

**GANZHEITLICHE BETRACHTUNGEN UND
DIE AUSWIRKUNG AUF DIE
GESTALT THERAPIE**

Master Thesis zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science (Psychotherapie)

im Universitätslehrgang Psychotherapie

Fachspezifikum Integrative Gestalttherapie

von

Mag. Gerhard Brandstätter, Wien

Department für
Psychotherapie und biopsychosoziale Gesundheit

an der Donau-Universität Krems

Wien, 15. Oktober 2017

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich, Gerhard Brandstätter, geboren am 20. Juli 1969 in Hohenems, erkläre,

1. dass ich meine Master Thesis selbständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. dass ich meine Master Thesis bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,
3. dass ich, falls die Arbeit mein Unternehmen betrifft, meinen Arbeitgeber über Titel, Form und Inhalt der Master Thesis unterrichtet und sein Einverständnis eingeholt habe.

.....

Ort, Datum

.....

Mag. Gerhard Brandstätter

ABSTRACT

Deutsch

Diese Arbeit beschäftigt sich mit grundlegenden Einflüssen auf die Gestalttherapie, wobei speziell auf die Phänomenologie, die schöpferische Indifferenz und das dialogische Prinzip eingegangen wird. Dabei werden die drei genannten Denkrichtungen einzeln vorgestellt sowie deren Einflüsse auf die Literatur der Gestalttherapie untersucht. Die Auswirkungen auf die Haltung des Gestalttherapeuten sowie auf die Beziehung zwischen Klienten und Therapeuten werden besonders intensiv besprochen. Folgende Fragen werden behandelt:

- Welche Bedeutung hat das Thema Ganzheitlichkeit in ausgewählten Grundlagen der integrativen Gestalttherapie?
- Wo finden sich diese Themen in der Literatur wieder, wobei speziell auf die aktuelle Literatur Bezug genommen wird.

English

This work deals with fundamental influences on Gestalt Therapy, whereat especially an emphasis is put on phenomenology, on creative indifference and on the dialogic principle. The three schools of thought are shown on an individual basis as well as the influence on the up-to-date literature of Gestalt Therapy. The consequences on the attitude of the Gestalt therapist as well as on the relationship between client and therapist are discussed in detail. The following questions are handled in this work:

- Which meaning has the holistic approach in the selected fundamental influences of the Gestalt Therapy?
- Where can the three topics be found in the literature, whereas a focus is laid on the up-to-date literature.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung	1
1.1. Motivation zur Arbeit	1
1.2. Fragestellung und Aufbau der Arbeit	2
2. Integrative Gestalttherapie	6
3. Ganzheitlichkeit in den Grundlagen der Gestalttherapie	12
3.1. Abgrenzung	12
3.1.1. Philosophien im Fokus dieser Arbeit	12
3.1.2. Differenzierung versus Ganzheitlichkeit	12
3.2. Ganzheitliche Sichtweisen in den Grundlagen der Gestalttherapie	13
3.2.1. Die Ganzheit in der Phänomenologie	13
3.2.1.1. Basis der Phänomenologie – Edmund Husserl	14
3.2.1.2. Die Wahrnehmung nach Merleau-Ponty	18
3.2.2. Die Welt der Beziehungen nach Buber	21
3.2.2.1. Hintergrund	21
3.2.2.2. Ich-Du-Beziehung	22
3.2.2.3. Zusammenhang der Grundworte Ich-Du und Ich-Es	24
3.2.2.4. Entwicklung und Bedeutung der Ich-Du-Beziehung	24
3.2.2.5. Gesellschaftliche Entwicklung	25
3.2.2.6. Verbundenheit	26

3.2.2.7.	Zwischen den Menschen	26
3.2.3.	Die schöpferische Indifferenz Friedlaenders	28
3.2.4.	Zusammenfassung	31
3.2.4.1.	Buber und Friedlaender	31
3.2.4.2.	Merleau-Ponty und Friedlaender	33
4.	Einfluss auf die Gestalttherapie	35
4.1.	Einleitung	35
4.2.	Einflüsse bei den Begründern der Gestalttherapie	35
4.2.1.	Einflüsse und Quellenanalysen	35
4.2.2.	Perls und Friedlaender	37
4.2.3.	Hier-und-Jetzt Prinzip	40
4.2.4.	Fünf Schichten Modell der Neurose	42
4.2.5.	Dialog und Kontakt	43
4.2.6.	Zusammenschau	44
4.3.	Einflüsse in der aktuellen Literatur	45
4.3.1.	Phänomenologie	46
4.3.2.	Dialogische Prinzip – Martin Buber	48
4.3.2.1.	Kontakt und Dialog	49
4.3.2.2.	Das dialogische Prinzip in der Therapie	50
4.3.3.	Schöpferische Indifferenz	53
4.3.3.1.	Die Identität der Pole erleben	53

4.3.3.2.	Zwischen den Polen Äquilibrieren	54
4.3.3.3.	Unterschiede und Gemeinsamkeiten	56
4.3.3.4.	Der Grund als Indifferenz zwischen Vorder- und Hintergrund	57
5.	Diskussion der aktuellen Literatur anhand konkreter Themenstellungen der Gestalttherapie	58
5.1.	Haltung des Gestalttherapeuten	58
5.1.1.	Neugier	58
5.1.2.	Offenbarung des Therapeuten	60
5.1.3.	Aufgabe als Du	61
5.1.4.	Grenzen des Therapeuten	61
5.2.	Beziehungsaspekte	62
5.2.1.	Verbundenheit und Getrenntheit	63
5.2.2.	Sowohl Ich-Du und als auch Ich-Es	63
5.2.3.	Bedeutung des Gesehen-Werdens	64
5.2.4.	Mutualität in der Psychotherapie	66
5.2.5.	Das Zwischen als Fokus der Psychotherapie	68
5.3.	Bewusstheit	70
5.3.1.	Bewusstheit und Gestaltung	70
5.3.2.	Präsenz in der Therapie	71
5.4.	Integration zu einem Ganzen	71
6.	Fallstudie	76

7. Zusammenfassung	78
8. Literaturverzeichnis	80

DANKSAGUNGEN/WIDMUNGEN

Ich bedanke mich bei meiner Tochter Mara und meiner Lebensgefährtin Anne, die mir beide durch ihre Geduld die Arbeit an dieser Master Thesis ermöglicht haben.

Ebenso möchte ich mich bei Fr. Dr. Christina Gollner bedanken, die mich sowohl in der Supervision als auch in der Betreuung dieser Arbeit durch ihr Professionalität und Empathie unterstützt hat.

1. Einleitung

1.1. Motivation zur Arbeit

Der Inhalt dieser Arbeit ist das Ergebnis einer längeren Reihe von Versuchen und (Irr-)wegen. Versuchen deswegen, weil die Auseinandersetzung mit Literatur auf verschiedenen Ebenen (philosophische Einflüsse, Grundlagen und Praxis der Gestalttherapie) immer wieder interessante Themengebiete für eine Master Thesis öffnete und (Irr-)wege deswegen, weil sich manche dieser Themen als Sackgassen erwiesen.

Schließlich habe ich mich dazu entschlossen, verschiedene Konzepte, die für mich eine inhaltliche Nähe und Verwandtschaft aufweisen, zusammenzutragen, zueinander in Beziehung zu setzen und Auswirkungen auf das gestalttherapeutische Arbeiten zu beschreiben. Alles dies wurde anhand von ausgewählter Literatur durchgeführt. Die erwähnte inhaltliche Nähe ist die Ganzheit, die in allen genannten Philosophien zwar unterschiedlich betrachtet wird, aber immer wichtig ist.

Ausgangspunkt meiner Überlegungen war das dialogische Prinzip von Martin Buber. Die ganzheitliche Betrachtung des Gegenübers in der Welt der Beziehungen (Ich-Du) – im Gegensatz zur Welt der Erfahrungen (Ich-Es) – führte mich zur Phänomenologie Husserls und Merleau-Ponty's sowie zu der Philosophie Friedlaenders, in welchen eine ganzheitliche Betrachtung ebenfalls eine zentrale Rolle einnimmt. Die Ganzheitlichkeit wurde somit zum zentralen Punkt meines Interesses und Ausgangspunkt dieser Arbeit.

Neben der ganzheitlichen Perspektive, impliziert die Ich-Du-Beziehung Bubers auch ein Zwischen dem Ich und dem Du, dem eine eigenständige Realität unterstellt wird. Es existiert demnach noch ein Drittes, das die Beziehung zwischen Menschen

ausmacht bzw. die Beziehung selbst ist.¹ Dieses Zwischen als etwas Eigenes wird auch in der Philosophie Merleau-Ponty's thematisiert.

Die ganzheitliche Betrachtung und die Beziehung zwischen den Menschen haben vielfältige Auswirkungen auf die Psychotherapie. Ausgehend von der Bedeutung des Gesehen-Werdens, werden in dieser Arbeit folgende Auswirkungen explizit herausgegriffen

- Haltung des Therapeuten
- Kontakt und Dialog
- Aspekte der Beziehung zwischen Klient und Therapeut
- Bewusstheit

1.2. Fragestellung und Aufbau der Arbeit

Folgende Fragestellungen werden in dieser Arbeit behandelt:

- Welche Bedeutung hat das Thema Ganzheitlichkeit in ausgewählten Grundlagen der integrativen Gestalttherapie?
- Wo finden sich diese Themen in der Literatur wieder, wobei speziell auf die aktuelle Literatur Bezug genommen wird.

Die vorliegende Arbeit ist folgendermaßen strukturiert:

In Kapitel „3 Integrative Gestalttherapie“ wird als Einleitung ein kurzer Abriss der integrativen Gestalttherapie aus der Sichtweise des Autors gegeben. Diese Einleitung ist noch unabhängig von den weiteren Betrachtungsweisen der Ganzheitlichkeit und dient als thematische Einführung in die Methode als Basis der Arbeit.

In Kapitel „4 Ganzheitlichkeit in den Grundlagen der Gestalttherapie“ wird konkret auf die näher betrachteten Grundlagen sowie auf deren Sichtweise auf den Begriff der Ganzheitlichkeit eingegangen. Im Fokus steht dabei die Phänomenologie Husserls und Merleau-Ponty's, die Philosophie Bubers und die Philosophie Friedlaenders. Im

¹ Bei Buber gibt es Ich-Du-Beziehungen auch zwischen Mensch und Natur sowie zwischen Mensch und Geistwesen.

Vorfeld des Kapitels wird das Thema nochmals definiert und eingegrenzt. Im Abschluss wird versucht die oben genannten (o.g.) Autoren miteinander in Bezug zu setzen.

In Kapitel „5 Einfluss auf die Gestalttherapie“ wird auf die Bedeutung der Ganzheitlichkeit in der Literatur der Gestalttherapie Bezug genommen. Diese Bedeutung wurde in drei Schritten erarbeitet. In Kapitel „5.2 Einflüsse bei den Begründern der Gestalttherapie“ wurde dargestellt, wie sich die untersuchten Einflüsse in der Arbeit der Gründer der Gestalttherapie bemerkbar gemacht haben. Die Ansicht dazu ist unter den heutigen Autoren unterschiedlich, wobei die Unterschiede zumindest ansatzweise dargestellt werden. Im Kapitel „5.3 Einflüsse in der aktuellen Literatur“ wird aktuelle Literatur vorgestellt, die Bezug auf Husserl, Merleau-Ponty, Friedlaender und Buber nehmen. Der Fokus hier liegt nicht auf der ursprünglichen Konzeption der Gestalttherapie, sondern auf der Sichtweise der heutigen Autoren sowie auf deren Arbeit.

Im Kapitel „6 Diskussion der aktuellen Literatur anhand konkreter Themenstellungen der Gestalttherapie“ werden die vorgestellten Konzepte anhand aktueller Themenstellungen der Gestalttherapie diskutiert. Der Schwerpunkt liegt dabei auf einer übergreifenden Darstellung der Einflussfaktoren bezogen auf Themenstellungen, die in der Gestalttherapie eine besondere Bedeutung.² Insbesondere zwischen den Kapiteln „5“ und „6“ gelingt nicht immer eine trennscharfe Abgrenzung. Manche Inhalte überschneiden sich, was aber in der Natur des Themas liegt.

² Die meisten Themenschwerpunkte haben natürlich auch in anderen Methoden eine zentrale Bedeutung. In dieser Arbeit wird jedoch speziell die Integrative Gestalttherapie berücksichtigt.

2. Zum Abschluss wird im Kapitel „7. Fallstudie

Ich möchte meine bisherige Arbeit mit Klienten mit dem „neuen“ Verständnis der Ganzheitlichkeit reflektieren und die neu gewonnen Inhalte in meine zukünftige Arbeit mit Klienten einfließen lassen. Ein Teil der Reflexion findet sich in der folgenden Fallstudie.

Ein etwa 30 Jahre alter Klient kam mit dem Ziel, seine Panikattacken loszuwerden, zu mir. Der junge Mann, beruflich erfolgreich, bekam seit einigen Jahren immer wieder Panikattacken. Diese traten ohne offensichtlichen Grund und ganz zufällig auf. Gleichzeitig entstand mit der Zeit die Angst vor der Angst, d.h. die Angst, dass wieder eine Attacke ohne Vorwarnung auftritt. Der Klient beschrieb diese Panikattacken als schlimmste Erfahrung, die er in seinem bisherigen Leben erlebt hat.

Obwohl der Klient in der Therapiestunde nie eine Panikattacke erlebte, war die Erfahrung immer gegenwärtig. So waren sowohl das Befinden im Hier-und-Jetzt des Klienten in der Therapiestunde als auch das Phänomen der Panikattacken der Ausgangspunkt jeder Therapiestunde.

Im Laufe der Therapiestunden erkannte der Klient, dass die Panikattacken vorwiegend dann auftraten, wenn er sich in einer Situation mit wenigen oder keinen Auswegen befand. In der Lebenswelt des Klienten waren das ganz unterschiedliche Situationen: von der Liege auf dem Weg zu einer Operation bis hin zu Rendezvous mit neuen Bekannten.

Schließlich führten uns diese Erlebnisse und Erkenntnisse zurück in seine Kindheit. Sehr oft musste er als Kind lange warten, bis ihn seine Eltern von bestimmten Orten abholten. Auch kam es öfters vor, dass ihn seine Eltern alleine zuhause zurückließen, um beispielsweise einkaufen zu gehen. Das schlimmste derartige

Erlebnis war, als er einmal als kleines Kind alleine zuhause war und befürchtete, seine Eltern würde nicht mehr wiederkommen. Die Angst, die Panik, spitzte sich so zu, dass er in gefühlter Lebensgefahr aus dem Haus und zu Freunden lief. Die Panik, die er aus seiner subjektiv lebensbedrohlicher erlebten Situation, erfuhr, hatte er bis jetzt nie bearbeitet.

2. In weiterer Folge konnte diese Erfahrung behutsam bearbeitet werden, indem er Kontakt mit dieser Angst als Kleinkind, aufnahm. Unter anderem konfrontierte er auch erstmals seine Eltern mit diesem Erlebnis.

2. Das Ergebnis der Therapie war, dass die Panikattacken nicht mehr auftraten. Lediglich Ansätze von Unbehagen traten in bestimmten Situationen auf. Diese konnte der Klient aber schnell erkennen und den weiteren Verlauf einer Attacke abwenden.

2. Im Hinblick auf die vorliegende Arbeit reflektiere ich den Prozess in der Therapie als phänomenologisch. Ausgangspunkt war das Phänomen der Panikattacke und die Lebenswelt des Klienten. Diese führten uns zu verschiedenen Situationen, in denen Attacken auftraten und auch in seine Kindheit zu dem – aus heutiger Sicht – Schlüsselerlebnis, welches bearbeitet werden konnte. Unter Verzicht auf theoretische Modelle und anderer Grundannahmen konnte ausgehend vom Hier-und-Jetzt des Klienten zum Ursprung des Leidens vorgedrungen werden.

“ das Thema der Arbeit nochmals aus der Sicht und den Erfahrungen des Autors reflektiert. Dabei kommen die Aspekte zur Geltung, die den Autor besonders bewegt haben. In diesem Kapitel ist auch eine Fallstudie aus der Arbeit des Autors enthalten.

3. Integrative Gestalttherapie

Lore Perls beschreibt die Gestalttherapie als einen existenziell-phänomenologischen Ansatz.³ Phänomenologisch bedeutet, dass der Ausgangspunkt in der Arbeit mit Klienten stets das Phänomen ist, welches uns der Klient präsentiert. Dieses Phänomen wird gemeinsam vom Klienten und Therapeuten auf die jeweilige Bedeutung erforscht. Auch wenn nicht gelehrt wird, dass Theorien und Konzepte, wie z.B. das Kontaktmodell, eine große Hilfestellung bieten, so werden diese immer als kontingent, d.h. austauschbar und nicht wesensnotwendig, betrachtet.

Das Phänomen tritt in den Vordergrund und bildet eine Figur vor dem Hintergrund des Klienten. Die Gesamtheit von Figur und Hintergrund bildet die Gestalt.⁴ Das Gestaltprinzip gilt in der Gestalttherapie als zentrales Konzept wie Erfahrungen gemacht werden und Lernen möglich ist. Gestalten bilden sich in Zusammenhang mit Bedürfnissen sowie der Beziehung zwischen Organismus und Umfeld.

Die Figur, welche der im Vordergrund der Gestalt befindliche Teil ist, kann als solches bearbeitet werden. Dies kann z.B. durch Verlangsamung und Entautomatisierung des Verhaltens geschehen. Der Klient kann sich so bewusst erfahren und Verantwortung über sein Verhalten übernehmen. Gremmler-Fuhr spricht in diesem Zusammenhang von der Schaffung von Bewusstheit über die nicht geschlossenen Gestalten, die als Basis zur Entwicklung notwendig ist.^{5 6}

Der Ort des Sich-Erfahrens ist der Kontakt, welcher an der Grenze zwischen dem Organismus und dem Umfeld stattfindet. Dabei ist der Kontakt ein dynamischer Prozess, ein hin- und her zwischen dem Selbst des eigenen Organismus und der Fremdheit der Außenwelt. Bei jedem Kontakt hat der Organismus die Möglichkeit sich zu erfahren und etwas über sich zu lernen. Bleibt man allerdings zu lange in

³ Vgl. Perls (1999a), S. 97ff

⁴ Vgl. Gremmler-Fuhr (1999-2001), S. 352

⁵ Vgl. Gremmler-Fuhr (1999-2001), S. 351

⁶ Vgl. auch den Begriff „Gestaltbewusstsein“ in diesem Kapitel

Kontakt besteht die Gefahr der Konfluenz zwischen sich selbst und dem anderen. Vermeidet man den Kontakt besteht die Gefahr der Isolation.

Das Kontaktmodell nimmt in der Integrativen Gestalttherapie eine zentrale Rolle ein. In der ursprünglichen Fassung von Fritz Perls besteht der Kontaktzyklus aus vier Phasen:⁷

- Vorkontakt: Gewähr werden von Unterschieden zwischen Organismus und Umfeld, Entstehung eines Bedürfnisses, langsam beginnende Erregung
- Kontaktaufnahme: Bedürfnis wird klarer und wird zur Figur, Lösungsvarianten werden sichtbar, die Erregung steigt
- Kontaktvollzug: vorübergehende Auflösung der Grenze zwischen Organismus und Umfeld, Erregung erreicht den Höhepunkt
- Nachkontakt: Erfahrungen des Kontakts werden integriert, Fremdes wird assimiliert, Erregung nimmt ab

Durch die Assimilation im Nachkontakt von Fremdem in den eigenen Organismus entsteht immer etwas Neues, welches nicht vorhersehbar ist.

Die Cleveland School, ein Gestaltinstitut welches 1953/54 in Cleveland gegründet wurde, hat den Kontaktzyklus verfeinert, indem die Phasen detaillierter spezifiziert werden:⁸

- Empfindung einer Unausgewogenheit in der Organismus-Umfeld Beziehung
- Bewusstheit über die Unausgewogenheit und Bildung einer Figur; Organismus erlebt sich als getrennt von der Umwelt
- Energie steigt an
- Handlung wird durch die erzeugte Energie in Gang gesetzt
- Kontakt entsteht, indem der Organismus Objekte aus der Umwelt zerlegt und assimiliert
- Lösung vom Kontakterleben und Bearbeiten der Assimilation, u.a. durch Vergabe einer Bedeutung

⁷ Vgl. Amendt-Lyon, Bolen, Höll (2004), S. 118

⁸ Vgl. Gremmler-Fuhr (1999-2001), S. 362ff

- Abschluss durch Aufgeben der Figur

Der Kontaktzyklus kann zur Orientierung bzw. Vereinfachung der komplexen organismischen Prozesse, v.a. der Austauschprozesse zwischen Organismus und Umfeld herangezogen werden. Jedoch darf er – so wie auch andere Konzepte – nicht mit der Wirklichkeit verwechselt werden. Auch wenn in der Realität einzelne Phasen des Kontaktzyklus nicht konzeptgemäß ablaufen, liegt noch keine Kontaktstörung vor.⁹

Wesentlich für den Kontakt ist die Stütze.¹⁰ Dabei wird als Stütze alles das gesehen, was die kontinuierliche Assimilation von Fremden in den eigenen Organismus unterstützt. Dazu gehören alle gewohnten und verlässlichen Verhaltensweisen und Gewohnheiten, wie z.B. Sprache, Haltung, Atmung, Muskeltonus, Erfahrungen, Neurosen und Widerstände. Fehlende Stützung wird als Angst erfahren.

Ziel der Gestalttherapie ist ein Kontinuum der Bewusstheit, in welcher sich Gestalten frei entwickeln.¹¹ Je nach dem was aktuell für den Organismus, die Gruppe oder die Gesellschaft am wichtigsten ist, tritt in den Vordergrund, kann bearbeitet und somit wieder Teil des Hintergrunds werden. Der Platz ist frei für die nächste Gestalt, die nun in den Vordergrund treten kann.

