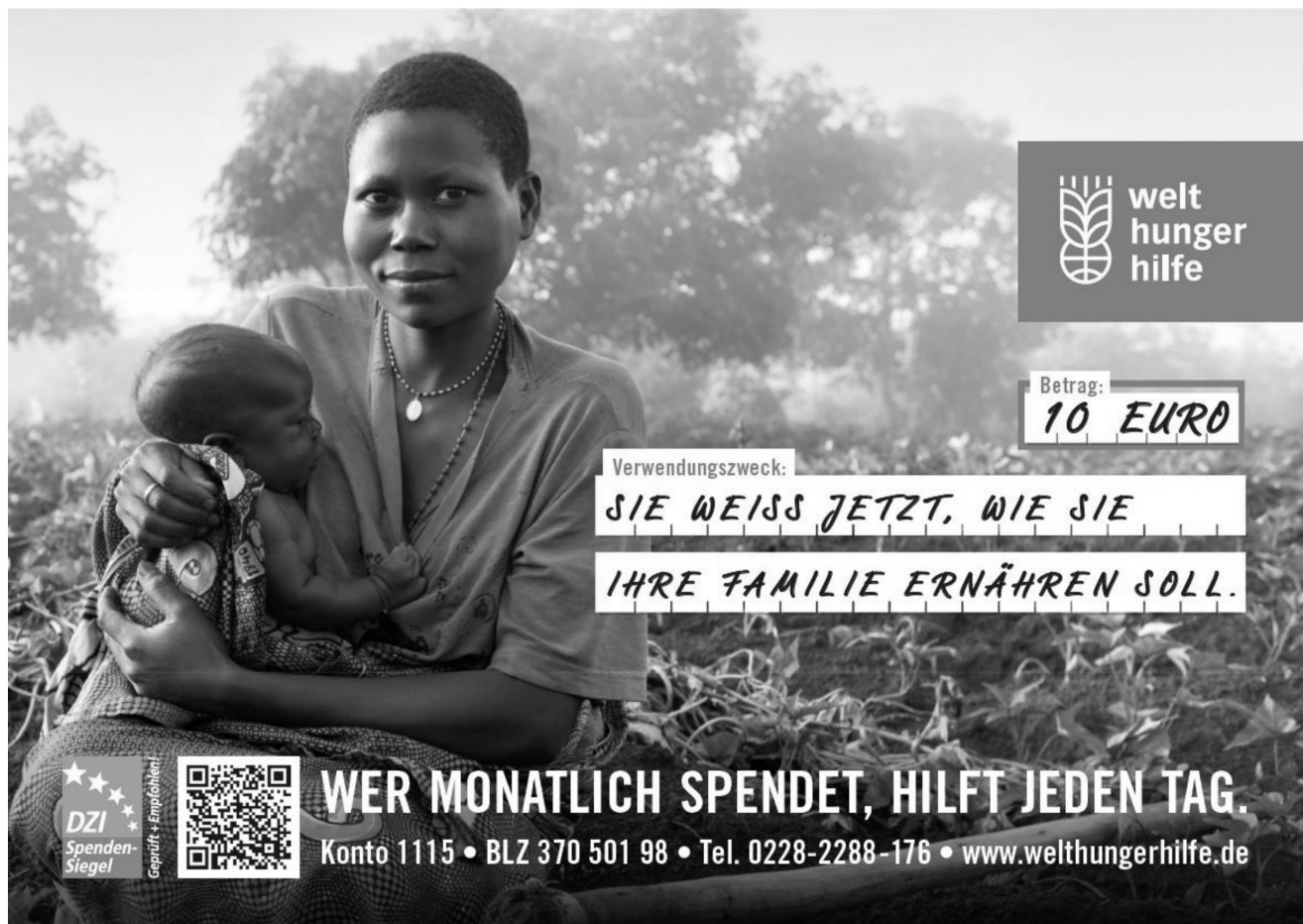
Uexküll, T. von (1980): Die Umweltlehre als The-
orie der Zeichenprozesse. In: T. von Uexküll
(Hrsg.): Kompositionslehre der Natur. Frankfurt a.
M. (Ullstein).

Willi, J. (1975): Die Zweierbeziehung. Reinbek:
Rowohlt

Autor

Prof. Dr. Jürgen Kriz

kriz@uos.de



welt hunger hilfe

Betrag: **10 EURO**

Verwendungszweck: **SIE WEISS JETZT, WIE SIE IHRE FAMILIE ERNÄHREN SOLL.**

WER MONATLICH SPENDET, Hilft JEDEN TAG.

Konto 1115 • BLZ 370 501 98 • Tel. 0228-2288-176 • www.welthungerhilfe.de

DZI Spenden-Siegel Geprüft + Empfohlen!



Heilung durch Rausch?

– Psychoaktive Substanzen in der Therapie

von Rolf Heinzmann

34 | Praxis

Der Artikel gibt einen Einblick in die Psychotherapie mit psychoaktiven Substanzen. Zur Diskussion stehen hier die „Halluzinogene“ Psilocybin und LSD. In diese Kategorie gehört auch das Meskalin, das aber gegenwärtig keine große Rolle spielt, obwohl es vielleicht das potenteste und für psychotherapeutische Zwecke nützlichste Mittel wäre. Möglicherweise ist Meskalin in der Gewinnung teurer als die anderen beiden Drogen. Außerdem wird MDMA diskutiert, das zu den „Entaktogenen“ gehört und oft fälschlicherweise mit „Ecstasy“ gleichgesetzt wird.

Psychotherapie mit psychoaktiven Substanzen wird häufig kurz bezeichnet als psychedelische (die Seele offenbarende) oder psycholytische (die Seele auflösende bzw. auflöckernde) Therapie. Oft werden die beiden Begriffe synonym benutzt. Mit psycholytisch ist aber manchmal konkret eine kontinuierliche Einzeltherapie gemeint mit gelegentlich länger dauernden Sitzungen unter Verabreichung psychoaktiver Substanzen in niedrigen bis mittleren Dosierungen. Und unter psychedelisch sind z. B. Wochenendworkshops gemeint mit Verabreichung psychoaktiver Substanzen in mittleren bis hohen Dosierungen.

Auch wenn gegenwärtig in Deutschland keinerlei Aussicht besteht, auf legale Weise psychoaktive Substanzen für psychotherapeutische Zwecke nutzen zu können, sind die Erkenntnisse aus der Therapie- und Grundlagenforschung psychoaktiver Substanzen gerade für uns Gestalttherapeuten von nicht unbeträchtlichem Nutzen.

Einführung

Als Einführung in das Thema soll eine Besprechung des Buches *Verändere dein Bewusstsein* von Michael Pollan dienen (Pollan 2019). Michael Pollan ist ein US-amerikanischer Journalist und Professor für Journalistik an der Harvard University. Sein literarisches Werk umfasst mehrere Sachbücher sowie zahlreiche Artikel und Essays über Nahrungsmittel und die menschliche Essenskultur. Geboren 1955, hatte er die 68er-Bewegung einschließlich Psycho-boom und Drogenwelle nur am Rande mitbekommen. Sein Buch *Verändere dein Bewusstsein* ist eine ausführliche Darstellung der Geschichte des LSD von seiner Entdeckung bis zu gegenwärtigen Anwendungen. Darüber hinaus beschreibt er auch die Anwendungen von Psilocybin und streift am Rande den Einsatz von MDMA für therapeutische Zwecke.

Das Buch liest sich angenehm und ist spannend wie ein guter Roman. Gleichzeitig gelingt es dem Autor, zum Teil komplexe wissenschaftliche Zusammenhänge auch für Nicht-Wissenschaftler verständlich darzustellen. Es beginnt mit der Synthese und Entdeckung der Wirkung des LSD ab 1938 in den Laboren von Sandoz in Basel durch den Chemiker Albert Hofmann. Er beschreibt weiter die ersten Versuche in den 1950er und 1960er Jahren, LSD (und Psilocybin) für psychotherapeutische Prozesse zu nutzen. Damals setzten aufgrund ermutigender Resultate unzählige Psychiater und Psychotherapeuten große Erwartungen in die psychedelische bzw. psycholytische Therapie, und

man hoffte, damit psychische Erkrankungen erfolgreicher behandeln zu können.

Diese allgemeine Einstellung änderte sich rasch, als LSD von der Protestbewegung entdeckt und vereinnahmt wurde. Viele Musiker entdeckten das LSD, etlichen Songs wird nachgesagt, sie seien unter LSD-Einfluss geschrieben worden. *Lucy in the Sky with Diamonds* (Beatles) soll angeblich auf LSD hinweisen. Es kam dann im Laufe der Zeit zu etlichen Unfällen aufgrund von Überdosierungen und zu „Horrortrips“, was die Öffentlichkeit alarmierte. Timothy Leary, der im Rahmen seines Psychologie-Lehrstuhls die ersten wissenschaftlichen Untersuchungen mit psychedelischen Substanzen durchführte, verließ alsbald den wissenschaftlichen Rahmen der Universität und wurde zum Guru, was zunächst zu seiner Entlassung aus der Hochschule führte. Später kam er derart stark mit den Gesetzen in Konflikt, dass er Gefängnisstrafen absitzen musste. Von ihm soll die Aussage stammen: Kids, die LSD nehmen, werden nicht mehr in euren Kriegen kämpfen und sie werden nicht in euren Firmen arbeiten. Präsident Nixon hat ihm das offenbar voll abgenommen. Er soll federführend beim Verbot der Halluzinogene gewesen sein, selbst für therapeutische Zwecke unter kontrollierten Bedingungen.

Ende der 1980er Jahre kam es allmählich zu einer Renaissance der psycholytischen Therapie. Vor allem in den USA, aber auch in der Schweiz z. B. wurden für gezielte Forschungsprojekte Ausnahmegewilligungen für den Einsatz psychoaktiver Substanzen erteilt. Pollan hat sich die Mühe gemacht, etliche Forscher von damals und heute zu besuchen, und beschreibt ihre Arbeit. Ebenso interessant sind seine Berichte über gegenwärtige größer angelegte psychotherapeutische Versuchsreihen zur Behandlung von depressiven und süchtigen Patienten mit LSD und Psilocybin sowie über neurobiologische Untersuchungen zu zerebralen Auswirkungen von Halluzinogenen. Hier kam es zu überraschenden Ergebnissen, z. B. dass Halluzinogene dämpfend auf das „Default Mode Network“ einwirken. Dieses Ergebnis ist von großer Reichweite und wird noch gesondert behandelt.

Pollan hält es für wahrscheinlich, dass sowohl die Europäische Arzneimittel-Agentur als auch die US-amerikanische Food and Drug Administration innerhalb von 5 Jahren LSD oder Psilocybin als Medikamente für die Psychotherapie freigeben werden, unter der Voraussetzung, dass die dritte finale Testphase nicht völlig andere Ergebnisse liefert als die ersten beiden.

Licht von T. C. Boyle

Dieser Artikel wäre nicht vollständig, würde nicht wenigstens kurz auf das Buch *Licht* von T. C. Boyle eingegangen werden (Boyle 2019). In diesem Buch geht es um Leben und Werk von Timothy Leary. Wie alle Bücher von Boyle habe ich auch dieses mit großem Vergnügen gelesen. Ich kenne die Biografie von Leary nicht besonders gut, aber die Darstellung in *Licht* erscheint mir zumindest plausibel.

Ebenso die Beschreibungen der ganzen Halluzinogen-Szene, oder soll man sagen -Großfamilie, genauso wie die Beschreibungen der Personen auf ihren Trips. Allerdings vertut sich Boyle, wenn er den Halluzinogenen ein ähnliches Suchtpotenzial zuschreibt wie dem Heroin. Einige der Protagonisten in dem Buch beschreibt er ähnlich abhängig von LSD und Psilocybin wie Abhängige von Heroin. Selbst in Tierversuchen konnte z. B. beim LSD keinerlei Abhängigkeitspotenzial festgestellt werden. Nach einem LSD-Trip entsteht sehr selten der Wunsch nach einer raschen Wiederholung. Im Gegenteil, nach einem LSD-Trip besteht ein großes Bedürfnis, in Ruhe die gesammelten Erfahrungen sich setzen zu lassen und sie aufzuarbeiten. Vielleicht rührt dieser Fehler daher, dass Boyle früher selbst einmal heroinabhängig war.

