

# **Was haben ein leerer Stuhl und ein Dämon gemeinsam?**

Der Vergleich einer Technik der Gestalttherapie mit  
einer traditionellen tibetisch buddhistischen Technik

Graduierungsarbeit

Fachsektion für Integrative Gestalttherapie im  
Österreichischen Arbeitskreis für Gruppentherapie und  
Gruppendynamik (ÖAAG)

Mag.<sup>a</sup> Barbara Laschalt

Wien, im März 2015



*Die Dämonen für Dämonen zu halten, das ist eine Gefahr.  
Sie als leer zu erkennen, das ist der Weg.  
Sie zu begreifen als das, was sie sind, das ist die Befreiung.  
Sie als Vater und Mutter zu erkennen, das ist ihr Ende.  
Wenn wir sie als Schöpfungen des Geistes gelten lassen,  
dann verwandeln sie sich in Ausschmückungen.  
Wissen wir derart damit umzugehen, dann ist das Ganze befreit.*

*Milarepa (1040-1123)*

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
2. Die Technik vom „leeren Stuhl“ .....	5
2.1. Historische Aspekte der Technik vom „leeren Stuhl“ .....	5
2.2. Das Dialogspiel.....	5
2.3. Selbstgesprächs-Technik.....	7
2.3.1. Unfruchtbare versus fruchtbare Selbstgesprächs-Technik.....	8
2.3.2. Spaltungen.....	10
2.4. Phantasiegesprächstechnik.....	13
2.4.1. Monologische Form .....	14
2.4.2. Dialogische Form.....	14
2.4.3. Rollenspiel oder die monologische Form in dialogischer Verkleidung.....	15
2.5. Die Bedeutung der Anzahl der Stühle.....	16
2.5.1. Ein-Stuhl-Technik.....	16
2.5.2. Zwei-Stuhl-Technik.....	18
2.5.3. Mehr-Stuhl-Technik.....	19
2.6. Respekt vor dem Widerstand im Zusammenhang mit dem „leeren Stuhl“ .....	20
3. Die Technik des „Abschneidens der Dämonen“.....	22
3.1. Historische Aspekte des „Abschneidens der Dämonen“ .....	22
3.2. Ein tibetisch-buddhistischer Zugang: „Dämonen“ .....	24
3.2.1. Was sind „Dämonen“? .....	25
3.3. Wie füttere ich meine Dämonen oder wie kann ich meine Projektionen identifizieren?.....	27
3.3.1. Der Prozess des „Dämonenfütterns“ .....	27

3.3.2. Erster Schritt.....	28
3.3.3. Zweiter Schritt.....	28
3.3.4. Dritter Schritt.....	29
3.3.5. Vierter Schritt.....	30
3.3.6. Fünfter Schritt.....	32
3.4. Wer wäre ich denn ohne mein Problem? Die Arbeit am eigenen Widerstand.....	32
4. Dialog der Techniken: Gestalttherapie und Dämonenarbeit.....	34
5. Literatur.....	38

# 1. Einleitung

Meine ersten psychotherapeutischen Erfahrungen machte ich 1988 in einer analytisch orientierten Gruppe. Schon recht bald begriff ich, dass mir in diesem Setting etwas fehlte. Was mir fehlte, entdeckte ich erst drei Jahre später.

Im Sommer 1991 gab mir ein Freund das Buch „Das Ich, der Hunger und die Aggression“ von Fritz Perls mit in die Ferien. Perls und sein Buch begleiteten mich von Wien in den Urwald der Österreicher, in den Corcovado nach Costa Rica. Dort schlossen Perls und ich den ersten Kontakt mit einander im Hier-und-Jetzt des Urwaldes.

Was mir fehlte, fand ich hier in der Gestalttherapie.

Auf der einen Seite waren es die Experimente, auf der anderen Seite waren es Kontakt und Beziehung als Teil der psychotherapeutischen Arbeit.

In diesem Zusammenhang lernte ich auch die Technik des „leeren Stuhles“ kennen und lieben. Wen habe ich selbst denn nicht aller auf dem Stuhl gegenüber schon sitzen gehabt? Nicht nur meinen Vater, meine Mutter, nein, auch mein Ohr, meine Arbeitskolleginnen genauso wie meinen früheren Chef, und noch viele andere Aspekte aus meinem Inneren und Äußeren. Alles aufzuzählen würde wahrscheinlich mehrere Seiten füllen und für einen Fremden nur Langeweile erzeugen.

Auf der Suche nach einer psychotherapeutischen Heimat machte ich so manche Ausflüge in andere Schulen.

So setzte ich mich mit den Methoden von Wilhelm Reich, der Gesprächspsychotherapie, der bioenergetischen Analyse und allen erdenklichen Mischformen aus unterschiedlichen Schulen auseinander.

Immer wieder führte es mich aber zur Gestalttherapie zurück, so dass ich mich letztendlich für eine Ausbildung in Integrativer Gestalttherapie entschied.

In den Jahren der Ausbildung zur Gestalttherapeutin wurde ich auch Schülerin eines tibetischen Lamas. Zu Beginn waren die therapeutische Ausbildung und die Befassung mit dem tibetisch-buddhistischen Gedankengut einzelne Bausteine in meinem Leben, die

scheinbar nichts mit einander zu tun hatten. Im Laufe der Jahre jedoch wurden immer mehr Überschneidungen für mich sichtbar.

Das ist auch der Grund, warum ich mich für meine Abschlussarbeit entschieden habe, diese zwei Welten mit einander in Verbindung zu setzen, um diese Vereinigung auch in mir selbst vollziehen zu können.

Gleichzeitig meine ich, dass der Gestalttherapie aus dieser In-Beziehung-Setzung ein Gewinn entstehen kann.

Schon Fritz Perls hatte in den 50er-Jahren seine ersten Kontakte mit fernöstlichen Philosophien wie dem Zen-Buddhismus durch seinen Freund Paul Weisz. Perls war sehr angetan auf der einen Seite von der nicht moralischen Haltung des Zen und der Haltung des Gewahrseins, die Ähnlichkeit mit seiner Sicht der gegenwärtigen Bewusstheit hat.

*„...das Zen-Konzept des Paradoxen paßt (sic!) auch zu Perls' paradoxer Überzeugung, daß (sic!) Wandel geschieht, wenn wir aufhören, uns selbst verändern zu wollen“ (Clarkson & Mackewn, 1995 S. 34).*

So war Perls über sein ganzes Leben mit der fernöstlichen buddhistischen Philosophie verbunden und auch inspiriert in seiner psychotherapeutischen Arbeit.

Diese Verbundenheit zwischen östlicher und westlicher Philosophie von Perls hat mich dazu bewogen, eine westliche, gestalttherapeutische Technik einer östlichen Technik gegenüber zu stellen.

Auf der einen Seite gibt es die Gestalttherapie, die sich mit dem „leeren Stuhl“ als einer von vielen Techniken des Themas der Projektionen annimmt, und auf der anderen Seite die tibetisch-buddhistische Philosophie, die sich mit den Projektionen in der Methode des Chöd<sup>1)</sup> (auch als das „Abschneiden der Dämonen“ bekannt) auseinandersetzt.

Im Folgenden versuche ich die beiden Methoden zu beschreiben und die für unsere Arbeit als TherapeutInnen relevanten Aspekte herauszuarbeiten. Manches wird vielleicht zu Beginn eigen anmuten, da die Methode des Chöd ihre Wurzeln im 11. Jahrhundert hat und

---

1) Chöd: bedeutet wörtlich „abschneiden“, in vielen Übersetzungen wird auch von „durchtrennen“, „durchschneiden“ gesprochen.

dadurch viel Übersetzungsarbeit in die heutige Sprache braucht, damit sie auch im Hier und Jetzt verständlich werden kann.

Die Voraussetzung für die Anwendung der Technik des „leeren Stuhls“ wie auch des „Abschneidens der Dämonen“ in einem therapeutischen Kontext liegt in einer dialogisch funktionierenden Beziehung zwischen KlientIn und TherapeutIn, so wie der Fähigkeit, Objekt- und Selbstrepräsentanz differenzieren zu können.

Unter Objektrepräsentanz versteht man die in unserem Gehirn gespeicherten Objektbilder bzw. Abfolgen von Objektbildern.

Selbstrepräsentanz bedeutet die Aneinanderreihung von Zustandsbildern der eigenen Person.

Man geht davon aus, dass die Fähigkeit, Repräsentanzen von sich Selbst und von anderen Menschen zu unterscheiden für eine im Erwachsenenalter adäquate Realitätsbewältigung notwendig ist.

Objekt- und Selbstrepräsentanz desselben Zeitabschnittes sind in Erinnerungsspuren mit einander verbunden.

Die stabile Repräsentanz führt uns zu dem Gefühl, dass, auch wenn die Außenbedingungen (wie z. B. wechselnde Menschen, unterschiedliche Situationen, ...) sich verändern, wir unsere Identität behalten. So wie auch die Repräsentanz von andern Personen (Eltern, Freunden, Lehrern ...) gegeben ist, wenn man sie auch in unterschiedlichen Situationen wieder erkennen kann (z.B. anderer Ort, anderer Haarschnitt, ...). Dies ist möglich, wenn in einem Individuum die Fähigkeiten zur Bildung, Aufrechterhaltung und Differenzierung von Repräsentanzen gut ausgebildet sind.

Was passiert aber, wenn diese nicht ausgebildet sind?

Die Grenzen zwischen der Person und den anderen Menschen verschwimmt und sie kann nicht mehr zwischen Selbst und Objekt (den Anderen) unterscheiden. Zum Beispiel: Person X ist wütend, will aber die Wut in sich nicht erleben und projiziert deswegen die Wut auf eine andere Person. Dadurch kommt es zu einer Verschiebung der Repräsentanzen.

Insbesondere für die Arbeit mit der Technik des leeren Stuhles ist es wichtig, zwischen den beiden Repräsentanzen „überdeutlich“ zu unterscheiden, damit das Verhalten aufgelöst und nicht manifestiert wird.

So stellen wir TherapeutInnen unseren KlientInnen verschiedene Techniken zur Verfügung, damit sie sich ihren Wünschen entsprechend entwickeln können. Unterschiedliche Techniken ermöglichen es uns dabei, unterschiedliche Prozesse unserer KlientInnen bestmöglich im Sinne des Veränderungsprozesses zu begleiten.

*„Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist“ (Das „Paradoxe der Veränderung“, Beisser, 1997, S.144).*

## **2. Die Technik vom „leeren Stuhl“**

### **2.1. Historische Aspekte der Technik vom „leeren Stuhl“**

Wie in vielen anderen Therapieschulen sind die Techniken der Gestalttherapie auch ein Spiegel der Vorlieben ihres Begründers Fritz Perls. Schon in seiner Jugend war das Theater mit seinem Wechsel von Szenen und der Dramaturgie sehr faszinierend für ihn.