Die Entwicklung der Gestalten ist demnach wesentlich für die Entwicklung des Organismus.¹² Unabgeschlossene Gestalten tendieren zu einer neuen Ordnung, um letztendlich geschlossen werden zu können. Die neue Ordnung wird durch den Organismus in Beziehung mit dem Umfeld definiert und ist daher nur sehr eingeschränkt oder nicht vorauszusagen. Solange Gestalten offen sind, binden sie Energie des Organismus. Ist eine Gestalt bearbeitet und geschlossen, wird Energie frei und neue Gestalten entstehen. Können Gestalten nicht geschlossen werden, neigen sie durch immer wiederkehrende Inszenierungen zur Fixierungen. Diese

⁹ Vgl. Gremmler-Fuhr (1999-2001), S. 364

¹⁰ Vgl. Perls (1999), S. 103f

¹¹ Vgl. Perls (1999), S. 98ff

¹² Vgl. Gremmler-Fuhr (1999-2001), S. 349ff

werden mit der Zeit zu Blockierungen und hemmen das Wachstum des Organismus. Diese Blockierungen können in verschiedenen Formen zum Ausdruck gebracht werden, wie z.B. in Muskelverspannungen, Haltung, Atmung, Verhaltensweisen oder psychische Erkrankungen. Anders ausgedrückt ist das möglichst störungsfreie Durchlaufen des Kontaktzyklusses ein wesentlicher Bestandteil psychischer Gesundheit und somit Ziel der Beziehung zwischen Klient und Therapeut.¹³

Kontaktfunktionen dienen als Erklärungsprinzipien für den Kontaktprozess. Die klassischen Kontaktfunktionen sind Konfluenz, Introjektion, Projektion und Retrofektion. Im Laufe der Entwicklung der Gestalttherapie sind noch weitere Funktionen hinzugekommen, wie z.B. Egotismus, Deflektion und Reaktivität, hinzugekommen:¹⁴

- Konfluenz bedeutet das Verschmelzen des Organismus mit der Umwelt; das Gegenteil ist die Abgrenzung von der Umwelt; während des Kontaktzyklusses gibt es einen ständigen Wechsel zwischen Konfluenz und Abgrenzung
- Introjektion bedeutet das unhinterfragte Annehmen von Umweltbestandteilen in den eigenen Organismus; während Lernphasen werden oft Inhalte angenommen, bevor diese auf die Sinnhaftigkeit überprüft werden; die eigene Grenze wird dabei weit ausgedehnt; das Gegenteil ist das konsequente Ablehnung von Umweltbereichen
- Projektion bedeutet die Verlagerung des Eigenen in die Umwelt; eigene Elemente werden dabei der Umwelt zugehörig erlebt; die Grenze wird dabei enger gezogen (anders wie bei der Introjektion); das Gegenteil ist das Fehlen von Imaginieren bzw. Phantasieren
- Retrofektion bedeutet, dass Impulse, die ursprünglich auf die Umwelt gerichtet sind, zurückgehalten und auf den Organismus selbst gerichtet werden; der Gegenpol ist das ungehemmte Ausleben von Impulsen
- Egotismus bedeutet, sich von dem Umfeld zu distanzieren bzw. auszuweichen; der Gegenpol ist das ungehemmte Eingehen von Risiken

¹³ Vgl. Amendt-Lyon, Bolen, Höll (2004), S. 118

¹⁴ Vgl. Gremmler-Fuhr (1999-2001), S. 366ff

- Deflektion bedeutet, dass Impulse, die auf die Umwelt gerichtet sind, vom ursprünglichen Ziel abgelenkt werden; das Gegenteil ist das ablenkungsfreie Richten der Impulse auf die Umwelt
- Reaktivität bedeutet, dass das während des Kontaktprozesses ansteigende Erregungsniveau gehemmt wird – durch Kämpfen, Flüchten oder Totstellen; das Gegenteil ist das Ausverhandeln zwischen Organismus und Umwelt

Ein weiteres zentrales Konzept in der Gestalttherapie ist das Gestaltbewusstsein.¹⁵ Dieses ist das unmittelbare Wahrnehmen von allem, das den Organismus aktuell erregt bzw. worauf seine Aufmerksamkeit gerichtet ist. Dabei werden körperliche Empfindungen, Gefühle, Vorstellungen und Gedanken einbezogen. Das Gestaltbewusstsein kann in drei Bereiche unterteilt werden:

- Die Achtsamkeit bezieht sich auf das Wahrnehmen von Unterschieden im Organismus-Umweltfeld. Damit unterstützt die Achtsamkeit die Figurbildung.
- Das Gewahrsein umfasst sowohl die Figur als auch den Hintergrund und ist damit weiter als die Achtsamkeit gefasst. Es werden Strukturen und Muster im Organismus-Umweltfeld wahrgenommen.
- Der Begriff „mittlerer Modus“ geht auf Salomon Friedländer zurück und beschreibt den Zustand der Ausgewogenheit. Es bestehen keine Tendenzen zu Polaritäten. Damit ist der mittlere Modus die Ausgangsbasis für weitere Differenzierungen, die im Laufe des Kontaktzyklus entstehen.

Dreitzel führt folgende vier Säulen der Gestalttherapie an:¹⁶

- Ich-Du-Beziehung: Beziehung zwischen Therapeut und Klient, in der der Klient nicht nur als reiner Symptomträger wahrgenommen wird; der Therapeut bringt sich in selektiver Authentizität ein
- Eigene Erfahrung: der Klient entwickelt sich durch eigene Erfahrungen, die in der Beziehung Therapeut-Klient entstehen
- Hier und Jetzt: Erfahrungen werden im Hier und Jetzt gemacht

¹⁵ Vgl. Gremmler-Fuhr (1999-2001), S. 380ff

¹⁶ Vgl. Dreitzel (2004), S. 118

- Gewährsein: Therapieerfolge sind Ergebnisse des Gewährseins im Gegensatz zu gezielten Bemühungen

4. Ganzheitlichkeit in den Grundlagen der Gestalttherapie

4.1. Abgrenzung

4.1.1. Philosophien im Fokus dieser Arbeit

Jede Psychotherapie setzt Menschen und Beziehungen voraus. Was jedoch der Mensch ist und wie Beziehungen funktionieren beschäftigt die Menschheit bereits seit Jahrtausenden:

- Was ist der Mensch? Wie funktioniert die Psyche?
- Wie und was kann der Mensch (nicht) erkennen?
- Was ist eine Beziehung und wie kann sie gestaltet werden?

Auf all diese erkenntnistheoretischen Fragen gibt es verschiedene Sichtweisen, die sich im Laufe der Zeit gewandelt haben. Für mich ist eine Beschäftigung mit diesen Fragen wichtig, weil die Antworten bzw. die Auseinandersetzung mit diesen Themen Einfluss auf die Haltung des Psychotherapeuten und auf die konkrete Ausgestaltung der Therapie haben.

In Bezug auf die Gestalttherapie werden sehr häufig die folgenden Erkenntnistheorien bzw. Philosophien als Einflussfaktoren genannt:

- Phänomenologie Husserls und Merleau-Ponty's
- Das dialogische Prinzip Bubers
- Schöpferische Indifferenz Friedlaenders

Gemeinsam ist diesen Gedankenwelten die Bedeutung der Ganzheitlichkeit in der Betrachtung der Menschen und der Objekte. Ganzheitlichkeit wird in diesem Zusammenhang als Gegenpol zur Differenzierung verstanden.

4.1.2. Differenzierung versus Ganzheitlichkeit

Nach dem dunklen Mittelalter, in der die Gottesfürchtigkeit und die Ohnmacht des Einzelnen eine wichtige Stellung einnahm, entdeckt der Mensch in der Neuzeit seine Gestaltungskraft. Viele neue Erkenntnisse, Wissen über die Welt und technische Errungenschaften wurden durch den Menschen hervorgebracht. Die Erfindung neuer, revolutionärer Transportmöglichkeiten machte die Menschen mobil und sie konnten so

die ganze Welt bereisen. Fortschritte waren primär technischer Natur. Dazu war es hilfreich Wissen über die Umwelt und über den Menschen zu gewinnen, wobei eine laufende Differenzierung stattfand. Es entstanden wissenschaftliche Disziplinen, die viele neue, dem Menschen nützliche, Errungenschaften hervorbrachten.

Mit dieser Differenzierung einher geht die Spezialisierung. Für alle Lebensbereiche gibt es spezielle Einrichtungen und Wissenschaften, die sich ausschließlich mit Teilbereichen des Lebens bzw. des Menschen beschäftigen.¹⁷ Mit der zunehmenden Spezialisierung geht demnach auch eine gewisse Desintegration einher.

Thema dieser Arbeit ist der Schwerpunkt der Ganzheitlichkeit im Gegensatz zur Differenzierung, wobei dadurch keine Priorität bzw. Bewertung gesetzt wird. Ganzheitliche Sichtweisen werden per se weder als besser noch als schlechter als differenzierte Blickwinkel gesehen. Vielmehr wird davon ausgegangen, dass beide Aspekte wertvoll sind und voneinander abhängen.

4.2. Ganzheitliche Sichtweisen in den Grundlagen der Gestalttherapie

4.2.1. Die Ganzheit in der Phänomenologie

Die Phänomenologie wird häufig als für die Gestalttherapie passende Erkenntnistheorie genannt.¹⁸ Unter anderem werden den Philosophen Husserl und Merleau-Ponty einen großen Einfluss auf die Gestalttherapie unterstellt.

Vor allem die Philosophie Merleau-Ponty's ist für die vorliegende Arbeit von Bedeutung, da in dieser die Idee der Ganzheitlichkeit besonders intensiv zum Ausdruck gebracht wird. Seine Arbeiten bauen wiederum auf der Philosophie Husserls, der als Begründer der Phänomenologie gilt, auf. Daher wird zunächst auf wesentliche Konzepte von Husserl und im Anschluss auf Merleau-Ponty eingegangen. In beiden Fällen kann aufgrund des Umfangs und der Komplexität der Arbeiten nur auszugsweise ein grober Überblick über die Ideen der beiden Autoren gegeben werden.

¹⁷ Vgl. Nausner (1999-2001), S. 463

¹⁸ Vgl. Nausner (1999-2001), S. 464

4.2.1.1. Basis der Phänomenologie – Edmund Husserl

Husserl gilt als Begründer der Phänomenologie. Das Ziel Husserls war es, eine Basis für eine streng wissenschaftlich orientierte, apriorische Philosophie zu schaffen. Damit ist diese Philosophie auch die Grundlage aller anderen Wissenschaften, die auf der Phänomenologie aufbauen können.¹⁹ Dazu baute Husserl ein komplexes Gedankengebäude auf, das er in vielen Publikationen veröffentlichte: die phänomenologische Philosophie. Der Kern der Publikationen bildet die Husserliana, welche aus dem Nachlass Husserls von der Universität Köln mit dem Husserl-Archiv veröffentlicht wurde.

Im historischen Kontext spielten u.a. Davide Hume und Immanuel Kant für Husserl eine zentrale Rolle. Hume zeigt im 18. Jahrhundert, dass Erfahrungen lediglich eine räumliche und zeitliche Komponente präsentieren. Nur auf diese kann auch Bezug genommen werden – nicht aber auf eine Struktur der Erfahrungen. Kant hingegen hat gezeigt, dass der menschliche Verstand darauf ausgerichtet ist, Erfahrungen und Beobachtungen zu strukturieren. Unter anderem setzt der Verstand Beziehungen zwischen Erfahrungen, wie z.B. die Kausalität. Wie nahe wir in unserem Erleben an dem „Ding-an-sich“ sind, können wir nicht wissen. Husserl versucht nun eine Methodik zu entwickeln, mit der wir uns dem Inhalt der Gedanken und der Phänomene sicher sein können.²⁰

Eine wissenschaftliche Philosophie muss sich vom bloßen Meinen, die Doxa, abgrenzen und stattdessen wahre Erkenntnis (Episteme) schaffen.²¹ Dazu muss von den subjektiven Gegebenheiten, die die Objektivität verzerren, abgesehen werden können. Daraus ergibt sich aber ein Spannungsfeld: Sachnähe versus Objektivität. Um von einer Sache – entweder meinend oder objektiv – berichten zu können, muss der entsprechende Sachverhalt erlebt werden bzw. zumindest erlebt werden können. Ansonsten sind Aussagen leer. Die erwünschte Objektivität aber erfordert Unabhängigkeit von der subjektiv erlebten Erfahrung. Dieses Spannungsverhältnis

¹⁹ Vgl. Husserl (1985), S. 196

²⁰ Vgl. Crocker (2017), S. 28

²¹ Vgl. Held (1985), S. 11ff

determiniert große Teile des Schaffens von Husserl, wobei der Sachnähe ein etwas höherer Stellenwert gegeben wird, weil ohne diese nichts gesagt werden kann.

Husserl geht wie Kant davon aus, dass die Strukturierung der Erfahrungen eine Leistung unseres Verstandes ist. Im Gegensatz zu Kant spricht aber Husserl der Existenz der Dinge jegliche Bedeutung ab. Für Husserl ist die Realität eine kognitive und keine existenzielle Angelegenheit. Dadurch meint Husserl zu den Dingen an sich zu kommen. Dazu muss von der Erfahrung jegliches Beiwerk, wie z.B. Vermutungen, eingeklammert werden. Durch eine konsequente Reduktion kommt man so zu den Essenzen der Phänomene und somit zu einer ontischen Realität. Die Essenzen selbst sind gleichzusetzen mit der Art und Weise wie unser Verstand arbeitet, wobei die tatsächliche Existenz der Essenzen außerhalb unseres Verstandes unerheblich ist. Beispielsweise gibt es zwar ein Konzept von geometrischen Figuren, aber keine reine Entsprechung in der Welt außerhalb unseres Verstandes.²²

Ziel der Phänomenologie ist nun, nicht die Wahrnehmung an sich, sondern die Wesensform der Wahrnehmungen zu ergründen. Diese Wesensgesetze sind notwendig (kein einzelnes intentionales Erlebnis kann sich diesen Gesetzen entziehen) und allgemein (alle Einzelfälle sind abgedeckt).²³ Diese Wesensformen bzw. Essenzen sind in unserer Wahrnehmungsstruktur bereits enthalten und aktualisieren sich bei jeder Person durch neue Erfahrungen.²⁴

Jeder Gegenstand hat nach Husserl ein eigenes Wesen, das Eidos. Durch Variationen des Phänomens des Gegenstandes bzw. durch verschiedene Betrachtungsweisen können Ansichten festgestellt werden, die nicht zum Gegenstand selbst gehören. Zieht man dann die Ansichten, die nicht zum Eidos des Gegenstands gehören, vom Phänomen ab, gelangt man schlussendlich zum eigentlichen Wesen des Gegenstandes. Die Zurückführung der intentionalen Erfahrungen auf die invarianten Wesensgesetze nennt Husserl die eidetische Reduktion.²⁵

²² Vgl. Crocker (2017), S. 29ff

²³ Vgl. Held (1985), S. 26

²⁴ Vgl. Crocker (2017), S. 33

²⁵ Vgl. Nausner (1999-2001), S. 468

„Psychologische Phänomenologie ist in dieser Art zweifellos als ‚eidetische Phänomenologie‘ zu begründen, sie ist dann ausschließlich auf die invarianten Wesensformen gerichtet. Z.B. die Phänomenologie der Körperwahrnehmung ist nicht ein Bericht über die faktisch vorkommenden oder zu erwartenden Wahrnehmungen, sondern Herausstellung invarianten Struktursystems, ohne das Wahrnehmung eines Körpers und eine synthetisch zusammenstimmende Mannigfaltigkeit von Wahrnehmungen als solchen eines und desselben Körpers undenkbar wären. Schuf die phänomenologische Reduktion den Zugang zu den ‚Phänomenen‘ wirklicher und dann auch möglicher innerer Erfahrung, so verschafft die in ihr fundierte Methode der ‚eidetischen Reduktion‘ den Zugang zu den invarianten Wesensgestalten der rein seelischen Gesamtsphäre.“²⁶

Die erwähnte phänomenologische Reduktion meint das Erforschen des „reinen“ Phänomens. Dies kann durch das Weglassen von Begleiterscheinungen, wie z.B. Vorurteilen und Bewertungen, erreicht werden.²⁷

Eine zentrale Fragestellung Husserls ist die folgende: Wie hängen die Gegebenheitsweisen der Gegenstände (das Ansichbestehen bzw. die Objektivität) mit den subjekt-relativen Erscheinen zusammen? Dieser Zusammenhang wird von Husserl „Korrelation“ genannt und bezieht sich auf das Verhältnis der „Noema“, dem Gegenstand im „Wie seiner Gegebenheit“, mit der „Noesis“, die Mannigfaltigkeit der Vollzüge des Erfahrens. Diese Korrelation ist gemäß Husserl apriori, d.h. bereits vor der Erfahrung gegeben.²⁸

Eine wichtige Komponente der Korrelation ist die Intention des Bewusstseins.

„Der terminologisch aus der Scholastik herstammende Ausdruck für jenen Grundcharakter des Seins als Bewußtsein, als Erscheinung von etwas ist Intentionalität.“²⁹

Das Bewusstsein ist immer auf etwas gerichtet, d.h. es ist immer ein Bewusstsein von etwas. In unserem Alltag fällt diese Intentionalität nicht besonders auf. Erst in der Reflexion wird ersichtlich, dass dieses Gerichtet-sein immanent und immer Bestandteil des Bewusstseins ist.

²⁶ Husserl (1985), S. 204

²⁷ Vgl. Blankertz, Doubrawa (2004), S. 221f

²⁸ Vgl. Held (1985), S. 15ff

²⁹ Husserl (1985), S. 198

*„Die phänomenologische Blickwendung zeigt, dass dieses Gerichtetsein ein den betreffenden Erlebnissen immanenter Wesenszug ist, sie sind ‚intentionale‘ Erlebnisse“.*³⁰

Das „Gerichtetsein“ der Psyche besteht wiederum aus mehreren Komponenten, die selbst intentional sind, woraus eine intentionale Gesamtform entsteht. Beispielsweise wird originär immer nur eine Seite eines Gegenstandes wahrgenommen. Die Rückseite des Objekts wird imaginiert und mit der erst genannten Wahrnehmung integriert, so dass ein konstantes Objekt wahrgenommen werden kann. Ebenso gibt es verschiedene Weisen der Anschauung, wie z.B. Phantasieren oder Erinnern, in denen die ursprünglichen intentionalen Gehalten in jeweils abgewandelter Form wiedererscheinen.³¹

Die Intentionalität ist bei Husserl – im Gegensatz zu Brentano, dem Begründer dieses Konzepts – nicht statisch, sondern dynamisch. Die Intentionalität ist nicht nur auf ein bestimmtes Objekt ausgerichtet, sondern auch auf andere Objekte, die für die Wahrnehmung relevant sind. Beispielsweise muss man um das Konzept der Gerechtigkeit zu verstehen, auch die Objekte Mensch, Familie, usw. in Betracht ziehen.³²

Intentionalität ist auch nicht auf sensorisch erkennbare Erfahrungen begrenzt. Auch auf andere Bereich, wie z.B. Werte, kann sich Intentionalität beziehen.

Die Essenzen sowie die Beziehungen der Essenzen bilden die Obergrenze der Erfahrbarkeit. Durch neue Erfahrungen werden jedoch die Bedeutungen der Essenzen sowie die Beziehungen laufend aktualisiert. Der Erfahrungshorizont und die Lebenswelt des Individuums kann sich laufend verändern. Eine persönliche Entwicklung kann somit nie abgeschlossen werden, da nie alle Potenzialitäten der Essenzen ausgeschöpft werden können.³³

³⁰ Husserl (1985), S. 198f

³¹ Husserl (1985), S. 199f

³² Vgl. Crocker (1985), S. 30ff

³³ Vgl. Crocker (2017), S. 33

Vor jeder Erkenntnis stehen bereits gemachte Erfahrungen in der Welt, auf welche die Erkenntnisse aufbauen. Auch in vermeintlich objektiven Wissenschaften gibt es eine Basis, die durch unsere bisherigen Erfahrungen determiniert ist.³⁴

4.2.1.2. Die Wahrnehmung nach Merleau-Ponty

Für Merleau-Ponty, als Phänomenologe ein Nachfolger von Husserl, war die Ganzheitlichkeit der Wahrnehmung ein zentrales Interesse. In diesem Sinne stand er zunächst der Gestaltpsychologie sehr nahe. Die damalige Psychologie ging davon aus, dass ausgehend von den physikalischen Reizungen der Sinne immer die gleiche Wahrnehmung ausgelöst wird. Die einzelnen Wahrnehmungsbestandteile werden wie in einem Mosaik zu einem Gesamtbild integriert.³⁵

Im Gegensatz dazu geht die Gestaltpsychologie davon aus, dass grundlegend Ganzheiten, die Gestalten, wahrgenommen werden. Die einzelnen Elemente dieser Ganzheiten sind von diesen abhängig.

„Die Gestalt ist eine spontane Organisation des sensorischen Feldes, das die angeblichen ‚Elemente‘ von ‚Ganzheiten‘ abhängig macht, die selbst wieder in noch größere Ganzheiten eingegliedert sind. Diese Organisation ist nicht wie eine Form, die sich einer heterogenen Materie überstülpt; es gibt keine Materie ohne Form. Es gibt nur mehr oder weniger stabile, mehr oder weniger gegliederte Organisationen.“³⁶

Weiters betont die Gestaltpsychologie die Struktur der Wahrnehmung, die dem eigentlichen Inhalt vorangeht.

Die primären Determinanten in der Wahrnehmung sind demnach Ganzheiten, Struktur/Form und Beziehungen. Mit der Betonung auf der Struktur wird von der Gestaltpsychologie der Ausdruck „Figur auf einem Grund“, der für die Entwicklung der Gestalttherapie eine zentrale Rolle einnimmt, geprägt.

³⁴ Vgl. Nausner (1999-2001), S. 473ff

³⁵ Vgl. Merleau-Ponty (1934), S. 17

³⁶ Merleau-Ponty (1934), S. 17

„Für die Gestaltpsychologie hebt sich ein Gegenstand nicht durch seine ‚Bedeutung‘ (meaning) ab, sondern weil er in unserer Wahrnehmung eine besondere Struktur besitzt: die Struktur der ‚Figur auf dem Grund.‘“³⁷

In weiterer Folge grenzt sich Merleau-Ponty aber auch von der Gestaltpsychologie ab. Diese unterstellt eine Trennung in der Welt der Dinge und in ein wahrnehmendes Bewusstsein, also eine strikte Trennung zwischen dem Wahrgenommenen und dem Wahrnehmenden. Dem widerspricht Merleau-Ponty und fordert eine völlige Neuorientierung des Wahrnehmungsvorgangs.³⁸

Die Basis dieser Überlegungen bilden die Wahrnehmung von konstanten Objekten im Umfeld des Wahrnehmenden. Husserl hat diese durch die Intentionalität des Bewusstseins und durch das Imaginieren der nicht gesehenen Seiten der Objekte begründet.³⁹ Merleau-Ponty wählt hier einen anderen Zugang. Für ihn ist die Wahrnehmung von Objekten nicht durch eine Verstandesleistung des Gehirns möglich.

„Was mir mit den sichtbaren Seiten zur Gegebenheit bringt, diese Synthese, die vom Gegebenen zu dem führt, was nicht leibhaftig gegeben ist, ist keine Synthese des Verstandes (synthese intellectuelle), die den ganzen Gegenstand nach Belieben setzt, sondern sie ist vielmehr wie eine praktische Synthese: Ich kann die Lampe berühren, und zwar nicht nur auf der Seite, die sich mir darbietet, sondern auch auf der anderen Seite; es würde genügen, wenn ich meine Hand ausstreckte, um nach ihr zu greifen.“⁴⁰

Merleau-Ponty stellt er hier die Leiblichkeit des Wahrnehmenden in den Fokus. Durch die räumliche Ausdehnung des Körpers und die Handlungsfähigkeit des Wahrnehmenden werden konstante Objekte im Raum aus solche wahrgenommen. Der Körper bildet ein Wahrnehmungsfeld, das die Basis für jegliche räumliche Wahrnehmung bildet.⁴¹

³⁷ Merleau-Ponty (1934), S. 18

³⁸ Vgl. Merleau-Ponty (1934), S. 25

³⁹ Vgl. Kapitel „4.2.1.1 Basis der Phänomenologie – Edmund Husserl“

⁴⁰ Merleau-Ponty (1946), S. 30

⁴¹ Vgl. Kapitel „4.2.1.1 Basis der Phänomenologie – Edmund Husserl“

Merleau-Ponty stellt damit die folgende Dualität in Frage: das Wahrgenommene und der Verstand, der die Bestandteile der Wahrnehmungen zusammensetzt. Damit verneint Merleau-Ponty beide Extrempositionen der Erkenntnistheorien: die Bedeutung der Wahrnehmung steckt weder im Wahrgenommenen selbst noch kann sie durch einen unabhängigen Geist bestimmt werden.⁴²

Es macht auch keinen Sinn, die Wahrnehmung zu zerlegen und den einzelnen Teilen vom Verstand eine Bedeutung zu geben. In diesem Fall müssten es Mittelglieder zwischen dem Teil einer Wahrnehmung und der Bedeutung geben und dazwischen weitere Mittelglieder usw. Die Wahrnehmung sowie ihre Synthese werden vom Leib als Feld der Wahrnehmung vollzogen.⁴³

So wie mein Leib das Feld meiner Wahrnehmung bildet, so bildet der Leib des Anderen eine Besonderheit in meiner Wahrnehmung. Er unterscheidet sich als Träger von symbolischen Handlungen und durch sein Erkenntnisverhalten von den übrigen Erscheinungen. Er lädt vielmehr zur Kommunikation ein und schafft die Ebene des Intersubjektiven.⁴⁴

Die konsequente Trennung von Körper und Bewusstsein macht in der Gestalttherapie keinen Sinn. Vielmehr ist es wichtig beides auch als Einheit betrachten zu können. Merleau-Ponty betont in seiner Philosophie den Körper als integralen Bestandteil von Individuum und Welt. Damit ist er auch ein wesentlicher Bestandteil des Erfahrungsprozesses.