Psycholytische Psychotherapie in Deutschland

Während in den USA, Großbritannien, der Schweiz und Israel die psycholytische Psychotherapie weiter erforscht wird, ist das gegenwärtige Deutschland diesbezüglich Brachland. Das war auch schon mal anders, nämlich in den 1950er und 1960er Jahren mit Hanscarl Leuner als Motor der Bewegung.

Professor Dr. med. Hanscarl Leuner (gest. 1999) gilt als der Pionier der psycholytischen Psychotherapie in Deutschland. Heute dürfte er den meisten eher als der Begründer des *Katathymen Bilderlebens* bekannt sein. Leuner war Psychiater und Psychoanalytiker und arbeitete ab 1947 an der Psychiatrischen Uni-Klinik Marburg. Etwa Mitte der 1950er Jahre begann er, verschiedene Halluzinogene zur Unterstützung der Psychotherapie einzusetzen. 1959 wechselte er an die psychiatrische Uni-Klinik Göttingen und baute dort nach seiner Habilitation die Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie auf, die er bis zu seiner Emeritierung im Jahr 1985 leitete. Dort etablierte er die Psycholytische Therapie als festen Bestandteil des Behandlungssettings. 1996 resümierte Leuner auf dem Kongress *Welten des Bewusstseins* in Heidelberg, dass sich die adjuvante Gabe von LSD gerade bei schwer neurotisch gestörten Patienten damals bewährt habe, besonders bei Patienten, die auf Psychoanalyse gar nicht angesprochen hätten (sogenannte Nonresponder). LSD habe zu einer bis dato niemals gekannten Intensivierung des psychotherapeutischen Prozesses geführt: Die biografische Erfahrung würde von den frühesten Lebensphasen, intrauterin oder postpartal, freigelegt, bis zur aktuellen Gegenwart des Erwachse-

nen. Die Macht des Freud'schen Verdrängungsapparates würde aufgelöst. Durch diese Art der Vertiefung seien Therapien entscheidend verkürzt worden. In einer eigenen Studie von 82 Patienten habe die durchschnittliche Behandlungsdauer bei 11,5 Monaten mit 27 LSD-Sitzungen betragen. Die zeitliche Inanspruchnahme des Therapeuten sei bei 55 Stunden gelegen. Verglichen mit den konventionellen Methoden wie Psychoanalyse sei die psycholytische Behandlung also sehr ökonomisch und dabei von hohem Wirkungsgrad. Als in den 1960er Jahren LSD dem Betäubungsmittelgesetz unterworfen wurde, mussten diese vielversprechenden Versuche eingestellt werden. Auf die Frage, warum dies ohne nennenswerten Widerstand geschehen konnte, antwortete Leuner, die durch die Medien erzeugte öffentliche Meinung sei so gewesen, dass niemand sich aufzulehnen wagte. Andernfalls wäre man Gefahr gelaufen, bei den Kollegen seinen guten Ruf zu verlieren.

1960 initiierte Leuner das erste europäische Symposium für die Psychotherapie unter LSD mit namhaften Forschern aus ganz Europa. Hieraus erwuchs die Europäische ärztliche Gesellschaft für psycholytische Therapie (EPT). Aufgrund der öffentlichen Stimmung wurde die EPT 1971 wieder aufgelöst. Leuner behielt aber seine Lizenz zur Anwendung von LSD bis zu seiner Emeritierung 1984. Danach gründete er 1985 mit Gleichgesinnten das „Europäische Collegium für Bewusstseinsstudien“ (ECBS). Auf dessen zweiten Kongress *Welten des Bewusstseins* 1996 in Heidelberg war so etwas wie eine Aufbruchsstimmung zu spüren, bei psycholytischer Therapie den Gang durch die Institutionen zu wagen, unterstützt durch ermutigende Entwicklungen, z. B. in den USA und der Schweiz, wo es offenbar wesentlich einfacher als in Deutschland war, Genehmigungen für wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirksamkeit und den Risiken psycholytischer Therapie zu bekommen. Zwei Jahre später fand ein weiterer Kongress in Leipzig statt, auf dem über einen Versuch mit Psilocybin an der Uni-Klinik Aachen berichtet wurde. Danach verlieren sich die Spuren des ECBS. Vermutlich ist es aufgelöst worden.

Im Gegensatz zu den USA, Kanada, Großbritannien, der Schweiz und Israel, wo die psycholytische Therapie seit den 1990er Jahren wieder einen Aufschwung erlebt, tut sich in Deutschland so gut wie nichts. Psycholytische Therapie (und auch psychedelisch unterstützte Selbsterfahrung in Gruppen) findet in Deutschland im Untergrund statt, mit allen damit verbundenen Risiken.

Es ist nur eine Frage der Zeit und unterliegt dem Gesetz der Wahrscheinlichkeitsrechnung, dass es wieder zu ernststen Zwischenfällen auch mit Toten kommt wie im Jahre 2009 während eines Workshops in Berlin. Das wird regelmäßig als Beweis für die Gefährlichkeit der Anwendung solcher Substanzen angeführt und damit ihr Verbot wieder einmal gerechtfertigt. Dabei ist es genau umgekehrt: Durch das Verbot werden Schwarzmarktangebote genutzt, bei denen man nie weiß, was sie enthalten, was die Gefährlichkeit erst ausmacht.

„Heilung durch Rausch? LSD in der Therapie“ So lautete der Titel einer SWR2-Radiosendung in der Reihe *Forum* aus dem Jahre 2009. Es ging um psycholytische Psychotherapie, also den Einsatz von psychoaktiven Substanzen (LSD, Psilocybin und MDMA) als Ergänzung zu einer herkömmlichen Psychotherapie. Unter der Leitung von Gabor Pal diskutierten Dr. med. Peter Gasser, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Solothurn/Schweiz, Professor Dr. med. Torsten Passie, Professor für Psychiatrie und Psychotherapie, Hannover, sowie Dipl.-Psych. Dieter Best, psychologischer Psychotherapeut und damals Bundesvorsitzender der Deutschen Psychotherapeuten-Vereinigung.

Die Art und das Niveau dieser Diskussion, obwohl schon 10 Jahre her, ist typisch auch für heutige Diskussionen zwischen Befürwortern und Ablehnern einer psycholytischen Therapie, weshalb es sich durchaus lohnt, hier etwas näher hinzuschauen. Befürworter in der Sendung waren Herr Gasser und Herr Passie. Herr Gasser leitet seit über 30 Jahren psycholytische Pilotstudien. Er berichtete schon auf dem bereits erwähnten Heidelberger Kongress 1996 vom Ergebnis seiner Schweizer Arbeitsgruppe, die von 1988 bis 1993 eine Ausnahmegewilligung für psycholytische Therapie mit LSD und MDMA erhalten hatte. 121 Patienten wurden dabei nachuntersucht, die sich im Schnitt einer 3-jährigen konventionellen Psychotherapie unterzogen und zusätzlich 7 psycholytische Sitzungen erhalten hatten. 26 % der Patienten hätten sich 2 Jahre später als leicht, 65 % als gut gebessert beschrieben. Während der Therapie sei es zu keinen schweren Zwischenfällen gekommen. Er kann mittlerweile auf Antrag Einzelpersonen psycholytisch behandeln und führt auch gegenwärtig in einem Forschungsteam kontrollierte LSD-Studien durch. Er ist inzwischen so überlaufen, dass er auf seiner Website (<https://petergasser.ch/>) darauf hinweist, zur Zeit keine Anfragen auf psycholytische Behandlung mehr entgegenzunehmen zu können.

36 | Praxis

Thorsten Passie beschäftigt sich mit außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen allgemein und im Rahmen von Psychotherapie im Speziellen. Seine Website dazu kann man nur wärmstens empfehlen: <http://bewusstseinszustae.de/>

Beide Befürworter zeigten sich in der Diskussion hochkompetent und sehr differenziert. Sie vermieden so gut wie jede Äußerung von Begeisterung, was durchaus angebracht gewesen wäre angesichts der überzeugenden Ergebnisse ihrer Arbeiten. Auch jeder missionarische Unterton wurde vermieden. Diese Bescheidenheit in der Selbstdarstellung von Befürwortern psycholytischer Therapien ist heutzutage eher Normalität. Vielleicht will man jegliche Ähnlichkeit mit den Protagonisten der ersten LSD-Welle in den 1960er Jahren, allen voran Timothy Leary, vermeiden.

Dieter Best als Ablehner jeglichen Einsatzes psychoaktiver Substanzen zeigte sich wenig differenziert und nicht gut vorbereitet auf das Thema. Auf die Frage des Moderators, „Akzeptieren sie, was Herr Gasser und Herr Passie sagen, dass der Berliner Fall (zwei Todesfälle bei einem illegalen Workshop mit Drogen undefinierter Art und Menge, 2009) nichts mit der psycholytischen Therapie zu tun hat?“, antwortete Herr Best, „Ich bin zu wenig informiert, was Herr Gasser und Herr Passie machen. Ich wiederhole noch einmal, ich halte es für überflüssig, solche Mittel in einer Psychotherapie zu verwenden.“ Von einem als Experte eingeladenen Teilnehmer, hier zum Thema psycholytische Therapie, darf man erwarten, dass er sich vorher kundig macht zum Thema und den Arbeiten seiner Mitdiskutanten. Solche Mittel für überflüssig zu halten, ist noch keine Expertise. Meiner Meinung nach halten etliche Drogenablehner ihre Sichtweisen einfach schon deshalb für fachlich fundiert, weil sie gegen Drogen sind. So z. B. auch die Drogenbeauftragte der Bundesregierung von 2014 bis 2019, Marlene Mortler (MM). Frage an MM: „Warum ist Alkohol erlaubt und Cannabis verboten?“ Antwort MM: „Weil Cannabis eine illegale Droge ist!“ Man möchte MM auf die Möglichkeit einer Fortbildung zum Thema „Aussagenlogik“ hinweisen. Oder ist sie der Meinung, die Illegalität von Cannabis liege in der biologischen Struktur der Hanfpflanze begründet?

Im Folgenden kommentiere ich einige Standardbehauptungen, typisch für die Ablehnerseite, in diesem Fall vorgebracht durch Herrn Best in der obengenannten Sendung:

1.) „Ich halte es für unnötig, in einer Psychotherapie Drogen einzusetzen. Eine Psychotherapie ist ein interaktiver Prozess, vorwiegend über das

Gespräch. Ich halte Drogen auch für überflüssig, ausschließlich aus sachlichen Gründen.“

Als Gegenbeispiele sollen zwei kurze Patientengeschichten dienen, zitiert aus dem Artikel *Vom Segen der Drogen* in der Zeitschrift GEO (Langer et al., 2017):

„Andreas Brunner, Bern, Schweiz. Er kämpft mit Dämonen seiner Vergangenheit. Mit Kindheitserinnerungen, über die er bis heute nicht sprechen mag – seit 15 Jahren. Vergangenen Sommer erhielt er im Rahmen einer Therapie erstmals eine Dosis LSD, eine weitere im Herbst, die dritte soll bald folgen. Schon jetzt sagt Brunner: ‚LSD ist das Erste, was mir je geholfen hat, ich kann jetzt besser mit meiner Vergangenheit umgehen, mich öffnen, die Zwänge überwinden.‘“

„Rachel Hope, Los Angeles, USA. Als Kind wurde sie sexuell missbraucht, später erlitt sie einen schweren Unfall. Ein doppeltes Trauma, das ihr Leben entgleisen ließ. ‚Mit 30 hatte ich alle Therapien durch, warf jeden Tag Tranquilizer und Antidepressiva ein.‘ Dann nahm Hope an einer Therapie mit MDMA teil. Nach nur drei Behandlungen war sie frei von Symptomen. Heute ist sie eine Frau, die viel und laut lacht, die unermüdlich für den Einsatz von MDMA als Arznei wirbt.“

Für diese beiden Patienten jedenfalls war der Einsatz von Drogen keineswegs überflüssig. Herr Best scheint von einer hohen allgemeinen Wirksamkeit konventioneller Psychotherapie auszugehen (vermutlich meint er sogar ausschließlich Richtlinientherapie). Wie er zu dieser Annahme kommt, wissen wir nicht. Verlässliche wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirksamkeit von Psychotherapie, vor allem von neutralen Instituten erhoben, gibt es nur sehr spärlich. Im Gegensatz zu Herrn Best bin ich der Meinung, dass wir Psychotherapeuten allen Grund haben, unsere Methoden weiterzuentwickeln, und zwar in alle erfolgversprechenden Richtungen. Den Luxus, erfolgversprechende Psychotherapieverfahren von vorneherein auszuschließen, anstatt uns mit ihnen auseinanderzusetzen und sie zu erforschen, können wir uns eigentlich nicht leisten.