In späterer Folge bekam Perls von J. Moreno weitere Impulse, der in der von ihm begründeten Schule des Psychodramas schon die Verwandtschaft von intrapsychischen Dramen und szenischen Vorgängen eines Theaterstückes praktisch und technisch umgesetzt hatte.

Bekannt ist Perls unter anderem durch sein Basis-Setting des „heißen Stuhls“ (hot seat) geworden. Das ist jener leere Stuhl neben dem/der Therapeuten/in, der es dem/der Klienten/in ermöglicht, vor einer tiefer gehenden Einzelsequenz (in einer therapeutischen Gruppe, aber auch im Einzel-Setting) den Platz zu wechseln und damit eine neue Sicht einzunehmen.

Im Gegensatz dazu steht der „leere Stuhl“ (empty chair), der als Projektionsfläche für den/die KlientIn dient und es ihm/ihr dadurch ermöglicht, abgespaltene Anteile des Selbst zu integrieren.

### **2.2. Das Dialogspiel**

Das sogenannte „Dialogspiel“ von Perls und Levitsky kann man als Grundlage der leeren Stuhl-Technik sehen.

„In seinem Bemühen um mehr Integration geht der Gestalttherapeut allen Spaltungen oder Teilungen nach, die sich in der Persönlichkeit zeigen. Natürlich ist jede „Spaltung“, die gefunden wird, eine Funktion des Bezugsrahmens, in dem sich der Therapeut bewegt, und der Beobachtungsfähigkeit des Therapeuten. Eine der wichtigsten postulierten Teilungen

ist die zwischen dem sogenannten Topdog und dem Underdog. Topdog entspricht ungefähr dem psychoanalytischen Über-Ich. Topdog hält Moralpredigten, ist auf „Du sollst“ spezialisiert und ist gewöhnlich rechthaberisch und missbilligend. Underdog neigt zu passivem Widerstand, bringt Entschuldigungen vor und findet Gründe zum Aufschieben

*„Wenn sich die Spaltung zeigt, wird der Patient aufgefordert, diese beiden Teile seiner selbst einen unmittelbaren Dialog mit einander führen zu lassen. Das gleiche Dialogspiel kann natürlich für jede wichtige Spaltung innerhalb der Persönlichkeit durchgeführt werden (aggressiv und passiv, der „gute Junge“ und „der Schweinehund“, maskulin und feminin). Bisweilen kann das Dialogspiel sogar mit verschiedenen Körperteilen durchgeführt werden, wie mit der rechten und der linken Hand oder der oberen und der unteren Körperhälfte.“ (Perls, 1992, S.199)*

Also dient das Dialogspiel dazu, dass zwei Erlebens- bzw. Verhaltensweisen (in Form von phantasierten Personen) mit einander ins Gespräch kommen. Ebenso beschreibt Staemmler (1995) den Repräsentanz-Begriff:

*„Die „Spaltung“ oder „Teilung“ hat zu zwei unterschiedlichen oder widersprüchlichen Repräsentanzen – nennen wir sie allgemein “A“ und “B“ - des Klienten von sich selbst geführt, die mittels des „Dialogspiels“ nunmehr szenisch dargestellt und aufeinander bezogen werden.“ (Staemmler, 1995, S.37)*

Wenn man genau hinsieht, handelt es sich um zwei verschiedene Techniken.

Die eine bezieht sich auf Spaltungen oder Teilungen der Persönlichkeit des/der Klienten/in. Dies kann man sich als einen Dialog zwischen zwei verschiedenen Persönlichkeitsmerkmalen eines/einer Klienten/in vorstellen, der durch den Wechsel der Stühle (leerer Stuhl) im Außen den Konflikt oder Widerspruch im Inneren deutlicher sichtbar macht. Auch können durch den Wechsel unterstützt Veränderungs- oder Lösungsmöglichkeiten für den/die Klienten/in sichtbar werden.

Besser sollte daher diese Technik „Selbstgespräch“ (nach Staemmler, 1995, S.39), und nicht „Dialogspiel“ genannt werden.

Die andere Möglichkeit wird von Perls wie folgt beschrieben:

*„Der Dialog kann sich auch zwischen dem Patienten und einer für ihn wichtigen Person entwickeln. Der Patient spricht die Person einfach an, als wäre sie anwesend, phantasiert die Antwort, entgegnet auf die Antwort usw.“ (Perls, 1992, S.199)*

Der/die KlientIn wird dabei aufgefordert, sich die Person in seiner Phantasie auf dem leeren Stuhl vorzustellen. Es geht dabei nicht um einen direkten Dialog zwischen Personen, sondern vielmehr um die Bewusstwerdung des/der Klienten/in und seiner eigenen Empfindungen.

*„Darum kann mit der Technik ein wegen Abwesenheit der betreffenden Person nicht möglicher realer Kontakt durch die auf den leeren Stuhl projizierte Repräsentanz des Klienten von dieser Person behelfsmäßig ersetzt werden als ein reines Reden.“ (Staemmler, 1995, S.41)*

Diese Technik ermöglicht dem/der Klienten/in - wenn sie greift - ein unmittelbareres Erfahren, als wenn man nur über etwas reden würde. Staemmler (1995) bezeichnet in seinem Buch „Der leere Stuhl“ diese Technik als „*Phantasiegespräch*“.

Im Weiteren unterscheidet Staemmler (1995) zwischen der Selbstgesprächs-Technik und der Phantasiegesprächs-Technik.

### **2.3. Selbstgesprächs-Technik**

Diese Technik dient uns TherapeutInnen häufig als Instrument, um unsere KlientInnen in die Lage zu setzen, dass sie mit zwei Seinsweisen (in welcher Gestalt diese auch sichtbar werden, in Form von Polaritäten, Spaltungen oder auch Konflikten) ihrer Person in Kontakt treten können und dann in weiterer Folge auch in einen Dialog zwischen ihnen treten.

Hier gibt es zwei Möglichkeiten, wie sich ein solcher Dialog zweier Seiten/Aspekte eines/einer Klienten/in entwickeln kann.

### 2.3.1. Unfruchtbare versus fruchtbare Selbstgesprächs-Technik

Das unfruchtbare Selbstgespräch ist zumeist ein Selbstgespräch, das sich im Kreis dreht oder drehen könnte, wenn nicht etwas Einschneidendes passiert, das dies unterbricht. Bei genauerer Betrachtung entdeckt man, dass keine der Seiten, die im Selbstgespräch zu Wort kommen, eine sinnvolle Perspektive für den/die KlientInnen darstellen. Die beiden Seiten kämpfen zwar oft heftig miteinander, aber eigentlich sind beide keine wünschenswerten Alternativen. Sichtbar wird hier, dass der/die KlientIn zwei Rollen einnimmt, mit denen er/sie aber zu keinem befriedigenden Ergebnis kommt, weswegen Staemmler (1995) vom unfruchtbaren Selbstgespräch spricht.

Der/die KlientIn lernt vielleicht viel über seine/ihre verschiedenen Rollen, was hilfreich sein kann, aber es ist ihm/ihr nicht möglich, diese hinter sich zu lassen - außer er/sie entdeckt, dass diese Rollen ihn/sie nicht weiter bringen. Gerade diese Erkenntnis kann dann sehr wohl einen Schritt voran bedeuten.

Das „klassische“ Beispiel für unfruchtbares Selbstgespräch ist das von Perls wiedergegebene „Gespräch von Topdog (Gott) und Underdog (Nichts)“. (Perls, 1993, S.212-236).

In diesem Gespräch zwischen „Gott“ und „Nichts“ kommt es zu einer Wende, in der der Klient John die echte Alternative formuliert, die „Mitte“ sein zu wollen und damit vom unfruchtbaren Selbstgespräch zum fruchtbaren wechselt.

*„Damit, beginnt er sein unfruchtbares Selbstgespräch hinter sich zu lassen und in ein neues Selbstgespräch einzutreten. Dabei geht es dann nicht mehr um eine Kontroverse zwischen falschen Alternativen. Vielmehr kann deutlich werden, inwiefern beide falsche (sic!) Alternativen zur Unzufriedenheit des Klienten beitragen und darum Vermeidungscharakter haben: Wenn er „zu den Leuten hier gehören“ und „einer von ihnen sein“ will, muß (sic!) er sich auf eine Ebene mit ihnen begeben, nach der er im weiteren Verlauf der Arbeit anfängt zu suchen. Sowohl mit der überheblichen Haltung des Topdog als auch mit der unterwürfigen des Underdog schließt er sich von einem gleichberechtigten, partnerschaftlichen Kontakt mit anderen Menschen aus“. (Staemmler, 1995, S.49)*

Aus meiner Sicht muss man vorsichtig sein, dass es nicht zu einer Bewertung (im Sinne von gut und schlecht) von „fruchtbar“ und „unfruchtbar“ kommt. Für den/die Klienten/in und den therapeutischen Prozess, in dem er/sie sich befindet, braucht es das eine, damit das andere auch entstehen kann.

Jedoch liegt es auch an uns TherapeutInnen, den Unterschied zwischen fruchtbarem und unfruchtbarem Selbstgespräch unterscheiden zu können, um unsere KlientInnen in ihrem Prozess entsprechend zu begleiten.

*„Die Selbstgesprächs-Technik lässt sich zwar auf beide Situationen (fruchtbar und unfruchtbar, Anmerkung der Autorin) anwenden, aber die Situationen sind andersartig. An der Schnittstelle zwischen beiden Situationen, deren Erreichen einen Fortschritt für den Klienten bedeutet, ist der Therapeut gefordert, auch hinsichtlich seiner Handhabung der Selbstgesprächs-Technik diesem Fortschritt gerecht zu werden.“ (Staemmler, 1995, S.51)*

An dieser Stelle möchte ich den „leeren Stuhl“ wieder mit einbeziehen. Der Stuhl dient im fruchtbaren wie auch im unfruchtbaren Selbstgespräch als Hilfsmittel, um den/die Klienten/in zu unterstützen, seine/ihre unterschiedlichen Situationen und Anteile für ihn/sie und auch für uns TherapeutInnen, überdeutlich sichtbar zu machen.

Wenn also ein unfruchtbares zu einem fruchtbaren Selbstgespräch wird, so müssen auch die Stühle entsprechend der neuen Situation bzw. des Prozesses des/der Klienten/in verändert werden.

*„Der äußere Wechsel der Sitzgelegenheit ist daher dann hilfreich, wenn er den inneren Wechsel im Klienten von der einen zur anderen Seite seiner selbst verdeutlicht. Der Therapeut, der in diesem Sinne mit der Selbstgesprächs-Technik arbeitet, orientiert sich am internen Prozess des Klienten, wie er sich ihm erstens durch die Mitteilungen darstellt, die der Klient ihm darüber macht, und wie er ihn zweitens aufgrund seiner Wahrnehmung von außen mitverfolgt.“ (Staemmler, 1995, S. 53)*

Nicht nur der Wechsel der Stühle ist im Fokus zu behalten, sondern auch die Lebendigkeit des/der Klienten/in in diesem Prozess. Durch den Wechsel wird die eine Seite zur Figur und die andere zum Hintergrund und umgekehrt. In diesem ganz natürlichen Prozess

des/der Klienten/in ist es an uns TherapeutInnen, diesen zu unterstützen und dadurch die Bewusstheit und Lebendigkeit des/der KlientInnen zu fördern.