„Der Gedanke, daß wir leiblich in der Welt verankert sind, daß wir mit unserem Leib mit ihr kommunizieren und so Sinn erleben, erscheint mir angesichts immer abstrakterer Lebenszusammenhänge und zunehmender virtueller Wirklichkeiten für therapietheoretische Überlegungen bedeutsam.“⁴⁵

⁴² Vgl. Bermes (2002), S.XII

⁴³ Vgl. Merleau-Ponty (1946), S.32 ff

⁴⁴ Vgl. Merleau-Ponty (1946), S.37 ff

⁴⁵ Nausner (1999 und 2001), S. 480

Nach Merleau-Ponty nimmt die Wahrnehmung als solche eine zentrale Rolle ein:

- Die Wahrnehmung ist immer ganzheitlich und hat nur in ihrer Ganzheitlichkeit eine Bedeutung.
- Die Wahrnehmung geht dem Denken voraus, da ohne die Wahrnehmung das Rationale keinen Inhalt hätte. Hier kann man Vergleiche zu Husserl ziehen, der die Sachnähe vor der Reflexion sieht.⁴⁶
- Die Wahrnehmung kann durch den Verstand immer nur teilweise erfasst werden.⁴⁷

Bermes drückt die zentrale Bedeutung der Wahrnehmung bei Merleau-Ponty folgendermaßen aus:

„Ihm [bei Merleau-Ponty, Anm. des Autors] geht es nicht um die Wahrnehmung im Sinne einer möglicherweise isolierbaren Eigenschaft, die dem Menschen neben der Sprache und dem Handeln zusätzlich zu dem Denken zukommen könnte, ihm geht es um die Wahrnehmung einer grundlegenden Auszeichnung des Menschen und um eine Wirklichkeit, die selbst nur als wahrnehmbare ihr Recht beanspruchen kann.“⁴⁸

4.2.2. Die Welt der Beziehungen nach Buber

4.2.2.1. Hintergrund

Martin Buber war ein Religions- und Sozialphilosoph, geboren 1878 in Wien, gestorben 1965 in Jerusalem. Sein Werk ist geprägt von einem jüdisch-religiösen sowie einem sozialpolitischen Hintergrund. Buber sammelte und interpretierte die Texte des Chassidismus, einer Richtung des mystischen Judentums. Politisch war Buber beeinflusst von Gustav Landauer, einem Theoretiker und führenden Vertreter des Anarchismus. Nach dem gewaltsamen Tod Landauers im Jahr 1919 bei der Niederschlagung der Münchner Räterepublik, veröffentlichte Buber posthum die Schriften Landauers.⁴⁹

⁴⁶ Vergleiche auch Kapitel „4.2.1.1 Basis der Phänomenologie – Edmund Husserl“

⁴⁷ Vgl. Merleau-Ponty (1946), S.40 ff

⁴⁸ Bermes (2003), S. XI

⁴⁹ Vgl. Merleau-Ponty (1946), S. 32f

Die gesellschaftspolitische Haltung Bubers und Landauers war geprägt von einem grundlegenden Misstrauen gegenüber staatlicher Einflussnahme. Zentrale Organisationen – auch in einer Demokratie – neigen zur Machtanhäufung und -missbrauch. Buber und Landauer stellen sich die Gesellschaft als ein Bund von Bündeln vor. Die „unterste Ebene“ der Gesellschaft ist eine Gemeinschaft, in der die Personen einander begegnen und die auf gegenseitigen Beziehungen aufbaut. Die Gemeinschaften wiederum begegnen anderen Gemeinschaften, die auf denselben Prinzipien aufbauen. Das Wesentliche an diesen Gemeinschaften ist eine Ich-Du-Beziehung zwischen den Menschen. Diese gesellschaftspolitische Idee und deren grundlegende Ich-Du-Beziehung bildet die Basis für die dialogische Auffassung von Martin Buber.

4.2.2.2. Ich-Du-Beziehung

Nach Buber gibt es zwei Grundworte: Ich-Du und Ich-Es. Dementsprechend gibt es auch kein isoliertes „Ich“, sondern ausschließlich ein „Ich“, in Kombination mit einem „Es“ oder mit einem „Du“. Diese beiden Grundworte bilden die Grundlage des Seins jedes Menschen.

Buber leitet das grundlegende Werk zu diesem Thema „Ich und Du“ folgendermaßen ein:

„Die Welt ist dem Menschen zwiefältig nach seiner zwiefältigen Haltung.

Die Haltung des Menschen ist zwiefältig nach der Zwiefalt der Grundworte, die er sprechen kann.

Die Grundworte sind nicht Einzelworte, sondern Wortpaare.

Das andere Grundwort ist das Wortpaar Ich-Es; wobei, ohne Änderung des Grundwortes, für Es auch eins der Worte Er und Sie eintreten kann.

Somit ist auch das Ich des Menschen zwiefältig.

Denn das Ich des Grundworts Ich-Du ist ein anderes als das des Grundworts Ich-Es.“⁵⁰

⁵⁰ Buber (1986) a, S. 7

Das Grundwort Ich-Es beschreibt die Welt der Erfahrungen, wohingegen das Grundwort Ich-Du die Welt der Beziehungen beschreibt. Erfahrungen werden nur von einem Menschen gemacht. Dazu wird die Welt in Bestandteile zerlegt, die der Wissensaufnahme und -kategorisierung dienen. Zu diesen Bestandteilen können Menschen und Dinge gehören. Im Falle anderer Menschen nennt Buber diesen Modus auch Ich-Er- oder Ich-Sie-Beziehung. Das aus einer Ich-Es-Kombination Gelernte, ist im jeweiligen Ich gespeichert und nicht Teil einer Beziehung.

*„Der Erfahrende hat keinen Anteil an der Welt. Die Erfahrung ist ja ‚in ihm‘ und nicht zwischen ihm und der Welt.“*⁵¹

Yalom bezeichnet das Grundwort „Ich-Es“ auch funktionale Beziehung ohne Gegenseitigkeit.⁵²

Anders verhält es sich mit dem Grundwort Ich-Du, welches die Welt der Beziehungen eröffnet. Dabei kann das Ich mit drei Arten von Du Beziehungen aufbauen: mit der Natur, mit anderen Menschen und mit geistigen Wesenheiten.⁵³ Daran ist der spirituelle Charakter des Werks von Buber zu erkennen.

In weiterer Folge wird speziell die Ich-Du Beziehung mit anderen Menschen sowie deren Zusammenhang mit der Gestalttherapie betrachtet. In dieser Beziehung wird das Du in seiner Ganzheit mit all seinen Eigenschaften erfasst. Dabei wird das Du nicht mit anderen verglichen. Es existiert für sich allein und hat einen einzigartigen Charakter.

*„Den Menschen, zu dem ich Du sage, erfahre ich nicht. Aber ich stehe in der Beziehung zu ihm, im heiligen Grundwort. Erst wenn ich daraus trete, erfahre ich ihn wieder. Erfahrung ist Du-Ferne.“*⁵⁴

⁵¹ Buber (1986a), S. 9

⁵² Vgl. Yalom in Gremmler-Fuhr (1999 und 2001) a, S. 396

⁵³ Vgl. Buber (1986a), S. 10

⁵⁴ Buber (1986a), S. 9

4.2.2.3. Zusammenhang der Grundworte Ich-Du und Ich-Es

Die beiden Grundworte Ich-Du und Ich-Es können aufeinander wirken und Erkenntnis fördern. Während im Schauen einer Ich-Du-Beziehung offenbart sich das Wesen des Du in seiner Gesamtheit. Der gesamthafte Eindruck des Du wird zerlegt und abgespeichert. Es ist fast unabänderlich, dass nach einem Ich-Du Erlebnis das Du verglichen wird und die gewonnenen Erkenntnisse zergliedert und eingeordnet werden. Die einzelnen Informationen werden Teil einer begrifflichen Erkenntnis und können in einer neuerlichen Ich-Du-Beziehung integriert werden.

„Wer es daraus erschließt und wieder gegenwärtig schaut, erfüllt den Sinn jenes Erkenntnisaktes als eines zwischen den Menschen Wirklichen und Wirkenden.“⁵⁵

4.2.2.4. Entwicklung und Bedeutung der Ich-Du-Beziehung

Nach Buber entstand sowohl das Ich als auch das Grundwort Ich-Es aus der Ich-Du - Beziehung. Dies erläutert Buber anhand der geschichtlichen Entwicklung des Menschen und an der Entwicklung eines Kindes.

„Am Anfang ist die Beziehung: als Kategorie des Wesens, als Bereitschaft, fassende Form, Seelenmodell; das Apriori der Beziehung: das eingeborene Du.“⁵⁶

Auch der „Primitive“ lebt lt. Buber ausschließlich in einer Ich-Du-Beziehung, wobei es das Ich als eigene Entität nicht gab. Jeder lebte in der Aktualität einer Beziehung. Nach und nach löste sich das Ich vom Du ab. Dadurch ist die Entstehung des Grundworts Ich-Es möglich geworden.⁵⁷

Kinder leben zunächst in einer reinen Ich-Du-Beziehung. Diese verwirklicht sich im Kontakttrieb des Kindes: im Spielen, im Wunsch nach Zärtlichkeit, usw. Erst nach und nach entwickelt sich aufgrund unterschiedlicher Beziehungserfahrungen das Ich heraus. Das Kind erkennt, dass es etwas gibt, dass nach einem Du strebt und entdeckt auf Basis der Beziehungen das Ich, welches wiederum die Grundlage eines

⁵⁵ Buber (1986a), S. 43

⁵⁶ Buber (1986a), S. 31

⁵⁷ Vgl. Buber (1986a), S. 16ff

neuen Grundworts ist: das Ich-Es. In diesem Zusammenhang steht das bekannte Zitat Bubers:

„Der Mensch wird am Du zum Ich.“⁵⁸

4.2.2.5. Gesellschaftliche Entwicklung

Grundsätzlich ist weder dem Grundwort Ich-Du noch dem Grundwort Ich-Es ein Vorzug zu geben. Ebenso wenig sollen die einzelnen Grundworte bewertet werden. Der Mensch kann nicht ohne Ich-Es leben noch kann er ohne Ich-Du als Mensch existieren.⁵⁹

Bedenklich ist laut Buber aber die gesellschaftliche Entwicklung, wonach ein Übergewicht der Ich-Es Welt beobachtbar ist.⁶⁰ Viele Einrichtungen der Gesellschaft basieren auf einer Stärkung der Ich-Es Welt. So werden im Laufe der Jahrhunderte immer mehr Erkenntnisse, welche ein Ergebnis von Ich-Es Grundworten sind, angehäuft, kommuniziert und gelehrt. Das ist wiederum die Basis für neue Differenzierung und eine weitere Ausweitung der Es-Welt.

Das Grundwort Ich-Es hat sich heute unter dem Wesen der Trennung zwei Bereiche geschaffen:

- Es-Bereich: Einrichtungen der Gesellschaft
- Ich-Bereich: Gefühle der Menschen

Die Einrichtungen sind im Außen und werden von den Menschen zu verschiedenen Zwecken benutzt: arbeiten, sich bilden, wirtschaften, konkurrieren, usw. Die Gefühle eines Menschen befinden sich im Inneren und bilden das Pendant zum Außen. Beide Bereiche jedoch kennen nicht den wahren Menschen, der erst durch Beziehungen gestaltet wird.⁶¹

⁵⁸ Buber (1986a), S. 32

⁵⁹ Siehe auch Kapitel " 4.2.2.3 Zusammenhang der Grundworte Ich-Du und Ich-Es"

⁶⁰ Vgl. Buber (1986a), S. 39

⁶¹ Vgl. Buber (1986a), S. 45ff

4.2.2.6. Verbundenheit

Das Wesen des Grundworts Ich-Du ist die Verbundenheit des Ichs mit der Welt, was Realität schafft. So gesehen ist das Ich im Grundwort Ich-Du substantiell anders als das Ich im Grundwort Ich-Es.

Das Ich im Grundwort Ich-Es ist das Erleben des Ichs als Subjekt des Erfahrens. Es handelt sich dabei um ein Getrenntsein von der Welt, welche die Basis für Erfahrungen bietet. Damit trennt sich das Ich von der Welt, anders könnte es die Dinge der Welt nicht zu seinen eigenen Zwecken gebrauchen.

Das Ich im Grundwort Ich-Du ist das Erleben des Ichs als eigene Subjektivität ohne Zweck. Dieses Ich ist nicht getrennt von der Welt, sondern mit ihr verbunden. Die Person nimmt sich als Teilnehmende an der Welt wahr. Damit steht sie mit der Welt, mit dem Sein, in Kontakt.

„Der Zweck der Beziehung ist ihr eigenes Wesen, das ist: die Berührung des Du. Denn durch die Berührung jedes Du rührt ein Hauch des ewigen Lebens uns an.“⁶²

Durch die Verbundenheit mit dem Du erhält die Person Kontakt zur Welt in der Gegenwart. Dieser Kontakt ist unabhängig von der Zeit und damit ein Kontakt zur Ewigkeit.

Für Buber verwirklicht sich zwar die Ich-Du-Beziehung mit allen Personen, wird aber so nicht vollendet. Dies geschieht erst durch die Ich-Du-Beziehung zum Wesen, das aufgrund seiner Existenz nie Es werden kann. Ab hier kommt der religiöse Aspekt stärker in den Vordergrund, der bei Buber eine wichtige Rolle spielt, für diese Arbeit aber nicht weiter betrachtet wird.⁶³

4.2.2.7. Zwischen den Menschen

Nach Buber gibt es zwei Rollen, die das Ich einnehmen kann, je nach Grundwort Ich-Es bzw. Ich-Du.

„Das Ich des Grundworts Ich-Du ist ein anderes als das des Grundworts Ich-Es.“

⁶² Buber (1986a), S. 65

⁶³ Vgl. Buber (1986a), S. 76ff

Das Ich des Grundworts Ich-Es erscheint als Eigenwesen und wird sich selbst bewußt als Subjekt (des Erfahrens und des Gebrauchens).

Das Ich des Grundworts Ich-Du erscheint als Person wird sich bewußt als Subjektivität (ohne abhängigen Genetiv).“⁶⁴

Erscheint das Ich als Eigenwesen im Rahmen des Grundworts Ich-Es, so gelingt ihm das nur, wenn es sich von anderen abgrenzt. Das Eigenwesen hat nicht an der Wirklichkeit teil, da es sich von dieser abhebt. Der Zweck des Eigenwesens ist, das Umfeld zu gebrauchen. Das Ich im Grundwort Ich-Du nimmt an der Wirklichkeit teil und erfährt sich dadurch selbst als wirklich und als ein Sein.

Wenn es das Ich so augenscheinlich gibt, so stellt sich die Frage, gibt es in diesem Zusammenhang noch etwas, das sich nicht auf das Ich reduzieren bzw. sich ableiten lässt. Gibt es etwas „Zwischenmenschliches“?

„Seither ist mir mit zunehmender Klarheit die Erkenntnis aufgegangen, daß wir hier eine Sonderkategorie, ja, wenn ein mathematisches Fachwort solcherart bildlich gebraucht werden darf, eine Sonderdimension unseres Daseins vor uns haben, und zwar eine, die uns so vertraut ist, daß wir bisher ihrer Besonderheit kaum recht inne geworden sind. Und doch ist die Einsicht in diese ihre Besonderheit von hoher Bedeutung nicht für unser Denken allein, sondern auch für unser Leben.“⁶⁵

Buber nimmt hier klar Stellung, nämlich, dass er das Zwischenmenschliche in einer Ich-Du-Beziehung benennt und diesem Zwischenmenschlichem auch eine eigene ontische Realität zuweist. Es wäre lt. Buber irrig anzunehmen das Zwischenmenschliche als psychisches Phänomen anzunehmen. Zweifellos gehören die Menschen, die an einem Gespräch teilnehmen, in dem sie zuhören oder selbst reden, dazu. Zusätzlich entsteht hier etwas Eigenes, das seiner eigenen Logik folgt und seinen eigenen Sinn hat.⁶⁶

⁶⁴ Buber (1986a), S. 65

⁶⁵ Buber (1986b), S. 271

⁶⁶ Vgl. Buber (1986b), S. 276

Buber spricht auch von einer „Sphäre des Zwischen“, welches über die Eigenbereiche der Einzelnen hinausgeht. Diese Sphäre ist wesenhaft, dialogisch und begründet das wesenhafte Wir.⁶⁷

Wegscheider betrachtet in seinem Artikel „Das ‚Zwischen‘ – ein intersubjektives Drittes“ das Zwischen in der Ich-Du-Beziehung aus der Sicht der Philosophen Buber, Waldenfells und Levinas. Hier wird das Zwischen als eigene Entität beschrieben, welches nicht aus den Personen der Beteiligten abgeleitet werden kann. Es handelt sich um ein interpersonales Phänomen, das entsteht und wieder vergeht, wenn sich die Ich-Du-Beziehung auflöst. In diesem Feld, das Buber auch das wesenhafte Wir nennt, geschieht die existenzielle Begegnung.⁶⁸

4.2.3. Die schöpferische Indifferenz Friedlaenders

Die Philosophie Friedlaenders spiegelt sich in der Gestaltung seines Lebens wider. Dies ist alleine schon durch die Integration seines Namens „Friedlaender“ mit seinem Pseudonym „Mynona“ zur „Friedlaender/Mynona“ erkennbar. Friedlaender bewegte sich gerne in Künstlerkreisen mit Musikern, Philosophen, Schriftsteller und Schauspieler, der sogenannten Bohème. Weniger oft gesehen wurde er in ernsthaften, wissenschaftlichen Kreisen, welchen er den Spitznamen „Akadämlichen“ gegeben hat.⁶⁹

Friedlaender erlebte und benannte Polaritäten in seiner Entwicklung, wie z.B. sein philosophischer und geschlechtlicher Drang. Diese und andere Polaritäten begründeten sein weiteres Leben und seine Philosophie. Während er unter dem Namen „Friedlaender“ Werke, in denen er sich u.a. mit der Philosophie Kants und Schopenhauers beschäftigte, publizierte, veröffentlichte er unter seinem Pseudonym „Mynona“ mehrere „hirnrissige Grotesken“. ⁷⁰ Darunter fallen Werke wie z.B. „Fasching der Logik“, „Trappistenstreik“ und „Trauringkampf“. Friedlaender war auch einer der

⁶⁷ Vgl. Blankertz, Doubrawa (2004), S. 44

⁶⁸ Vgl. Wegscheider (2015), S. 4

⁶⁹ Vgl. Frambach (2015), S. 37f

⁷⁰ Vgl. Frambach (1999-2001), S. 297ff

ersten, der bereits 1922 vor dem aufkommenden Antisemitismus gewarnt hat und in diesem Zusammenhang das Wort „Hakenkreuzgrünschnäbeln“ kreiert hat.⁷¹

In seinen eigenen Worten benannte Friedlaender seine Polarität:

„Ich bin ernsthafter Philosoph und Humorist in Personal-Union.“⁷²

Als Hauptwerk gilt die „Schöpferische Indifferenz“, die 1918 in der Erstauflage und 1926 in der 2. Auflage erschien. Darin erläutert Friedlaender seine Philosophie der Polaritäten und der daraus resultierenden schöpferischen Indifferenz.

Ausgangspunkt der Überlegungen Friedlaenders ist die Wahrnehmung, die ausschließlich auf der Basis von Differenzen vollzogen wird. Phänomene zeigen sich immer als Unterschiede, z.B. hell – dunkel, gut – böse, groß – klein, plus – minus usw.

„Damit ein Phänomen existent und wahrnehmbar sein kann, muss es im Gegensatz zu etwas Anderem stehen, sich von etwas Anderem unterscheiden, different sein. Das grundlegendste Gestaltungsprinzip, das die Differenz der Phänomene strukturiert, ist die Polarität, der Urgegensatz, der Urunterschied.“⁷³

Dabei gibt es diese Unterschiede auf allen Ebenen der Wahrnehmung wie die o.g. Beispiele zeigen und auf allen Wissenschaftsgebieten. Polaritäten bilden den Urgrund der menschlichen Existenz. Jede Ausprägung einer Polarität meint automatisch das Gegenteil mit, wie z.B. die Werte Gut und Böse. Die Gesamtheit der beiden Pole bildet ihre Mitte, ist aber als solche nicht wahrnehmbar.

„In polarer Gegensätzlichkeit tritt das als Phänomen in Erscheinung, was in seiner Identität, seiner Einheit und Ganzheit nicht wahrnehmbar, da nicht unterscheidbar ist.“⁷⁴

Bezogen auf das Bewusstsein bezeichnet Friedlaender diese Mitte als „Nichts“. Dieses Nichts darf aber nicht mit dem Begriff „Negativ“ verwechselt werden. Vielmehr handelt es sich um einen Nullpunkt, aus dem heraus gestalterische, schöpferische Aktivität zu beiden Polen entstehen kann.

⁷¹ Vgl. Frambach (2015), S. 40f

⁷² Friedlaender/Mynona in Frambach (2015), S. 41

⁷³ Friedlaender in Frambach (2015), S. 43

⁷⁴ Frambach (1999-2001), S. 299

Der Vollzug dieser Philosophie besteht aus einem Loslassen aller differenzierten Bewusstseinsinhalten und zu einem Erreichen einer Indifferenz, die aber als solche nicht wahrnehmbar ist. Dazu müssen sämtliche pseudo-identifizierende Merkmale abgebaut werden um schlussendlich zu einem Nullpunkt zwischen den Polen zu gelangen. Wesentlich bei Friedlaender ist, dass der indifferente Zustand nicht der Idealzustand ist, den es gilt beizubehalten. Vielmehr kann sich das Selbst aus dieser Position schöpferisch entwickeln indem es sich dem sich wandelnden Umfeld anpasst.⁷⁵

Als Beispiel nennt Frambach in Bezug auf Friedlaender die Pole Zorn und Sanftmut. Wenn der Mensch in einem der Pole verhaftet ist, kann er nicht adäquat auf das Umfeld reagieren. Aus einer Position der schöpferischen Indifferenz kann man je nach Anforderung passend entweder mit dem Einen oder dem Anderen reagieren. Bezogen auf die Zeit ist die indifferente Gegenwart die Mitte aus Vergangenheit und Zukunft.⁷⁶

Die schöpferische Indifferenz, die Mitte, ist nach Friedlaender jener Punkt, der die Polaritäten integriert, also gleichzeitig hell und dunkel oder gleichzeitig lebendig und tot ist. Dieser Punkt ist für Menschen nicht erfahrbar, da der Mensch nur in der Differenzierung existieren kann.