2.) „Psycholytische Therapie (...) ist offensichtlich äußerst gefährlich.“ Aber was heißt das nun, was sind die Konsequenzen einer solchen Einschätzung? Als der deutsche Chirurg Werner Forssmann plante, am eigenen Leib eine Punktion einer Beinarterie durchzuführen, einen Katheter bis ins Herz vorzuschieben und Röntgenkontrastmittel ins Herz zu spritzen, hätten das die allermeisten seiner Kollegen und Patienten für äußerst gefährlich gehalten. Zum Glück hat nie-

mand nach einem Verbot gerufen, sodass Forssmann 1929 seinen Plan weltweit als Erster in die Tat umsetzen konnte, wofür er 1956 den Medizin-Nobelpreis erhielt. Heute ist die Herzkatheterisierung von großem Nutzen für die Menschheit. Auch den Einsatz psychoaktiver Substanzen in der Therapie halten viele Therapeuten und Klienten/Patienten für gefährlich, und wollen nichts damit zu tun haben. Andere halten das Risiko für kalkulierbar, dürfen die Substanzen aber nicht nutzen, weil die Ängstlichen dies nicht wollen und offenbar die Macht haben, ein Verbot durchzusetzen bzw. aufrechtzuerhalten. Überall und immer gab und gibt es ängstliche oder vorsichtige Personen, die bestimmte Risiken nicht eingehen wollen, was ihr gutes Recht ist. Und es gibt Wagemutige, die mit ihrer Bereitschaft zum kalkulierten Risiko oft Dinge entdecken, von denen dann die Allgemeinheit profitiert.

Ich persönlich schätze das Risiko einer psycholytischen Therapie als gering ein. Vorausgesetzt man beachtet einige Grundsätze zu „set and setting“. Der Begriff geht auf Timothy Leary zurück. Set ist die mentale Verfassung des Klienten und setting der Kontext, in dem die Drogen verabreicht werden. Bei einer Anwendung von psychoaktiven Substanzen sollte der Klient nicht in einer akuten Krisensituation stecken und der Kontext sollte genau definiert sein: zeitlich lückenlose Betreuung der Klienten durch Therapeuten, die über eigene LSD-Erfahrung verfügen und die Wirksamkeit am eigenen Leib erfahren haben, sowie intensive Vor- und Nachbereitung der Drogenerfahrung. Dazu gehört auch, dass die verabreichten Substanzen in Qualität und Quantität definiert sind. Auch Legalität oder Illegalität spielen eine Rolle für die Art der Drogenerfahrung. Werden diese Faktoren beachtet und eingehalten, kommt es zu vergleichsweise wenig Zwischenfällen, z. B. im Vergleich zur Einnahme von Antidepressiva als Dauermedikation. Denn bei einer psycholytischen Therapie ist die Zahl der Sitzungen mit Substanzen inzwischen sehr begrenzt – unter zehn in der Regel. Zwischenfälle rühren so gut wie immer von unsachgemäßen settings her.

3.) „Ich habe ein anderes Verständnis von Psychotherapie, auch bei ganz schwerkranken Menschen. Eine Therapie zu beschleunigen durch solche Mittel, also, ich bin da skeptisch oder ich lehne das ab. Psychotherapie ist ein interaktiver Prozess, so über das Gespräch zwischen Therapeut und Patient. Wenn sich der Prozess verlangsamt oder nicht vorwärts geht, dann hat das

seinen Sinn, also, was man so gemeinhin als Widerstand bezeichnet, da ist der Patient eben noch nicht so weit, das, was ihm als unangenehmen Erinnerungen kommt oder an unbewussten Konflikten, das zuzulassen und zu verarbeiten. Ich halte das für eine wichtige Ressource, wenn ein Patient einen Prozess verlangsamt. Ich halte nichts von dieser Art Beschleunigung.“ Für Herrn Best liegt es offenbar allein am Patienten und an seinen Widerständen, wenn der Prozess stagniert. Das mag ja in manchen Fällen zutreffen. Aber man darf nicht außer Acht lassen, dass es auch am Therapeuten und/oder an der Therapiemethode liegen kann.

Die wohl aussichtsreichste Indikation für LSD ist bei schwerkranken Menschen, die dem Tod entgegensehen. Stanislav Grof leitete in den 1960er Jahren am Maryland Psychiatric Research Center eine größere systematische Studie über die Wirkungen psychedelischer Therapie auf Krebspatienten in Bezug auf ihre seelische Verfassung, ihre körperlichen Schmerzen, ihre Todesvorstellung und die Haltung zum Sterben. „In diesem Programm wurden im Lauf der Jahre über hundert Krebspatienten psychedelisch behandelt, unter Verwendung von LSD und DPT (Dipropyltryptamin), einer ähnlichen, kurzwirkenden Substanz. (...) Bei vielen Patienten zeigte sich eine deutliche Linderung emotionaler Symptome wie Depressivität, Angespanntheit, Schlafstörungen und psychischer Zurückgezogenheit. Außerdem hatte die LSD-Therapie einen auffälligen, aber nicht zuverlässigen Einfluß auf starke körperliche Schmerzen. Bei manchen Patienten, die auf Analgetika oder Narkotika nicht angesprochen hatten, war der Schmerz wochen- oder sogar monatelang nach einer einzigen LSD-Sitzung gelindert oder sogar völlig behoben. Die größten Veränderungen wurden in den Todesvorstellungen der Patienten und ihrer Haltung zum Sterben festgestellt. Diejenigen Patienten, die perinatale oder transpersonale Erlebnisse hatten, zeigten meist eine merklich verringerte Todesfurcht (...) Die psychologische Arbeit mit diesen Patienten und ihren Angehörigen schien im Übrigen auch auf die Hinterbliebenen einen günstigen Einfluss zu haben. Sie erleichterte ihnen nicht nur die Reaktion auf den Tod eines nahen Angehörigen, sondern half ihnen auch, die Trauer zu ertragen und den Verlust konstruktiv zu verarbeiten.

Nach den klinischen Einstufungen zeigten nach einer einzigen LSD-Sitzung annähernd 30 % der Krebspatienten in den genannten Hinsichten dramatische Besserungen, 40 % zeigten positive Veränderungen mittleren Maßes. Bei den restli-

chen 30 % bestanden (...) keine merklichen Unterschiede, ob in positiver oder negativer Richtung.“ (Grof 1983, S. 322 ff)

Für all diese schwerkranken Menschen wären die Argumente von Herrn Best völlig belanglos gewesen.

Das Default Mode Network (DMN)

Das DMN wurde erst 2001 von der Hirnforschung entdeckt. Es ist ein Verbund mehrerer Hirnregionen, die aktiv werden, wenn der Protagonist in einen Ruhezustand kommt, d. h. wenn er weder körperlich noch mental irgendetwas tut oder tun muss. Was tut ein Mensch dann? Er denkt über sich nach. Er geht einer seiner Lieblingsbeschäftigungen nach, nämlich immer wieder neu die Frage zu beantworten „Wer und wie bin ich?“, was mit einschließt „Wer und wie sind die anderen?“. Das DMN ist der Ort unserer Identitätsbildung, hier wird unsere Identität (oder Selbstkonzept oder Selbstbild oder Ego) einer ständigen Prüfung und gelegentlich einer Neuerung unterworfen. Unsere Identität bestimmt auch, wieviel Nachrichten aus dem Unbewussten ins Bewusstsein dringen dürfen. Der immense Aufwand, mit dem sich unser Organismus unserer Identität widmet, hat sicher seinen Sinn. Vermutlich hilft uns unsere Identität bzw. unser Ego, Alltagsaufgaben schnell und ohne große Entscheidungsfindungsprozesse zu lösen. Es kann uns aber auch Probleme bereiten, vor allem wenn unflexibel an bestimmten Identitätskonstrukten festgehalten wird.

Untersuchungen mit Magnetresonanztomografie (MRT) an Probanden unter LSD oder Psilocybin zeigen eine Einschränkung der Aktivität des DMN, obwohl der Proband in Ruhe ist. Das heißt nun, dass unter Einfluss von Halluzinogenen der Einfluss des Egos zurückgedrängt wird. Das stimmt mit allen Erfahrungsberichten überein. (Siehe auch Pollan 2019, S. 330 ff.; Barret / Griffiths 2018).

Hören wir in die ARD-Sendung ttt vom 27. Januar 2019 über Michael Pollan rein (zum Nachhören auf YouTube „ttt Michael Pollan“ eingeben). Es wechseln sich Michael Pollan im Originalton und die Stimme eines Kommentators ab. Pollan: „Für Freud waren Träume der Königsweg ins Unbewusste. Nun ja, dann sind Psychedelika, LSD, die Autobahn dahin. Sie ermöglichen einen viel direkteren Zugang. Für die Hirnforschung ist LSD das, was die Erfindung des Teleskops für die Astronomie war oder das Mikroskop für die Biologie (...). Meine tiefgreifendste psychodelische Erfahrung war auf einem angeleiteten Pilztrip (gemeint ist Psilocybin, der Verfasser). Ich konnte

buchstäblich dabei zusehen, wie mein eigenes Ich in viele Einzelteile zerspringt. Ich erinnere mich ganz bildlich: Mein Ego zerläuft wie Farbe oder Butter. Aber ich fand das ganz und gar nicht bedrohlich. Da wurde mir klar, ich bin viel weniger von meinem Ego abhängig als ich dachte. Ich bin nicht identisch mit meinem Ego, und wenn es stirbt, sterbe ich nicht zwingend auch.“ Kommentator: „Hirnforscher am Imperial College in London sehen in Psychedelika enorme Chancen für die Psychotherapie. Sie stellen fest: Unter Einfluss von LSD nimmt die Gehirnaktivität insgesamt zu. In dem Teil, der ums Ego kreist, nimmt sie hingegen ab. Eine Erkenntnis, die jetzt auch therapeutisch eingesetzt wird. In den USA behandeln einige Uni-Kliniken Patienten mit einer tödlichen Krebs-Diagnose mit LSD gegen die Todesangst. Der Abschied vom Ich wird erträglicher, wenn es nicht mehr im Zentrum steht.“ Pollan: „Die Patienten berichten, dass ihre existenzielle Angst vor dem Ende abebbt. 80 % der Patienten berichten eine deutliche Reduzierung ihrer Angst und Depressionszustände.“ Kommentator: „In gewisser Weise können uns Psychedelika zurückbringen an den Anfang des Lebens.“ Pollan: „Das Gehirn eines Menschen auf LSD ähnelt dem Gehirn eines 4-Jährigen. Kleine Kinder sind wie auf einem Dauertrip. Sie sind viel offener in ihrem Denken, sie probieren alles aus und nehmen viel mehr von ihrer Umgebung wahr als wir.“ Kommentator: „Kinder staunen – Erwachsene lernen, ihre Sinneseindrücke zu filtern.“ Pollan: „Um effizienter durch unseren Alltag zu kommen, kultivieren wir alle möglichen Regeln und Denkgewohnheiten. Das macht unser Leben viel einfacher und berechenbarer. Aber dadurch verlernen wir zu staunen, neugierig zu sein und kreativ. Das ist ein hoher Preis.“ Kommentator: „Die Reduktion unserer Sinneseindrücke gibt uns Sicherheit. Aber das verzerrt und begrenzt unsere Wahrnehmung.“

MDMA

MDMA (3,4-Methylendioxy-N-Methylamphetamin), volkstümlich auch unpräzise als Ecstasy bezeichnet, gehört der Stoffklasse der Entaktogene an. Es wirkt z. B. nicht auf das DMN ein wie die Halluzinogene. Probanden berichten übereinstimmend, dass sie sich nach Einnahme von MDMA in einem Zustand überfließender Liebe für sich und die Umwelt befunden hätten. Auf der Heidelberger Konferenz 1994 berichtete der Psychiater und Psychotherapeut Dr. Michael Szukaj, „dass bei schwer traumatisierten Patienten Entaktogene viel schneller den Zugang zu den verschütteten Selbstwertgefühlen wiederherstellen können. Bei diesen Patienten käme

38 | Praxis

es in erster Linie drauf an, daß sie den Glauben an sich wiederfinden, dass sie wieder erleben, ‚es gibt etwas unzerstörbares in mir‘. Dies sei mit Entaktogenen wesentlich schneller zu erreichen.“ (Heinzmann 2019, S. 42) (Siehe auch den kurzen Fallbericht weiter oben.)