Die Grundvoraussetzung zur Selbstgesprächs-Technik, unabhängig ob fruchtbar oder unfruchtbar, ist der erlebte Konflikt oder die Polarität einer Person. Der/die KlientIn fühlt sich zwischen zwei Seiten hin- und hergerissen. *„Diese Tatsache macht es möglich, die Selbstgespräch-Technik sowohl im Kontext der Stagnation als auch der Polarisierung zu benutzen. In späteren Prozessstadien, in denen der Klient keinen Konflikt (mehr) erlebt, also in der Diffusion, der Kontraktion und der Expansion, ist die Anwendung der Selbstgesprächs-Technik daher nicht sinnvoll.“* (Staemmler, 1995, S.61)

### **2.3.2. Spaltungen**

Die Selbstgesprächs-Technik ist nicht nur bei erlebten Konflikten oder Polaritäten eines Klienten von Nutzen, sondern auch bei Spaltungen, braucht aber dafür eine Modifikation der Technik, wie weiter unten ausgeführt wird.

*„Die Bearbeitung von Spaltungen muss, genauso wie jeder andere therapeutische Prozess, natürlich an der Stelle ansetzen, an der sich der Klient gerade befindet. Die primäre Unterstützung für den Klienten besteht darin, sein bewusstes Erleben von dem zu fördern, wer und wie er zum Zeitpunkt ist.“* (Staemmler, 1995, S.63)

Es geht darum, dem/der Klienten/in die Spaltung bewusst zu machen, und gar nicht so sehr um deren Auflösung.

Bei dieser Bewusstmachung können oft äußere Inszenierungen, wie die Arbeit mit dem „leeren Stuhl“, hilfreicher sein als nur interne Repräsentanten, denn zumeist gehört es zum Charakter von Spaltungen, dass eben die abgespaltenen Teile für den/die KlientInnen nur sehr eingeschränkt sichtbar sind. Die Technik kann auch zugleich Unterstützung für den/die Klienten/in sein, die wertvolle Ordnung und Struktur im Außen bietet. Diese äußere Klarheit kann eine Unterstützung sein, um die innere entwickeln zu können.

Oft benutzen KlientInnen mit gravierenden Störungen die Spaltung, um sich psychisch einigermaßen im Gleichgewicht zu halten.

*„Spaltung bezieht sich auf eine Trennung in den mentalen Repräsentationen, die eine Person von sich selbst und von anderen bildet mit der Folge, dass eher partielle als ganze Vorstellungen entstehen. Objekte (andere Menschen) werden dann eher für ausschließlich gut oder ausschließlich schlecht gehalten, anstatt als Menschen gesehen zu werden, die sowohl gute als auch schlechte Eigenschaften haben. Auf ähnliche Weise werden starke widersprüchliche Gefühle auseinander gehalten, z.B. die Liebe für eine Person, die einem seine Bedürfnisse befriedigt, und der Hass auf dieselbe Person, wenn sie einen zu einem anderen Zeitpunkt frustriert. Sobald Wut auf das frustrierende Objekt entsteht, verliert der Betreffende den Zugang zu relativierenden Erinnerungen an früher positive Gefühle, die seine Reaktion auf Frustration mildern könnten.“ (Marmar und Horowitz in Staemmler, 1995, S.69)*

Bei der Spaltung geht es um Schwarz-Weiß, Entweder-oder, es gibt keine Grauschattierungen, es ist nur ein positives oder negatives Erleben möglich, es geht immer um die Polarisierung der eigenen Gefühle und der Gefühle der anderen.

Wichtig ist es in der Betrachtung der Technik mit dem leeren Stuhl, dass wir uns nicht vom „Hier und Jetzt“-Prinzip der Gestalttherapie (Vordergrund) beeindrucken lassen, sondern auch die Lebensgeschichte (Hintergrund) der KlientInnen nicht außer Acht lassen.

*„Das erfordert die Fähigkeit, auch die Erfahrungen längerer Zeiträume einzubeziehen. Denn jene Seiten seiner selbst, die der Klient durch eine Spaltung voneinander fernzuhalten versucht, treten häufig in größeren zeitlichen Abständen in Erscheinung. Das ist eigentlich nicht überraschend, sondern entspricht durchaus dem Sinn dieses Mechanismus, der ja dazu dient, den als bedrohlich erlebten gegenseitigen Bezug der voneinander gespaltenen Seiten möglichst zu verhindern. Solange dem Klienten dies gelingt, bleibt er vom Erleben seiner oftmals panischen Angst verschont. Wenn der Therapeut nur einen zeitlich sehr engen Ausschnitt seiner Eindrücke vom Klienten beachtet, kann es ihm nicht gelingen zu sehen, dass zwei zeitlich weiter auseinander liegende Verhaltens- und Erlebensweisen tatsächlich in einem Bezug zueinander stehen, der sich paradoxerweise gerade in der Tatsache niederschlägt, dass das Erleben dieses Bezugs vom Klienten tunlichst vermieden wird.“ (Staemmler, 1995, S.72 f.)*

Daher ist es für uns TherapeutInnen von großer Wichtigkeit, nicht nur die Vordergrund-Informationen unserer KlientInnen wahrzunehmen, sondern ein ebenso großes Augenmerk auch auf den Hintergrund zu haben. Dies ermöglicht es uns, den Spaltungsmechanismus mancher KlientInnen besser zu verstehen und Vergangenheit und Gegenwart unserer KlientInnen in Zusammenhang zu bringen. Oft erscheint das Spaltungsphänomen als „übertrieben“ oder sogar als eine Art von „Spiel“, das der/die KlientIn mit dem/der Therapeuten/in treibt. *„Denn ein Mensch, der spaltet, hat, mehr noch als einer, der „spielt“, im aktuellen Moment kaum eine andere Wahl, als sich so zu verhalten, wie er es tut; er hat damit auch nicht die Wahl, etwas zu übertreiben.“* (Staemmler, 1995, S.76)

Das heißt, dass zwischen den Extremen (der Spaltung) keine Verbindungslinien existieren, sondern nur die Polarisierung der Aspekte. Man muss sich das so vorstellen, dass der/die KlientIn sich selbst, aber auch andere Menschen nur positiv oder nur negativ erlebt. Die Brücke zwischen den beiden Aspekten hat sich nicht entwickeln können und der/die KlientIn leidet darunter, ohne wirklich zu wissen, worunter er/sie leidet. Da aber der Spaltungsmechanismus ihm/ihr als Kind das Leben gerettet hat, erscheint es ihm/ihr fast paradox, diese Brücke zu errichten, wodurch auch alle abgespaltenen Aspekte spürbar würden.

Daher erscheint es mir wichtig, im ersten Schritt die positiven Aspekte zu stärken und erst, wenn das erfolgt ist, auch mit den negativen zu arbeiten.

Bezug nehmend auf die Selbstgesprächs-Technik von Staemmler (1995) heißt das: *“Der Klient muss dabei unterstützt werden, die Identifikation mit seiner positiv erlebten Seite, die durch die szenische Assoziation mit dem einen Stuhl stabilisiert wird, erst einmal beizubehalten, während man ihn allmählich dazu ermutigt, sich seine negativ erlebte Seite, die szenisch durch den anderen Stuhl geankert wird, da erst einmal nur vorzustellen.“* (Staemmler, 1995, S.82)

Oft sind aber die negativen Seiten so Angst einflößend, dass eine direkte Konfrontation am Anfang fast nicht möglich ist. Hilfreich kann dabei die Möglichkeit der szenischen Gestaltung der leeren Stühle sein, wie zum Beispiel das Hinzuzuziehen eines dritten Stuhles als neutralen Beobachtungsort.

So geht es meiner Meinung nach darum, den positiven Teil zu unterstützen, ihn wachsen zu lassen, um dann die Annäherung an und im besten Fall zuletzt eine Konfrontation mit den negativen Aspekten von sich selbst zu ermöglichen.

Durch diese langsame Annäherung von positiven und negativen Anteilen von sich selbst kann ein „normales“ Selbstgespräch entstehen.

So verkleinert sich die Angst und die abgespaltenen Aspekte können immer besser integriert und dadurch deren Konfrontation produktiv erlebt werden.

## **2.4. Phantasiegesprächstechnik**

*„Zur Arbeit brauche ich mein Geschick, den sogenannten heißen Stuhl, der in diesem Fall besonders schön ist (Gelächter), den leeren Stuhl, der die Aufgabe hat, Rollen zu übernehmen, die ihr verworfen habt, und andere Leute aufzunehmen, die wir brauchen, um unser Drehbuch zu verstehen.“ (Perls, 2002, S.143f)*

In diesem Text von Perls entstehen zwei Funktionen des leeren Stuhls. Auf der einen Seite das Selbstgespräch, in dem der/die KlientIn eigene psychische Aspekte auf den leeren Stuhl setzt und auf der anderen Seite das Phantasiegespräch, in dem andere Leute auf den leeren Stuhl gesetzt werden mit dem Ziel, das Erlebte und die Art, wie dies verarbeitet wird, für den/die Klienten/in sichtbarer und verständlicher zu machen.

Das bedeutet, dass es nicht um die Klärung zwischen dem/der Klienten/in und einer anderen Person geht, sondern die andere Person *„hat nur die Bedeutung eines Reizes, der die zu klärenden Schwierigkeiten des Klienten in ihm stimuliert und/oder prägnant werden lässt (sic!).“ (Staemmler, 1995, S.93)*

Die andere Person dient also nur dazu, dass der/die KlientIn sich selbst besser versteht und seine psychischen Mechanismen besser kennen lernt und nicht um eine direkte Auseinandersetzung mit anderen Personen, die ja real gar nicht anwesend und daher nur phantasiert sind. Die Art, wie der/die KlientIn die andere Person auf den leeren Stuhl „phantasiert“, entspricht nur den eigenen inneren Repräsentanzen und hat nichts mit einer Person aus Fleisch und Blut zu tun.

### **2.4.1. Monologische Form**

Die monologische Form ist in der therapeutischen Arbeit dann indiziert, wenn es sich um einen konkreten inhaltlichen Bezug zu einer anderen Person handelt (z.B. Vater, Mutter, Chef, Freunde, ...). wobei die Person immer die Funktion hat, als Kristallisationspunkt des eigenen Erlebens und der eigenen Gefühle des/der Klienten/in zu dienen.

Ganz besonders wichtig erscheinen mir dabei die genauen Instruktionen des/der Therapeuten/in:

1. Die Person (Vater, Mutter, ...) existiert nur in der Vorstellung des/der Klienten/in.
2. Der/die KlientIn kann nur zur und nicht mit der Person sprechen.
3. Das Hauptaugenmerk liegt bei den eigenen Gefühlen und Erinnerungen des/der Klienten/in.