„Kein Mensch wird jemals genau gegenwärtig sein können, ohne zu erkranken – und alle menschlichen Erkrankungen und Gesundungen, der ganze Typus Mensch ist nichts als der Fehler im geistesgegenwärtig persönlichen Gleichgewichts. [...] Der ‚Engel‘ erst integriert die Lebens-Differenz – vor allem schon deshalb, weil er sie als solche und nicht als homogen einsinnig gerichtetes Kontinuum erkennt und behandelt. Er kennt seinen Lebenslauf als polar, deswegen macht er seinen ‚Tod‘ zum absoluten Leben, zum Neutrum der Pole, durch ein gegenseitiges Egalisieren, durch Konterbalancement von innen her. Media morte sumus in vita ist die Devise der Engel.“⁷⁷

Die Indifferenz ist nach Friedlaender nur für ‚Engel‘ möglich. Erst durch den Tod, als polares Gegenstück zum Leben, ist Integration und damit Indifferenz möglich.

⁷⁵ Vgl. Frambach (1999-2001), S. 300f

⁷⁶ Vgl. Frambach (1999-2001), S. 301

⁷⁷ Friedlaender in Hartung (2015), S. 129

4.2.4. Zusammenfassung

4.2.4.1. Buber und Friedlaender

Buber zählte zum Bekannten- und Freundeskreis von Friedlaender.⁷⁸

Friedlaender spricht sich dafür aus, aus der schöpferischen Mitte zu gestalten und sich nicht in der Mitte zu verlieren. In diesem Sinne spricht er vom „Indo-Amerikanismus“:

- Indo für die Mitte
- Amerikanismus für das Gestalten außerhalb der Mitte

„Der Osten dringt auf die Kultur der Indifferenz, der Westen auf diejenige der Differenz; ich will westöstlich sein, indo-amerikanisch. Ich lehne eine Kultur der bloßen Indifferenz ebenso ab wie eine der bloßen Differenz; beide sind verführerische Scheinbarkeiten.“⁷⁹

An dieser Stelle kann man die Einstellung Friedlaenders mit der Bubers vergleichen:

- *Indifferenz bei Friedlaender mit dem Grundwort Ich-Du bei Buber:* Bei Friedlaender geht es hier um das Leben im Nichts, d.h. in der schöpferischen Mitte zwischen den Polen. Pfeiffer schreibt in Bezug auf Friedlaender, dass das „Ich“ bei genauerer Betrachtung nicht existiert.⁸⁰ Vielmehr definiert es sich „nur“ über die Beziehung zum „Nicht-Ich“. Bei Buber geht es um das Leben in Beziehung, welches nur dann gelingen kann, wenn man die Erfahrung, d.h. die Bildung von Differenzen vermeidet.
- *Polarität bei Friedlaender mit dem Grundwort Ich-Es bei Buber:* Bei Friedlaender geht es um die Wahrnehmung von bzw. das Leben in Polaritäten durch das Machen von Unterschieden. Bei Buber geht es um die Erfahrung, die man anhand von Differenzen macht. Gemeinsam ist beiden der Schwerpunkt bei der Bildung von Differenzen.

Buber sieht die Polarität seiner beiden Grundwörter, wonach jeder Mensch zwischen den folgenden Polen lebt:⁸¹

- Grundwort Ich-Du: Welt der Beziehung und der Verbundenheit

⁷⁸ Vgl. Frambach (1999-2001), S. 298

⁷⁹ Friedlaender in Frambach (1999-2001), S. 301

⁸⁰ Vgl. Frambach (2015), S. 55ff

⁸¹ Vgl. Buber (1986a), S. 67

- Grundwort Ich-Es: Welt der Erfahrung und des Getrenntseins

Bemerkenswert ist, dass beide Autoren eine ausgeglichene Haltung anstreben und das Verweilen auf einem Punkt vermeiden. Friedlaender strebt wie o.a. ein kreatives Gestalten aus der schöpferischen Mitte heraus an. Für Buber gilt es zwischen den Grundworten Ich-Du und Ich-Es wechseln zu können.

Beide Autoren, Friedlaender und Buber, gelten als der Mystik zugewandt. Während Buber als jüdischer Religionsphilosoph Texte des Chassidismus übersetzte, verstand sich Friedlaender als nichtreligiöser Mystiker. Seine Mystik besteht darin, dass sein Nullpunkt den Erfahrungshorizont transzendiert, über diesen hinausgeht also nicht erkennbar ist.

„Friedlaender geht es darum, dass in der schöpferischen Indifferenz das fundamentale, allgemeinste Merkmal aller Phänomene nicht ausgelöscht und eliminiert wird, sondern transzendiert und überstiegen: die Differenz, der Unterschied. Das drückt Transdifferenz aus. Transdifferenz bedeutet eben jenes Paradox, den unterscheidenden Intellekt Übersteigende, ‚sich durch Ununterschiedenheit unterscheiden‘.“⁸²

Auch bei Buber ist die Welt der Beziehung nicht erfahrbar – so wie bei Friedlaender die Indifferenz zwischen den Polen.

Folgendes (mystische) Zitat Friedlaenders hätte wohl auch Buber bestätigt:

„Der tiefste Begriff des Lebens ist erreicht, das Leben, das zugleich Miterleben ist, wo in einer Existenz der Wellenschlag der ganzen Welt gefühlt wird, in einer Existenz das Leben als solches zum Bewusstsein seiner selbst kommt ... das Einzeldasein aufhört, das Dasein außer uns in das unsrige hereinflutet.“⁸³

⁸² Frambach (2015), S. 49

⁸³ Friedlaender in Frambach (2015), S. 58

4.2.4.2. Merleau-Ponty und Friedlaender

Merleau-Ponty führt die Arbeit Husserl weiter. Husserl hat bereits begonnen, eine Brücke zwischen dem Wahrgenommenen und dem Wahrnehmenden zu schlagen, indem er die Konzepte der Korrelation und der Intentionalität einführt.⁸⁴

Merleau-Ponty stellt die getrennte Sichtweise des Wahrgenommenen und des Wahrnehmenden sowie des Subjektiven und des Objektiven in Frage. Wenn man die Wahrnehmung als solches in den Mittelpunkt stellt und die Wahrnehmung auf das Wahrnehmen bezieht, so werden die einst nicht vereinbaren Gegensätze zu Grenzbegriffen von ein und demselben.⁸⁵

Die Ganzheitlichkeit bei Merleau-Ponty umfasst mehrere Ebenen:

- Die Wahrnehmung ist der zentrale Begriff in der Erkenntnistheorie. Das Subjektive und das Objektive versteht er als Pole von ein und demselben, der Wahrnehmung.
- Die Bedeutung der Wahrnehmung ist immer Ganzheitlich, da diese nicht in mehrere „Bedeutungsbestandteile“ zerlegt werden kann. Nur das Ganze als solches hat einen Sinn.
- Die Wahrnehmung erfolgt nicht durch einzelne Sinnesorgane, die verschiedene Impulse an das Gehirn übermitteln, welches dann eine Synthese zwischen den Bestandteilen herstellt. Vielmehr wird die Wahrnehmung durch den Leib als Feld der Wahrnehmung vollzogen.

Während also Merleau-Ponty die Ganzheitlichkeit in der Wahrnehmung betont, benennt Friedlaender die Bildungen von Unterschieden, von Differenzen, als grundlegenden Moment in der Wahrnehmung. Wie können nun beide, auf den ersten Blick gegensätzliche Ansichten, miteinander integriert werden?

Wendet man die Philosophie Friedlaenders an, so könnte man zu folgendem Ergebnis kommen: Wenn die Ganzheitlichkeit als ein Pol in der Wahrnehmung verstanden

⁸⁴ Vgl. Nausner (1999-2001), S. 477ff und Kapitel „4.2.1.1 Basis der Phänomenologie – Edmund Husserl“

⁸⁵ Vgl. Bermes (2003), S. XXIII

wird, so besteht der andere Pol der Wahrnehmung in der Differenzierung. Nur durch die Kombination beider Pole kann Wahrnehmung, so wie wir sie verstehen und erleben, geschehen. Beides ist notwendig und sind demnach nur zwei Seiten einer Münze. Die indifferente Haltung besteht dann aus dem Nullpunkt beider Pole.

5. Einfluss auf die Gestalttherapie

5.1. Einleitung

Die Bedeutung der Einflüsse auf die Gestalttherapie wird in diesem Kapitel auf zweifache Weise analysiert.

Im Kapitel „5.2 Einflüsse bei den Begründern der Gestalttherapie“ wird untersucht, inwieweit sich die Gründer der Gestalttherapie auf die jeweiligen Autoren der untersuchten Einflüsse bzw. auf deren Inhalte beziehen. Dabei werden als Leitkriterien unterschiedliche Konzepte der Gestalttherapie, wie z.B. das Hier-und-Jetzt Prinzip und der Kontakt, herangezogen.

Im Kapitel „5.3 Einflüsse in der aktuellen Literatur“ wird die Bezugnahme aktueller Autoren der Gestalttherapie auf die Einflüsse untersucht. Hier werden die Phänomenologie, das dialogische Prinzip und die schöpferische Indifferenz zunächst getrennt voneinander betrachtet.

5.2. Einflüsse bei den Begründern der Gestalttherapie

5.2.1. Einflüsse und Quellenanalysen

Fritz Perls war eine unstete Person, die immer auf der Suche war. Die künstlerische Szene hatte zeitlebens eine starke Wirkung auf Perls. Ursprünglich wollte er Schauspieler werden, entschied sich dann aber doch für ein Medizinstudium und ließ sich als Psychoanalytiker ausbilden. Das künstlerische Leben in Berlin und die Boheme blieb aber weiterhin ein wichtiger Teil seines Lebens. In diesem Umfeld gab es viele Personen, von denen sich Perls beeinflussen ließ: der Maler und Grafiker Otto Dix, der Maler und Bildhauer Oskar Schlemmer, der Philosoph Salomo Friedlaender, der Schauspieler Max Reinhardt, der Psychoanalytiker Wilhelm Reich, die Tänzerin Gret Palucca, der Psychodramatiker Jacob Moreno, die Malerin Karen Horney, uvm.

Perls übernahm immer wieder Konzepte und Ideen seiner Beeinflusser und fügte diese in seiner praktischen Arbeit zusammen. Dabei vernachlässigte er aber eine homogene und nachvollziehbare Theorienbildung.

„Es ist äußerst schwierig nachzuzeichnen, welche Einflussgrößen wie stark in der gestalttherapeutischen Theoriebildung wirksam waren. Zu viele, nicht mehr recherchierbare Faktoren müssten berücksichtigt werden, um klare Aussagen treffen zu können.“⁸⁶

Dementsprechend ist es schwer zu definieren, in welcher Form und in welchem Umfang einzelne Konzepte in die Arbeit von Perls eingeflossen sind. Es gibt auch immer wieder Zweifel inwiefern Perls die einzelnen Konzepte tatsächlich gelesen und in ihrem Kern verstanden hat.

Petzold beschreibt die Arbeitsweise Perls' folgendermaßen:

„Fritz Perls arbeitete, blicken wir auf sein Gesamtwerk, höchst elektisch (zusammensuchend), okkasionalistisch (von Zufälligem bestimmt) und arbiträr (willkürlich). Dabei hatte er aber ein beachtenswertes feeling (engl. in der Bedeutung: Ahnung, Instinkt, Näschen) für innovative Trends und für eine genialische negligence (engl. Nachlässigkeit, Unachtsamkeit, jur. Fahrlässigkeit – ja, auch das!), was eine sorgsame Rezeption und Konzepttreue anbelangt, zugleich aber war sein Arbeitsstil mit einem Talent verbunden, solche Versatzstücke in seine ganz persönliche Praxeologie ‚schöpferisch‘ zu verweben.“⁸⁷

Perls' Arbeitsweise war zwar auf der einen Seite integrierend, aber auch willkürlich und oft nicht nachvollziehbar. Er hatte ein gutes Gefühl für Trends und Zusammenhänge, verzichtete aber in weiten Teilen seiner Werke auf exakte, nachvollziehbare Analysen und Angaben seiner Quellen.

Die Analyse über den Einfluss anderer Autoren auf Perls erfolgt daher vor allem auf einer inhaltlichen Ebene, die eine große Unschärfe beinhaltet.

Perls hatte Zeit seines Lebens stets versucht verschiedene Ansichten und Arbeitsweisen zu integrieren:⁸⁸

⁸⁶ Rumpler (2004), S. 81

⁸⁷ Rumpler (2004), S. 81

⁸⁸ Vgl. Hartung (2015), S. 123

- Gestaltpsychologie: Übersummativität der Gestalt und Wahrnehmung durch Muster
- Feldtheorie von Kurt Lewin
- Organismische Theorie von Kurt Goldstein
- Stimmigkeit von verbalem und nonverbalem Ausdruck von Max Reinhardt
- Handlungsorientierung von Jakob Moreno
- Schöpferische Indifferenz von Salomo Friedlaender

5.2.2. Perls und Friedlaender

Zwischen Friedlaender und Perls gab es einige Gemeinsamkeiten. Beide waren Außenseiter und beide identifizierten sich mit der Boheme. Hier gibt es Raum für die kreative, schöpferische Seite des menschlichen Lebens.⁸⁹

Friedlaender wurde von Perls in verschiedenen Passagen seines Werkes als ein sehr wichtiger Einflussfaktor genannt. Unter anderem wurde Friedlaender von Perls als einer seiner drei Gurus gesehen. Die anderen Gurus waren Selig, sein Gärtner beim Esalen Institute, und seine Katze Mitzie. Perls gibt an, dass das philosophische Werk Friedlaenders eine gewaltige Auswirkung auf seine Arbeit hatte. Noch mehr hat ihn die Person Friedlaenders beeindruckt: er selbst (Perls), besser gesagt seine chronische Arroganz, hatten in der Anwesenheit Friedlaenders keinen Platz mehr.⁹⁰

So gesehen könnte man zum Schluss kommen, dass die Arbeiten Friedlaender's auf die Gestalttherapie Perls' einen großen Einfluss hatten. Es stellt sich aber die Frage, ob Perls von der Person Friedlaender oder von seinem Werk beeindruckt war. Weiters scheint nicht klar zu sein, ob Perls die Philosophie Friedlaenders vollinhaltlich verstanden hat.⁹¹

⁸⁹ Vgl. Frambach (2015), S. 37ff

⁹⁰ Vgl. Petzold (2015), S. 244ff

⁹¹ Vgl. Petzold (2015), S. 250ff und Hartung (2015), S. 122

Petzold hat Kriterien aufgestellt, wonach seiner Meinung nach definiert werden kann, ob eine Quelle für einen Therapieansatz tatsächlich relevant ist.⁹² Unter anderem muss die Quelle einen identitätsstiftenden Charakter haben, relevant für die Grundposition des Verfahrens sein und der Wegfall der Quelle müsste den Erklärungswert der Theorie maßgeblich beeinträchtigen. Petzold kommt so zu dem Schluss, dass zwar der Mensch Friedlaender einen großen Einfluss auf Perls hatte, nicht aber dessen Werk.

„Wir haben zentrale Positionen des Werkes von Friedlaender mit dem Werk von Perls abgeglichen und kaum Bezüge gefunden.“⁹³

Petzold stellt auch in Frage, ob sich Perls intensiv mit den Werken Friedlaenders auseinandergesetzt hat. Dabei kommt er zu dem Schluss, dass er vieles von Friedlaender nicht kannte. Als Beispiel nannte er viele Grotesken von Mynona, die Freud kritisierten. Dies hätte Perls in seiner Zeit als Freud-Anhänger nicht hingenommen. Später, als Perls selbst Freud-Kritiker wurde, hätte er die Gelegenheit, diese Grotesken zu nutzen, nicht ausgelassen.⁹⁴

An anderer Stelle jedoch schreibt Petzold folgendes:

„Bei Friedlaender findet Perls die Konzepte, die für die Entwicklung der Gestalttherapie entscheiden werden sollten. Als er später mit der Gestaltpsychologie in Kontakt kommt und mit der Organismus-Theorie von Kurt Goldstein, findet er dort eine Terminologie, die seiner Auffassung nach den Gedankengängen von Friedlaender entspricht: Das Konzept der Homöostase bzw. der organismischen Selbstregulation und das Figur/Hintergrund-Konzept. Der alleinige Rekurs auf diese Theorien, ohne den ideengeschichtlichen und philosophischen Hintergrund von Perls mitzusehen, führt aber zu einer Verkürzung (so Walter 1984). Gegenüber der funktionalen Betrachtungsweise der Gestaltpsychologie greift nämlich das Konzept des >schöpferischen Ichs<, das aus sich selber, aus seiner Lage undifferenzierter Innerlichkeit alle Differenzierungen in der objektiven Welt mitbewirkt, weiter“⁹⁵

⁹² Vgl. Petzold (2015), S. 250

⁹³ Petzold (2015), S. 251

⁹⁴ Vgl. Petzold (2015), S. 251

⁹⁵ Petzold in Frambach (2015), S. 61f

Auch Hartung stellt wie Petzold in Frage, ob Perls die Mitte der schöpferischen Indifferenz, auf die in der gestalttherapeutischen Literatur zahlreiche Bezüge hergestellt wurde, tatsächlich verstanden hat.⁹⁶ Für Hartung ist die Autonomie der Handlungsmöglichkeiten eine Schnittmenge zwischen Friedlaender und Perls. Aus diesem Gesichtspunkt, kann die Aussage Perls, dass Friedlaender die philosophische Grundlage seiner Arbeit sei, verstanden werden.⁹⁷

Interessant ist, dass es hier sehr unterschiedliche Sichtweisen gibt. Während beispielsweise Petzold der Ansicht ist, dass Perls die Werke Friedlaenders weder gelesen noch verstanden hat, ist Frambach anderer Ansicht.

Frambach hingegen, ist zwar ebenfalls der Ansicht Petzolds, dass sich Perls wenig direkt auf Friedlaender bezog, sieht aber auch, dass die Philosophie Friedlaenders das Werk von Perls maßgeblich beeinflusst hat.

„Von seinem ersten Buch (1942) bis zu seinen letzten Veröffentlichungen hat Fritz Perls die Philosophie der schöpferischen Indifferenz von Salomo Friedlaender als eine Grundlage für sein Verständnis von Psychotherapie angesehen.“⁹⁸

Diese Ansicht erläutert Frambach detailliert in mehreren Büchern. In den nachfolgenden Kapiteln sind einige Überlegungen vorgestellt. Nach Frambach geht es Friedlaender darum, dass durch die Indifferenz die Polaritäten, die Phänomene, nicht ausgelöscht, sondern integriert werden. Der Nullpunkt übersteigt die durch Differenzierung erfahrbaren Phänomene. Diese werden transzendiert.⁹⁹

Allgemein besteht der Eindruck, dass Perls die Werke Friedlaenders nicht besonders ausführlich studiert hat. Für die Vernachlässigung bzw. die aus heutiger Sicht schlampige Aufarbeitung der Werke Friedlaenders bei Perls gab es mehrere Gründe:

- Perls' Arbeitsweise war zwar auf der einen Seite integrierend, aber auch willkürlich und oft nicht nachvollziehbar. Er hatte ein gutes Gefühl für Trends

⁹⁶ Vgl. Hartung (2015), S. 121

⁹⁷ Vgl. Hartung (2015), S. 136

⁹⁸ Frambach (2015), S. 61

⁹⁹ Vgl. Frambach (2015), S. 49

und Zusammenhänge, verzichtete aber in weiten Teilen seiner Werke auf exakte, nachvollziehbare Analysen und Angaben seiner Quellen.¹⁰⁰

- Die Werke Friedlaenders waren bis vor kurzem ohne aufwendige Arbeit nicht zugänglich. Erst vor kurzem wurde die Quellenlage durch intensive Arbeiten von Hartmut Geerken und Detlef Thiel deutlich besser.¹⁰¹

Abschließend in diesem Kapitel sei noch ein Unterschied zwischen Friedlaender und Perls aufgezeigt. Für Friedlaender sind die einzelnen Menschen Ausdruck der Polarisierung der ganzen Menschheit bzw. der Person als solches. Perls hingegen bezieht die Differenzierung auf Handlungen einzelner Personen. Diese Handlungen als Ausdruck eines Pols beinhalten immer auch den Gegenpol, welcher in der Therapie thematisiert und bearbeitet werden kann. So bekommt der Klient mehr Autonomie durch bewusster Wahl seiner Alternativen und Handlungsmöglichkeiten.¹⁰²

5.2.3. Hier-und-Jetzt Prinzip

Einer der Grundpfeiler der Gestalttherapie ist das Hier-und-Jetzt Prinzip. In diesem finden sich die Grundgedanken aller drei betrachteten Philosophien in unterschiedlichem Ausmaß wieder.

Perls, Hefferline und Goodman betonen die Bedeutung, in die aktuelle Lebenswelt des Klienten im Hier und Jetzt einzutauchen. Auf dieser Basis kann der Klient gemeinsam mit dem Therapeuten die Lebenswelt des Klienten erkunden und darin experimentieren. Ausgehend vom Hier-und-Jetzt kann prozessorientiert weiter vorgegangen werden. Jede Erfahrung verweist wie ein Pfeil auf eine andere Erfahrung und sukzessive offenbart sich die Lebenswelt des Klienten. Damit werden diagnostische Einordnungen und interpretierte Voreinstellungen vermieden.

¹⁰⁰ Vgl. Petzold (2015), S. 257

¹⁰¹ Vgl. Petzold (2015), S. 245

¹⁰² Vgl. Hartung (2015), S. 131f

Dieses Vorgehen deckt sich im Wesentlichen mit dem Grundgedanken der Phänomenologie. Das Phänomen bzw. die Erfahrung werden als Basis für das Entdecken der weiteren Strukturen herangezogen. Der Unterschied zwischen der Gestalttherapie und der Phänomenologie Husserls besteht darin, dass dieser Prozess bei der Gestalttherapie bei jedem Klienten neu zu durchlaufen ist, da sich jeder Mensch im Laufe seines Daseins seine persönliche Lebenswelt aufbaut. Jede Lebenswelt ist einzigartig. Die Phänomenologie geht davon aus, dass es gleichbleibende Strukturen gibt.

Crocker findet die phänomenologische Grundhaltung der Neugier und der Ausgangspunkt des Phänomens im Prinzip des In-Kontakt-Gehens mit dem Klienten wieder.¹⁰³

Die Phänomene im Hier-und-Jetzt, in der Gegenwart, sind die Realität sowohl laut Phänomenologie als auch nach Perls. Die Gegenwart als Indifferenz zwischen Vergangenheit und Zukunft sind zwar laut Friedlaender nicht voll erfahrbar, bilden aber in der pragmatischen Sichtweise Perls' den Ausgangspunkt des therapeutischen Prozesses.

Das Hier-und-Jetzt Prinzip kann auch in Bezug zu Bubers Ich-Du-Beziehung gesetzt werden. Buber hat als Merkmal einer Ich-Du-Beziehung die Gegenwartsbezogenheit genannt. Dabei ist nicht die Flüchtigkeit der Gegenwart, sondern das Stillhalten in der Beziehung, die Wahrnehmung des Gegenwärtigen gemeint.¹⁰⁴ Im Gegensatz dazu haben Ich-Es-Kombination Gegenständlichkeit und damit die Vergangenheit zum Inhalt.