Bei MDMA muss beachtet werden, dass es bei einem Teil der Probanden zu einem „Rebound“ kommen kann. Während bei der Mehrzahl der Probanden die Wirkung langsam abklingt und sie sich noch Tage danach in einem positiven Nachklang befinden, fühlen sich die Rebounder ab ca. einem Tag danach in einem ausgesprochen schlechten Gemütszustand – sie sind misstrauisch, ängstlich und depressiv. Das kann bis zu 2 Wochen andauern. Ich erinnere mich an zwei Klienten, die nach (illegaler) MDMA-Einnahme zu mir in Therapie kamen und sich in einer festen psychischen Krise befanden, einer davon war sogar suizidal. Von den Klienten, die nach Halluzinogeneinnahme bei mir waren, zeigte keiner solche oder ähnliche Symptome. Das heißt, dass MDMA eine größere Nachbereitung braucht und dass in der Vorbereitung auf jeden Fall auf die Möglichkeit eines Rebounds hingewiesen werden muss.

Ausblick

Den meisten Menschen mit Gestalt-Erfahrung dürfte das alles irgendwie vertraut sein, oder sportiv ausgedrückt, sind diese Themen für sie ein Heimspiel. In der Gestalttherapie geht es ja viel darum, den Klienten einen Rahmen zu bieten, innerhalb dessen sie neue, auch außergewöhnliche Erfahrungen machen können und dabei auch mehr oder weniger stark in außergewöhnliche Bewusstseinszustände geraten können. Das kann man beispielsweise in den Video-mitschnitten von Fritz Perls aus seiner Esalen-Zeit sehen. So gut wie immer, wenn der Klient während einer Einzelarbeit in einen Zustand des Staunens kommt, zeigt sich Fritz Perls hochzufrieden und kommentiert das mit den Worten: „Jetzt erlebst du ein Mini-Satori.“ (Satori ist ein Begriff aus dem Zen-Buddhismus und bedeutet Erleuchtung.) Damit war die Einzelarbeit in der Regel beendet.

Der Klient in der Gestalttherapie und den meisten anderen Verfahren der Humanistischen Psychologie wird angeregt, im therapeutischen Setting Neues auszuprobieren. Und dabei gerät nicht selten sein Selbstkonzept ins Wanken. Eine der Neuerfahrungen ist, dass das nicht schlimm sein muss, dass sich im Gegenteil dadurch ganz neue Perspektiven auf das eigene (Er-)Leben eröffnen,

vor allem im kommunikativen Bereich, im Kontakt mit anderen Menschen. Dieser Prozess wird verstärkt, wenn im Rahmen einer Gruppe alle Teilnehmer gleichzeitig Neuerfahrungen machen können. Das führt dann nicht selten zu einem Zustand kollektiver Begeisterung, was die Nachhaltigkeit des Erlebten enorm verstärkt.

Es gibt viele Interventionen und Techniken, die sich innerhalb der Humanistischen Psychologie bewährt haben, dem Ego der Klienten eine Verschnaufpause zu gönnen und sie somit vom Grübeln und Kalkulieren ins Staunen kommen können, z. B. Hyperventilieren, Bonding, körpertherapeutische Übungen, Kontaktübungen, Feedback-Übungen – um nur einige Wenige zu nennen.

Vielleicht kommt der Tag, an dem psychoaktive Substanzen auch zur Unterstützung in Selbsterfahrungsgruppen unter kontrollierten Bedingungen wieder zugelassen werden. Bis dahin müssen wir uns halt mit den nicht verbotenen Interventionen und Techniken begnügen, sie weiterentwickeln und einfach das Beste daraus machen.

Zusammenfassung

Unser Planet und das Treiben der Menschheit gerät aus den Fugen. Verlässliche Prognosen kann man seriöserweise zwar nicht machen, was für viele Anlass ist, weiter den Kopf in den Sand zu stecken, aber es muss damit gerechnet werden, dass sich über Jahrtausende eingestellte biologisch-physikalische Gleichgewichte der Erde nachhaltig und eventuell irreversibel gestört werden. Das wäre dann die Apokalypse. Hinzu kommt, dass über Jahrhunderte erkämpfte demokratische Errungenschaften in Gefahr geraten oder schon in Gefahr sind. Der Wert gesicherter Fakten, von Wahrheit generell, scheint zu schwinden, ebenso von Transparenz. Rechtssicherheit und Menschenrechte verlieren an Bedeutung. Man kann spüren, wie dünn die zivilisatorische Decke an vielen Orten schon ist. Das Niveau an Egozentrik war wohl noch nie so hoch wie heute. Dass ein Egozentriker wie Donald Trump gewählt wird und sich halten kann, hätte man vor 10 Jahren noch für völlig absurd gehalten. Unbändige Gier nach Macht und Geld treibt die Menschheit um, die Ausbeutung von Mitmenschen und der Natur treibt groteske Blüten.

Gegen diese Egozentrik gäbe es ein gutes Heilmittel: Die Halluzinogene LSD, Meskalin und Psilocybin, denn durch die Verminderung der Aktivitäten im DMN verlieren Identität bzw. Ego an Bedeutung. Nun wird es uns nicht gelingen, Trump oder Putin zu einer psycholytischen Sitzung zu motivieren. Doch es gibt viele Menschen, die lei-

den unter ihrer Egozentrik, halten sich aber an ihr fest, weil sie sich etwas anderes gar nicht mehr vorstellen können, als weiterhin Statussymbole anzuhäufen und ihre Selbstoptimierung bis ins Wahnhafte zu treiben. Diesen Menschen könnte mit einer psycholytischen Therapie oder Selbsterfahrung oder Persönlichkeitsentwicklung geholfen werden. Unter der Wirkung von psychoaktiven Substanzen würden sie die Erfahrung machen, dass es etwas jenseits der egozentrischen Selbstverwirklichung gibt. Sie würden erfahren und hautnah erleben, eins zu sein mit der Schöpfung, sie kämen z. B. in Kontakt mit ihrer eigenen göttlichen Natur und würden die Göttlichkeit in den anderen wahrnehmen und sich daran erfreuen.

So gesehen ist es eine Katastrophe, dass die Nutzung psychoaktiver Substanzen unter kontrollierten Bedingungen derart streng reglementiert und in Deutschland sogar verboten ist. Ein neues, durch psychoaktive Substanzen angeregtes kollektives Bewusstsein hätte das Potenzial, den katastrophalen Zustand der Menschheit und des Planeten zu verbessern.

Es sind vermutlich Ängste der Entscheidungsträger, die diese Verbote begründen. Die Frage ist nur, wie lange wir es uns noch leisten können, derart ängstlich zu sein.

Literatur

Barret, F. S. / Griffiths, R. R. (2018): Classic Hallucinogens and Mystical Experiences, S. 415 ff. In: A. Halberstadt / F. Vollenweider / D. Nichols (Hrsg.): Behavioral Neurobiology of Psychedelic Drugs. Heidelberg (Springer).

Boyle, T. C. (2019): Das Licht. München (Carl Hanser).

Grof, S. (1983): LSD-Psychotherapie. Stuttgart (Klett-Cotta).

Heinzmann, R. (2009/2019). Welten des Bewußtseins. In: GESTALT-ZEITUNG

Langer, R. / Khazan, O. / Hanske, P. (2017): Vom Segen der Drogen. GEO 06/2017.

Pollan, M. (2019): Verändere dein Bewusstsein. München (Kunstmann).

Autor:

Rolf Heinzmann

rolfheinzmann@t-online.de

„Auf halbem Weg des Menschenlebens fand ich mich in einen finsternen Wald verschlagen, weil ich vom geraden Weg mich abwandte.“ (Dante, die göttliche Komödie) Mit diesem Satz beginnt Dante seine göttliche Komödie – und damit die erste detaillierte Beschreibung der „Hölle“ in der menschlichen Kulturgeschichte. Für uns bildet dieser Satz den Einstieg und ein Leitmotiv für die Darstellung von „Gestalt im Wald“ (GiW). Beinhaltet er doch sowohl den zeitlichen und örtlichen Kontext (Lebensmitte und Wald), die Grundbewegung (das Abwenden vom geraden Weg) und den haltungsbezogenen Ausgangspunkt (die Überzeugung, sich in der Hölle zu befinden) der allermeisten Klienten, die wir in den letzten Jahren in „Gestalt im Wald“ begleitet haben.

Darüber hinaus kennzeichnet es die Basis und Herangehensweise, die Gestalttherapie und Naturcoaching auf grundlegender theoretischer Ebene verbindet. Nicht zuletzt beschreibt es die *Waldgänge* (die „Kontaktaufnahme mit der eigenen Natur in der Natur“ im Gang in den Wald) als methodisches Kernelement und den Entwicklungsprozess von „Gestalt im Wald“ selbst (die Abwendung vom geraden, d. h. vom gewohnten oder gewöhnlichen Weg, nämlich Gestalttherapie im Therapie- oder Gruppenraum drinnen zu machen, und mithin auch von etlichen Plänen und Vorstellungen über die Jahre, wie „Gestalt im Wald“ wohl geht bzw. gehen könnte).

Die Ursprungsidee zu dieser Form der Begleitung von Gruppen entsprang aus der ganz konkreten eigenen Erfahrung unzähliger Gruppentherapie-Stunden in mehr oder weniger schönen Seminarhäusern und aus der Frage: „Warum Therapie und Selbsterfahrung für gewöhnlich in tollen, kuscheligen Therapie- und Meditationsräumen“ stattfinden „muss“? So haben wir unsere Gestaltarbeit nach draußen verlegt; und schon bei der ersten Durchführung erwies sich der Wald unmittelbar nicht lediglich als Kulisse oder alternativer Kontext, sondern als vielmehr wesentlicher Mitspieler in persönlichen Prozessen, im Gruppenprozess sowie für den Gestaltungsprozess des Formates über die letzten 7 Jahre.

Wandel, Wachstum und die Hölle des Überganges

Dantes Werk aus dem Jahr 1321 wirkt bis heute ungebrochen nach; wirkt es doch bis heute als Urquelle aller Bilder, Beschreibungen und Vorstellungen von „Hölle“ in Kunst, Kultur und Alltagsleben der Menschheit.

Das Eintreten in den finsternen Wald markiert bei Dante den Beginn des ersten Teils der Höllenreise (das „Inferno“). Der Wald bietet einen Erfahrungsraum *abseits* des geraden Weges, d. h. *jenseits* des Alltages und der gewohnten Welt und Lebensweise. Als Welt der Schatten, Zuhause der Ahnen oder Ort der Toten symbolisiert er letztlich Ungewohntes, Ungewöhnliches sowie Ungeahntes und damit potenziell auch Angst, Desorientierung bzw. Orientierungslosigkeit und Kontrollverlust. In diesem Sinne ist er ein Raum des „Jenseits“ – d. h. jenseits üblicher Erfahrungen, dem

eigenen Komfortbereich bzw. dem „diesseitigen“ gewohnten Alltag.

In Wandel- und Wachstumsprozessen geht es jedoch grundsätzlich genau darum, sich neu oder wiederzufinden – und sich dabei weiterzuentwickeln. Dazu begeben sich Menschen unweigerlich auf neue Wege oder schaffen sich in der freien Landschaft gar selbst welche neu. Alte gewohnte und gerade Wege bieten dabei nicht mehr die passende Orientierung bzw. sind nicht mehr das passende Umfeld für den anstehenden Wandel. Insbesondere der Übergang vom diesseitigen in den jenseitigen Modus – und zurück – stellt dabei die größte Herausforderung dar.