Auf der einen Seite ist die Aktivierung der verschiedenen Eltern-Repräsentanzen wichtig, um die eigenen Repräsentanzen von damals wahrzunehmen. Auf der anderen Seite kann das zu einer „schädlichen Regression“ führen. Damit ist gemeint, dass der/die KlientIn durch die Regression in eine alte Opferhaltung gerät, aus der er/sie aufgrund der Regression (alles schon erworbene Handwerkszeug ist in diesem Moment nicht abrufbar) nicht allein wieder heraus kommt.

So ist es an uns TherapeutInnen, darauf zu achten, dass der/die KlientIn nicht in der Opferhaltung stecken bleibt.

*„Therapeutisch wirksam kann das alles aber nur werden, wenn der Klient seine heutige Identifizierung mit dieser Perspektive Schritt für Schritt auflöst und sich selbst zunehmend als die gestaltende Kraft in seinem Leben entdeckt. Nur diese Kraft wird ihm die konstruktive Verarbeitung des Traumas ermöglichen.“ (Staemmler, 1995, S.99)*

### **2.4.2. Dialogische Form**

Diese Form der Phantasiegesprächstechnik wird häufig im Zusammenhang mit Trauerarbeit benutzt.

Der/die KlientIn wird aufgefordert, die verstorbene Person auf den Stuhl ihm gegenüber zu phantasieren. Im ersten Schritt soll der/die KlientIn seine Gefühle gegenüber der verstorbenen Person wahrnehmen und diese der verstorbenen Person direkt mitteilen.

Im zweiten Schritt gibt es die Möglichkeit, alles im Leben Ungesagte direkt an die phantasierte Person zu richten. Wenn das passiert ist, wird der/die KlientIn aufgefordert, den Stuhl zu wechseln und sich selbst direkt zu antworten. Dieser Wechsel und der damit verbundene Dialog zwischen den „Stühlen“ kann bei vielen KlientInnen zu massiven Gefühlsdurchbrüchen führen und damit verbunden Klärung und Erleichterung im Zusammenhang mit der verstorbenen Person ermöglichen.

Wir TherapeutInnen dürfen dabei aber nie vergessen, dass es sich um phantasierte Personen und Dialoge handelt, die von den Motiven und Einstellungen des/der KlientInnen geprägt sind. Daher kommt es auch nicht zu einer realen Bearbeitung des eigenen Drehbuchs sondern einer Auseinandersetzung mit der eigenen Repräsentanz der phantasierten Person.

### **2.4.3. Rollenspiel oder die monologische Form in dialogischer Verkleidung**

Diese Methode dient dem/der Klienten/in dazu, sein/ihr eigenes Drehbuch in Bezug auf andere Personen besser kennen zu lernen und dadurch auch ein größeres Verständnis für die eigenen Verhaltensweisen und Reaktionen diesen Personen gegenüber zu entwickeln.

*„Diese Variante der Phantasiegesprächs-Technik führt zu nichts anderem als der vom Klienten inszenierten Repräsentation der Person X; man könnte sie darum fast als eine Abwandlung der monologischen Form in dialogischer Verkleidung interpretieren. Denn sie unterscheidet sich von der reinen monologischen Form nur insofern, als der Klient hier seine Vorstellungen bzw. Erinnerungen von Person X auch auf der Ebene äußerer Handlungen repräsentiert, während er dasselbe dort nur intern tut.“ (Staemmler, 1995, S.115)*

Diese Methode macht dann Sinn, wenn der/die KlientIn sich mit Themen beschäftigt, die in einem wesentlichen Bezug zu anderen Personen stehen. Trotz allem muss man immer im

Fokus behalten, ob so ein Rollenspiel (das Spielen der anderen Person) den/die Klienten/in nicht vom eigenen Prozess weg führt.

Ist das geklärt, kann der Sinn des Rollenspieles auch in der Bildung von Hypothesen über das mögliche Erleben der anderen Person (deren Rolle der/die KlientIn spielt) gesehen werden. Dabei muss berücksichtigt werden, dass es sich immer um Hypothesen (in diesem Fall um Phantasien des/der Klienten/in über eine andere Person) handelt, die zutreffen können, aber nicht müssen. Ob diese Phantasien wirklich zutreffen, kann der/die KlientIn aber nur in der realen Situation überprüfen. Wichtig erscheint mir, dass der/die KlientIn nicht in einer phantasierten Sicherheit in Bezug auf die andere Person bleibt, sondern dies auch wirklich in der Realität überprüft.

Dies ist deshalb wichtig, als das Rollenspiel nicht Ersatz für die wirkliche Auseinandersetzung mit ungelösten Konflikten sein soll. Wäre dem so, müsste man von einem Vermeidungsverhalten sprechen, das den therapeutischen Fortschritt nicht begünstigt sondern behindert.

## **2.5. Die Bedeutung der Anzahl der Stühle**

### **2.5.1. Ein-Stuhl-Technik**

Der leere Stuhl dient als imaginäre Projektionsfläche für unsere KlientInnen.

Dies ermöglicht es ihnen, sich ihr Gegenüber so authentisch wie möglich auf den leeren Stuhl zu phantasieren, mit der Person oder auch dem eigenen projizierten Aspekt in Kontakt zu treten und alles das, das - warum auch immer - noch nicht gesagt ist, mit allen damit verbundenen Emotionen auszudrücken.

Wichtig ist dabei, in der Gegenwart zu sprechen und dass der/die KlientIn sich selbst die innere Situation eingesteht.

Der/die TherapeutIn fungiert dabei als Zeuge, sodass daraus ein Prozess entsteht, in dem sich das Selbstbild des/der KlientIn und die Beziehungsqualität zur phantasierten Person verändern kann.

Ein direkter Kontakt mit dieser Person, mit der ein/eine KlientIn schon lange Schwierigkeiten hat, kann sehr große Angst machen und ihn/sie daran hindern, dass sich die Beziehung zu dieser Person auch verändern kann.

In solchen Fällen kann ein „Hilfskollektiv“ aus Personen, die der/die KlientIn schon einmal als unterstützend in schwierigen Situationen erlebt hat, sehr hilfreich sein. Real kann eine solche Sequenz so aussehen, dass diese Personen als Gruppe (in der Phantasie des/der KlientIn) hinter dem/der KlientIn stehen, um ihn/sie in der Auseinandersetzung zu unterstützen.

In Gruppen kann man auch auf die „spontane Solidaritätsgruppe“ zurückgreifen. Damit ist gemeint, dass reale Gruppenmitglieder sich ganz spontan hinter den/die KlientIn stellen und ihn/sie damit in der schwierigen Auseinandersetzung unterstützen.

Immer wieder kommt es im Rahmen der Beziehungsklärung zu Verwirrung und Blockaden bei unseren KlientInnen. Um diese Klärung so authentisch wie möglich zu gestalten, kann man in einer solchen Situation zu einer therapeutischen Spaltung greifen, mit der die Existenz beider Seiten gesichert wird.

Was bedeutet das? Der/Die TherapeutIn stellt zwei Stühle schräg hinter einander oder auch neben einander, und erzeugt damit eine räumliche Verdoppelung.

Denn oft hat der/die TherapeutIn nur mit einem Aspekt einer Person einen Klärungsbedarf, aber mit dem anderen, der positiven Seite, besteht keiner.

Damit dieser positive Teil geschützt wird, greift man auf die therapeutische Spaltung zurück. Oft ist dies notwendig, wenn Abhängigkeiten bestehen und es unbewusste Ängste gibt, die Loyalität dieser Person zu verlieren, die jedoch für die eigene Identität des/r Klienten/in von großer Bedeutung ist.

Nachdem die problematische Seite - so gut es möglich ist - kathartisch entlastet wurde, schließt sich zumeist eine Rollentauschsequenz an.

Wenn der/die KlientIn die Rolle und damit auch den Stuhl tauscht, fordert der/die TherapeutIn ihn/sie auf, die Rolle/Identität des Gegenübers so authentisch wie möglich

anzunehmen. Dadurch kommt es zu einer emotionalen Betroffenheit und daraus resultiert oft eine neue Möglichkeit, mit dieser Person in Beziehung zu treten.

Hin und wieder kommt dieser Rollentausch nicht zu Stande und das kann darauf zurückgeführt werden, dass der erste Schritt, nämlich die Rollenübernahme, für unsere/n Klienten/in noch nicht möglich war.

*„Solange ich gegen jemanden noch eingehaltenen Groll hege und noch ein ganzes Munitionslager abschießbereit halte, ist der Zeitpunkt zum Rollenwechsel noch nicht gegeben. Das kann auf konfliktbedingten Motivationen beruhen z.B. Loyalitäten zu Dritten, (...), aber auch eigene, frühe Unwert- und Defizit-Erfahrungen ist (sic!) als Hindernis denkbar, wenn es um die Empathie-Verweigerung zu einer biographisch wichtigen Person geht.“ (Hartmann-Kottek, 2008, S.204)*

Die Ablehnung des Rollenwechsels kann für Menschen mit einer brüchigen Ich-Struktur oder auch mit Missbrauchserfahrungen eine das Ich schützende Entscheidung sein und ist natürlich von uns TherapeutInnen zu respektieren.

Trotz dieser kleinen Einschränkung birgt der Versuch, sich in sein „verfeindetes“ Gegenüber so empathisch wie möglich hinein zu versetzen, eine große Chance am Weg der eigenen Entwicklung.

So bringt der/die KlientIn, wenn er/sie aus der fremden Welt in seine eigene Welt zurück tauscht (wieder auf seinen ursprünglichen Stuhl zurück tauscht), ein neues Verständnis und eine neue Sichtweise dieser Person in seine eigene Welt mit und es kann zu einer neuen Art von Beziehung zu dieser Person kommen.

### **2.5.2. Zwei-Stuhl-Technik**

Immer wieder begegnet uns mit unseren KlientInnen der Umstand, dass es zwei fast gleich starke ambivalente Strebungen in ihnen gibt. Diese werden in Tendenzen oder Impulsen, insbesondere in Konfliktsituationen, sichtbar und dann auch projizierbar.

Um diesen Projektionen eine emotionale „Sortierhilfe“ zu gewähren, sind Stühle oder auch Plätze wie Kissen und Orte im Raum sehr hilfreich.

Der Vorteil von Stühlen oder Kissen besteht darin, dass der/die KlientIn ihre Projektionen unabhängig davon, ob es sich um Personen oder Gefühle handelt, im wahrsten Sinne des Wortes herumdrehen, hin und her rücken kann und dadurch für alle Aspekte ein Lebensraum entsteht und alle Emotionen lebbar werden dürfen.

Nach dem Schritt des Kennenlernens der verschiedenen Pole kommt der Schritt des inneren Nebeneinanders der Pole und daraus können sich zwei Tendenzen entwickeln.

Beide Pole werden integriert oder sie dürfen auch neben einander stehen bleiben in dem Sinne, dass dies die momentane Wirklichkeit des/der Klienten/in ist und angenehme wie auch unangenehme Gefühle neben einander stehen bleiben dürfen und der/die KlientIn beide Pole sehen kann und die Spannung auch aushält.