„Wesenheiten werden in der Gegenwart gelebt, Gegenständlichkeiten in der Vergangenheit.“
¹⁰⁵

Dieser Gedanke soll aber keinesfalls als Bewertung der Grundworte Ich-Du und Ich-Es missverstanden werden. Der Mensch kann nicht ausschließlich im Grundwort Ich-Du

¹⁰³ Vgl. Perls, Hefferline und Goodman in Crocker (2017), S. 37ff

¹⁰⁴ Vgl. Buber (1986a), S. 16 f

¹⁰⁵ Buber (1986a), S. 17

leben, da ihn das verzehren würde. ¹⁰⁶ Ich-Es gibt dem Menschen Klarheit und Sicherheit. Buber beschreibt die Bedeutung des Es folgendermaßen:

„Und in allem Ernst der Wahrheit, du: ohne Es kann der Mensch nicht leben. Aber wer mit allein lebt, ist nicht der Mensch.“¹⁰⁷

5.2.4. Fünf Schichten Modell der Neurose

Perls hat die wesentlichen Konzepte seines Schichtenmodells der Neurose an unterschiedlicher Stelle widersprüchlich beschrieben. Frambach interpretiert die Version, die er in Einklang mit der schöpferischen Indifferenz bringen kann. ¹⁰⁸

In der ersten Schicht (Fixierung) der Rollen und Spiele fixiert sich der Klient einseitig auf bestimmte polare Aspekte. Diese stehen im Vordergrund, wogegen der Gegenpol in den Hintergrund verschoben wird. Dort kann er zunächst nicht explizit wahrgenommen werden. Der Klient benötigt viel Energie, um dieses Ungleichgewicht aufrecht erhalten zu können.

In der zweiten Schicht (Differenzierung) werden mit therapeutischen Unterstützung die vermiedenen Impulse vom Hintergrund in den Vordergrund gebracht, wo sie wahrgenommen werden können. Gleichmaßen wird die Angst, die für die Vermeidung ursprünglich war, bewusst. In dieser Phase entsteht im Klient ein Spannungszustand, da die polaren, scheinbar widersprüchlichen, Aspekte gleichzeitig wahrgenommen werden.

In der dritten Schicht (Diffusion) lösen sich durch den Widerstreit der Emotionen die Prägnanz der Polaritäten langsam auf. Sie sind zwar noch existent, aber nicht so klar voneinander zu trennen.

In der vierten Schicht (Vakuum) lösen sich die einstigen Polaritäten endgültig auf. Der Klient macht hier die Erfahrung des Nichts bzw. des Grunds im Vordergrund/

¹⁰⁶ Vergleiche hierzu auch die Pole „apollonisch“ und „dionysisch“ von Nietzsche, welche einen ähnlichen Grundgedanken beinhalten.

¹⁰⁷ Buber (1986a), S. 38

¹⁰⁸ Vgl. Frambach (2015), S. 63

Hintergrundkonzept. Die früheren Gestalten existieren nicht mehr. In dieser Phase der schöpferischen Indifferenz kann neues entstehen.

In der fünften Schicht (Integration) kommt es zur Integration der beiden Polaritäten und eine neue Qualität entsteht.

Frambach sieht das Prinzip der schöpferischen Indifferenz als zentral für dieses fünf-Schichten Modell von Perls.

„Die Stadien Fixierung, Differenzierung, Diffusion, Vakuum und Integration des >Fünf-Schichten-Modells<, die in einer unendlichen Variation individueller Intensität, Zeitdauer, Wiederholung usw. durchlebt werden, ergeben sich als stimmiger Prozessverlauf, wenn man Friedlaenders polare Indifferenz-Philosophie als strukturierendes Interpretament anwendet und insbesondere Vorder- und Hintergrund als polare Differenzierung versteht sowie den Grund als Indifferenz.“¹⁰⁹

5.2.5. Dialog und Kontakt

Obwohl auch hier die Quellenlage sehr schwierig ist, kann davon ausgegangen werden, dass das dialogische Prinzip Bubers in das Konzept des Kontakts bei den Perls' eingeflossen ist.

„Was Buber ‚Begegnung‘ nannte, nennen wir Kontakt, d.h. die Wahrnehmung und Auseinandersetzung mit den anderen als den anderen.“¹¹⁰

Auch hier ist nicht bekannt, inwieweit die Perls' die Schriften Bubers studierten. Bekannt ist jedoch, dass beide Buber kannten und Laura Perls Vorträge von Martin Buber und Paul Tillich besucht hatte. Beeindruckt war Laura Perls von der Person Bubers genauso wie von seiner Präsenz und seinem Respekt.

Während jedoch Bubers dialogisches Prinzip nicht nur für Menschen, sondern auch für Mensch und Natur sowie für Mensch und Gott galt, wendeten die Perls das Kontaktprinzip für Menschen und deren Umfeld an. Da das Kontaktprinzip bei den

¹⁰⁹ Frambach (2015), S. 64

¹¹⁰ Perls (1999b), S. 179

Gründern der Gestalttherapie sehr zentral ist, kann davon ausgegangen werden, dass der Einfluss Bubers auf die Gründer der Gestalttherapie sehr groß ist.¹¹¹

5.2.6. Zusammenschau

Die Phänomenologie findet sich in ihrem Grundgedanken nur teilweise in der Gestalttherapie wieder. Unterschiedlich ist das Ziel der beiden Methoden. Die Phänomenologie als Erkenntnistheorie hat das Ziel das Wesen des Erkennens zu erforschen und erhebt dabei den Anspruch universeller Gültigkeit. Die Gestalttherapie hingegen konzentriert sich auf den jeweils aktuellen Klienten und versucht dabei seine individuelle Lebenswelt zu erkunden. Ähnlich ist den beiden Methoden der Fokus auf das Phänomen. Die Frage des Warum gerät in den Hintergrund. Viel wichtiger ist das Wie des Phänomens.¹¹² Das phänomenologische Vorgehen beinhaltet das genaue Beschreiben des Phänomens im Gegensatz zur Bildung von Hypothesen, die die Struktur des Klienten beschreiben.¹¹³

Friedlaender hat bei Perls eine besondere Bedeutung. Einerseits wurde er von Perls als ein großer Meister gewürdigt, der einen ganz besonderen Einfluss auf ihn hatte. Andererseits gibt es große Zweifel, ob Perls das Werk von Friedlaender wirklich gelesen und verstanden hatte. Perls interpretiert die Mitte bzw. die schöpferische Indifferenz als Sein, aus dem heraus Handeln in verschiedenen Richtungen möglich ist. Für Friedlaender ist die Mitte ein Sein, das über dem erfahrbaren Sein steht. Es umfasst nicht weder die eine noch die andere Seite, sondern sowohl als auch.

„Die Kritik von Seiten der Philosophie könnte zusammengefasst mit diesem Bild beschrieben werden: Perls stellt sich auf das Hinweisschild ‚Mitte‘ und behauptet, dass er die Mitte auf diese Art erfahre. Das Schild (Friedlaenders Worte) aber weist nur auf die Mitte. Es ist mit

¹¹¹ Vgl. Kapitel „3 Integrative Gestalttherapie“

¹¹² Vgl. Crocker (2017), S. 36

¹¹³ Vgl. Blankertz, Doubrawa (2004), S. 222

derselben nicht zu verwechseln. Die Mitte ist woanders, wenn sie denn überhaupt einen zu verortenden Platz hat. Sie ist kein Ort, sondern das, was Orte produziert.“¹¹⁴

Die Bedeutung, die die Person Friedlaenders auf Fritz Perls gemacht hat, hat möglicherweise in ähnlicher Weise die Person Bubers auf Laure Perls gemacht. In beiden Fällen gibt es wenige direkte Verweise in der Literatur. Vielmehr ist Laura Perls von der Person Bubers beeindruckt. Das geht aus einem Interview von Milan Skrekovic mit Laura Perls hervor:

„Milan: Bei der Entwicklung der Gestalttherapie spielte Friedländers Einfluss auf euch eine wichtige Rolle ...

Laura: Für Fritz wesentlich ehr als für mich.

Milan: Du warst wohl mehr von Martin Buber und Paul Tillich beeinflusst, deren Studentin du ja in Frankfurt warst. Wie schätzt du ihre Bedeutung für deine professionelle Entwicklung ein?

Laura: Ja, das Bedeutende mit den beiden ist der Dialog, das Gespräch mit dem, der angesprochen wird. Die beiden haben mich nicht von oben diktiert, sondern sind den anderen im Wechselspiel miteinander – von Mensch zu Mensch – begegnet. In ihren Vorlesungen fühlte sich jeder angesprochen. Ich habe mehr aus der Begegnung mit den beiden als aus ihren Schriften gelernt. Ihre Art zu sein, ihre Präsenz und ihr Respekt für die anderen haben mich tief beeindruckt. They influenced me more than any psychologist.“¹¹⁵

5.3. Einflüsse in der aktuellen Literatur

In diesem Kapitel wird der Einfluss der untersuchten Philosophien auf die aktuelle Literatur untersucht. Dabei wird jeder Einfluss für sich selbst dargestellt.

Im Kapitel „6 Diskussion der aktuellen Literatur anhand konkreter Themenstellungen der Gestalttherapie“ wird dann eine Darstellung des Einflusses bezogen auf wichtige Elemente der Gestalttherapie, wie z.B. Haltung des Therapeuten, untersucht.

¹¹⁴ Vgl. Hartung (2015), S. 121

¹¹⁵ Perls (1999b), S. 178

5.3.1. Phänomenologie

Die Phänomenologie gilt in weiten Bereichen der Literatur als philosophische Grundlage der Gestalttherapie. Als Befürworterin an einer Grundlegung der Phänomenologie kann hier Nausner genannt werden, die in ihrem Artikel „Phänomenologische und hermeneutische Grundlagen der Gestalttherapie“ die Philosophie Husserls vorstellt und ihre persönlichen Nutzen für die Gestalttherapie angibt.

Nausner versucht die Aussagen der Phänomenologie Husserls und Merleau-Ponty's in ihre aktuelle Arbeitswelt und ihre Haltung bezogen auf die Gestalttherapie zu transferieren und beschreibt, wo sie einen Nutzen ziehen kann. Als zentral sieht sie die phänomenologische Reduktion sowie die Intentionalität des Bewusstseins. Durch die Reduktion wird die natürliche Einstellung des Ich zum Phänomen eingeklammert. Dabei kann festgestellt werden, wie das Bewusstsein durch ihr eigenes Zutun die Welt entstehen lässt. Ein anderes Bewusstsein lässt die Welt anders entstehen. Letztendlich erleben wir „nur“ einen Strom von Abschattungen der Welt. Die Welt ist daher kontingent, d.h. sie ist auch immer anders als wir sie wahrnehmen.¹¹⁶

„Die phänomenologische Reduktion setzt die Geltung der Welt außer Kraft und lenkt so die Aufmerksamkeit darauf, wie das Bewusstsein die Welt ‚entstehen lässt‘: Die Dinge erscheinen mir in einem Strom von Abschattungen, d.h. ich nehme immer nur ‚Seiten‘ von Dingen war.“¹¹⁷

Für Nausner ermöglicht das die Sichtweise des ‚Sowohl-als-auch‘ der Welt gegenüber. Einerseits werden Erfahrungen der Menschen als real und wichtig gewürdigt und andererseits werden gleichzeitig die Fakten relativiert. So können die Wahrnehmungen der Klienten als real gewürdigt werden und gleichzeitig können alternative, für Klienten hilfreiche, Wahrnehmungen als möglich angesehen werden.

Den Nutzen der Denkweise Merleau-Ponty's sieht Nausner vor allem in der Sichtweise des Leibes in Bezug auf die Wahrnehmung. Der Leib ist nach Merleau-Ponty weder nur Objekt in der Welt noch nur reines Bewusstsein. Er verankert uns in der Welt und

¹¹⁶ Vgl. Nausner (1999 und 2001), S. 472f

¹¹⁷ Nausner (1999 und 2001), S. 472f

ist somit sowohl Teil der Welt als auch Teil von uns. Damit ist er aktiver Teil des Wahrnehmungsprozesses.

Etwas kritischer wird die Eignung der Phänomenologie als Basis für die Gestalttherapie von Mehrgardt gesehen. Obwohl auch er wesentliche Konzepte übernimmt, greift für ihn die Phänomenologie zu kurz. Beispielsweise wird zu wenig auf das Aufeinandertreffen von zwei oder mehreren Subjekten, wie dies in der Psychotherapie der Fall ist, eingegangen. Hier gibt es gemäß Mehrgardt noch Entwicklungsbedarf.¹¹⁸

Yontef sieht die Phänomenologie neben dem dialogischen Prinzip und des Gestaltkonzeptes, welches aus dem Holismus und der Feldtheorie erwachsen ist, als eines der drei zentralen Säulen der Gestalttherapie. Betrachtet man diese drei Konzepte, so stellt man fest, dass sie ineinander verwoben und in der Gestalttherapie integriert sind.

„Unsere Theorie der Beziehung basiert auf einem dialogischen Existenzialismus, unsere Methode der Awareness auf der Phänomenologie, die wissenschaftliche Theorie der Gestalttherapie auf der Feldtheorie.“¹¹⁹

Die Phänomenologie betrachtet das Offensichtliche als Gegeben und als Ausgangspunkt für weitere Prozesse. Die Gestalttherapie taucht in das Offensichtliche mit allen Sinnen ein und exploriert das Feld um dadurch weitere Erfahrungen und Ganzheitlichkeiten erleben zu können. In diesem Sinne ist die Phänomenologie mit dem Konzept der Awareness in der Gestalttherapie stark verwoben (siehe auch Kapitel „6.3 Bewusstheit“).

„Die phänomenologische Einstellung besteht darin, vorgefasste Meinungen über das, was relevant ist, zu erkennen und auszuklammern. Ihre Art zu beschreiben verbindet beobachtetes Verhalten mit erfahrungsmäßigen persönlichen Berichten. Eine phänomenologische Exploration erstrebt eine zunehmend klare und detaillierte Beschreibung dessen, was ist, und vernachlässigt, was sein würde, sein könnte, war, sein sollte.“¹²⁰

¹¹⁸ Vgl. Mehrgardt (1999-2001), S. 489ff

¹¹⁹ Vgl. Yontef (2016), S. 27f

¹²⁰ Yontef (2016), S. 30

Crocker differenziert die Phänomenologie vom Phänomenalismus: während sich der Phänomenalismus ausschließlich auf das Phänomen, die Erfahrung selbst bezieht, versucht die Phänomenologie der Erfahrung auf den Grund zu gehen und Beziehungen der Erfahrungen zu erforschen.

Vergleicht man die Phänomenologie Husserls mit der Vorgangsweise der modernen Wissenschaft, so stellt man fest, dass die aktuelle Vorgangsweise der Wissenschaften Husserl zum Teil folgen. Gemeinsam ist, dass Erfahrungen und Beobachtungen der Ausgangspunkt der Forschung sind. Im Gegensatz zu Husserl stellt heute kein Wissenschaftler den Anspruch letztgültige Zusammenhänge zu erkennen, sondern betrachtet theoretische Konstrukte als aktuell, bestmögliches Erklärungsmodell für Erfahrungen, welches aber jederzeit widerlegt werden kann. Der Anspruch Husserls nach der absoluten Wahrheit wird heute nicht mehr bestätigt.¹²¹

In Bezug auf die Gestalttherapie kann die Phänomenologie Husserls unterschiedlich genutzt werden:

- Der Gestalttherapeut ist angehalten, Vermutungen über die präsentierten Phänomene einzuklammern. Vielmehr soll er sich auf die reine Erfahrung konzentrieren, ohne diese mit interpretierbaren Begriffen zu verzerren.
- Ebenfalls soll der Gestalttherapeut die präsentierten Phänomene ohne Vorurteile akzeptieren. Er ist nicht auf der Suche nach einer allgemeingültigen Wahrheit, sondern nach einer Wahrheit die dem individuellen Klienten hilft und für ihn Gültigkeit hat.
- Der Ausgangspunkt für den Gestalttherapeuten ist die Erfahrung des Klienten. Genau wie ein Phänomenologe hilft es, wenn der Therapeut seine individuellen Ansichten zurückstellt, zugunsten einer Neugier auf die Wirkungszusammenhänge beim Klienten.

5.3.2. Dialogische Prinzip – Martin Buber

Das dialogische Prinzip von Martin Buber wird in der Literatur sehr häufig als Basis für humanistische Therapiemethoden und insbesondere für die Gestalttherapie gesehen.

¹²¹ Vgl. Crocker (2017), S. 36f

Buber verstand sich jedoch nie als Therapeut. Dennoch unterstellte er der Ich-Du-Beziehung, insbesondere der Liebe, eine heilende Wirkung:

*„Ausschließlichkeit ersteht wunderbar Mal um Mal – und so kann er wirken, kann helfen, heilen, erziehen, erheben, erlösen.“*¹²²

5.3.2.1. Kontakt und Dialog

Lore Perls hat gemeint, dass das was Buber Begegnung nennt, nennen die Gestalttherapeuten Kontakt.¹²³

Hycner differenziert das Verhältnis Kontakt und Dialog: Während jeder Dialog ein Kontakt ist, ist nicht jeder Kontakt auch ein Dialog. Es gibt zahlreiche Arten in Kontakt zu treten, ohne jedoch einen Dialog zu führen. Auch unterscheiden sich die beiden Begriffe in ihrer Absicht. Der Kontakt ist ein technischer Begriff, der versucht die Interaktion systematisch zu beschreiben. Der Dialog hingegen ist ein deskriptiver Begriff, der die Erfahrung einer Begegnung zweier Menschen beschreibt.¹²⁴

Jacobs beschreibt die Ich-Du-Beziehung als besondere Ausprägung des Kontaktprozesses.

*„Ich-Du ist eine spezielle Ausprägung des Kontaktprozesses zwischen zwei Menschen, durch die beide Personen ihr jeweiliges Menschsein am meisten verwirklichen, da sich das Menschsein nur in einer dialogischen Beziehung mit anderen manifestiert. Es erfordert und erwächst aus Bewußtheit von sich selbst, einer ausschließlich menschlichen Fähigkeit.“*¹²⁵

In weiterer Folge beschreibt Jacobs den Ich-Du-Moment als einen Moment während des Dialogs mit dem Klienten, als sie sich ihrer aktuellen Handlungen bewusst wurde und dieses dem Klienten offenbarte. Der Klient konnte das aufnehmen und offenbarte im Gegenzug seine Verhalten. Dieser Moment des sich Bewusstwerdens und der gegenseitigen Offenbarung war der Ich-Du Moment. Sowohl die Therapeutin als auch der Klient gab einen Moment im Hier und Jetzt preis.

¹²² Buber in Blankertz, Doubrawa (2004), S. 40

¹²³ Vgl. Kapitel „5.2.5 Dialog und Kontakt“ auf Seite 40

¹²⁴ Vgl. Hycner (2016b), S. 84

¹²⁵ Jacobs (2016), S. 97

Vergleicht man diese Sequenz mit dem Kontaktzyklus, so könnte man diesen Moment mit der Kontaktvollzugsphase, in der eine vorübergehende Auflösung der Grenze zwischen Organismus und Umfeld geschieht, verglichen werden.¹²⁶

Jacobs stellt noch eine Verbindung vom Kontakt zur schöpferischen Indifferenz, ohne diese explizit zu nennen.

„Aus gestalttherapeutischer Sicht ist im Kontakt die Polarität von Isolation und Konfluenz enthalten.“¹²⁷

Klient und Therapeut befinden sich demnach entweder in der Isolation (Ich-Es-Erfahrung) oder in der Konfluenz (Ich-Du-Beziehung), was zu den Aussagen Bubers konform geht. In dem Fall kann dann jeweils der eine Aspekt der Hintergrund des Anderen sein. Schlussendlich wären bei Polaritäten, sowohl Isolation als auch Konfluenz in ihrer extremen Ausformung identisch. Das ist aus Sicht des Autors ein interessanter Gedanke, wo die weiterführende Analyse den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde.

5.3.2.2. Das dialogische Prinzip in der Therapie

Nausner fordert für eine Psychotherapie, die den Menschen als ganzheitliches, dialogorientiertes Wesen sieht, zwei Eckpfeiler: das Organismus Modell und das dialogische Prinzip.¹²⁸

Yontef sieht das dialogische Prinzip neben der Phänomenologie und dem Gestaltkonzept als eine der drei zentralen Säulen der Gestalttherapie.¹²⁹ Dabei sieht Yontef folgende fünf Merkmale einer dialogischen Ich-Du-Beziehung:¹³⁰

- Beteiligtsein
- Gegenwärtigkeit
- Engagement

¹²⁶ Der Kontaktzyklus wurde ausführlicher im Kapitel „3 Integrative Gestalttherapie“ auf Seite 4 beschrieben.

¹²⁷ Jacobs (2016), S. 100

¹²⁸ Vgl. Nausner (1999-2001), S. 464

¹²⁹ Vgl. Kapitel „5.3.1 Phänomenologie“

¹³⁰ Vgl. Yontef (2016), S. 43ff

- Keine Ausbeutung
- Die Beziehung leben

Beteiligtsein meint, in die Lebenswelt des Klienten eindringen und versuchen aus dieser Position die Sichtweisen des Klienten nachzuvollziehen. Dabei bezieht sich Yontef auf Buber, der Beteiligtsein als einen Aspekt der Ich-Du-Beziehung sieht. Der Therapeut begibt sich in den Pol des Klienten und beteiligt sich an seinem Leben.

Trotz Beteiligtsein gibt der Therapeut seine Gegenwärtigkeit nicht auf. Er achtet auf seine Gefühle, nimmt sie wahr und bringt sie zum Ausdruck.

„Wer sehr betroffen ist, aber neutral erscheinen will, oder erschrocken ist, aber ruhig erscheinen will, oder ärgerlich ist, aber akzeptierend und freundlich zu sein vorgibt, verhüllt sein wahres Selbst.“¹³¹

Engagement heißt letztendlich sowohl Beteiligtsein als auch seine eigene Gegenwärtigkeit zu leben.

„Engagement bedeutet, die Beziehung explizit auf dem aufzubauen, was man selbst erlebt, und zu respektieren, was der andere erlebt.“¹³²

In einer Ich-Du-Beziehung wird zwischenzeitlich die eigene Kontrolle über den Dialog aufgegeben. Dieser wird vom Zwischen der Beteiligten gesteuert. In dieses Zwischen fließt sowohl die Welt des Klienten als auch die des Therapeuten ein. Um dies gelingen zu lassen, gibt es Voraussetzungen: gegenseitige Offenheit und Vertrauen in den anderen. Wichtig ist, nicht die eigene Denkweise, wie z.B. maximale Offenheit, dem Dialogpartner aufzuzwingen, sondern sowohl die Haltung des Partners als auch die eigene zu würdigen.

Keine Ausbeutung meint, dass der Therapeut den Klienten nicht als Mittel zum Zweck verwenden soll. Es stehen sich in der Therapie gleichwertige Menschen gegenüber, die als solches behandelt werden sollen. Trotzdem ist festzuhalten, dass aufgrund der Rollenverteilung zwischen Therapeut und Klient dieser Grundsatz nicht vollständig erfüllt werden kann.

¹³¹ Yontef (2016), S. 44

¹³² Yontef (2016), S. 54

Unter Beziehung leben wird verstanden, dass Therapie in der Lebendigkeit des Hier-und-Jetzt gestaltet wird. Anstatt über das Leben auf dem grünen Tisch zu reden, wird in das reale Leben mit allen Aspekten eingetaucht, um so unabgeschlossene Themen aus der Vergangenheit in die Gegenwart zu holen und zu bearbeiten.