Jegliche persönliche Veränderung ist immer auch mit *Beunruhigung* verbunden, und zwar in der Form der Reaktionen des Umfeldes, in dessen Mitte man lebt. Die Reaktionen auf individuellen Wandel oder Veränderungswünsche sind nicht immer positiv; im Gegenteil: Die grundsätzliche Spannung zwischen Entfaltung (der Einzigartigkeit im Individuum) und Lernen (in der Zugehörigkeit zur Gemeinschaft / im Umfeld) zeigen sich gerade in Transformationsprozessen. Der erste „Reflex“, lieber im Gewohnten zu bleiben, so leer und leidvoll das auch sein mag, wird vor diesem Hintergrund verständlich. „Schnell zurück auf den geraden Weg“ (lösungs-, leistungs-, funktionsorientiert) ist vielfach das erste Ziel und der vordringliche Wunsch von Klienten, wenn sie sich der Notwendigkeit, der Möglichkeit oder dem Wunsch nach grundsätzlicheren Veränderungen, nach Wandel im Leben gegenübersehen. So ergeht es vielen Menschen, die uns als Klienten aufsuchen.

Wir suchen mit Ihnen in der Praxis im übertragenen sowie mit „Gestalt im Wald“ im ganz konkreten Sinne den dunklen Wald auf und begleiten sie in diesem Umfeld und mit viel intensivem Kontakt zur Natur, sich selbst und somit der eigenen Natur dabei, in persönliche Krisen, als mehr oder weniger bewusst selbstgewählte Übergänge im Leben, neue Orientierungspunkte und -formen zu finden. Der dunkle Wald hilft dabei, Ahnungen nachzugehen, den eigenen Schatten, bisher ungelebten und damit unbelebten Anteilen von sich selbst zu begegnen sowie der Intuition und des Beginns des Überganges in etwas Neues mit zuvor ungeahnten Gestaltungsmöglichkeiten vertrauen zu lernen.

Waldgänge sind dabei ein wesentliches Element und eine Form der Begleitung in und durch den „dunklen Wald“ des Wandels. Sie bedeuten für die Klienten abseits des gewohnten Alltags (dem „geraden Weg“) auf verschlungenen und teils auch erst beim Gehen entstehenden Pfaden zu wandeln, und für uns als Therapeuten, eine natur- und prozessorientierte Form abseits etablierter Therapieformen zu verwenden, bei der Menschen in und mit der äußeren Natur des Waldes der eigenen Natur auf die Spur kommen, sie als innere Orientierung wahrnehmen und ihr (wieder) folgen lernen können.

40 | Praxis

Gestalttherapie und Naturcoaching

Die vielfache Erfahrung und Erkenntnis aus der praktischen Durchführung, dass Gestalttherapie und Naturcoaching mit „Gestalt im Wald“ gut zusammengehen und -wirken, lässt sich hinsichtlich Grundannahmen und Menschenbild der beiden Ansätze gut nachvollziehen, entsprechen sie sich trotz unterschiedlicher Ansatzpunkte und Sprachlichkeit doch in vielen Grundannahmen. Die teilweise deutlichen Unterschiede in Bezugnahme und konkreter Herangehensweise bergen ein großes Potenzial für fruchtbare wechselseitige Ergänzungen, das wir mit „Gestalt im Wald“ über die Jahre immer systematischer zu heben verstanden haben.

Zusammengefasst sind beide Ansätze *existenziell und ganzheitlich* angelegt, gehen von *Polaritäten und Dualitäten* als strukturelle Grundmomente aus, sehen *Entgleisungen und Enge* als wesentliche Ursachen im Falle von Störungen und streben in ihrer Wirkung *Rückverbindung und Rückbesinnung* durch Prozessmodelle mit *Schwelle bzw. Engpass* an.

Gestalttherapie und Naturcoaching verbindet zunächst eine existenzielle, global-gesamtgesellschaftliche Sicht auf die Welt und die Probleme darin. Es geht beiden um existenzielle Fragen menschlichen Seins, die Möglichkeit zu gesundem Wachstum- und Wandel und im Wesentlichen um mehr Kontakt zum natürlich Lebendigen bzw. insgesamt einem Mehr an Lebendigkeit. Zur Beantwortung der daraus ableitbaren Frage, wie Menschen in unserer heutigen Zeit damit gut begleitet werden können, gehen beide Ansätze über das (Inter-)Individuelle hinaus und wirken mit einer feldbezogenen, globalen und gesamtgesellschaftlichen Perspektive. Beide nehmen in den Blick, dass wir insgesamt in Zeiten des Umbruchs, Zusammenbruchs und Aufbruchs leben. Die damit verbundene Krise auf gesellschaftlicher, interindividueller und intraindividueller Ebene ist nach Frankl vor allem eine Sinnkrise (vgl. Seghezzi 2013, S. 26).

Eine angemessene Form der Beratung und Begleitung von Wachstums- und Transformationsprozessen bedarf einer Stärkung von Urvertrauen und grundlegender ursprünglicher und existenzieller Orientierung. Das rückt die individuell-persönliche wie die äußere Natur als archaischesten Referenzpunkt und Ordnungsrahmen in den Fokus. Grundsätzlich wird Menschen dabei in beiden Ansätzen zugetraut und zugemutet, dass alle Fähigkeiten und Ressourcen zu Wachstum und Wandel in ihnen selbst liegen. Diese huma-

nistische Grundhaltung führt in die existenzielle Beziehung zwischen Ich und Du und das Sich-Einlassen auf die Qualitäten, die sich im Hier und Jetzt zeigen, im Vertrauen auf den natürlichen Prozess als basale Herangehensweise – frei nach Fritz Perls lässt sich dementsprechend ein „I and Thou, Here and Now and most of all: HOW“ als Grundformel des Gestaltischen formulieren. Aktuell wirksame Sinnesganzenheiten, „das was sich jetzt im Kontakt am meisten zeigt“ stehen bei der Gestaltarbeit dabei genauso im Mittelpunkt wie im Naturcoaching, wo mit dem gearbeitet wird, was sich einem im Wald zeigt, auftaucht, einfällt oder zufällt – ganz im ursprünglich phänomenologischen Sinne.

Polaritäten und Dualitäten

Des Weiteren stimmen die Ansätze auch im Grundverständnis der Struktur von Welt, Gesellschaft und Psyche überein: Beide stellen eine polare Grundstruktur, Polaritäten in den Kern ihrer Modelle. Gestalt fokussiert dabei eher auf das Innen und Zwischenmenschliche, den Ich-Du-Kontakt, Naturcoaching mehr das Außen und natürliche Umfeld, einen Ich-Es-Kontakt – einer der Unterschiede, die sich bei „Gestalt im Wald“ zu einer wunderbaren Ergänzung verbinden.

In der Gestalttherapie geht das polare Modell der menschlichen Psyche auf philosophische Grundlagen von Friedlaender zurück. Darin wird das menschliche Selbst als organisches, selbstorganisierendes Ganzes verstanden, das sich nicht nur der grundsätzlichen Polarität zwischen Individualisierung und Zugehörigkeit gegenübersteht, sondern selbst auch polar, paarig, komplementär beschaffen ist. Salomo Friedlaender schreibt dazu: „Das allerallgemeinste Merkmal jedes irgend möglichen Phänomens ist der Unterschied, die Differenz, welche bis ins Extreme gehen kann“ (Friedlaender 1926, S. XV). In diesem Sinne zeigt sich auch die menschliche Psyche wie jedes Phänomen in einem differenzierten Vordergrund (Gestalt) vor einem (diffusen, unscharfen) Hintergrund. Zwischen diesen Polen liegt nach Friedlaender die Indifferenz. Diese Mitte zwischen Vorder-Grund und Hinter-Grund ist schon allein sprachlogisch betrachtet der Grund. Er ist allerdings als das „gestaltende Selbst (...) selbst gestaltlos“ (Friedlaender 1926, S. 458) und daher mit unserem unterscheidenden Intellekt nicht wahrzunehmen. Von diesem Grund aus findet die Differenzierung und mithin die Selbst-Werdung statt. Diese Indifferenz, die Mitte des eigenen Seins, ist damit die schöpferische Indifferenz. Ist sie erreicht (die Dualität, die Trennung der Pole zu einer neuen „geschlosse-

nen Gestalt“ mit dem ganzen Potenzial ihrer Polarität geworden), drängt sie zu kreativer Entwicklung – selbst „zu sein genügt nicht, man soll es auch (polariter) werden“ (ebd.).

Naturcoaching bedient sich vergleichsweise konkreter Orientierungsmarken aus dem direkten Naturerleben: Die naturgegebene Polarität zwischen Sommer und Winter bzw. Tag und Nacht bietet eine einfache und eindeutige Grunddimension und Orientierung. Sie ist in den damit verbundenen Kernqualitäten wie für unsere Vorfahren ein direkter Spiegel für unsere Selbst- und Welterkenntnis. Leben bewegt sich im Kreislauf zwischen den polaren Grundqualitäten hell und dunkel, Tun und Sein (Nicht-Tun), Machen und Geschehen-Lassen, Suchen und Finden, Planen und Zufallen-Lassen, Umsetzen und Auftauchen-Lassen, Ideen produzieren und Einfallen-Lassen, Macht und Mächtigkeit, Differenzieren und Verbinden, Ego und Seele, leiblich und geistig, Bewertung und Gleich-Gültigkeit, enger Fokus und weites Bewusstsein etc., nicht zuletzt zwischen urmännlich und unweiblich (Prinzip). Diese Grundpolarität existiert seit Menschengedenken und damit auch jenseits aller kulturellen Prägungen. Sie funktioniert auch heute noch unmittelbar über direkte Wahrnehmung und Beobachtung und der ganz konkreten Erfahrung in und mit der Natur.

Auf unterschiedlichen Ebenen und in unterschiedlichen Begrifflichkeiten ausgedrückt, beschreiben beide Ansätze das wesentliche Problem strukturell in der Trennung von Polen. Daraus gebiert sich in beiden die wesentliche Ursache für Störungen und Dysfunktionalitäten unserer Zeit und Gesellschaft. Kulturell und individuell machen wir aus natürlichen Polaritäten damit Dualitäten. Dies geschieht im ersten Schritt über die Bewertung eines Pols als grundsätzlich gut oder zumindest besser als der andere und nachfolgend über die (enge) Aufrechterhaltung (Fixierung) der Trennung durch die einseitige Betrachtung durch die Perspektive und Kriterien des „guten Poles“. Die Trennung führt gleichsam zu zwei Welten, nämlich ein Diesseits der „guten Gewohnheiten und geschätzten Qualitäten“ und ein Jenseits der „abgewerteten und wenig vertrauten und verfügbaren Qualitäten“. Die damit verbundene einseitige und folglich übermäßige Nutzung der Kernqualitäten eines Poles führt zu Dysbalancen und Entgleisungen.

Mit Blick auf die psychologische Ebene beschreibt Hartmann-Kottek eine solche Entgleisung in Bezug auf den Kontakt zu und den Umgang mit sich selbst und anderen. Bei Klienten

dominiert vielfach eine kritisch kontrollierende und bewertende Selbstbeobachtung, steht als Selbst- und Weltbezug oft für sich allein und wird einseitig übertrieben. Dies führt zu einer durchgängig objektivistisch-analytischen Be-Wertung von Situationen, Verhaltensweisen, Beziehungen und Dingen über die Kategorien „richtig oder falsch“ – mit dem Ziel einer Be-Herrschung derselben (Kontrolle). Für Lebendigkeit und Wohlbefinden und mithin die innere Atmosphäre, Belastbarkeit (Resilienz) und Lebensqualität hat diese Einseitigkeit höchst negative Konsequenzen. Denn wie leicht nachzuvollziehen ist, macht es 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“ (Hartmann-Kottke 2012, S. 22). Dafür müsste der Gegenpol eines Kontaktes, der durch Akzeptanz, Achtsamkeit und Umgang mit Vielfalt, Dialog und einer Gleich-Gültigkeit im besten Sinne des Wortes gekennzeichnet ist, genauso verfügbar sein und im Umgang mit sich selbst und anderen gelebt werden können.

Auch in den Grundlagen des Naturcoachings ist der Alltag unserer Zeit als das gewohnte „Diesseits“ durch ein Machen, Bewerten, Planen, Kontrollieren ergo: durchweg durch Sommer-, Ego- und durchweg dem männlichen Grundprinzip nahen Qualitäten geprägt und auf diesen Pol hin entgleist. All jenes Ge-Lassene, weibliche, winterliche, einkehrende, aufnehmende ist in unserer Zeit „ins Jenseits verschoben“. Wer würde schon grundsätzlich behaupten wollen, dass Sommer immer besser ist als Winter? Und doch tun wir genau das in unserer westlich-postmodernen Lebensweise: Wir machen Nacht und Winter licht und warm, um Tun und Produktivität rund um die Uhr und ums Jahr auch in Zeiten aufrechterhalten zu können, in denen es eigentlich und wesentlich um Nicht-Tun, Einkehr, Lassen und Schöpfen geht. Im Naturcoaching ist denn auch der Ego-Modus mit Suchen, Planen, Kontrollieren und Bewerten die „Gangart des Diesseits der Schwelle“, das Finden, Auftauchen- und Einfallen-Lassen die „Gangart der Seele jenseits davon“.