### **2.5.3. Mehr-Stuhl-Technik**

Diese Technik ermöglicht sehr komplexe innere Beziehungsverhältnisse vorübergehend in gut unterscheidbaren Teilaspekten mit Hilfe von Stühlen, Kissen und Ähnlichem sichtbar zu machen, um den/die Klienten/in das eigene personale Selbst, die handlungsfähige wie auch entscheidungsfähige Mitte der Persönlichkeit, im Unterschied zu den projizierten Teilaspekten wahrnehmen zu können. So wird dem Ort des Selbst mehr Bedeutung beigemessen als den Orten der Teilaspekte.

Vorstellen kann man sich das wie folgt: Es gibt zwei Stühle für die polaren Aspekte zum Beispiel eines Konfliktes und einen Stuhl für das Alltags-Selbst. In weiterer Folge könnte auch noch ein vierter Stuhl dazu kommen, der Ort des inneren Wissens. Dieser kann viele Namen besitzen, innere Weisheit, verborgenes Wissen, innere Führung, persönliches Gewissen, Ratgeber, Beschützer usw. Dieses Hinzuziehen einer höheren Selbstinstanz in die innere Auseinandersetzung wird die damit verbundene Reifung bei dem/der Klienten/in fördern.

## 2.6. Respekt vor dem Widerstand im Zusammenhang mit dem „leeren Stuhl“

Insbesondere bei der Technik mit dem „leeren Stuhl“ braucht es ganz viel Fingerspitzengefühl von uns TherapeutInnen, um das leiseste Aufkommen eines Widerstandes zu identifizieren. Wichtig ist die Quelle und die Qualität des Widerstandsimpulses zu identifizieren und in weiterer Folge in die Tiefe gehend zu explorieren. Denn:

*„Anstatt zu versuchen, den Widerstand zu beseitigen, sollte man sich besser auf ihn konzentrieren, indem man von der Annahme ausgeht, dass ein Mensch sich bestenfalls durch den Widerstand entwickelt und dass der Widerstand schlimmstenfalls dennoch Teil seiner Identität ist.“ (E. und M. Polster, 2003, S.64)*

Dort wo Widerstand sichtbar wird, beginnt unser gestalttherapeutisches Interesse wach zu werden. Denn zwischen zwei Impulsen unentschieden hin und her zu schwanken, ermöglicht unseren KlientInnen keine falschen bzw. überschnellen Entscheidungen zu treffen. Zurückhaltung und Unentschiedenheit hat uns in der Kindheit das Leben gerettet, fast könnte der Widerstand auch als Weisheit des Überlebens bezeichnet werden. Er wirkte als Schutzmaßnahme gegen zu viel Kontakt nach Innen (Angst und Schmerzen, Phantasien und Gefühle werden vermieden, um nicht in Kontakt zu kommen), aber auch nach Außen schirmt er vor zu viel Nähe ab.

Die KlientInnen erzählen mit ihrem Widerstand viel über ihre Lebensgeschichten, wenn wir genau zuhören. Oft liegt im Widerstand die Aufrechterhaltung des Gewohnten, wenn die Angst vor Veränderung zu groß ist.

Für den/die Therapeuten/in kann der Widerstand ein Startsignal sein, diesen zwei Impulsen eine Stimme zu verleihen und sie mit Hilfe der „Leeren Stuhl“-Technik in einen Dialog treten zu lassen. Gleichmaßen aber ist der Widerstand immer wieder auch als die im Augenblick bestmögliche Antwort zu respektieren.

Perls erklärte: *„...hinter diesem bißchen (sic!) Widerstand bin ich her und nicht hinter dem Inhalt des „Unbewußten“ (sic!). Jedes bißchen (sic!) Wider-stand (re-sistance), das*

*sich zu einem Bei-stand (as-sistance) der Persönlichkeit verwandelt hat, ist ein doppelter Gewinn, da es den Gefängniswärter und den Gefangenen befreit.“(Perls, 1992, S.37)*

### **3. Die Technik des „Abschneidens der Dämonen“**

#### **3.1. Historische Aspekte des „Abschneidens der Dämonen“**

Die Wurzeln der Technik des Fütterns oder auch Abschneidens/Durchschneidens von Dämonen ist eine aus dem 11. Jahrhundert stammende Praxis aus dem tibetischen Buddhismus genannt Chöd.

Ihre Begründerin Machig Labdrön (oder auch Ma gzig geschrieben) wurde 1055 in Südosttibet geboren. Über das Todesjahr gibt es unterschiedliche Nennungen, aber das Jahr 1145 wird dabei am häufigsten genannt.

In ihrer Lebensgeschichte vermischen sich sehr häufig biographische Daten mit symbolischen und phantastischen Elementen, so dass es manchmal schwierig ist, zwischen geschichtlichen Fakten und Legenden zu unterscheiden.

Sicher ist, dass dies die Zeit einer religiösen Hochblüte in Tibet war, die durch einen regen Austausch mit dem indischen Buddhismus gekennzeichnet war.

Die Wurzeln der tibetischen Praxis des Chöd liegen in der Prajnaparamita (Vervollkommnung der Weisheit), die die spirituelle und philosophische Grundlage des Mahayana-Buddhismus ist.

Mit den Lehren der Prajnaparamita hat sich Machig Labdrön schon in frühester Jugend zuerst als Vorleserin und später auch als Schülerin eines Lamas auseinander gesetzt. (Ma gzig, 1998)

Ich will mich hier nicht zu weit in die buddhistische Philosophie bewegen, aber für das bessere Verständnis dieser Praxis bedarf es ein paar erklärender Worte.

Gemäß den buddhistischen Lehren gibt es in dieser Welt keine Dauerhaftigkeit, alles ist vergänglich, und nichts existiert „aus sich selbst heraus“. Selbst die Fülle der verschiedenen Erscheinungen (Formen, Sinneswahrnehmungen, Bewusstsein, ...) haben keine Existenz, sondern entstehen aus und vergehen in die Leere. Die Erkenntnis, dass das

Nichts eine ursprüngliche und unveränderliche Eigenexistenz hat, nennt man nun „Leerheit“ (tib. Shunyata) im Sinne einer offenen Weite, aus der alles entstehen kann, und diese Leerheit ist die Basis alles Seienden.

Geht man davon aus, dass alle Erfahrungen, die wir machen, alle Gefühle, die wir durchleben, jeder Gedanke, den wir denken, leer von Eigenexistenz sind, dann spricht man von der vollständigen, zeitlosen Gegenwärtigkeit, die im Buddhismus „Natur des Geistes“ oder die „Buddhanatur“ genannt wird.

Somit ist auch unser „Selbst“ oder unser „Ego“ nichts Beständiges, nichts Festes. Wir sind „leer von einem Selbst“, leer von Eigenexistenz.

In der Erkenntnis, dass die „Egolosigkeit“ der Weg ist, um Mitgefühl für alle Wesen und auch für uns selbst zu entfalten, hat Machig Labdrön die Praxis des Chöd entwickelt.

Chöd bedeutet in direkter Übersetzung „Abschneiden“.

Es handelt sich dabei um die Trennung (das Abschneiden) von Körper und Ego. In der Vorstellung wird der eigene Körper den „Dämonen“ als Nahrung („Füttern“) in Form von Nektar (das sind jene Gefühle, die der „Dämon“ braucht, um satt zu werden) gegeben. Dadurch verändern sich im herkömmlichen Denken die Sicht des festen Ichs und die Erfahrung des „offenen Gewahrseins“ (die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt in einer offenen unvoreingenommen Weise) wird fühlbar.

In unserer westlichen Kultur wird über die grundlegende Verbundenheit und die daraus resultierende Bezogenheit aller Phänomene wenig gesprochen. Daher ist es auch üblich, innere Hindernisse wie äußere Feinde oder Krankheiten zu bekämpfen, anstatt sich mit ihnen zu befreunden und in Erfahrung zu bringen, was sie denn bräuchten. In der Praxis des Chöd versuchte Machig Labdrön aber genau das zu ergründen, denn die wahre Natur der Dämonen liegt in den Funktionen des Ego.

*„Da Dämonen (eine Projektion des Egos) nur demjenigen schaden können, der etwas zu verteidigen hat, können sie niemanden belästigen, der kein Hoheitsgebiet (das heißt Ego) hat, das er beschützen müsste. Dies ist die philosophische Basis der Chöd-Lehren“ (Allione, 2001, S.328, 63)*

Auch heute wird die Chöd-Praxis noch in vielen tibetisch-buddhistischen Schulen praktiziert. Doch ist sie für nicht „Eingeweihte“ kompliziert und auch verwirrend. In manchen Büchern wird sogar davor gewarnt, die Praxis allein durchzuführen.

Lama Tony Duff schreibt: *“This book is about a subject that is generally kept secret. There are various reasons for that, not the least of which is that you could harm yourself by trying to engage in these practices without personal guidance from a qualified teacher. (...) In sum, the contents of this book could be dangerous to your spiritual health if you are not ready for what it contains, so please exercise care.”* (Duff, 2008, S. xxviii f.)

Das hat auch buddhistische LehrerInnen dazu bewogen, eine für uns westliche Menschen verständliche und auf unser Denken und Handeln zugeschnittene Methode zu entwickeln: das „Füttern der Dämonen“. Diese Methode ist der Versuch, die alten Weisheitslehren Tibets mit den neuen Ansätzen der Psychotherapie zu verschmelzen.

Alliones Methode ist eine vereinfachte Form der alten Praxis und stellt eine Übung in fünf Schritten dar. Hierfür braucht man weder großes Wissen über Buddhismus noch über die tibetischen Lehren, das einzige, das notwendig ist, ist ein wacher Geist und ein offenes Herz.

*„Sind wir gegenwärtig und uns dessen bewusst, was im Geist entsteht und was wir wahrnehmen, so wird alles der Nebel sein, der sich von selbst auflöst.“* (Ma gcig, 1998, S.102)

### **3.2. Ein tibetisch-buddhistischer Zugang: „Dämonen“**

Unsere westliche Zivilisation hat in den letzten Jahrhunderten das Schwergewicht auf Forschung und Entwicklung des materiellen Fortschritts gelegt. Viel Aufmerksamkeit floss in die Auseinandersetzung mit der Außenwelt, zum Beispiel in die Entwicklung von Flugzeugen, dem Telefon, dem Fernsehen und vielen anderen technischen Neuerungen.

Zur gleichen Zeit entwickelte die tibetisch-buddhistische Philosophie ein Labor des Geistes, um die Entwicklung des Selbst voran zu treiben („Die eigene Natur des Geistes

kennen zu lernen“). Dabei sind immer wieder „phantastische“ Bilder verwendet worden, wie zum Beispiel jenes der „Dämonen“.