„Eine volle gestalttherapeutische Beziehung umfasst die meisten Aspekte des menschlichen Lebens: Fühlen, Denken, Spontanität, ein Experimentieren mit Programmen, Techniken, Kreativität, Auseinandersetzungen, Lieben, ein Frustrieren von Langeweile etc. Jede Auslassung von Verhaltensweisen bedeutet einen blinden Flecken beim Patienten oder beim Therapeuten und reduziert damit die Beziehung.“¹³³

Staemmler betont die Bedeutung Bubers für die Gestalttherapie anhand zweier Zitate:¹³⁴

- „Der Mensch wird am Du zum Ich“
- „Die Krankheiten der Seele sind Krankheiten der Beziehung“

Das erste Zitat hat mannigfaltige Aussagen. Zum einen wird betont, dass der Mensch wird und nicht ist. Jeder Mensch hat das Potenzial sich zu entwickeln und sich zu verändern. Dieser Grundsatz lässt sich auf verschiedene Aspekte der Gestalttherapie anwenden: von einer sich entwickelnden Diagnostik bis hin zu einem Bild des wachsenden Klienten (und Therapeuten). Weiters wird die Bedeutung der Anderen für die Entwicklung des Individuums betont. Es geht nicht um Selbstverwirklichung, die unabhängig von der Umwelt stattfindet. Vielmehr findet die persönliche Entwicklung an der Beziehung zu anderen Menschen statt. Diese Bedeutung der Beziehung – zum Grundwort Ich-Du – stellt die Basis der gestalttherapeutischen Arbeit dar.

Daraus abgeleitet ergibt sich, dass Krankheiten der Seele auf ein mangelndes Du in der Entwicklung hindeuten. Wenn es in der Biographie nur Er-/Sie-/Es-Verhältnisse gibt, kann sich das Ich nicht entwickeln. In der Therapie ist der Therapeut gefordert, das für die Entwicklung notwendige Du anzubieten.

¹³³ Buber in Blankertz, Doubrawa (2004), S. 40

¹³⁴ Vgl. Staemmler (2016a), S. 127ff

Hycner leitet aus dem dialogischen Prinzip gar einen radikalen Paradigmenwechsel der Gestalttherapie ab. Statt dem ausgeprägten Individualismus rückt immer mehr die Beziehung in den Mittelpunkt des Interesses.

„Die Beziehung rückt in den Mittelpunkt unseres Seins und unserer Arbeit als TherapeutInnen. Dieser Paradigmenwechsel ist ein Neuentwurf der menschlichen Entwicklung und ‚Psychopathologie‘.“¹³⁵

Hycner betont, dass er selbst und seine Kollegen Friedman, Jacobs und Yontef unter dem Dialogischen sowohl Ich-Du- als auch Ich-Es-Momente sehen. Beides ist für einander eine Art Figur-Grund-Beziehung.

Das Dialogische ist eine Haltung der Offenheit, in der man bereit ist sowohl die Einzigartigkeit des Anderen anzuerkennen als auch die eigene Einzigartigkeit in den Dialog einzubringen.

5.3.3. Schöpferische Indifferenz

In Bezug auf Friedlaender sind sehr unterschiedliche Sichtweisen der aktuellen Autoren auf die Auswirkung der schöpferischen Indifferenz auf die Gestalttherapie festzustellen. Als Beispiele sind nachfolgend die Ansätze von Hartung und Hohmann angeführt.

5.3.3.1. Die Identität der Pole erleben

Hartung zeigt in ihrem Beitrag über Friedlaender wie sie die Philosophie der schöpferischen Indifferenz in ihrer Arbeit mit Klienten umsetzt.¹³⁶ Die Ausgangsbasis ihrer Überlegungen ist, dass der Mensch mehr Handlungsalternativen zur Verfügung hat, als er aktuell nutzt. Das zeigt sich immer wieder in der psychotherapeutischen Praxis. Der Unterschied zwischen dem gewohnten Verhalten und den ungewohnten Möglichkeiten zeigt sich in der Art und Weise wie es zustande kommt. Während das geplante Verhalten willentlich gesetzt wird, entstehen die neuen Möglichkeiten durch das Schöpferische. Beides ist in jedem Menschen vorhanden. Die Frage ist nun, wie der Mensch Zugang zum Schöpferischen bekommt.

¹³⁵ Hycner (2016b), S. 83

¹³⁶ Vgl. Hartung (2015), S. 143ff

Dazu bezieht sich Hartung auf das schöpferische Wesen von Kleinkindern. Diesen gelingt es, auch ohne die Erfahrung von Differenzierungen Handlungen zu setzen. Daher muss es etwas geben, was dem Kind es ermöglicht, schöpferisch zu handeln. Hartung nennt dies ein Vorseibst.

Dabei bringt Hartung dieses Vorseibst mit dem Gedanken Friedlaenders, dass die Pole der Differenzierungen in Wirklichkeit ein und das selbe sind, in Verbindung. Das schöpferische Selbst ist das Einnehmen der identischen Pole.

„Die Weltextreme, die getrennten Pole, sind objektiv eigentlich immer nur so verbunden, dass die Ränder der sie trennenden Kluft sanft und sanfter an einander rücken: im Abgrunde wohnt die Wahrheit der lebendigen Identität. [Anm.: Die Wahrheit lautet: Die differenten Pole sind identisch = ein und dasselbe.]“¹³⁷

Hartung sieht es nun als Aufgabe der Therapie, die beiden, scheinbar unendlich weit entfernten Pole, zueinander zu rücken. Anstatt den Klienten aufzufordern, auch einmal das gegenteilige Verhalten auszuprobieren (was die Pole wahrscheinlich mehr auseinanderzieht), möchte Hartung bei dem Pol bleiben, der dem Klienten vertraut ist und ein einseitiges Leben bewirkt.

Erfahrungsgemäß ist dieser Pol vielen Klienten unangenehm. Sie neigen dazu den anderen Pol auszutesten. Der Grund dafür ist, dass sie die Qualitäten des Pols mit dem Verhalten verwechseln. Hartung nennt hier einige Beispiele: wer immer rational handelt, hat darunterliegend viel Klarheit. Mit dieser Klarheit kann er vieles machen: klar denken, klar fühlen, klar spüren, uvm.

Ziel der Therapie sollte es sein, mit den innewohnenden Qualitäten des polaren Verhaltens Kontakt aufzunehmen. Dabei wird es wertfrei gespürt und genau ausgelotet. Dadurch rückt der andere Pol ganz in die Nähe des vertrauten Pol. Ein Wechseln zwischen den Polen ist dann ganz einfach möglich.

5.3.3.2. Zwischen den Polen Äquilibrieren

Grundlegend stellt Hohmann den Unterschied zwischen den Begriffen der Erkenntnistheorie a priori (von vornherein, Bedingung der Erkenntnis) und a posteriori

¹³⁷ Friedlaender in Hartung (2015), S. 145

(im Nachhinein, Erkenntnis auf der Basis von Erfahrungen) fest. Der Mensch gestaltet die Wirklichkeit basierend auf dem was ihm zur Verfügung steht, also a priori. Die Naturwissenschaft dagegen beobachtet Bestehendes und zieht daraus ihre Schlüsse, handelt demnach a posteriori.¹³⁸

Bezogen auf Friedlaender bedeutet das, dass a priori nichts existiert. Jede Existenz ist bereits polare Differenzierung bezogen auf einen nichtexistenten bzw. insistenten Nullpunkt. Das geht soweit, dass jeder existierende Mensch bereits eine polare Ausprägung der insistenten Person ist.

„Der >Mensch< der seine persönliche Identität falsch und quer lokalisiert, ist selbst noch gar nichts anderes als ein Hindernis der Person, ihr Schatten, der den Herrn verdunkelt. Einzelne Menschen sind nur Inseln im submarinen Kontinente der Person. Sie glauben an isolierte Personen, während gerade Person das unisolierteste von allem ist.“¹³⁹

Weiters ist alles, was Menschlich ist, polar differenziert und verweist damit auf den Gegenpol und auf die undifferenzierte Mitte. Menschen, die in ihrem Verhalten zu sehr an einem Pol verhafteten bleiben, sind unfrei und können sich nicht entfalten.¹⁴⁰

„Wenn wir der These Friedlaenders folgen, dass alles Existierende polar existiert, wäre eine Expedition auf die andere Seite des Problemplaneten, ein Ausflug in bisher gemiedenes Gebiet, eine vielversprechende Option.“¹⁴¹

In der therapeutischen Praxis befinden sich Klienten, auch wenn das Gemeinsame die polare Verhaftung ist, in unterschiedlichen Situationen. Nicht alle Klienten sind bereit, auf die andere Seite zu wechseln. Der richtige Zeitpunkt zum Wechseln (Äquilibrieren) wird im Dialog zwischen Klient und Therapeut bestimmt.

Eine wichtige Erkenntnis für Klienten ist, dass die Pole nicht auseinanderfallen. Jede (bewusste) Entscheidung für einen Pol bedeutet eine (bewusste) Vermeidung des anderen Pols. Durch das Äquilibrieren wird dem Klienten bewusst, dass beide Pole

¹³⁸ Vgl. Hohmann (2015), S. 200ff

¹³⁹ Friedlaender in Hohmann (2015), S. 202

¹⁴⁰ Vgl. Hohmann (2015), S. 203

¹⁴¹ Hohmann (2015), S. 205

zusammenhängen und negativ konnotierte Verhaltensweisen auch Positives beinhalten.

„Für ein therapeutisches Setting, das im Sinne Friedlaenders (oder Perls‘) an die Arbeit mit Polaritäten geht, wird es hilfreich sein, sich auf die Differente, das Gegensätzliche in den Phänomenen zu konzentrieren, um immer schärfer die Pole ins Auge fassen zu können. Die Konzentration auf polare Äußerungen wird helfen, die exakten Entsprechungen zu finden. Diese unter Umständen mühsame Arbeit ist allerdings unerlässlich, um den exakten Nullpunkt zu finden. Folgt man Friedlaender, ist bereits das Entdecken der vollständigen Polarität der wesentliche Schritt, das Menschliche hinter sich zu lassen und zum Göttlichen vorzustoßen. Das Bilden schräger Polaritäten ist dagegen ein Weg zu immer neuen Irrtümern und Fehlhaltungen.“¹⁴²

5.3.3.3. Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Beide Autoren, Hartung und Hohmann, betonen die Bedeutung, dass bei Verhaftungen auf Polaritäten, die Betrachtung der jeweiligen Gegenpole für die Heilung wichtig ist. Es existiert nie nur ein Pol für sich alleine, auch wenn es in manchen Lebenssituationen so scheinen mag.

Unterschiedlich ist die Vorgangsweise, wie der jeweilige Gegenpol in das Leben der Klienten kommt. Hartung bleibt beim „Problempol“ und untersucht diesen gemeinsam mit den Klienten wertfrei auf seine Qualitäten. Dabei geschieht eine Differenzierung des negativ konnotierten Verhaltens mit den darunterliegenden Qualitäten. Gelingt es dem Klienten sich mit den Qualitäten zu identifizieren bzw. diese bei sich zu entdecken, ist der Sprung zum Gegenpol ganz leicht. Die Annahme ist, dass beide Pole in ihrer extremsten Ausprägung ein und dasselbe sind.

Hohmann hingegen betrachtet auch den „Extrempol“ und versucht diesen zu ergründen. Das ist für ihn die Grundlage, um den Gegenpol sehen zu können und zu diesem zu wechseln.

Beide Vorgangsweise decken sich jedoch mit der Haltung Perls‘.

¹⁴² Hohmann (2015), S. 220

„Die grundlegende Lehre der Gestalttherapie ist die der Wesensdifferenzierung und der Integration. Die Differenzierung als solche führt zu Polaritäten. Als Dualitäten werden diese Polaritäten leicht in Streit kommen und sich gegenseitig paralysieren. Indem wir gegensätzliche Züge integrieren, machen wir die Menschen wieder ganz und heil. Zum Beispiel Schwäche und tyrannisches Verhalten integrieren sich als ruhige Festigkeit.“¹⁴³

5.3.3.4. Der Grund als Indifferenz zwischen Vorder- und Hintergrund

Frambach erweitert im Anschluss an Perls das zentrale Vordergrund/Hintergrund-Konzept der Gestalttherapie um den Begriff des „Grunds“. Dieser ist nicht zu verwechseln mit dem Hintergrund. Der Hintergrund ist das polare Gegenstück zum Vordergrund. Während der Vordergrund klar und präzise im Fokus der Aufmerksamkeit steht, ist der Hintergrund diffus und unklar.

Der Grund hingegen ist die schöpferische Indifferenz von Vorder- und Hintergrund. In diesem Sinne ist der Grund nichts Unterscheidbares. Er differenziert sich in den Vorder- und Hintergrund und wird somit als Phänomen existent.¹⁴⁴

In weiterer Folge spricht Perls vom „Nichts“ oder „Vakuum“ in seinem fünf-Schichten Modell der Neurose, welches Frambach als Grund identifiziert.

¹⁴³ Perls in Frambach (2015), S. 64

¹⁴⁴ Vgl. Frambach (2015), S. 62

6. Diskussion der aktuellen Literatur anhand konkreter Themenstellungen der Gestalttherapie

In diesem Kapitel wird die Analyse der Bedeutung der Einflüsse auf der Basis konkreter Themenstellungen der Gestalttherapie durchgeführt. Dabei werden die in den vorigen Kapiteln gezogenen Erkenntnisse neu geordnet, erweitert und unter einem anderen Gesichtspunkt dargestellt.

6.1. Haltung des Gestalttherapeuten

6.1.1. Neugier

Für Husserl hat die Neugier in der Haltung eines Phänomenologen eine zentrale Bedeutung. Genauso wie in jeder anderen Wissenschaft ist der Phänomenologe vom Wunsch hinter das Phänomen zu schauen, angetrieben. Er möchte die Struktur und die Beziehungen der Essenzen erkennen.

In diesem Zusammenhang kann die Phänomenologie mit der Feldtheorie verglichen werden. In beiden Theorien folgt der Forscher der Dynamik seines aktuellen Feldes. Es ist relevant, ob ein Mathematiker oder ein Ethiker zu einem bestimmten Thema forscht.

„Wenn der Erkennende der Logik dessen folgt, was erscheint, bekommt er ein Verständnis des kontextabhängigen Grundes der Essenz, die da erscheint. In der Alltagserfahrung, in der Wissenschaft und in der Gestalttherapie wird – in Bezug auf das, was passiert – ein Verständnis des beeinflussenden Sinn-Zusammenhangs oder des einwirkenden Feldes gebraucht.“¹⁴⁵

Der Phänomenologe soll seine bestehenden Ansichten und Deutungen zugunsten der Neugier auf neue, noch nicht erkannte Zusammenhänge hintanstellen. Trotzdem ist jeder Forscher auf seinen aktuellen Hintergrund, seine bisher gemachten Erfahrungen sowie seinem Forschungsinteressen angewiesen.¹⁴⁶

¹⁴⁵ Crocker (2017), S. 34

¹⁴⁶ Vgl. Crocker (2017), S. 34f

Staemmler leitet eine neugierige Haltung des Gestalttherapeuten sowohl aus der Phänomenologie als auch aus dem dialogischen Prinzip Bubers ab.¹⁴⁷ Aus der Phänomenologie leitet sich Staemmler für den Gestalttherapeuten das Prinzip des Einklammers im Sinne Husserls ab.¹⁴⁸ Darunter versteht er, dass sich der Therapeut zeitweilige von all seinen Erfahrungen, Meinungen und Vorurteilen befreit. All das bestehende Wissen soll für eine bestimmte Zeit zur Seite gestellt werden können. Damit einher geht die Schaffung einer gewissen Unsicherheit über den Klienten. Ein weiterer Nutzen des Einklammers besteht darin, dass es eine gemeinsame Basis zwischen Therapeut und Klient gibt, auch wenn die beiden unterschiedlichen Sichtweisen auf das Phänomen haben.

Eine ähnliche Haltung des Gestalttherapeuten leitet Staemmler aus dem dialogischen Prinzip ab. Er beruft sich auf Buber, wenn er meint, dass alle Menschen in einem wichtigen Punkt gleich sind: in ihrer Einzigartigkeit. Das bedeutet, dass jeder Klient einzigartig ist und seine ganz besondere, individuelle Geschichte mitbringt. Das bedeutet auch, dass der Therapeut bei jedem Klienten einer gewissen Unsicherheit ausgesetzt ist, da er sich nicht komplett auf seine Erfahrungen verlassen kann. Anstatt diese Unsicherheit durch diagnostische Kategorien zu verdrängen, empfiehlt Staemmler diese durch eine Neugier des Therapeuten zu kultivieren.

„Ich begeben mich auf die Ebene des unmittelbaren, persönlichen Kontakts, in dem die Subjektivität sowohl der KlientInnen als auch meine eigene zur entscheidenden Dimension werden. Ich gebe dabei die Sicherheit auf, die mir ein Subjekt-Objekt-Verhältnis gegenüber meinen Klientinnen geben kann.“¹⁴⁹

Für eine „immer wieder kehrende Diagnostik“ spricht auch die Sichtweisen der Phänomenologie. Ähnlich wie in der dialogischen Therapie lässt auch die Phänomenologie keine fixierte diagnostische Aussage zu. Ausgangspunkt in der Phänomenologie sind die lebensweltlichen Erfahrungen der Klienten.¹⁵⁰ Diese sind als

¹⁴⁷ Vgl. Staemmler (2016b), S. 147ff

¹⁴⁸ Der Begriff Einklammern wird von Husserl in dem o.g. Sinne verwendet und in dieser Arbeit im Sinne Husserls verwendet.

¹⁴⁹ Staemmler (2016b), S. 148

¹⁵⁰ Vgl. Nausner (1999 und 2001), S. 476

real anzusehen und daher vom Therapeuten zu respektieren und zu würdigen. Gleichzeitig gibt es auch andere, reale Sichtweisen auf die Welt, die dem Klienten helfen können, seine persönliche Welt zu erweitern und hilfreiche Erkenntnisse zu gewinnen.

Weiters basiert auch die Diagnostik selbst auf einer Wahrnehmung des Therapeuten und ist daher gleichzeitig als real und kontingent anzusehen. Sie dient als sinnvolle Arbeitsannahme für den Kontakt mit dem Klienten. Gleichzeitig sollte aber auch der Therapeut andere Sichtweisen zulassen und diese in den jeweils aktuellen Zusammenhang stellen. Eine Diagnose ist daher nie als unveränderliches Faktum anzusehen, sondern kann immer wieder ergänzt bzw. neu erstellt werden.

6.1.2. Offenbarung des Therapeuten

Ein immer wieder kehrendes Thema in der Therapie ist, was der Therapeut von sich selbst in die Kommunikation mit dem Klienten einbringen soll. Hier gibt es in den verschiedenen Therapiemethoden sehr unterschiedliche Haltungen. Im dialogischen Ansatz bestimmt die Erhaltung der Dialogfähigkeit das Ausmaß der persönlichen Involvierung des Therapeuten.

„Der Therapeut muss alles mitteilen, was seine Beteiligung reduzieren würde, wenn er es zurückhielte. Der Therapeut kann zwar nicht immer wissen, welche persönlichen Mitteilungen dem Klienten bei seinem nächsten Schritt helfen würden. Aber er kann wissen, was er selbst braucht, um im Kontakt mit dem Klienten für diesen erreichbar zu bleiben.“¹⁵¹

In der dialogischen Haltung wird davon ausgegangen, dass eine offene, rückhaltlose Kommunikation dem Klienten den nächsten Schritt in seiner persönlichen Entwicklung ermöglicht. Ob er dieses Angebot annehmen wird bzw. kann, ist außerhalb des Einflusses des Therapeuten. Sehr wohl in seinem Einfluss ist aber die Erhaltung der Dialogfähigkeit auf Seiten des Therapeuten.

Dazu muss der Therapeut bereit sein, seine eigene Sicherheit aufzugeben und sich mit all seinen Abgründen auf den Klienten einzulassen. Der Therapeut muss zwar den Klienten, darf aber nicht sich selbst schützen. Damit ist auch klar, dass die offene

¹⁵¹ Jacobs (2016), S. 107f

Kommunikation des Therapeuten keine Rechtfertigung für impulsives Verhalten ist. Schließlich hat er die Verantwortung über das Dialogangebot an den Klienten und muss auf die Möglichkeit des nächsten Schrittes für den Klienten achten.

6.1.3. Aufgabe als Du

Wie bereits dargestellt, ist es die Aufgabe des Therapeuten dem Klienten einen Dialog anzubieten, ihn zu umfassen und anzuerkennen.¹⁵² Dabei muss er die Dialogfähigkeit aufrechterhalten, ohne die entsprechende Anerkennung des Klienten zu erhalten. Diese Ungleichheit gibt es in allen helfenden Berufen und Rollen, wie z.B. bei Erziehern und Therapeuten.

Daher stellt sich die Frage, woher der Therapeut die Anerkennung bekommt. Jacobs sieht das entsprechende Du des Therapeuten in der Aufgabe.

„Das Dilemma des Therapeuten ist, dass er dem Klienten mit der Haltung und dem Engagement des Dialogs begegnet und doch selbst nicht auf Bestätigung durch diese direkte menschliche Begegnung rechnen kann. Die Bestätigung des Therapeuten erwächst für ihn daraus, wie er sich selbst in der Erfüllung seiner Aufgabe ausdrückt.“¹⁵³

Der Therapeut hat demnach zwei Gegenüber: den Klienten und die Aufgabe. Von der Aufgabe, sowie von seinem Selbstwertgefühl, erhält der Therapeut die für den Dialog erforderliche Bestätigung.

Eine weitere Möglichkeit für den Therapeuten ist das Inanspruchnahmen von Inter- oder Supervision.

6.1.4. Grenzen des Therapeuten

Ein wesentlicher Teil der Haltung des Therapeuten ist das Bewusstsein seiner eigenen Grenzen. Diese Begrenztheit ergibt sie aus der Präsenz des Therapeuten. Jacobs definiert Präsenz als eine zentrale Säule in der Kommunikation mit dem Klienten.¹⁵⁴

¹⁵² Vgl. Kapitel „6.2.3 Bedeutung des Gesehen-Werdens“ auf Seite 61

¹⁵³ Jacobs (2016), S. 107f

¹⁵⁴ Vgl. Kapitel „6.3.2 Präsenz in der Therapie“ auf Seite 65

Präsent sein, heißt – neben dem Ausklammern seiner Bedürfnisse – seine eigenen Grenzen zu kennen. Daraus ergibt sich auch das Paradox der Veränderung in der Therapie: nur, wenn man keine Veränderung anstrebt, wird sie erst möglich. Der Zweck der Therapie ist es doch, in irgendeiner Form dem Klienten zu helfen, seine persönlichen Ziele zu erreichen. Der Therapeut hat aber nicht die Macht, das Leben des Klienten zum Besseren zu verändern – schon gar nicht mit einer präsenten Haltung in einer dialogischen Beziehung. Nur wenn der Therapeut diese Veränderung nicht anstrebt, wird sie möglich.

„Und manchmal wird es in aller Schärfe schmerzlich spürbar, was es heißt, dem Klienten zu einem besseren Leben verhelfen zu wollen, ohne Macht darüber zu besitzen.“¹⁵⁵

Eine weitere Grenze des Therapeuten besteht darin, die Dialogfähigkeit des Klienten nicht bewirken zu können. Er kann lediglich den Dialog anbieten und durch Umfassung dem Klienten helfen, seine Abwehrstrukturen zu erkennen. Letztendlich kann er aber den Dialog nicht alleine bewirken. Es gibt Klienten, die aufgrund ihrer Abwehrstrukturen den Dialog nicht annehmen können.¹⁵⁶

6.2. Beziehungsaspekte

Die Beziehung zwischen Klient und Therapeut kann unter folgenden Gesichtspunkten gesehen werden

- die Bedeutung, die die Beziehung für den Therapieerfolg hat
- die Merkmale, die eine Beziehung aufweist

Während nach Jacobs der zweite Aspekt in der Literatur ausführlich betrachtet wurde, besteht beim ersten Aspekt noch Unsicherheit.¹⁵⁷ Welche Bedeutung hat der Kontakt zwischen Klient und Therapeut und was bedeutet das für die Grundhaltung des Therapeuten. Diese Frage wird in diesem Kapitel unter dem Gesichtspunkt der Themenstellung dieser Arbeit beleuchtet.