Durch diese Trennungen (Dualisierungen, Aus- bzw. Abgrenzungen) produziert sich vor allem eines, nämlich Angst – und zwar im ganz ursprünglichen Sinne des Wortes: Das Leben wird nämlich für die Menschen *eng*, es *verengt* sich bzw. *Menschen verengen (es) sich* gleichsam auf eine Hälfte des Lebens und des Lebendigen –

was einseitige und damit krankmachende Haltungen, Sicht- und Lebensweisen zur Folge hat. Die damit einhergehende fehlende (Möglichkeit zur) Lebendigkeit produziert Angst vor der Sinnlosigkeit des Lebens, vor der möglichen Leere in sich selbst und damit Selbstzuwendung, Angst vor Kontrollverlust, Angst, nicht mehr dazuzugehören, zugleich Angst vor Körperlichkeit und Emotionalität und viele andere. Die große Herausforderung unserer Zeit besteht daher im Wesentlichen darin, diese Trennungen zu überwinden, Dualitäten wieder zu Polaritäten bzw. das beschriebene Diesseits wieder mit dem Jenseits zu verbinden.

Das Jenseits an sich ist also nicht das Problem, sondern die Abtrennung des (so beschriebenen) Jenseitigen. Um ein Leben in Fülle und ein ganzes Leben haben zu können, im ganzen Lebendigen zu sein bzw. ganz lebendig sein zu können, ist jedoch eine Verbindung von Diesseits und Jenseits nötig, zu der wir heutzutage nicht mehr in der Lage zu sein scheinen. Die meisten Menschen fürchten den Übergang, kennen ihn nicht bzw. wissen nicht, wie „es geht“ bzw. „man ihn begehen kann“ – man kommt auf keinen Fall als der/die wieder, als der/die man losgegangen ist – aber auch nicht unweigerlich in die Hölle, sondern im günstigsten Falle durch das, was als Hölle beschrieben wird, hindurch.

Die wirkliche „Hölle“ in Bezug auf die Polaritäten ist daher die Mitte zwischen den Polen. Sie zeigt sich als Zwischen-Raum und Zwischen-Zeit, „der dunkle Wald“ zwischen dem „Nicht-Mehr und Noch-Nicht“ in Bezug auf das eigene Selbstverständnis, den eigenen Standpunkt, Zugang zur und Umgang mit der Welt. Heißt in der Gestalt Engpass bzw. Impasse als „ungestaltetes Gestaltendes“ (ebd.) im Gestaltischen bzw. die Gestaltung und das Übertreten der Schwelle im Waldgang. Diese Art Niemandsland, das bewusst und begleitet durch konkrete Personen oder kulturelle Anleitungen gut gelingen kann – die haben wir in Bezug auf Begleitung, Gestaltung und Anleitungen aber leider vergessen, verdeckt oder besonders im zivilisierten Mitteleuropa in großen Teilen auch verloren.

Rückverbindung und Rückbesinnung

Gestalt und Naturcoaching arbeiten dazu schließlich beide in ihrer Weise mit Methoden und Mitteln zur Rück-Verbindung. Denn für ein gesundes und gelingendes Leben mit Wohlbefinden und Lebendigkeit werden Qualitäten beider Pole gleichermaßen benötigt. Diese Balancierung und Verbindung der Pole von der Dualisierung des

Entweder-oder zurück in eine Polarität des „Entweder-und-oder bzw. des Sowohl-als-auch und jeder Pol und die damit verbundene Kernqualität gleich verfügbar, gleich berechtigt und gleich gültig zu jeweils passender Zeit und Gelegenheit ist die wesentliche Aufgabe. In der Begleitung zielen Gestalt wie Naturcoaching auf einen ausgewogenen Selbst- und Weltbezug – und damit auf den Aufbau einer Bereitschaft zu einer neuen, lebensförderlichen inneren Haltung und des Zugangs zu beiden Seiten des Wahrnehmens, Handelns und letztlich des Lebens.

Dazu gibt es kulturell wie individuell grundsätzlich nichts Neues zu erfinden, zu lernen oder aktiv anzueignen. Es genügt, sich an sich selbst im Kern bzw. für den Weg dahin an alte grundsätzliche und im besten und ursprünglichen Sinne primitive Orientierungsmarken zu erinnern. Naturcoaching und Gestalttherapie fokussieren im Wesentlichen eine Rückbesinnung, zum einen auf unser natürliches und kulturelles Erbe, denn bei den Grundlagen des Naturcoachings handelt es sich – menscheitsgeschichtlich – keineswegs um eine neue, sondern vielmehr eine verschüttete und vergessene Kompetenz, die es wieder zu entdecken und zu erinnern gilt. Zum anderen entspricht das gestaltische Credo zur Authentizität „Werde, wer Du bist“ einer eigentlichen wie wesentlichen Rückbesinnung auf das eigene und individuelle Mensch-Sein – dieser Satz gilt sowohl für persönliche Kernqualitäten als auch für das Mensch-Sein an sich: Seghezzi charakterisiert es im Wesen als Kreatürlichkeit, ein wunderbarer Ausdruck für dessen Doppelgestalt, sind wir doch als Menschen nicht nur gemachtes, sozialisiertes und im beschriebenen Sinne weltlich-diesseitiges Kulturwesen, sondern auch ursprünglich-lebendiges und geistlich-jenseitiges Naturwesen.

Gerade vor diesem Hintergrund ermöglichen geteilte Grundlagen und Grundhaltungen der Ansätze eine Integration sich ergänzender Herangehensweisen aus beiden beschriebenen Ansätzen. Die Unterschiede zeigen sich im Wesentlichen im „Spiegel“, dem Gegenüber im Prozess und den davon abgeleiteten Formen der Integration von neuen Erfahrungen für Wachstum und Wandel: So steht in der Gestalttherapie der Kontakt zu anderen Menschen (Ich – Du) im Vordergrund, während sich Menschen im Naturcoaching über die Spiegelung im natürlichen Umfeld (Ich – Es) entwickeln.

Möglichkeiten zur Rückbesinnung auf Bilder und Geschichten von Wegen der Rückverbindung über die Schwelle bzw. durch den Engpass zu

42 | Praxis

Wachstum und Wandel sowie Vor-Bilder für Wege und Gangarten für Rückverbindung und Rückbesinnung gibt es eigentlich zur Genüge – auch hier stimmen die Prozessmodelle von Gestalttherapie und Naturcoaching im Kern überein. Ohne darauf an dieser Stelle näher eingehen zu können, finden sich im Wachstums- und Wandelkreis von Hartmann-Kottek im Kern die gleichen Prozessschritte, -phasen und -qualitäten wie in den gleichbenannten Rädern von Seghezzi und der Heldenreise von Rebillot. Mit Gestalt im Wald haben wir eine Kombination davon erschaffen.

Vor diesem Hintergrund haben wir Gestalt im Wald über die letzten 7 Jahre gestaltet – und haben uns dabei vielfach, eigentlich ständig und immer bewusster vom geraden Weg heutzutage üblicher und gewohnter Formen von Therapie und Coaching und vor allem auch von unseren eigenen Vorstellungen und Plänen immer wieder abgewendet. Dadurch haben wir uns auch selbst vielmehr an die hier skizzierten Grundlagen und Hintergründe erinnert, sie systematisch zu recherchieren, zusammenzutragen und in der Weiterentwicklung zu nutzen begonnen.

Im gleichen Zeitraum hat eine allgemeine Erinnerung an Wald und insbesondere auch in Bezug auf Erholung und Gesundheitsförderlichkeit Raum und Kraft gewonnen (in Deutschland am prominentesten um Förster Peter Wohlleben). Mit Gestalt im Wald wirken wir jedoch jenseits a) reiner Erholung und Stressreduktion, die beispielsweise durch den Anblick von grüner Natur und selbstähnlichen Strukturen darin die Genesung fördert und das alltäglich überreizte Konzentrations- und Bewertungssystem in unserm Hirn entspannt; b) allgemeiner Biophilie-Effekte, die auf Möglichkeit „grüner Heilung“ über die archaische Verbindung zur Natur als unser „evolutionäres Zuhause“ (Arvey 2016) hinweisen und damit spezifischer gesundheitsförderlicher Terpene, die als Botenstoffe auch mit unserem Immunsystem kommunizieren und es kräftigen in Gang setzen können; c) grüner Therapie gegen graue Depression (Petzold 2015); und d) ist unser Ansatz auch kein rein gesundheits- und achtsamkeitsförderlicher oder glücksspendender Aufenthalt in der Waldnatur bzw. in Interaktion mit der Waldnatur wie beim Shinrin-Yoku, dem Wald-Luft-Baden.

Gestalt im Wald wirkt natürlich auch auf dieser Basis und geht doch wesentlich darüber hinaus, indem wir den Fokus wie beschrieben vielmehr auf Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung legen. Die praktische Umsetzung ist uns

über die letzten 7 Jahre immer wieder sehr gut gelungen und hat bei Teilnehmenden in vergleichsweise sehr kurzer Zeit wesentliche Wirkungen gezeigt.

Der Wald bietet als natürliches Umfeld kulturelles Symbol für das Jenseits-Bewusstsein und im Prozess der Waldgänge als Gegenüber eine ganz besondere Möglichkeit für die Erweiterung des Alltagsbewusstseins. Gestaltet als bewusstes Überschreiten der Schwelle aus dem diesseitigen planend-reflektierenden Alltagsbewusstsein in ein jenseitiges Er-Ahnen und Auftauchen-Lassen von Phänomenen, dem, was auch immer sich einem zeigt. Dieses systematische und rituell begleitete Eintauchen und Wandeln – einmal ins Jenseits und wieder zurück – gleicht damit Formen wie beispielsweise holotropem Atmen oder Bonding. Die Reise findet jedoch ganzkörperlich und in Bewegung statt, und der Wald wird als Gegenüber zum freien Feld, in das man auf dem Weg sein seelisches Innenleben hinein ausklappen kann und das über diese Rückverbindung gleichsam in wesentlichen Erfahrungen von außen wieder auf einen zukommt, aufgenommen und integriert werden kann.

Über diesen gesamten Entwicklungsprozess haben wir mit „Gestalt im Wald“ Gestalttherapie um eine natürliche Kontextdimension und den Naturcoaching-Ansatz um die Beziehungsdimension ergänzt, erweitert und beide für die konkrete Begleitung von Menschen in Wachstums- und Wandelprozessen miteinander verbunden.

Dabei haben wir Gestaltarbeit zuerst einfach nach *draußen* verlegt, in der ersten Durchführung jedoch gleich unmittelbar vielmehr *im Wald* gearbeitet und haben die Methodik sich über die Jahre ganz systematisch zu einer Zusammenarbeit *mit dem Wald* gestalten lassen. Der Grundgedanke mit „Gestalt“ zunächst einmal „draußen“, d. h. nicht innerhalb geschlossener Räumlichkeiten zu arbeiten, hat sich schon direkt bei der ersten Durchführung dadurch erweitert, dass sich Wald und Wetter unmittelbar nicht lediglich als ein alternativer Kontext bzw. Hintergrund, sondern als katalytischer Mitspieler in den persönlichen Prozessen sowie im Gruppenprozess erwiesen haben. War doch an jenem ersten Herbst-Wochenende tagsüber trüb-graues Nebelwetter und jeweils ab dem Abend klare und helle Vollmondnacht – von der Atmosphäre her also gleichsam eine Umkehrung der Qualitäten von Tag und Nacht. Dieser „Vorlage der Natur“ sind wir durch komplette Umorganisation von Programmabfolge und auch durch Streichen der allermeisten Inhalte, die wir vorab geplant

hatten, gefolgt – und haben das über die Jahre auch konsequent so weitergeführt.