*„Die Wurzel aller Dämonen ist der eigene Geist. Wenn wir etwas wahrnehmen und Anziehung und schliesslich (sic!) Verlangen danach empfinden, wurden wir von den Dämonen gefangen. Wenn im Geist die Dinge eine feste Form annehmen, so als gehörten diese Dinge zur äusseren (sic!) Welt, werden wir vergiftet“.* (Ma gicig, 1998, S.57)

### **3.2.1. Was sind „Dämonen“?**

*„Die Dämonen, die ich meine, sind keine Gespenster, Kobolde oder satanische Wesen. ... Was wir Dämonen nennen, sind keine real existierenden, greifbaren, riesenhaften schwarzen Gestalten, die jedem, der sie sieht, Angst und Entsetzen einjagen. Ein Dämon ist alles, was die Befreiung behindert.“* (Allione 2009, S.61)

Dämonen sind Aspekte, die ganz zu unserem Lebensalltag gehören, aber uns daran hindern, ein glückliches, erfülltes Leben zu führen. Dazu gehören zum Beispiel eigene Probleme, Ängste, Sorgen, Krankheiten, aber auch Konflikte oder Gefühle wie Wut und Hass anderen Menschen gegenüber. Es sind keine äußeren Feinde, sondern unsere innersten Gefühle und Haltungen, die uns dazu bringen, uns so zu verhalten, dass unsere Projektionen überdeutlich sichtbar werden.

Der erste Schritt besteht darin, seine eigenen „Dämonen“ zu personifizieren unabhängig davon, ob es sich um Gefühle, Krankheiten oder auch Ängste handelt. Es geht darum, zu erkennen, dass alle Dämonen, die man im Außen sucht, die inneren Konflikte des eigenen Lebens sind. Die Dämonen sind damit eine Funktion unseres Geistes, als solches besitzen sie keine unabhängige Existenz und doch nehmen sie in unserem Denken und Handeln einen großen Platz ein, als wären sie real. So werden unsere unerwünschten Gefühle oder auch unsere inneren Feinde unterdrückt. Da aber der Geist die Dämonen als real wahrnimmt, werden wir in einen Kampf mit ihnen verwickelt.

*„Normalerweise stärkt unsere Gewohnheit, gegen angebliche Probleme anzugehen, die Dämonen noch, statt sie zu schwächen. Im Grunde wurzeln alle Dämonen in unserer Neigung zu polarisieren. Diese Tendenz, des vermeintlichen Dämons Herr zu werden und*

*alle Dinge als entweder/oder einzuordnen, müssen wir erst einmal erkennen und mit ihr umgehen lernen. Dadurch befreien wir uns von den Dämonen, denn wir entziehen ihnen ihre Existenzgrundlage.“ (Allione, 2009, S.63)*

Aus therapeutischer Sicht handelt es sich hierbei um Projektion von unerwünschten Aspekten von sich selbst auf andere Personen. Wenn wir unseren Fokus auf jene Aspekte legen, die wir bei anderen hassen, sehen wir eigentlich nur unsere eigenen Anteile („Dämonen“) wie in einem Spiegel. So kann es sein, dass die, die wir am meisten hassen, jene Aspekte verkörpern, die wir bei uns selbst zu unterdrücken versuchen. Verdrängung führt aber nicht zur erwünschten Heilung, deswegen müssen wir die „Dämonen“ aus ihren Verstecken herausholen und uns bewusst mit ihnen auseinandersetzen. Erst dann können sie ihre Kraft verlieren und weniger gefährlich für uns werden

Man könnte sagen, dass Dämonen auch als Wachrüttler fungieren können. Wenn wir Panikattacken, Wutanfällen oder großen Stresssituationen ausgesetzt sind, merken wir, dass es nicht geht, diese Emotionen zu verdrängen oder weg zu schieben, sondern dass der Dämon Aufmerksamkeit braucht. Wenn wir aber versuchen, vor unseren Dämonen zu fliehen, dann verfolgen sie uns noch mehr und werden immer größer (z.B. Suchtverhalten).

*„Wir müssen die Vergeblichkeit unseres Kampfes einsehen und erkennen, dass es auch nichts nützt, sich den äußeren Umständen ausgeliefert zu fühlen. Wir müssen unseren Dämonen eine Gestalt geben und den Teilen unserer selbst eine Stimme verleihen, von denen wir uns bedrängt fühlen. In dem wir uns auf sie einlassen, gelangen wir an den Ursprung unseres Verhaltens und wandeln die betreffende Energie in einen Verbündeten um.“ (Allione, 2009, S.68)*

Man darf dieses Einlassen nicht missverstehen: Es geht nicht darum, negative Gewohnheiten zu verstärken, sondern die eigentlichen Gefühle wahrzunehmen. Dabei ist das Füttern der Dämonen eine von vielen Techniken, um Projektionen zu bearbeiten.

### **3.3. Wie füttere ich meine Dämonen oder wie kann ich meine Projektionen identifizieren?**

Je mehr wir unsere Probleme, Gefühle, Emotionen nach außen projizieren, umso größer werden sie am Ende. Je mehr Zeit ich zum Beispiel damit verbringe, meine Depression mit Alkohol zu bekämpfen, umso größer wird sie werden. Wenn ich aber meiner Depression die Zeit, Aufmerksamkeit und Fürsorge gebe, die sie braucht, bekommt sie eine Chance, identifiziert zu werden und in weiterer Folge nicht größer, sondern kleiner werden zu können.

#### **3.3.1. Der Prozess des „Dämonenfütterns“**

Wer mit den Methoden der Gestalttherapie vertraut ist, wird sich beim Lesen dieser Einführung fast wie „zu Hause“ fühlen.

Der vorbereitende Schritt für die „Dämonenarbeit“ ist die individuelle Auseinandersetzung mit der Frage, welchem Problem, welchem Gefühl, welcher Sucht man sich in dieser Arbeit widmen möchte.

Je präziser das Thema eingegrenzt und im Vorfeld definiert wird, umso erfolgreicher und nachhaltiger ist das „Füttern“.

Hilfreich können dabei Fragen sein wie „Was zieht mir im Moment die Energie weg?“, „Was für Situationen haben mich in der letzten Zeit verunsichert?“, „Was zieht mich runter?“, um die momentanen Themen besser zu identifizieren.

Die Themen, die uns begegnen, können biographische Aspekte haben, die immer wieder hoch kommen, aber auch Themen des Hier und Jetzt wie Wut und Ärger, denn unsere sozialen Beziehungen können oft die stärksten Auslöser für Dämonen (Projektionen) sein.

Körperliche Symptome, wie zum Beispiel Ängste, Tinnitus, chronische Schmerzen, aber auch Schwierigkeiten im Leben, wie Depressionen, Geldsorgen oder immer wiederkehrende Schwierigkeiten in Beziehungen, sind ein reiches Feld an Dämonen.

Beginnt man, sich mit einem Dämon auseinander zu setzen, so merkt man sehr bald, dass sich eine ganze Reihe von Dämonen dahinter verbergen und man diese langsam Schicht für Schicht „füttern“ oder durcharbeiten möchte.

Hat man sein Thema, seinen Dämon identifiziert, versetzt man sich durch einige tiefe Atemzüge in einen Zustand der Ruhe und der völligen Präsenz. Man sitzt auf einem Stuhl oder Kissen und ein zweiter Stuhl oder Kissen steht gegenüber für den Dämon bereit.

### **3.3.2. Erster Schritt**

Im ersten Schritt versucht man alle Gefühle, die mit dem ausgewählten Thema in Beziehung stehen, im eigenen Körper zu lokalisieren, denn jede Emotion ist in einer Körperpartie beheimatet.

*„Ist Ihr Dämon das Gefühl des Getriebenseins – des Leistungsdrucks – teilen Sie möglicherweise Ihr Leben mit diesem Stressdämon, der Sie von morgens bis abends, vom Aufwachen bis zum Schlafengehen (sic!) antreibt. Wo im Körper halten Sie diese Anspannung fest? In den Schultern? Im Nacken? Sich an eine Situation zu erinnern, in der Sie sich besonders gestresst fühlten, kann Ihnen dabei helfen, diese Energie im Körper zu lokalisieren.“ (Allione, 2009, S.82)*

Nachdem man den Ort in seinem Körper identifiziert hat, der den Dämon beheimatet, geht man im nächsten Schritt dazu über, seine körperlichen Wahrnehmungen so genau wie möglich zu beschreiben. Oft sind Fragen wie „Welche Farbe hat der Dämon?“, „Welche Temperatur hat er?“, „Welche Gestalt hat er?“ hilfreich. So kann zum Beispiel ein Angstdämon wie ein rot glühendes Band im Nacken liegen und ständig körperliche Schmerzen verursachen.

### **3.3.3. Zweiter Schritt**

Im zweiten Schritt geht es darum, den Dämon bestehend aus Empfindungen, Formen, Farben, in eine Gestalt (in eine Person) des Hier und Jetzt zu bringen und dadurch mit ihm in Kommunikation treten zu können.

Man projiziert dazu alle Empfindungen, die man im Schritt davor als seinen Dämon identifiziert hat, auf einen Stuhl (oder Kissen), der (das) einem gegenüber steht. Dann lässt man ein inneres Bild von seinem Dämon entstehen. Falls es sich um Objekte, wie Bäume, Steine usw. handelt, ist es wichtig, die Frage zu stellen „Wie würdest Du aussehen, wenn du ein lebendiges Wesen wärst?“

Dieser Schritt ist sehr wichtig, denn je genauer ein Dämon personifiziert ist, umso besser kann man mit ihm in Kontakt und Kommunikation treten.

Jetzt beginnt die direkte Kommunikation mit dem Dämon. Man stellt ihm drei Fragen:

„Was verlangst du?“

„Was brauchst du von mir?“

„Wie fühlst du dich, wenn du bekommst, was du brauchst?“

Danach wird der Stuhl getauscht und man selbst wird zum Dämon, um die Antwort zu geben.

### **3.3.4. Dritter Schritt**

Im dritten Schritt widmet man sich ganz der Aufgabe, der Dämon zu werden. Oft ist dies die überraschendste Phase, wenn man sich mit dem Dämon identifiziert und wahrnimmt, was er fühlt und wie die Welt aus seiner Sicht aussieht.

Denn oft glaubt man aus der Position der Außensicht zu wissen, was der Dämon braucht, doch wenn man seine Stelle einnimmt, empfindet man oft ganz anders. So kann ein bedrohlich wirkender Dämon einfach Angst haben und agiert nur drohend, um sich selbst zu schützen.

Deswegen ist es besonders wichtig, auch in der Wirklichkeit den Stuhl zu wechseln und dann in der Ich-Form zu antworten: „Was ich von dir verlange ...“ „Was ich von dir brauche ...“ „Wenn ich von dir bekomme, was ich brauche ...“

Es ist ganz besonders wichtig, in dieser Phase zwischen Verlangen und Brauchen zu unterscheiden. Denn zum Beispiel der Dämon der Alkoholerkrankung verlangt nach

Alkohol, aber er braucht Liebe und Zuwendung und solange wir das Brauchen nicht identifizieren können, wird sich das Verlangen immer in den Vordergrund drängen

Sodann nimmt man Kontakt mit seinem realen Selbst auf und beantwortet die drei folgenden Fragen: „Was verlangst Du?“, „Was brauchst Du?“, „Wie fühlst du dich, wenn du bekommst, was du brauchst?“

Sind die Fragen beantwortet, wechselt man wieder den Stuhl und wird wieder man selbst. Jetzt ist klar, nach welchen Gefühlen sich der Dämon sehnt und diese sind seine Nahrung, die wir ihm nun anbieten.