¹⁵⁵ Jacobs (2016), S. 106

¹⁵⁶ Vgl. Jacobs (2016), S. 109ff

¹⁵⁷ Vgl. Jacobs (2016), S. 95

6.2.1. Verbundenheit und Getrenntheit

Hycner begreift das Dialogische Prinzip als eine Änderung des Paradigmas der Therapie. Der Fokus, der bis heute auf dem Individuum liegt, verändert sich hin zur Beziehung.

Im Dialog erlebe ich den anderen in seiner Andersartigkeit gleichzeitig zu meiner Individualität.

„Ich sehe/erlebe mein Gegenüber und es mich. Etwas geschieht zwischen uns. Ein Moment der Begegnung. Jeder von uns wird durch etwas von außerhalb sich/ihr selbst berührt – durch das Gegenüber. Es handelt sich um einen Moment von gleichzeitiger Verbundenheit und Getrenntheit. Anschließend ist keiner von uns beiden genau der/dieselbe, der er/sie einen Moment vorher noch war.“¹⁵⁸

Dieser Aspekt, der gleichzeitigen Verbundenheit und Getrenntheit, lässt Vergleiche zur Philosophie Friedlaenders zu. Dieser beschreibt seine schöpferische Indifferenz als Sowohl-als-Auch. Die Differenzierung zwischen Verbundenheit und Getrenntheit wird zugunsten eines Sowohl-als-Auch aufgegeben und ein neuer Status der Bewusstheit wird erreicht.¹⁵⁹

Ebenso sieht Hycner das Selbst nicht als gesamtheitliche Größe. Stattdessen tritt das Selbst und die Beziehung zum anderen in den Vordergrund.¹⁶⁰ Auch hier lässt sich eine Verbindung zu Friedlaender herstellen: die Indifferenz zwischen Selbst und den Anderen.

6.2.2. Sowohl Ich-Du und als auch Ich-Es

Hartung hat das Prinzip der schöpferischen Indifferenz durch die Verschmelzung der scheinbar weit entfernten Pole des differenzierten Verhaltens in die psychotherapeutische Praxis gebracht. Der Grundgedanke bei Friedlaender ist, dass die beiden differenzierten Pole in Wirklichkeit ein- und dasselbe sind. In der Therapie

¹⁵⁸ Hycner (2016b), S. 84

¹⁵⁹ Vgl. Ausführungen in Kapitel „4.2.3 Die schöpferische Indifferenz Friedlaenders“

¹⁶⁰ Vgl. Hycner (2016b), S. 85

erreicht man die Nähe der Pole, indem die Qualitäten des einen Pols intensiv ausgelotet werden.¹⁶¹

Vergleicht man das Denken Friedlaenders mit dem Denken Bubers, wie dies im Kapitel „4.2.4.1 Buber und Friedlaender“ geschehen ist, so kann man zur Sichtweise kommen, dass die beiden Grundworte Ich-Du und Ich-Es bei Buber einer polaren Differenzierung bei Friedlaender entsprechen. Folgt man nun dem Gedankengang Friedlaenders und im Anschluss Hartungs, dass die beiden Pole in Wirklichkeit ein und dasselbe sind und dieses in der psychotherapeutischen Praxis anwenden kann, so ergeben sich interessante Konsequenzen.

Nach Buber und folgend nach Stammeler entstehen die Krankheiten der Seele aus mangelndem Ich-Du-Kontakt in der Biographie des Klienten, d.h. der Klient hatte zu viele Ich-Es-Erfahrungen bzw. zu wenig Ich-Du-Beziehungen. Dies ist eine sehr allgemeine Aussage betreffend psychischem Leiden, da es nicht auf bestimmte Bereiche fokussiert. Daher kann diese Auffassung für die Aufgabe der Therapie im Allgemeinen angesehen werden.

Demnach ist es Aufgabe der Therapie, bei Klienten die zugrundeliegende Qualität der Ich-Es-Erfahrungen zu erforschen. Dabei sollte wertfrei, wohlwollend und gründlich vorgegangen werden. Je stärker der Klient in diese Qualitäten eintauchen und diese auch wahrnehmen bzw. schätzen kann, umso mehr rückt die Ich-Du-Beziehung in die Nähe. Nach einiger Zeit sollte es für den Klienten ganz leicht sein, zweitweise auf den Ich-Du-Pol zu wechseln und diesen zu erleben. Dazu bietet sich in erster Linie der Therapeut als Dialogpartner an. In weiterer Folge kann in der Therapie zwischen den beiden Polen Ich-Du und Ich-Es immer wieder gewechselt und diese gewürdigt werden. So wie auch Buber festhält, kann keiner nur in einem Grundwort (Ich-Du bzw. Ich-Es) beständig leben. Beide sind für ein ausgewogenes Leben von gleichwertiger Bedeutung.

6.2.3. Bedeutung des Gesehen-Werdens

Nach Buber ist es ein grundlegendes Bedürfnis so gesehen zu werden, wie man ist.

¹⁶¹ Vgl. Hartung (2015), S. 121ff und Kapitel „5.3.3 Schöpferische Indifferenz“ in dieser Arbeit

„Es ist kein Leichts, von den anderen in seinem Wesen bestätigt zu werden; da bietet sich der Schein als Aushilfe an. Ihm willfahren ist die eigentliche Feigheit des Menschen, ihm widerstehen dessen eigentlicher Mut.“¹⁶²

Dieses Gesehen werden ist zwar essenziell, keinesfalls aber einfach. Verhindert wird es durch das Entstehen von Scheinwesen. Buber verdeutlicht dies anhand eines fiktiven Dialogs zwischen zwei Personen: Peter und Paul.¹⁶³ In diesem Dialog begegnen sich zwei reale und sechs Scheinwesen:

- Zwei reale Personen: Peter und Paul, wie sie tatsächlich sind
- Sechs Scheinwesen
 - Peter, wie er von Paul gesehen werden will und vice versa
 - Peter, wie er von Paul gesehen wird und vice versa
 - Peter, wie er sich selbst sieht und vice versa

Um dem Bedürfnis, gesehen zu werden, nachzukommen, ist zunächst die Eliminierung der Scheingestalten erforderlich. Nur so kann ein echtes Gespräch entstehen, worin sich die Personen als Seiende bestätigen.¹⁶⁴

Yontef bezieht sich auf Buber, wenn er meint

„Indem man in die Welt des anderen eintritt und sie sorgsam achtet, klammert man seine eigene Perspektive ein: sie wird beibehalten, aber zurückgestellt, man anerkennt die gleichwertige Gültigkeit einer anderen Wirklichkeit, anders geartete Tatsachen und bleibt aufmerksam.“

Das ist eine zentrale Grundhaltung, in der die andere Person sich verstanden und akzeptiert fühlt, ohne dass die Haltung dazu zwingen würde, das Verhalten des anderen positiv oder negativ zu beurteilen. Verstehen ist zunächst genaues Hinsehen von innen heraus.“¹⁶⁵

Yontef vereint in seiner Sichtweise das dialogische Prinzip des Gesehen Werdens und Verstanden Werdens mit dem phänomenologischen Prinzip des Einklammers.

¹⁶² Buber (1986), S. 38

¹⁶³ Vgl. Buber (1986b), S. 279ff

¹⁶⁴ Vgl. Buber (1986b), S. 283ff

¹⁶⁵ Yontef (2016), S. 44

Der Wunsch, gesehen zu werden, beschreibt Jacobs mit den Begriffen *Umfassung* und *Bestätigung*.¹⁶⁶ Dabei bedeutet *Umfassung*, dass sich der Therapeut in die Lage des Klienten versetzen kann, um zu wissen wie der Klient empfindet. *Bestätigung* bedeutet die vorurteilsfreie Anerkennung des Anderen in seinem tatsächlichen Sein.

*„Bestätigung bedeutet, dass man in seinem ganzen Wesen erfasst und anerkannt wird. Um Bestätigung zu geben ist es erforderlich, sich ohne Bewertungen in die phänomenologische Welt des anderen zu begeben, während man das Gefühl dafür aufrechterhält, wer man selbst ist.“*¹⁶⁷

Umfassung und *Bestätigung* sind somit ineinander verwoben und voneinander abhängig. Die *Bestätigung* ist nämlich nur dann für den Klienten hilfreich, wenn er die *Bestätigung* des Therapeuten empfinden kann. Der Therapeut hat demnach die laufende Aufgabe, sich in den Klienten zu versetzen, um nachvollziehen zu können, wie er die aktuelle Situation erlebt. Dabei darf der Therapeut seine eigene Identität nicht verlassen.

An dieser Stelle gibt es eine Verbindung zur *Bewusstheit*.¹⁶⁸ Therapeuten, die den dialogischen Ansatz vertreten, gehen davon aus, dass der Klient Entwicklungsschritte macht, indem er nicht nur die *Wahrnehmung* selbst, sondern die Art und Weise wie er wahrnimmt beachtet. Denn wenn der Klient seine Art der *Wahrnehmung* beeinflussen kann, kann er auch Blockaden im Kontaktprozess erkennen und lernen diese aufzulösen.

6.2.4. Mutualität in der Psychotherapie

Buber weist darauf hin, dass *Ich-Du-Beziehungen* zur Heilung beitragen können. Inwiefern besteht jedoch in der Psychotherapie ein *Ich-Du-Verhältnis* nach Buber bzw. eine *Gegenseitigkeit*? Insbesondere in humanistischen Methoden der Psychotherapie ist die *Wahrnehmung* und die *Akzeptanz* des Gegenüber seiner vollen und vielseitigen Ausprägungen ein wesentlicher Bestandteil.

¹⁶⁶ Vgl. Jacobs (2016), S. 109

¹⁶⁷ Jacobs (2016), S. 109

¹⁶⁸ Vgl. Kapitel "6.3 Bewusstheit" auf Seite 66

Dennoch gibt es hier auch Einschränkungen:

- Zwecksetzung in der Psychotherapie
- Vollumfängliche Gegenseitigkeit

Bei Buber ist die Voraussetzung für eine Ich-Du-Beziehung die Zwecklosigkeit in der Begegnung. Weder Zweck noch Gier darf die Motivation für eine Beziehung zu einem Du sein, nur durch einen Verzicht auf Mittel wird eine Ich-Du-Begegnung möglich.¹⁶⁹

Die therapeutische Beziehung zwischen Klient und Therapeut hat aber immer auch instrumentelle Anteile:

- Der Klient ist Hilfesuchender; er sucht beim Therapeut eine konkrete Hilfestellung für sein persönliches Problem.
- Für den Therapeuten sind die Therapie und damit auch der Klient ein Mittel um sein Lebensunterhalt zu verdienen.

Die Mutualität in der Psychotherapie wird von Buber direkt angesprochen.¹⁷⁰ Einerseits spricht sich Buber für eine ganzheitliche Betrachtung des Klienten aus, was einer Ich-Du-Beziehung entspricht. Wenn der Therapeut den Klienten lediglich analysiert und spezifische Aspekte thematisiert, so wird er zwar auch hilfreich sein können, aber eine vollumfängliche Entwicklung des Klienten wird dabei nicht gefördert. Ziel der Psychotherapie sollte aber die „Regeneration eines verkümmerten Person-Zentrums“ sein.

„Das vermag nur, wer mit dem großen Blick des Arztes die verschüttete latente Einheit der leidenden Seele erfasst, und das ist eben nur in der partnerischen Haltung von Person zu Person, nicht durch Betrachtung und Untersuchung eines Objekts zu erlangen.“¹⁷¹

Eine volle Gegenseitigkeit ist in der Psychotherapie, genauso wie in der Profession des Erziehers und des Seelsorgers, nicht gegeben und nicht sinnvoll. Der Therapeut muss nämlich nicht nur seinen Pol einnehmen, sondern sich auch den Pol des

¹⁶⁹ Buber (1986), S. 17

¹⁷⁰ Buber (1986), S. 130 ff

¹⁷¹ Buber (1986a), S. 132

Klienten vergegenwärtigen, um die Wirkung seines Handelns zu erfahren. Versucht dies auch der Klient, würde die heilende Wirkung der Psychotherapie entfallen.

Die Veränderung des Klienten wird nicht durch den Veränderungswillen des Therapeuten, sondern durch dessen Akzeptanz des Klienten ermöglicht. Jede Klienten-Therapeuten-Beziehung ist eine Kombination der Grundworte Ich-Es und Ich-Du. Beispielsweise ist die Anerkennung der Rollen, die Rahmenbedingungen sowie reflektorische Kommunikation Aspekte von Ich-Es. In einzelnen Momenten dominiert aber die Ich-Du-Beziehung. In diesen Teilen wird das Paradox (Veränderung und Anerkennung des Ist) aufgehoben.

„Immer wenn der Therapeut mit seinem Verständnis des Klienten von der Haltung des Ich-Es in die des Ich-Du wechselt, wird das erwähnte Paradox irrelevant, und es gibt nur noch die offene Kommunikation dieses Moments.“¹⁷²

6.2.5. Das Zwischen als Fokus der Psychotherapie

An verschiedenen Stellen in dieser Arbeit wurde bereits angedeutet, dass mehrere Autoren einen zukünftigen Wechsel des inhaltlichen Schwerpunkts der Psychotherapie sehen. Anstatt auf die Entwicklung von einzelnen Personen zu fokussieren, gehen aktuelle Autoren, wie z.B. Frambach und Hycner, davon aus, dass zukünftig das Zwischenmenschliche im wahrsten Sinnes des Wortes entwickelt wird. Die individuelle Selbstentfaltung ist dann nur mehr ein Nebenprodukt des Dazwischen. Diese Entwicklung der Psychotherapie wird sowohl vom dialogischen Prinzip als auch von der schöpferischen Indifferenz abgeleitet.

Hycner, als Vertreter einer dialogischen Gestalttherapie geht hier sogar von einem Paradigmenwechsel der Psychotherapie aus.

„Man kann kaum überbetonen, dass ein wirklich dialogischer Ansatz einen totalen Paradigmenwechsel erforderlich macht und damit auch eine Abwendung von unserem gewohnten individualistischen Modell des Selbst.“¹⁷³

Dabei referenziert Hycner auf das Kontaktmodell, wonach der Kontakt nicht Teil des

¹⁷² Buber (1986a), S. 132

¹⁷³ Hycner (2016a), S. 65

Individuums ist, sondern eben zwischen den Menschen stattfindet. Im Anschluss an Buber, der postulierte, dass das „Du“ für die Entwicklung des „Ich“ maßgeblich ist, fokussiert Hycner auf den Kontakt auf das Zwischen dem „Du“ und „Ich“.

„Der dialogische Ansatz vertritt einen vollkommenen gegensätzlichen Standpunkt: Er betont das >Zwischen<, betrachtet den umfassenderen Beziehungskontext und richtet die Aufmerksamkeit erst aus diesem Blickwinkel auf die einzelnen Individuen innerhalb dieses Kontextes.“¹⁷⁴

Auch Frambach thematisiert das „Zwischen“, allerdings aus einer anderen Perspektive. Er bezieht sich dabei auf Friedlaender, demzufolge die konkreten Menschen Differenzierungen der indifferenten Person sind. Die Überwindung, die Transdifferenz, des einzelnen Menschen sieht Frambach zwar als Teil der Spiritualität, aber dennoch als logische Folge des gesunden Selbst. Für ihn geschieht Entwicklung in zwei Stufen: Entwicklung eines stabilen Selbst durch Auflösung der Polaritäten und in weitere Folge die Überwindung des Selbst.

„Psychotherapie will, vereinfacht ausgedrückt, die Entwicklung einer gesunden, d.h. stabilen und flexiblen Ich-Struktur ermöglichen. Spiritualität hingegen will, wie mehrfach aufgezeigt, das Ich überwinden, oder genauer, die egozentrische Position des Ich, das sich absolut setzt, relativieren. Beides ist für die menschliche Reifung wichtig: Ohne eine Ich-Struktur, die einigermaßen vollständig ausgebildet und gefestigt ist, kann auch kein Ich relativiert werden. Wo nichts ist, kann auch nichts überwunden werden. Der zweite Schritt kann nicht vor dem ersten erfolgen.“¹⁷⁵

Die Herausarbeitung des Unterschieds bzw. möglicher Gemeinsamkeiten der individuellen versus der dialogischen/zwischenmenschlichen Psychotherapie ist ein ergiebiges Forschungsgebiet bzw. grenzt an aktuelle Forschungsgebiete (Gemeinsamkeit und Unterschiede zwischen Spiritualität und Psychotherapie):

- (Neue) Ziele der Psychotherapie
- Haltung des Therapeuten
- Bedeutung und Konsequenzen der Sichtweisen auf die Gruppentherapie

¹⁷⁴ Hycner (2016a), S. 66

¹⁷⁵ Frambach (2015), S. 66

6.3. Bewusstheit

In der Literatur sind die Begriffe Gewährsein, Awareness und Bewusstheit oft synonym gebraucht. In diesem Kapitel und weiterführend wird dafür vor allem der Begriff Bewusstheit verwendet.

6.3.1. Bewusstheit und Gestaltung

Yontef stellt die phänomenologische Vorgangsweise in direktem Zusammenhang zu dem Thema Bewusstheit (Awareness). Er beschreibt die Bewusstheit als eine Form des Erfahrens im Individuum/Umwelt Feld. Dabei werden wir kognitiv, emotional, sensomotorisch und energetisch gestützt. Dadurch wird ein umfassender Kontakt zum Umfeld ermöglicht, wodurch neue Ganzheiten erfahren werden können.¹⁷⁶

Jacobs spezifiziert wie unter der Sichtweise der Phänomenologie Bewusstheit mit Kontakt bzw. Dialog als spezifische Form des Kontakts zusammenhängt. Ein wesentlicher Teil der phänomenologischen Vorgangsweise ist das Einklammern der eigenen Annahmen und Hypothesen.¹⁷⁷ Ziel ist es, sich ausschließlich auf das aktuelle Phänomen zu konzentrieren und sich diesem hinzugeben. Das sieht Jacobs als eine Voraussetzung um Bewusstheit über das Hier-und-Jetzt zu bekommen.

Wenn dann noch die weiteren Voraussetzungen, wie z.B. Vertrauen in das Gegenüber, gegeben sind, kann diese Bewusstheit offenbart und somit der erste Schritt zu einem möglichen Ich-Du-Moment gesetzt werden.¹⁷⁸

„Und, was noch wichtiger ist, durch das phänomenologische >Einklammern< werden Unmittelbarkeit und Gegenseitigkeit im Dialog möglich, weil keine vorgefassten Kategorien sich zwischen die Situation und einem selbst stellen. Die Situation kann dann auf jede erdenkliche Art berühren. Und schließlich ist man mit seiner ganzen Person beteiligt; man ist ganz gegenwärtig. Von daher ließe sich behaupten, dass jene vollständige Bewusstheit, die von der Gestalttherapie so hoch bewertet wird, Ausdruck einer dialogischen Beziehung ist.“¹⁷⁹

¹⁷⁶ Vgl. Yontef (2016), S. 27ff

¹⁷⁷ Siehe auch Kapitel „4.2.1 Die Ganzheit in der Phänomenologie“ auf Seite 10

¹⁷⁸ Vgl. Jacobs (2016), S. 102ff

¹⁷⁹ Frambach (2015), S. 66

Eine erhöhte Awareness ermöglicht eine aktivere Gestaltung von Veränderungen. Während Veränderungen aus Gewohnheiten unterhalb der Awareness-Schwelle stattfinden, geschieht Veränderung durch Awareness als aktiver, selbst gewählter Prozess.

6.3.2. Präsenz in der Therapie

Eine ähnliche Bedeutung hat die Präsenz bei Jacobs im therapeutischen Prozess.

„Das grundlegendste Element (und auch das schwierigste) ist die Präsenz oder das Sein im Gegensatz zum Scheinen. Man ist präsent, wenn man den anderen nicht dahingehend beeinflusst, dass er einen nur im Sinne seines Selbstbildes sieht.“¹⁸⁰

Jacobs sieht die Präsenz neben der ehrlichen und rückhaltlosen Kommunikation sowie der Umfassung als eine zentrale Säule in der dialogischen Beziehung zwischen Klient und Therapeut.

Der Therapeut soll sich ganz auf sein aktuelles Sein konzentrieren und nur dieses dem Klienten zur Verfügung stellen. Das bedeutet auch, dass er seine eigenen Bedürfnisse, wie z.B. ein guter Therapeut zu sein, bewusst ausklammern soll. Ansonsten würde der Klient als Mittel zum Zweck missbraucht werden.

Daher ist der Therapeut angehalten, laufend seine aktuellen Bedürfnisse bzw. Empfindungen zu prüfen und ggf. diese hintanzuhalten oder diese sogar dem Klienten zur Verfügung stellen. So wird eine präsenz Haltung und eine authentische Kommunikation wieder ermöglicht.

Dieser Prozess ist sehr vergleichbar mit einer phänomenologischen Einstellung. In dieser spielt das „Einklammern“ eine zentrale Rolle.¹⁸¹

6.4. Integration zu einem Ganzen

In dieser Arbeit wurden folgende Denkansätze dargestellt sowie deren Bedeutung in der (aktuellen) Literatur untersucht:

¹⁸⁰ Jacobs (2016), S. 105

¹⁸¹ Vgl. Kapitel „4.2.1.1 Basis der Phänomenologie – Edmund Husserl“ auf Seite 11 und Kapitel „5.3.1 Phänomenologie“ auf Seite 43

- Friedlaender: Prinzip der schöpferischen Indifferenz
- Buber: Dialogisches Prinzip
- Husserl, Merleau-Ponty: Phänomenologie

In diesem Kapitel wird das bereits dargestellt nochmals kurz zusammengefasst und zwar aus dem Blickwinkel der persönlichen Bedeutung für den Autor.

Das Prinzip der schöpferischen Indifferenz ist eine Grundlage, die a priori gilt. Die konkrete, lebendige Ausgestaltung des Menschen ist immer eine Differenzierung zwischen dem Nullpunkt und dem Ende eines Pols. Nur so können Unterschiede gemacht und somit sich selbst als auch die Umwelt wahrgenommen werden. Jeder Mensch vereint eine Vielzahl von unterschiedliche Aspekten, die unterschiedlich differenziert und positioniert sein können, in sich. Die konkrete Ausgestaltung der unterschiedlichen Persönlichkeitsmerkmale ist ein Produkt aus verschiedenen Einflüssen, wie z.B. hilfreiche Verhaltensweisen in der Vergangenheit. Somit ist jeder Mensch einzigartig.

In der Therapie begegnen sich nun zwei einzigartige Menschen: der Klient und der Therapeut. Diese Begegnung umfasst nach Buber zwei Arten:

- Ich-Du: Welt der Beziehungen
- Ich-Es: Welt der Erfahrungen

Nach Buber gibt es kein isoliertes „Ich“ sondern ausschließlich das „Ich“ der Erfahrung (Ich-Es) und das „Ich“ der Beziehung (Ich-Du).¹⁸² Im Ich-Es Modus ordnet sich der Mensch in Raum und Zeit, d.h. Funktionen wie Ich-Bewusstsein, Orientierungsvermögen, Willenskraft, Reflexionsvermögen und die Erfahrung der eigenen Begrenztheit werden ausgebildet. Im Ich-Du Modus wird über das begrenzte Ich hinausgegangen und das Zwischen als eigene ontische Realität erlebt. Die Umfassende Hingabe an den Anderen sowie das Vertrauen in das Zwischen prägen dieses Erlebnis.¹⁸³

¹⁸² Vgl. Jacobs (2016), S. 95f

¹⁸³ Vgl. Farber in Jacobs (2016), S. 96

Diese grundlegende Darstellung des menschlichen Daseins kann nun unter verschiedenen Blickwinkeln gesehen werden.