Die Magie von Gestalt im Wald entsteht für uns genau aus dieser radikal prozessorientierten Herangehensweise, der Reduktion auf das wirklich Wesentliche und dem wirklichen Fokus auf das, was sich am meisten zeigt. Die wesentliche Wirkung ergibt sich für uns eben aus der bewussten „Abkehr vom geraden Weg“ und „mitten aus dem Leben heraus“: Ort und Methodik liegen für die allermeisten fernab vom Alltag und sind von der Distanz her doch nicht aus der Welt. Daher haben wir beeindruckend viele Wiederkehrer, die schon zum dritten oder vierten Mal mit im Hotzenwald dabei sind, und beeindruckender Weise wirkt die Anziehungskraft unseres Angebotes vom Südschwarzwald bis zur Nordseeküste. Gestalt im Wald bietet „Neueinsteigern“ einen niederschweligen Eintritt in eine intensive Prozessarbeit und alten Gestalthasen die Möglichkeit, in kurzer Zeit vielleicht mehr zu erreichen als für gewöhnlich im Seminarhaus. Besonders im Format des Wochenend-Workshops fällt uns nach 7 Jahren immer wieder besonders auf, wie die Gruppe schon samstagsvormittags nicht mehr von „Ankommen“ spricht, sondern sich mitten im Prozess befindet. Sonntagsvormittags hat sich oft schon ein Gefühl eingestellt, wie nach 5 Tagen Prozessarbeit im Seminarhaus. Eine ähnliche Dynamik und Vertiefung des Prozesses kennen wir nur aus Gruppen, in denen mit intensiver Körpertherapie gearbeitet wird.

Wie sich Aufbau und Ablauf von Gestalt im Wald gestalten, entzieht sich dadurch tatsächlich einer allgemeinen Beschreibung – wir überlassen das inzwischen tatsächlich und wirklich im Wesentlichen jedes Mal neu dem Prozess, dem Finden und dem Lassen und damit uns, allen Teilnehmerinnen und dem Wald – dafür haben wir mittlerweile unseren eigenen Wald-Wandel-Kompass entwickelt, an dem wir uns dabei gut orientieren können – den stellen wir jedoch an anderer Stelle vor. Direkt erlebbar ist das Ganze – und sowieso viel anschaulicher, praktischer, wirksamer und nachhaltiger als jede sprachliche Beschreibung – jeden Herbst und inzwischen gibt es auch ein eigenes Fortbildungsangebot dazu (s. u.).

Wesentlich ist, dass es uns mit „Gestalt im Wald“ auch angesichts – oder gerade wegen – dieser Vorgehensweise bei jeder Durchführung für die Teilnehmerinnen und uns selbst jeweils gelungen ist, in Wandel- und Wachstumsprozessen nicht in der Hölle zu landen, sondern durch die Hölle des Übergangs und der Neu- und Umgestaltung zu gehen – und auf der anderen Seite

wieder raus und zurück zu kommen. Dazu passt abschließend die Aussage von Fritz Perls: „To suffer one's death and to be reborn is not easy“; aber mit „Gestalt im Wald“¹ haben wir einen begehren Weg dafür entwickelt.

Literatur

Alighieri, D. (2013): Inferno. Teil I der Commedia. Frankfurt (Fischer)

Arvey, C. G. (2016): Der Biophilia-Effekt. Heilung aus der Natur. Berlin (Ullstein)

Buber, M. (1999): Das dialogische Prinzip: Ich und Du. Zwiesprache. Die Frage an den Einzelnen. Elemente des Zwischenmenschlichen. Güterloh (Gütersloher Verlagshaus)

Friedlaender, S. (1926): Schöpferische Indifferenz. 2. Auflage. München (Georg Müller)

Hartmann-Kottke, L. (2012). Gestalttherapie. Heidelberg (Springer)

Kaplan, S. (1995): The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. Journal of Environmental Psychology 15, 169–182

Li, Q. (2018): Shinrin-Yoku: The Art and Science of Forest Bathing. Hamburg (Rowohlt)

Petzold, H. G. (2015): Grüne Therapie gegen graue Depression. Gestalttherapie, DVG

Rebillot, P. (2011): Die Heldenreise. Das Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung. Leipzig (Eagle)

Seghezzi, U. (2019): Kompass des Lebens. Eine Reise durch die menschliche Natur. Triesen (Van Eck)

Wohlleben, P. (2018): Der Wald. Eine Entdeckungsreise. München (Heyne)

Autoren

Dr. Markus Strauch
kontakt@markusstrauch.de

Daniel Broß
kontakt@daniel-bross.de

1. Fort- und Weiterbildung "GESTALT IM WALD"

Modul 1 - NATUR - 16.-19.04.2020 Ich und meine Natur

Inhalte: Grundlagen von Gestalttherapie und Naturcoaching - Fokus: in Waldgängen das eigene Wesen, die Essenz und persönliche Kernqualitäten als inneren Kompass ent-decken und bestimmen - für ein Leben in Lebendigkeit in und mit der eigenen Natur.

Modul 2 - KONTAKT - 14.-17.05.2020 Ich & Du und Wir im lebendigen Kontakt

Inhalte: Beziehungsangebote, Gruppendynamik und Gruppenprozesse. - Fokus: Formate und Methoden für die Begegnung mit Anderen im natürlichen Umfeld des Waldes und im Kreis ums Feuer.

Modul 3 - RAUM - 18.-21.06.2020 Gegebenheiten und Umfeld gestalten

Inhalte: Wirkungen, Ressourcen und Gestaltungsmöglichkeiten der Physis. - Fokus: Rahmen und Ressourcen (Material, Ausrüstung, Lagerbau, Infrastruktur und Nahrung) für die Arbeit im Wald, geeignete Plätze und Orte, Waldarten und natürliche Ressourcen.

Modul 4 - ZEIT - 16.-19.07.2020 (Beg-)Leitung und Gestaltung von Prozessen

Inhalte: Bereiten des Feldes und Gestalten von Atmosphäre und Prozess im Zusammenspiel von Zeit, Raum und Gruppe - Fokus: natürliche Rhythmen, Prozesse und Übergänge, Gestaltung von Zeitlosigkeit und Ermöglichung von Eigenzeit(en), Einbezug von Wetter und Naturgegebenheiten.

Modul 5 - GESTALT IM WALD - 10.-13.09.2020 Abschlußmodul für Zertifikatsanwärter*innen



Dr. Markus Strauch
POTENZIALE ENTFALTEN

t: +49 761 769 1630
m: kontakt@markusstrauch.de
w: www.markusstrauch.de

¹ Gestalt im Wald wird im jährlichen Wechsel (gemischte Gruppe / Männerworkshop) innerhalb des Wahlworkshop-Programms des GIF angeboten. Nächster Termin: „Gestalt im Wald für Männer“ vom 02.-04.10.2020

Zum Tod von Bodo Fastje

von Detlef Klöckner

44 | Nachruf

Wir trauern um unseren Kollegen Bodo Fastje. Bodo verstarb nach langer Krankheit am 05. September 2019 an den Folgen eines Hirntumors. Er hinterlässt seine Ehefrau Susanne und seine Tochter Clara. Bodo wurde 40 Jahre alt.



Im Zeitpunkt seines Sterbens liegt bereits die ganze Tragik seines Todes begründet. Bodo hatte noch ein reiches langes Leben vor sich, bereitete nach dem Umzug nach Berlin seine zukünftige Zusammenarbeit mit seiner Frau vor und empfand Berlin als kreativen Kosmos, als brodelnde Anregung für die weitere Lebensgestaltung. Wir haben von Herzen gehofft, dass wenigstens er, nach dem Tod unserer Kollegin Renate Wilms-Klöckner vor 2 Jahren, es schafft, seine Krankheit zu überwinden. Es blieb ihm verwehrt ...

Bodo fehlt uns in vielem. Er war durch seine Art und seine Kompetenzen ein wesentliches Bindeglied zwischen den Generationen, mit einer Seite neugierig der Zukunft zugewandt und mit der anderen Seite verankert in den Traditionen der Gestalttherapie und verbunden mit den Erfahrungen der älteren Generation. Bodo war ein integrierender Faktor zwischen den Generationen und offen für alle kommenden Entwicklungen.

Dieser Spagat zwischen Alten und Jungen, Bewährtem und Neuem fiel ihm leicht, es war ihm eine Quelle seiner Lebens- und Arbeitsmotivation. Tradition und Innovation verband er mit einer selbstverständlichen Lässigkeit, die nur dem möglich ist, der das Bindende und Verbindende im Leben sucht und der sich kraft seiner eigenen Sehnsüchte und Fähigkeiten authentisch da und dort bewegen kann.

Bodo strahlte Zuversicht in allem aus, in der Arbeit mit Menschen, in der Gestaltung seines eigenen Lebens, in der Haltung, die wesentlichen

Dinge mögen gelingen. Selbst noch, als ihm bewusst war, dass er sterben müsste, war es ihm eine Herausforderung, den Weg aus dem Leben auf seine Art hinzubekommen. Es ist ihm gelungen.

Und dazu noch mit einem Tusch! In der Stunde seines Todes gab es einen großen Knall und dann fiel für Stunden die Elektrizität des Hospizes und des umliegenden Ortes aus. Das Ereignis entsprach durchaus seinem Humor.

Bodo war mit dem Institut identifiziert, und unsere Sorge, dass in Berlin auf kurz oder lang die Verbindung nachlassen könnte, wischte er mit einem Satz vom Tisch: „Keine Angst, das krieg ich schon hin.“ Damit war alles gesagt und so war es.

Bodo war an Erfahrungen jeder Art interessiert („Man muss das doch mal ausprobiert haben!“), sah den Tatsachen ins Auge, und wenn es nicht anders ging, unklar war, welche Energien sich in einem Konflikt durchsetzen würden, dann widmete er sich diszipliniert beiden Möglichkeiten. Bodo war ein stiller akribischer Arbeiter, der das Wesentliche nicht dem Zufall überließ.

So ging er auch mit seiner Krankheit um. Er lebte tatkräftig in die Zukunft und bereitete sich parallel darauf vor, es könne auch schlecht ausgehen. Nachdem erste Rezidive auftauchten, hat er angefangen, sich mit dem eigenen Tod auseinanderzusetzen, und er hat eine ausführliche Patientenverfügung aufgesetzt.

Bodo hatte keine Angst, sich schweren Problemen zu stellen, und wenig Scham, heikle Themen zu teilen. Damit war er als Kollege und Freund, als Dialogpartner wohltuend und hilfreich. Bodo war, nicht zuletzt durch seine Lebenswürdigkeit, seine liebevolle Art, sich den Dingen und den Menschen zuzuwenden, eine Bereicherung für das Institut und eine Option für eine gute Zukunft. Es war eine Freude, ihn als Freund zu haben.

Bodo hat in der Einleitung eines kleinen Textes in der GestaltZeitung 2019 geschrieben:

„Bevor ich Psychologie studierte und meine ersten therapeutischen Ausbildungen machte, lernte ich (...) am meisten über das Menschsein und das Lieben aus Büchern.“

Ich möchte dieser Selbstaussage vehement widersprechen. Ich glaube vielmehr, dass er in Büchern einen Widerhall und eindruckliche Bilder, eine prägnante Sprache dafür gefunden hat, aber das Menschsein und das Lieben hat ihn als Person schon vorher ausgemacht. Es kam ja „von innen heraus“. (Max Wertheimer)

Gerade wir Gestalttherapeuten sind uns bewusst, dass man Menschen nicht durch andere Menschen ersetzen kann, sondern sich nur Funktionen und Kompetenzen austauschen lassen. Jeder Mensch ist auf seine Weise einzig. So betrachtet, hinterlässt Bodo eine Leerstelle im Team, die wir nicht wieder auffüllen können. Mit Bodo ist etwas für immer gegangen.

Anlässlich des Todes seiner Kollegin Renate, mit der er eng zusammengearbeitet hat, schrieb ich als ihr Ehemann: „Ich weiß nicht, was ohne sie werden soll.“ Jetzt, nach Bodos viel zu frühem Tod, weiß ich augenblicklich nicht mal mehr eine abschließende Frage zu formulieren ...

Die große amerikanische Schauspielerin Gena Rowlands wurde einmal gefragt, wie sie den frühen Tod des Schauspielers und Regisseurs John Cassavetes, ihres Ehemannes, verarbeitet hat, und sie antwortete sinngemäß: „Man kann sich über so etwas nicht hinwegsetzen. Es bleibt einem nichts anderes, als anders weiterzumachen.“ Vielleicht ist es das, was auch für Bodos Tod gilt.