Ganz besonders wichtig ist, dass die dritte Frage mit einem wirklichen, konkreten Gefühl beantwortet wird. Zumeist verstecken sich unsere Dämonen hinter einem Verlangen, sodass das eigentliche Bedürfnis uns verborgen bleibt und das Verlangen immer größer wird.

Ein Depressionsdämon zum Beispiel könnte den Wunsch nach „frei Sein“ äußern, das Bedürfnis wird aber über Jahre nicht identifiziert und so wird das Verlangen nach Passivität immer größer.

Jetzt ist es wichtig, herauszufinden, wie sich der Dämon fühlt, wenn er das bekommt, was er braucht. Im gegebenen Fall braucht der Depressionsdämon „frei Sein“.

Wenn er damit ausreichend gefüttert wird, dann wird das Gefühl von Freiheit entstehen. Wenn wir unserem Dämon das Gefühl „frei Sein“ geben, das seinem Bedürfnis zugrunde liegt, so wird er auch satt und zufrieden werden können.

### **3.3.5. Vierter Schritt**

Der vierte Schritt besteht aus zwei Phasen, dem Füttern der Dämonen und dem Kennenlernen unseres Verbündeten.

Wenn man den Dämon füttert, nimmt man wieder seinen ursprünglichen Stuhl ein und platziert den Geist als Beobachter des Geschehens auf einen imaginären dritten Stuhl, so wie wenn man seinen eigenen Körper verlassen hätte.

Dann transformiert sich der Körper zum Nektar, der Ausdruck aller Gefühle ist die, der Dämon braucht, um satt zu werden.

Im speziellen Kontext des Fütterns der Dämonen entsteht der Nektar, in dem der Körper zerfließt, und sich aus allen Gefühlen zusammensetzt, die der Dämon hat, wenn er bekommt was er braucht.

In der Vorstellung kann der Nektar verschiedene Formen annehmen, flüssig, gasförmig oder auch in Form von süßer Creme (Eis, Schlagobers, ...) in Erscheinung treten und in verdichteter Form die Antwort auf die dritte Frage darstellen, nämlich was der Dämon empfindet, wenn er bekommt, was er braucht.

Wichtig ist, dass man den Nektar in uneingeschränkter Großzügigkeit und nicht an Bedingungen geknüpft, dem Dämon anbietet. Wenn man ihn so füttert, wird man merken, dass im Zustand der vollkommenen Sättigung sich der Dämon verändert. Er bekommt ein neues Erscheinungsbild oder er löst sich völlig in Nebel oder Rauch auf.

Wenn der Dämon satt und zufrieden ist, verwandelt er sich vielleicht in einen wohlwollenden Verbündeten, der in Form eines Tieres, einer bekannten Person oder einer mythischen Figur für einen sichtbar wird.

Falls sich der Dämon aber in Rauch aufgelöst hat, sollte man ihn bitten, dass er sich noch einmal verkörpert.

Jetzt stellt man ihm die Fragen:

„Wie wirst du mir helfen?“

„Wie wirst du mich beschützen?“

„Was versprichst du mir?“

„Wie kann ich dich wieder finden?“

Danach wechselt man sofort wieder den Stuhl und wird selbst der Verbündete. Als Verbündeter beantwortet man die Fragen, wie man als solcher einem selbst dienen kann, wie man beschützen und herbeigerufen werden kann. Dann wechselt man wieder den Stuhl und wird wieder man selbst.

Der Verbündete ist Sinnbild für die neu gewonnene positive Energie und zugleich ist er ein wichtiger Teil von uns selbst. *„Je gewaltiger und fordernder der Dämon war, umso größer ist die Macht des Verbündeten, denn es ist die Gewalt des Dämons, die zur Kraftquelle des Verbündeten wird.“ (Allione, 2009, S.96)*

In der weiteren Folge kann man mit dem Verbündeten ein Phantasiegespräch beginnen, um ihn besser kennen zu lernen und die Beziehung zu ihm zu vertiefen.

### **3.3.6. Fünfter Schritt**

Der fünfte Schritt ist dann erreicht, wenn der Dämon völlig gesättigt ist und man seinen Verbündeten integriert hat. Das ist der Moment der „Leere“/ Entspannung, in dem für Sekunden der Gedankenstrom unterbrochen ist. Jetzt ist man keinen inneren oder äußeren Kämpfen mehr ausgesetzt, sondern kann die Energien im Positiven für sich nutzen.

*„Selbst wenn das Gewahrsein nur wenige Momente anhält, ist es der Anfang der Erkenntnis unseres wahren Wesens.....Normalerweise vereinnahmen uns unsere Schwierigkeiten und Gedanken dermaßen, dass wir diesen Zustand gar nicht erfahren, aber wenn wir in ihm ruhen, ist es, als würden wir im Ozean treiben und uns von den Wellen wiegen lassen, statt unserer Angst vor dem Ertrinken nachzugeben und gegen das Wasser anzukämpfen.“ (Allione, 2009, S.10)*

## **3.4. Wer wäre ich denn ohne mein Problem?**

### **Die Arbeit am eigenen Widerstand**

In buddhistischen Praktiken wie auch in der psychotherapeutischen Arbeit sind wir immer wieder mit Widerständen konfrontiert. In unserer psychotherapeutischen Arbeit können wir uns alle etwas darunter vorstellen, aber wie soll das denn mit „Dämonen“ gehen?

Unsere Symptome, wie zum Beispiel, Ängste, Depressionen, die unterschiedlichsten Süchte, sind so sehr ein Teil von uns und unserer Identität geworden, dass ein Leben ohne sie fast unvorstellbar wird. Was würden wir denn tun, wenn der eine oder andere Dämon sich im wahrsten Sinne des Wortes in Luft auflösen würde? Was mache ich denn dann mit

der vielen Zeit, die ich über Jahre und vielleicht sogar Jahrzehnte in meinen Dämon investiert habe?

Wahrscheinlich in die Leere fallen, aber unser Widerstand ermöglicht uns, bewusst wie auch unbewusst an unseren Gewohnheiten fest zu halten, um ja keine Veränderung im Hier und Jetzt herbeiführen zu müssen.

Eine Weise, in der sich ein solcher Widerstand manifestieren kann, ist, zum Beispiel, den Dämon beim Füttern nicht satt werden zu lassen.

Diesen Widerstand könnte man nun durch ein „so Tun als ob“ austricksen. Was heißt das? Man stelle sich in seiner Phantasie vor, wie der Dämon aussähe, wenn er nach dem Schritt vier völlig satt wäre. Dieser Trick hilft dabei, am eigenen bedürftigen Dämon nicht fest zu halten. Allein die Vorstellung, wie er aussehen könnte, wenn er völlig satt wäre, verhilft uns zur völligen Freiheit und Schritt fünf wäre dann nicht notwendig.

Oft wird der Widerstand auch in Form von keinen befriedigenden Antworten auf die Frage, was der Dämon verlangt oder braucht, sichtbar. Da hilft es oft, die standardisierten Fragen in eigene Worte um zu formulieren.

Wenn das alles nicht hilft, um den Widerstand aufzuweichen, kann man die fünf Übungsschritte noch einmal wiederholen, wenn man bereit ist, sich mit dem Dämon von neuem auseinanderzusetzen.

In der Psychotherapie erfahren wir Therapeuten uns oft als wohlwollende Begleiter im Prozess unserer Klienten. Genau diese Position kann auch bei der Arbeit mit den eigenen Dämonen sehr hilfreich sein. Wir stehen unseren KlientInnen als Zeugen zur Verfügung, auf welche Reise sie uns auch immer mitnehmen, frei von Bewertungen.

*„Suche nichts, vollende nichts, verbleibe frei in der Natur des Seins. Keine Hoffnung zu nähren, das ist die höchste Praxis „Vom Abschneiden der Dämonen“. Ohne Begrenzung durch Hoffnung und Angst, die alle Menschen haben, kappe das Seil der Anhaftung; und wo ist dann, in Wirklichkeit, der Buddha?“. (Ma gcig S.65)*

## 4. Dialog der Techniken: Gestalttherapie und Dämonenarbeit

Ziel der integrativen Gestalttherapie wie auch der Methode vom „Füttern der Dämonen“ ist die Integration oder vielleicht besser gesagt die Reintegration von abgespaltenen Persönlichkeitsanteilen. Die Herangehensweise beider Ansätze ist in vielen Aspekten ähnlich und in anderen wiederum sehr unterschiedlich.

In der Gestalttherapie spielt die Dualität eine besondere Rolle, sie geht von der Annahme aus, dass es sich um eine grundsätzliche Spaltung zwischen gegensätzlichen Zuständen, wie z. B. Gut-Böse, Innen-Außen, Figur-Hintergrund so wie Topdog-Underdog und auch Subjekt-Objekt handelt.

Das Prinzip von Wertung und Bewertung (richtig/falsch) bildet den Grundstein der Dualität, die es aufzulösen gilt, um die angestrebte Reintegration von abgespaltenen Aspekten zu erlangen.

*„Die Menschheit könnte ihr Überlebensvermögen wiedergewinnen, wenn diese Dualismen wieder integriert werden könnten,.....gegenwärtig sind wir gespalten, dualistische Persönlichkeiten mit einer dualistischen Sprache, einer dualistischen Mentalität, einer dualistischen Existenz. Die tiefe Spaltung in unserer Persönlichkeit, der Widerstreit zwischen überlegtem und spontanem Verhalten, ist das hervorstechende Merkmal unserer Zeit.“ (Perls, 1992, S.28f.)*

Im Buddhismus spricht man von der Nondualität, die davon ausgeht, dass es kein Richtig und Falsch gibt, sondern dass Sie die wahre Natur dessen ist, was ist.

*„In der Nichtdualität (buddhistisch gesprochen) im Hier-und-Jetzt (gestalttherapeutisch gesprochen) gibt es keine Dualität; alles ist, was es ist - nicht schlecht, nicht gut; nicht falsch, nicht richtig – sondern es IST. Hier in diesem Augenblick gibt es nur die Erfahrung – ich sehe (sic!) was ich sehe – wie ein Spiegel; ich höre, was ich höre – wie eine Mikrophon und ich fühle (sic!) was ich fühle. Ursache und Wirkung gibt es in diesem Augenblick nicht.“ (Schlegger, 2012, Online im Internet, [Stand 2015-02-04, 12 Uhr 20])*

Im Gegensatz zur Dualität, bei der es um das Wechselspiel von Objekt und Subjekt geht, versteht man unter Nondualität das Transzendieren von Objekt und Subjekt, das „Eine“, in dem alle Gegensätze des Dualen überwunden sind, und das im einfachen „Sein“ ruht. Dieses „Eine“ zu erreichen ist das letztendliche Ziel der buddhistischen Ansätze.