Sommer im Garten. Unter dem Birnbaum blinkten die Insekten. Sie summten, ich summte mit..... Da sprach eine Biene mich an: Heute hat unsere Königin Hochzeit, sagte sie. Wir suchen einen Brautführer, mein Volk und ich. Nun ist die Wahl auf Dich gefallen. Ich lieb mir die trockenen Erdkrusten von den Fingern. Danke sagte ich. Und was soll ich anziehen? Flügel, sagte die Biene. (Jürg Schubiger)

Liebe Kollegen, liebe Menschen, die sich mir und uns anvertraut haben, der Abschied aus dem Team des Gestalt Instituts Frankfurt ist für mich eine kleine Gelegenheit zur Reflexion und zum Innehalten. Ein Teil eines Übergangs in eine nächste Phase meines Lebens. Dabei habe ich das große Glück, es aus freien Stücken zu tun und bei bester Gesundheit. Das war meiner Freundin und Kollegin Renate Wilms-Klößner, an die ich in diesem Augenblick besonders liebevoll denke und unserem lieben Kollegen Bodo Fastje nicht vergönnt.

So habe ich das Glück und die Gelegenheit, selbst etwas zu mir und meinem beruflichen Streben zu sagen.

Es ist mir wichtig, Begegnung zu leben. Jeder Mensch an sich ist für mich ein Kunstwerk und auch jede Begegnung verstehe ich als ein Kunstwerk. Die Künstlerin, der Künstler: unbekannt.... das Werk ein Entstehungsprozess, ein Wandlungsprozess, der jeden Moment seine Konzentration und Einlassung, Loslassen und Sich – Überlassen fordert. Es war und ist mir ein Bedürfnis, das, was ich in der therapeutischen Begegnung erlebe, in der Theorie nachzuvollziehen. Dazu dienten mir von Anfang an bis heute die Schriften Jaques Lacans, um deren Verständnis ich in meiner Karlsruher klinischen Gruppe und in gemeinsamen Leseseminaren mit verschiedenen Lehrern, die diese Schriften besser verstanden, vielleicht sogar durchdrungen hatten, über die letzten dreißig Jahre bis heute kreise und sie zu verstehen suche. Das hört sich vielleicht seltsam an für eine Gestalttherapeutin. Doch Fritz und Lore Perls, wie Jaques Lacan, sind Kinder derselben Zeit und rangen um dasselbe Thema auf ganz verschiedene Art. Der eine in die Lesarten von Sigmund Freud, der Sprache, ihrer Struktur, und des Sprechen vertieft, die anderen mit einem Charisma für den Augenblick und den Kontakt und mit der unbedingten Forderung, diesen „Mindfuck“, wie Perls es nannte, im Moment der Begegnung ganz beiseite zu lassen und sich achtsam und präsent im Hier und Jetzt auf den anderen, den Kontakt und die Begegnung einzulassen und sich ihr zu Überlassen mit allem, was zu uns gehört: Körper Geist und Seele. In mir verbinden sich beide, Perls und Lacan, in einer unterstützenden Weise.

Die Verschriftlichung bzw die Veröffentlichung meiner Überlegungen stoppte ich in dem Moment, als mir klar wurde, dass konkurrenantes Denken und Handeln für mich eine Verhacksstückung und eine Verhinderung von etwas besserem Gemeinsamem bewirkte. Ich entschied mich für das Narrative.

Ein zweiter Schwerpunkt in meiner Arbeit ist das Entdecken und Erforschen von kulturell eigenartigen Regeln, nach denen Familiensysteme transgenerational streben und zwar im Hier und Jetzt sichtbar. Impulsgeberin und Zeugin in dieser heilsamen Arbeit mit Familiensystemen zu sein, erfüllt mich mit Staunen und Freude.

Diese Mischung aus Wissen und seiner Auflösung im Moment....die Mischung aus Regelmäßigkeit und deren ständige Auflösung und Hinstreben zu etwas, von dem wir noch nichts wissen, bildet etwas ab, von dem ich fasziniert bin und dem ich mich gerne überlasse. Man sagt so etwas wie: „es liegt mir“?... oder auch nicht.... darum kreise ich, will ich meinen, schon immer herum und es ist mir wie ein Körperteil geworden, das das Selbstverständnis einer Nichtbenennung in sich trägt. Etwas Organisches, das als Handwerkszeug dient, ohne als solches benannt werden zu müssen. Man vergisst, es zu haben. Es entwickelte sich in mir aus dem Knäuel meines Selbst, so könnte man meinen.

Doch, was nützt alle Theorie alle Gedanken, wenn man in diesem Moment nicht wach und zugewandt zuhörend ist. Und so kommt das Dritte dazu:

Das Einlassen in diesen Moment, auf diesen Menschen, auf dieses System, auf diese Gruppe, auf dieses Momentum im Prozess eines Systems. Das Zuhören. Zuhören, ein schönes Wort. Es klingt wie auf jemanden zu hören. Darin klingt mir, sich als Instrument mit Mut und kreativen Einfällen dem Prozess, der sich ergibt, zur Verfügung zu stellen, es gleichzeitig zu betrachten und sich hinzugeben, ein organismisches Prinzip. Das Bild des Tanzens taucht in mir auf.

Das ist mir auch selbstverständlich im Privaten, in meiner eigenen Familie, in der ich natürlich auf ganz andere Weise meinen Platz habe. Dieser meiner Familie verdanke ich viel, denn sie haben mich mitgetragen. Viele viele Wochenenden und Wochen war ich in diesen 25 Jahren nicht zu Hause und dieser geliebte Mann Reinhard und meine Eltern an meiner Seite haben mein ganzes berufliches Sein und mich darin in einer Selbstverständlichkeit mitgetragen und es überhaupt ermöglicht, dass es mich staunen lässt. Und nicht zuletzt haben meine wunderbaren Kinder Sebastian, Johanna und Jonathan diese Mutter mit allem, was zu ihr gehört, ausgehalten und ertragen und als eine Selbstverständlichkeit und liebend in ihrem Leben angenommen. Nun, Kinder tun das einfach. Es ist ein Wunder. Meiner ganzen lieben und großen Familie bin ich sehr dankbar. Wie gut, dass alles zusammen gehen durfte.

Ich durfte in einem Team arbeiten, in dem wir sicher waren, dass wir alle für die gleiche uns wichtige Sache arbeiten und in dem der Weg jeder Einzelnen mit Respekt behandelt wurde. So bildeten wir über Jahre einen soliden Organismus, der viel halten konnte. Wir haben viel Freude darüber geteilt, viel gelacht, gerungen, gestritten, uns genervt, uns geliebt, uns unmöglich gefunden und uns umarmt. Das alles ging, weil jede und jeder von uns mit seiner Leidenschaft und ohne Profitgier bei der einzigen Sache war: GESTALT und wie können wir diese wertvollen, sinnvollen Gedanken leibhaftig in die zerstörerische Welt hineingeben und dabei einen vernünftigen Geschäftsbetrieb aufrechterhalten, und uns selbst und unsere Familien ernähren.

Nicht zuletzt Euch Fortbildungsteilnehmern gilt mein Dank. Denn was ist die Musik ohne die Spieler, ohne die Zuhörer: ein Stück Papier, auf das ein paar Noten gekritzelt sind. Danke für Euer Interesse, Eure Abenteuerlust, Eure Bereitschaft, Euch einzulassen. Und dann wurden aus den Kritzeleien plötzlich Klänge und Melodien und Tänze und Gefühle, die in Seelen fielen.

Es ist schön, wenn es gelingen durfte.

Meinem Team und Euch allen, die hier sind, wünsche ich von Herzen, dass die Wege Euch und mich weiter führen werden und wir sie erkennen. Möget Ihr ein gutes Leben haben, um welche Inhalte Ihr auch kreist. Habt Mut zur Veränderung in allen Bereichen, die uns betreffen. Ich versuche mich auf jeden Fall weiter in diesen Dingen.

Jetzt allerdings haben mein Mann, meine Kinder, meine Enkelkinder und meine Eltern den Vorrang. Herzlich Eure Uta Wahl-Witte



40 JAHRE GESTALT-INSTITUT FRANKFURT AM MAIN

Am 09. November 2019 feiert das GIf sein 40 jähriges Jubiläum
mit einer Tages-Matinee im Haus am Dom in Frankfurts Altstadt.

Wir freuen uns auf Chomalige, Gegenwärtige, Zukünftige, Neugierige, Partner
und..., ach, einfach alle. (Prost!)

Es erwarten Sie Sketche, Musikeinlagen, zwei alles erhellende Vorträge,
eine Großgruppenperformanz und zum abendlichen Tanz die Band Pantasonics.
Für das leibliche Wohl und darüber hinaus ist gesorgt.

Das Programm lesen Sie hier auf S. 47 oder entnehmen es den ausliegenden
Flyern und der Website des Gestalt-Instituts Frankfurt am Main.
Dort finden Sie auch einen Anmeldebutton. (Bitte feste drücken!)



Die Jubiläumsfeier findet am 9. November 2019, ab 10. Uhr
im Haus am Dom, Domplatz 3 (direkt neben dem Dom in Frankfurts Altstadt) statt.

- | | |
|-----------|---|
| 10.30 Uhr | Begrüßung und Grußadresse DVG
(Moderation: Delphine Akoun / Rolf Heinzmann) |
| 11.00 Uhr | <i>Jazzamor</i> |
| 11.30 Uhr | Vortrag Detlef Klöckner
<i>40 Jahre GJF - ein Kaleidoskop der Entwicklungen</i> |
| 12.45 Uhr | Improtheater <i>Omlett Komplet</i> |
| 13.15 Uhr | (Sektpause mit Flying Snacks im Foyer) |
| 14.15 Uhr | Rolf Heinzmann / Uta Wahl-Witte:
Gestalttherapeutische Großgruppe |
| 15.45 Uhr | (Kaffee- und Kuchenpause im Foyer) |
| 16.15 Uhr | Vortrag Olaf Zielke:
<i>Gestalttherapie in 40 Jahren: digital, smart und virtuell?</i> |
| 17.30 Uhr | <i>GJF Lonely Hearts – Choire</i>
(Animation: Gabriele Fleckenstein / Anna Kreyer) |
| 18.00 Uhr | Schlusswort / Umbaupause |
| 19.30 Uhr | Tanzfest mit der Band <i>Pantasonics</i> |

Gestalt-Institut Frankfurt am Main



Gestalt-Institut Frankfurt am Main e.V. (GIF)

Wilhelm-Hauff-Str. 5
60325 Frankfurt/Main

Bürozeiten:

Montag - Mittwoch, Freitag 10.00 - 13.00 Uhr

Sekretariat: Tanja Robert

Fon: 069 - 74 06 99

Fax: 069 - 74 87 22

E-mail: info@gestalt-institut-frankfurt.de

Internet: www.gestalt-institut-frankfurt.de

und unsere Zweigstellen:

Gestalt-Institut Karlsruhe (GIK)

Nowackanlage 15
76137 Karlsruhe

Fon: 0721 - 35 91 32

Email: info@gestalt-institut-karlsruhe.de

Internet: www.gestalt-institut-karlsruhe.de

Gestalt-Institut Rhein-Ruhr (GIRR)

Siegstr. 15
47051 Duisburg

Fon: 0203 - 36 29 90

Fax: 0203 - 393 47 48

Email: info@gestalt-institut-rhein-ruhr.de

Internet: www.gestalt-institut-rhein-ruhr.de

Gestalt-Institut Tübingen (GIT)

Gartenstr. 18
72074 Tübingen

Fon: 07071 - 146 38 25

Email: kontakt@gestalt-institut-tuebingen.de

Internet: www.gestalt-institut-tuebingen.de

Mitgliedschaften des GIF:

Deutsche Vereinigung für Gestalttherapie (DVG)

European Association for Psychotherapy (EAP)

Wissenschaftlicher Beirat GIF:

Dr. phil. Renate Becker (Berlin)

Dr. med. René Gottschalk (Frankfurt/M)

Prof. Dr. phil. Jürgen Kriz (Osnabrück)

Prof. Dr. med. Cornelia Krause-Girth (Frankfurt/M)

Lic. Phil. Dr. theol. Hans Jellouschek (Ammerbuch)

Dr. rer. nat. Günter Ottersbach (Hamburg)

PD Dr. med. Arnold Retzer (Heidelberg)