Der Gestalttherapie geht es um die Auseinandersetzung mit erlebten Erfahrungen nicht in der Vergangenheit, sondern im Hier und Jetzt. Nur so können abgespaltene Anteile ins heutige Leben reintegriert und Projektionen relativiert werden, um sie als eigene Probleme bearbeiten zu können.

*„Das Ziel der Behandlung kann folgendermaßen formuliert werden: Wir müssen den Grad von Integration zustande bringen, der seine [d. i. des Menschen] eigene Entwicklung fördert. Das entspricht der Tatsache, daß (sic!) ein gespaltener Mensch in seiner Entwicklung behindert oder sogar degeneriert ist.“ (Perls, 1992, S.34)*

Auch in der „Dämonenarbeit“ wird das Problem in der Gegenwart im eigenen Körper zuerst identifiziert und dadurch spürbar und sodann als visualisierter Dämon erfahrbar gemacht. Die Erfahrung im Hier und Jetzt einerseits und die Leere von vorgefassten Inhalten (Konzepten) andererseits führt den/die Klienten/in im ganzheitlichen Sinn zu einer lebendigen Erfahrung. Denn nur so können der/die KlientIn innere Konzepte von z. B. gut/böse, schwarz/weiß, erkennen, akzeptieren und dann auch wieder fallen lassen.

Die Gestalttherapie wie auch das „Füttern der Dämonen“ nehmen in unterschiedlicher Weise Bezug auf den Begriff des Gewahrseins.

In der Gestalttherapie wird der Begriff des Gewahrseins/der Bewusstheit (awareness), für den Kontakt mit den eigenen Erfahrungen verwendet. „... der Kontakt von Herz zu Herz, von Essenz zu Essenz oder Zentrum zu Zentrum, den Buber „Begegnung“ oder „Beziehung“ nennt. Obwohl es eine Differenzierung in Bubers Gebrauch von „Begegnung“ und „Beziehung“ gibt, haben beide mit dem Gefühl für den anderen als Subjekt zu tun als etwas, was über einen Gegenstand hinausgeht. In der Haltung, die mit der Fähigkeit verbunden ist, den anderen als „Du“ zu erkennen, liegt eine gewisse Freundlichkeit und Offenheit. Das „Ich“, welches ein „Du“ im anderen sieht, ist nicht dasselbe wie das „Ich“, welches „Es“ in ihm sieht.“ (Naranjo, 1996, S.278)

Die Fähigkeit des/der TherapeutIn gegenüber dem/der KlientIn präsent zu sein, einfach da zu sein und damit aber auch das Gefühl zu geben, dass der andere/der/die KlientIn da ist, sollte dem/der TherapeutIn stets gegenwärtig sein.

In den buddhistischen Traditionen ist ein offenes Gewahrsein notwendig, ein So-Sein-Dürfen ohne innere Wertung und Bewertung, frei von konzeptuellem Denken. Das passiert dann, wenn an Stelle der normalen Gedanken eine Art von Vakuum oder, man könnte auch sagen, eine entspannte Bewusstheit eintritt. In diesem Zustand gibt es kein Ich, keinen Dämon und auch keine/n TherapeutInnen. Man spricht von Leerheit oder Formlosigkeit, das bedeutet leer von Inhalten und Konzepten und das unterscheidet das „Füttern der Dämonen“ von der Gestalttherapie.

Ein weiterer Unterschied zwischen der Gestalttherapie und dem „Füttern der Dämonen“ ist auch die sehr genaue Vorgabe der Struktur, wie „gefüttert“ wird. Dadurch entsteht nicht die für die Gestalttherapie spezielle Beziehung zwischen TherapeutIn und KlientIn. Denn die „Dämonenarbeit“ ist ein Begleiten und nicht eine Begegnung vom Ich zum Du im Buberschen Sinne.

Der Vorteil dieser klar strukturierten Anleitung ist, dass der/die KlientIn an ihren „Dämonen“ auch allein ohne TherapeutInnen weiter arbeiten kann, was wiederum das Vertrauen in die Eigenverantwortlichkeit stärkt, da jeder von uns seinen eigenen Dämonen im alltäglichen Leben und nicht nur im therapeutischen Kontext begegnet.

Als GestalttherapeutInnen versuchen wir die Selbstverantwortung unserer KlientInnen zu fördern. Auch in der Dämonenarbeit kommt es zu vermehrter Übernahme von Selbstverantwortung, denn die Ursachen für die Probleme der KlientInnen liegen nicht im Außen, bei anderen Menschen oder Situationen, sondern in ihnen selbst und dieser Selbstanteil wird beim „Füttern“ als Dämon visualisiert.

Beide Methoden haben, trotz unterschiedlicher Grundhaltung, dasselbe Ziel, die Reintegration von abgespaltenen Aspekten. Ob ich von Projektionen oder Dämonen spreche, ist fast nebensächlich, denn beiden Techniken gemeinsam ist das Bestreben nach positiver Entwicklung und Veränderung zugunsten der KlientInnen, die ganzheitlich im Hier und Jetzt stattfindet.

*„Die Behandlung ist beendet, wenn der Patient die grundlegenden Erfordernisse erreicht hat: eine Veränderung seiner Einstellungen, Mittel zu angemessenem Selbstaussdruck und Assimilation und die Fähigkeit, seine bewußte (sic!) Wahrnehmung auch auf den nonverbalen Bereich auszudehnen. Er hat dann die Stufe von Integration erreicht, die ihre eigenständige Entwicklung fördert, und er kann jetzt ohne Bedenken sich selbst überlassen werden.“ (Perls, 1992, S.49)*

Die nicht bewertende (moralisierende bzw. konzeptuelle) Grundhaltung von uns TherapeutInnen ist unser wichtigstes Instrument und nicht die Frage, mit welcher Technik wir arbeiten, denn die „Richtigkeit“ einer Technik ist abhängig vom Veränderungsprozess des/der KlientIn und nicht von der Technik an sich.

Die beiden oben beschriebenen Techniken „der leere Stuhl“ wie auch das „Chöd“ stammen aus unterschiedlichen Jahrhunderten und auch aus unterschiedlichen Kulturkreisen. Diese Arbeit ist der Versuch eines Dialoges zwischen Ost und West sowie zwischen den Jahrhunderten, das bedarf einer hohen Flexibilität und der Freude am Experimentieren, die wir ja als GestalttherapeutInnen immer wieder unter Beweis stellen wollen.

## 5. Literatur

- Allione, Tsültrim (2010). Tibets weise Frauen. München: Goldmann Arkana.
- Allione, Tsültrim (2009). Den Dämonen Nahrung geben. München Goldmann Arkana.
- Allione, Tsültrim (2010). Die Dämonen füttern anstatt bekämpfen – Inneren Frieden finden durch die moderne Variante der alten spirituellen Chöd-Lehre. raum&zeit – Die neue Dimension der Wissenschaft 167, 42-46.
- Beisser, Arnold (1997). Die paradoxe Theorie der Veränderung. In Wozu brauche ich Flügel? - Ein Gestalttherapeut betrachtet sein Leben als Gelähmter (144-148). Wuppertal: Hammer.
- Clarkson, Petruska, Mackewn, Jennifer (1995). Frederick S. Perls und die Gestalttherapie. Köln: EHP.
- Dreitzel, Hans Peter (1992). Emotionales Gewahrsein. München: dtv.
- Duff, Tony (2010). Longchen Nyingthig Chod practice „Sound of Dakini laughter“. (2.Auflage). Kathmandu: Padma Karpo Translation Committee.
- Harding, Sarah (Hrsg.) (2003). Machik`s Complete Explanation. Clarifying the Meaning of Chöd. Ithaca: Tsadra Foundation.
- Hartmann-Kottek, Lotte (2008). Gestalttherapie. (2.Auflage) Berlin Heidelberg: Springer.
- Haas, Michaela (2013). Dakini Power. München: O.W. Barth.
- Khabje Tenga Rinpoche (2008). Chö: The Garden of all Joy & Generosity of the Body. Woodstock (USA) KTD Publications.
- Ma gcig Hrsg. Von Orofinio Giacomella (1998). Gesänge der Weisheit. Dietikon: Garuda.

- Naranjo, Claudio (1996). Gestalt: Präsenz – Gewährsein – Verantwortung: Grundhaltung und Praxis einer lebendigen Therapie. Freiamt: Arbor.
- Perls, Frederick S., Baumgardner Patricia (1990). Das Vermächtnis der Gestalttherapie. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Perls, Frederick S., Hefferline, Ralph F., Goodman Paul (1996). Gestalt-Therapie. (8. Auflage) Stuttgart: Klett-Cotta.
- Perls, Friedrich S.& Petzold Hillarion (Hrsg.)(1992). Gestalt Wachstum-Integration. Aufsätze, Vorträge, Therapiesitzungen.(5.Auflage) Paderborn: Junfermann.
- Perls, Frederick S. (1993). Gestalttherapie in Aktion. (7.Auflage) Stuttgart: Klett-Cotta.
- Perls, Fritz (2002). Grundlagen der Gestalt-Therapie. Einführung und Sitzungsprotokolle. (11. Auflage) Stuttgart: Klett-Cotta.
- Polster, Erving und Miriam (2003). Gestalttherapie. Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie.(2.Auflage) Wuppertal: Peter Hammer Verlag.
- Schneider, Kristina (2002). Willkommen Widerstand. Ein Konzept und sein Verständnis in der Gestalttherapie. Die Zeitschrift für Gestalttherapie 2/2002. Köln: Gestaltkritik.
- Staemmler, Barbara (2011). Wie aus Dämonen Weisheitswesen werden. Einführung in die „Dämonenarbeit“ und Verbindungen zur Gestalttherapie. Zeitschrift Gestalttherapie, 25/1, 25-34. Berlin: DVG.
- Staemmler, F.-M. (1995). Der „leere Stuhl“: Ein Beitrag zur Technik der Gestalttherapie, München: Pfeiffer.
- Staemmler, F.-M. (2009). Das Geheimnis des Anderen – Empathie in der Psychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta.

Schleeger, Bruno M. (2012). „Auch richtig ist falsch“. Dualität in Zen-Buddhismus und Gestalttherapie. Ein Vortrag aus der Zeitschrift für Gestalttherapie 2/2012. Köln: Gestaltkritik. Online im Internet [http://www.gestalt.de/schleeger\\_richtig-falsch.html](http://www.gestalt.de/schleeger_richtig-falsch.html) (Stand 2015-02-04, 12 Uhr 20)

Voitsmeier-Röhler, Achim (2000). Dialogische Gestalttherapie als Prozeß-Erfahrungs-Ansatz:IV. Die Arbeit mit experimentellen therapeutischen Aufgaben. Unveröffentlichtes Manuskript, Bad Grönenbach.