Betrachtet man diese Sichtweise unter der Brille der schöpferischen Indifferenz, so können diese Ausprägungen als Polaritäten begriffen werden.¹⁸⁴ Als Polaritäten sind diese offensichtlich gegensätzlichen Grundworte miteinander verknüpft und im Endeffekt im Status der Indifferenz ein- und dasselbe. Ich-Es wäre ohne Ich-Du nicht möglich und vice versa. Letztendlich hat auch Buber vermerkt, dass kein Mensch ausschließlich in einem der Grundworte leben kann. Jedoch ist eine zu einseitige Differenzierung, z.B. als reine erfahrungsbasierte Lebensform, schlecht für das Wohlbefinden und die Ausbildung als Mensch.

Betrachtet man diese Sichtweise unter diesem Blickwinkel der Vordergrund-/Hintergrund-Beziehung so sind sie die gegenseitige Bedingung füreinander.¹⁸⁵ Der Hintergrund für eine Ich-Du Beziehung ist die Ich-Es-Erfahrung und vice versa. Beide Aspekte des menschlichen Daseins müssen entsprechend ausgebildet sein, damit sich der andere Aspekt und damit der ganze Mensch entwickeln kann. Das Erleben der Akzeptanz der eigenen Person von einem Gegenüber bildet das Urvertrauen in sich und in die Welt, die im Du erlebt wird, aus. Auf Basis dieses Grundvertrauens kann sich der Mensch in der Welt der Erfahrungen sicher bewegen.

Unter der Annahme, die von mehreren Autoren, wie z.B. von Buber selbst, vertreten wird, dass aktuell eher ein Mangel an Ich-Du-Beziehungen herrscht, stellt sich die Frage, welche Auswirkungen hat mangelnde Ich-Du-Beziehung im Leben auf die Ich-Es-Erfahrungen.

Wenn nach Hycner der dialogische Ansatz konsequent weitergeführt wird, so verlässt der Therapeut zeitweilige seine ichbezogenen Absichten, selbst die Absicht zu helfen, und vertraut sich dem Fluss des Zwischen dem Therapeuten und dem Klienten an. Im Fokus steht das Gemeinsame, wobei es gilt, das Gemeinsame zu entwickeln. Jacobs führt aus, dass der Therapeut in dieser Situation dem Klienten auf einer Ebene

¹⁸⁴ Wenn die beiden Grundworte so verstanden werden, was ist die Indifferenz der Polaritäten "Ich-Es" und "Ich-Du"?

¹⁸⁵ Vgl. Jacobs (2016), S. 96

begegnet, in der weder der Therapeut der Spezialist für Veränderungen noch der Klient das hilfeschende Gegenüber ist.¹⁸⁶ Therapeut und Klient begegnen sich in diesem Moment auf Augenhöhe, wie es in der Gestalttherapie so oft gefordert wird.

An dieser Stelle sei auch darauf hingewiesen, dass der Dialog, so wie er in dieser Arbeit beschrieben ist, nicht das Ziel jeder Therapie sein kann, da dieser sehr voraussetzungsvoll ist. Im tatsächlichen Ich-Du-Moment zerfließen die Ich-Grenzen, sowohl beim Therapeuten als auch beim Klienten. Beide verlassen zeitweilig die Grenzen des eigenen Ichs und verlassen sich auf das Zwischen. Wichtig ist, dass beide danach wieder sicher in ihre jeweiligen Ich-Grenzen zurückkehren können. Wenn dies aufgrund der psychischen Verfassung, wie z.B. bei Schizophrenen, nicht gewährleistet ist, ist ein Ich-Du-Moment kontraindiziert.¹⁸⁷ Bei diesen Klienten ist es angesagt, zunächst auf die eigenen Ich-Grenzen zu achten und diese aufbauen zu können.

Der Dialog ist voraussetzungsvoll und hängt letztendlich von der Dialogfähigkeit beider Partner, Klient und Therapeut, ab. Eine Voraussetzung für das Gelingen des Dialogs ist die phänomenologische Herangehensweise. Der Therapeut muss seine eigenen Wünsche und Sehnsüchte einklammern und sich voll und ganz auf das Hier und Jetzt der aktuellen Situation einlassen können. Das Tun mit dem Klienten steht im Fokus der Arbeit. Dazu muss sich der Therapeut laufend selbst hinterfragen und sich in die Situation des Klienten versetzen können. Wichtig ist, wie der Klient die aktuelle Situation, z.B. das Gesehen werden durch den Therapeuten, selbst erlebt.

Ein weiterer Aspekt der phänomenologischen Herangehensweise ist die Prozessorientierung. Der Therapeut verlässt sich auf das aktuelle Hier und Jetzt und geht gemeinsam mit dem Klienten die nächsten, passenden und anschlussfähigen Schritte, ermöglicht durch ein dialogisches Grundverständnis. Dabei darf und soll der Therapeut selbst unsicher sein, da auch er nicht weiß, wohin genau die nächsten Schritte führen werden. Diese hängen letztendlich nicht nur von den Ichs der Personen, sondern vom Zwischen, welches sich im Laufe der Beziehung bildet, ab.

¹⁸⁶ Vgl. Jacobs (2016), S. 104f

¹⁸⁷ Vgl. Jacobs (2016), S. 100

Die Selbstverwirklichung ist dann nur mehr ein Nebenprodukt des Gemeinsamen.

„In Kategorien der psychologischen Evolution gedacht, mag eine dialogische Schwerpunktsetzung der nächste, zum Überleben notwendige Schritt sein.“¹⁸⁸

Gelingt es, durch eine phänomenologische Vorgangsweise auf der Basis eines Dialogs zwischen Therapeut und Klient, ein stark ausgeprägtes polares Verhalten zu erkunden und zu würdigen, so kann auch der gegensätzliche Pol betreten und integriert werden.

Abschließend kann gesagt werden, dass die untersuchten Einflüsse den Aspekt der Ganzheit jeweils für sich auf ihre eigene Weise behandeln:

- Ganzheitlichkeit in der Erfahrung
- Ganzheitlichkeit in der schöpferischen Indifferenz durch Integration der Differenzierungen
- Ganzheitlichkeit in der Integration von Beziehung und Erfahrung.

Zusätzlich greifen die untersuchten Grundlagen ineinander und ergänzen sich. Gemeinsam bilden sie einen wesentlichen Teil des Fundaments der Gestalttherapie. Als solches prägen sie die Haltung des Gestalttherapeuten.

¹⁸⁸ Hycner (2016b), S. 86

7. Fallstudie

Ich möchte meine bisherige Arbeit mit Klienten mit dem „neuen“ Verständnis der Ganzheitlichkeit reflektieren und die neu gewonnen Inhalte in meine zukünftige Arbeit mit Klienten einfließen lassen. Ein Teil der Reflexion findet sich in der folgenden Fallstudie.

Ein etwa 30 Jahre alter Klient kam mit dem Ziel, seine Panikattacken loszuwerden, zu mir. Der junge Mann, beruflich erfolgreich, bekam seit einigen Jahren immer wieder Panikattacken. Diese traten ohne offensichtlichen Grund und ganz zufällig auf. Gleichzeitig entstand mit der Zeit die Angst vor der Angst, d.h. die Angst, dass wieder eine Attacke ohne Vorwarnung auftritt. Der Klient beschrieb diese Panikattacken als schlimmste Erfahrung, die er in seinem bisherigen Leben erlebt hat.

Obwohl der Klient in der Therapiestunde nie eine Panikattacke erlebte, war die Erfahrung immer gegenwärtig. So waren sowohl das Befinden im Hier-und-Jetzt des Klienten in der Therapiestunde als auch das Phänomen der Panikattacken der Ausgangspunkt jeder Therapiestunde.

Im Laufe der Therapiestunden erkannte der Klient, dass die Panikattacken vorwiegend dann auftraten, wenn er sich in einer Situation mit wenigen oder keinen Auswegen befand. In der Lebenswelt des Klienten waren das ganz unterschiedliche Situationen: von der Liege auf dem Weg zu einer Operation bis hin zu Rendezvous mit neuen Bekannten.

Schließlich führten uns diese Erlebnisse und Erkenntnisse zurück in seine Kindheit. Sehr oft musste er als Kind lange warten, bis ihn seine Eltern von bestimmten Orten abholten. Auch kam es öfters vor, dass ihn seine Eltern alleine zuhause zurückließen, um beispielsweise einkaufen zu gehen. Das schlimmste derartige Erlebnis war, als er einmal als kleines Kind alleine zuhause war und befürchtete, seine Eltern würde nicht mehr wiederkommen. Die Angst, die Panik, spitzte sich so zu, dass er in gefühlter Lebensgefahr aus dem Haus und zu Freunden lief. Die Panik, die er aus seiner subjektiv lebensbedrohlicher erlebten Situation, erfuhr, hatte er bis jetzt nie bearbeitet.

In weiterer Folge konnte diese Erfahrung behutsam bearbeitet werden, indem er Kontakt mit dieser Angst als Kleinkind, aufnahm. Unter anderem konfrontierte er auch erstmals seine Eltern mit diesem Erlebnis.

Das Ergebnis der Therapie war, dass die Panikattacken nicht mehr auftraten. Lediglich Ansätze von Unbehagen traten in bestimmten Situationen auf. Diese konnte der Klient aber schnell erkennen und den weiteren Verlauf einer Attacke abwenden.

Im Hinblick auf die vorliegende Arbeit reflektiere ich den Prozess in der Therapie als phänomenologisch. Ausgangspunkt war das Phänomen der Panikattacke und die Lebenswelt des Klienten. Diese führten uns zu verschiedenen Situationen, in denen Attacken auftraten und auch in seine Kindheit zu dem – aus heutiger Sicht – Schlüsselerlebnis, welches bearbeitet werden konnte. Unter Verzicht auf theoretische Modelle und anderer Grundannahmen konnte ausgehend vom Hier-und-Jetzt des Klienten zum Ursprung des Leidens vorgedrungen werden.

8. Zusammenfassung

In diesem Kapitel werde ich festhalten, was mich persönlich während der Arbeit an dieser Master Thesis am meisten beeindruckt hat, sowie anhand einer Fallstudie auszugsweise die Inhalte der vorliegenden Arbeit reflektieren.

Nachdem ich den ersten Versuch eine empirische Arbeit zu schreiben aufgrund mangelnder Interviewpersonen zu dem gewählten Thema aufgegeben habe, habe ich mich entschieden eine Literaturarbeit zu schreiben. Mein Ziel war es, durch eine intensive Beschäftigung mit den Grundlagen der Gestalttherapie, die Konzepte der Ganzheit sowie die Gestalttherapie selbst in ihrem Wesen besser verstehen zu können.

Besonders beeindruckt hat mich das folgende Zitat Bubers:

„Der Mensch wird am Du zum Ich.“¹⁸⁹

Vier Aspekte sind für mich in diesem Zitat besonders wichtig:

- Der Mensch ist nicht, er wird.
- Zu diesem Werden spielt das Gegenüber die entscheidende Rolle.
- Der Mensch wird zu einem Ich.
- Die Menschen sind einzigartig und doch miteinander verbunden.

Der erste Aspekt ist für mich die Grundlage jeglicher therapeutischen Arbeit. Jeder Klient, egal in welcher spezifischen Situation er ist, hat die Möglichkeit zur Veränderung und zum Werden. Das Ausmaß der möglichen Veränderung ist naturgemäß aufgrund der Biographie des Klienten sehr unterschiedlich. Zumindest kann der Klient durch die Begegnung mit dem Therapeuten eine zusätzliche Erfahrung machen.

Der zweite Aspekt bedeutet für mich, dass die Person des Therapeuten und nicht die Technik der entscheidende Faktor in der Therapie ist. Jeder Mensch begegnet im Laufe seines Lebens hoffentlich vielen Du's, wobei die ersten Bezugspersonen eine

¹⁸⁹ Buber (1986a), S. 32

besondere Bedeutung spielen. Der Therapeut ist einer unter vielen, spielt aber in der Therapie eine besondere Rolle. Offene, rückhaltlose und empathische Kommunikation sowie das Sehen und Anerkennen des Klienten spielen für die Entwicklung des Klienten eine zentrale Rolle.

Der dritte Aspekt heißt für mich, dass es auch ein individuelles Ich gibt. Jeder Mensch, jeder Klient ist einzigartig und als solches Individuum auch zu akzeptieren. Damit gibt es keine Therapiemuster, die ohne Berücksichtigung des einzigartigen Charakters des Klienten zur Anwendung kommen. Ebenso kann es keine Schubladisierung von Klienten bzw. Diagnosen geben.

Der vierte Aspekt betont für mich, dass es neben der Einzigartigkeit auch eine Verbundenheit unter den Menschen gibt. Jede Person ist in ihrer Entwicklung abhängig von anderen Menschen. Dieser Aspekt bedeutet auch Verantwortung in den verschiedenen Rollen, wie z.B. als Erzieher, als Bezugsperson, als Elternteil und als Therapeut.

Diese Aspekte wurden für mich durch die Literaturrecherche sowie durch das Verfassen dieser Arbeit deutlicher und bilden für mich die Grundlage meiner Haltung als Therapeut.

9. Literaturverzeichnis

Amendt-Lyon, N, Bolen, I, Höll, K. (2004). Konzepte der Gestalttherapie. In Hochgerner, M., Hoffmann-Widhalm, H., Nausner, L. & Wildberger, E. (Hrsg.), *Gestalttherapie* (S. 101-124) Wien: Facultas Universitätsverlag

Bermes, Ch. (2003). Wahrnehmung, Ausdruck und Simultanität, Merleau-Pontys phänomenologische Untersuchungen von 1945 bis 1961. In Merleau-Ponty, M., *Das Auge und der Geist, Philosophische Essays* Hamburg: Felix Meiner Verlag

Blankertz, S., Doubrawa, E. (2005). *Lexikon der Gestalttherapie*. Wuppertal: Peter Hammer Verlag GmbH

Bolen, I. (2004). Gruppendynamik. In Hochgerner, M., Hoffmann-Widhalm, H., Nausner, L. & Wildberger, E. (Hrsg.), *Gestalttherapie* (S. 101-124) Wien: Facultas Universitätsverlag

Buber, M. (1986) a. Ich und Du. In *Das dialogische Prinzip*, Gütersloh: Lambert Schneider / Gütersloher Verlagshaus GmbH, 9. Auflage, 2002

Buber, M. (1986) b. Elemente des Zwischenmenschlichen. In *Das dialogische Prinzip*, Gütersloh: Lambert Schneider / Gütersloher Verlagshaus GmbH, 9. Auflage, 2002

Crocker, S.F. (2017). Die phänomenologische Methode bei Husserl und in der Gestalttherapie. In *Gestalttherapie, Forum für Gestaltperspektiven*, 31. Jahrgang, Heft 1/2017, Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie

Dreitzel, H.P. (2004). *Gestalt und Prozess, Eine psychotherapeutische Diagnostik oder: Der gesunde Mensch hat wenig Charakter*. Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie

Frambach, L. (1999 und 2001). Schöpferische Indifferenz – Die Philosophie von Salomo Friedlaender. In Fuhr, R., Sreckovic, M., Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.) *Handbuch*

der Gestalttherapie, 2. unveränderte Auflage, Göttingen – Bern – Toronto – Seattle: Hogrefe, Verlag für Psychologie

Frambach, L. (2015). Philosophie, Mystik, Psychotherapie, Die Bedeutung Salomo Friedlaenders für die Gestalttherapie. In Frambach, L., Thiel, D. (Hrsg.) Friedlaender/Mynona und die Gestalttherapie, Bergisch Gladbach: EHP – Verlag Andreas Kohlhage

Gremmler-Fuhr, M. (1999 und 2001) a. Dialogische Beziehung in der Gestalttherapie. In Fuhr, R., Sreckovic, M., Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.) Handbuch der Gestalttherapie, 2. unveränderte Auflage, Göttingen – Bern – Toronto – Seattle: Hogrefe, Verlag für Psychologie

Gremmler-Fuhr M. (1999 und 2001) b. Grundkonzepte und Modelle der Gestalttherapie. In Fuhr, R., Sreckovic, M., Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.) Handbuch der Gestalttherapie, 2. unveränderte Auflage, Göttingen – Bern – Toronto – Seattle: Hogrefe, Verlag für Psychologie

Hartung, S. (2015). Einfach beim Wort nehmen. In Frambach, L., Thiel, D. (Hrsg.) Friedlaender/Mynona und die Gestalttherapie, Bergisch Gladbach: EHP – Verlag Andreas Kohlhage

Held K. (1985). Einleitung. In Husserl E. Die phänomenologische Methode, Ausgewählte Texte I, Stuttgart: Reclam, Universal-Bibliothek

Held K. (1986). Einleitung. In Husserl E. Phänomenologie der Lebenswelt, Ausgewählte Texte II, Stuttgart: Reclam, Universal-Bibliothek

Hohmann, H.J. (2015) Die Technik des Äquilibrierens. In Frambach, L., Thiel, D. (Hrsg.) Friedlaender/Mynona und die Gestalttherapie, Bergisch Gladbach: EHP – Verlag Andreas Kohlhage

Husserl E. (1985). Encyclopedia Britannica-Artikel. In Husserl E. Die phänomenologische Methode, Ausgewählte Texte I, Stuttgart: Reclam, Universal-Bibliothek

Hycner, R. (2016a). Für eine Dialogische Gestalttherapie. Erste Überlegungen. In Doubrowa, E., Staemmler, F.M. (Hrsg.) Heilende Beziehung: Dialogische Gestalttherapie, Köln: gikpress; BoD – Books on Demand, Norderstedt

Hycner, R. (2016b). Die Ich-Du-Beziehung. Martin Buber und die Gestalttherapie. In Doubrowa, E., Staemmler, F.M. (Hrsg.) Heilende Beziehung: Dialogische Gestalttherapie, Köln: gikpress; BoD – Books on Demand, Norderstedt

Jacobs, L. (2016). Ich und du, hier und jetzt. Zur Theorie und Praxis des Dialogs in der Gestalttherapie. In Doubrowa, E., Staemmler, F.M. (Hrsg.) Heilende Beziehung: Dialogische Gestalttherapie, Köln: gikpress; BoD – Books on Demand, Norderstedt

Mehrgardt, M. (1999 und 2001). Erkenntnistheoretische Fundierung der Gestalttherapie. In Fuhr, R., Sreckovic, M., Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.) Handbuch der Gestalttherapie, 2. unveränderte Auflage, Göttingen – Bern – Toronto – Seattle: Hogrefe, Verlag für Psychologie

Merleau-Ponty, M. (1934). Die Natur der Wahrnehmung. In Merleau-Ponty M. (Hrsg.) Das Primat der Wahrnehmung, 5. Auflage, Frankfurt am Main: suhrkamp taschenbuch wissenschaft

Merleau-Ponty, M. (1946). Das Primat der Wahrnehmung und seine philosophischen Konsequenzen. In Merleau-Ponty M. (Hrsg.) Das Primat der Wahrnehmung, 5. Auflage, Frankfurt am Main: suhrkamp taschenbuch wissenschaft

Nausner, L. (1999 und 2001). Phänomenologische und hermeneutische Grundlagen der Gestalttherapie – Die Welt als Heimat des Denkens. In Fuhr, R., Sreckovic, M., Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.) Handbuch der Gestalttherapie, 2. unveränderte Auflage, Göttingen – Bern – Toronto – Seattle: Hogrefe, Verlag für Psychologie

Parlet, M. (1999 und 2001). Feldtheoretische Grundlagen gestalttherapeutischer Praxis. In Fuhr, R., Sreckovic, M., Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.) Handbuch der Gestalttherapie, 2. unveränderte Auflage, Göttingen – Bern – Toronto – Seattle: Hogrefe, Verlag für Psychologie

Perls, F. (2004). Autobiografische Stichworte. Mitte der 1960er Jahre. In Doubrowa A., Doubrowa E. (Hrsg.), *Frederick S. Perls. Was ist Gestalttherapie. 2. Erweiterte Auflage*, Wuppertal: Peter Hammer Verlag GmbH

Perls, L. (1999a). Grundlegende Begriffe und Konzepte der Gestalt-Therapie. In Sreckovic, M. (Hrsg.), *Leben an der Grenze, Essays und Anmerkungen zur Gestalt-Therapie*. Köln: Edition Humanistische Psychologie

Perls, L. (1999b). Leben an der Grenze – ein Gespräch mit Milan Sreckovic. In Sreckovic, M. (Hrsg.), *Leben an der Grenze, Essays und Anmerkungen zur Gestalt-Therapie*. Köln: Edition Humanistische Psychologie

Petzold, H.G. (2015) in Ko-respondenz mit Sieper J. und Orth I. Fritz Perls, seine Gestalttherapie, Salomo Friedlaender. Einige therapiegeschichtliche Überlegungen zu Quellen, Bezügen, Legendenbildungen und Weiterführungen. In Frambach, L., Thiel, D. (Hrsg.) *Friedlaender/Mynona und die Gestalttherapie*, Bergisch Gladbach: EHP – Verlag Andreas Kohlhage

Portele, H. (1999 und 2001). Gestaltpsychologische Wurzeln der Gestalttherapie. In Fuhr, R., Sreckovic, M., Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.) *Handbuch der Gestalttherapie*, 2. unveränderte Auflage, Göttingen – Bern – Toronto – Seattle: Hogrefe, Verlag für Psychologie

Portele, H. (2016). Martin Buber für Gestalttherapeuten. Fritz und Laura Perls und Buber. In Doubrowa, E., Staemmler, F.M. (Hrsg.) *Heilende Beziehung: Dialogische Gestalttherapie*, Köln: gikpress; BoD – Books on Demand, Norderstedt

Rumpler, P. (2004). Soziokulturelle und biographische Voraussetzungen bei der Theoriebildung von Gestalttherapie durch Fritz und Lore Perls. In Hochgerner, M., Hoffmann-Widhalm, H., Nausner, L. & Wildberger, E. (Hrsg.), *Gestalttherapie* (S. 101-124) Wien: Facultas Universitätsverlag

Soff, M, Ruh, M, Zabransky, D. (2004). Gestalttheorie und Feldtheorie. In Hochgerner, M., Hoffmann-Widhalm, H., Nausner, L. & Wildberger, E. (Hrsg.), *Gestalttherapie* (S. 101-124) Wien: Facultas Universitätsverlag

Staemmler, F.M. (2016a). Die Kraft der Beziehung. Was eine Gestalttherapie in Bewegung hält. In Doubrowa, E., Staemmler, F.M. (Hrsg.) Heilende Beziehung: Dialogische Gestalttherapie, Köln: gikpress; BoD – Books on Demand, Norderstedt

Staemmler, F.M. (2016b). Kultivierte Unsicherheit. Gedanken zu einer gestalttherapeutischen Haltung. In Doubrowa, E., Staemmler, F.M. (Hrsg.) Heilende Beziehung: Dialogische Gestalttherapie, Köln: gikpress; BoD – Books on Demand, Norderstedt

Wegscheider, H. (2015). Das „Zwischen“ – ein intersubjektives Drittes. Dialogphilosophische und interpersonale Aspekte der Gestalttherapie und deren Verbindungslinien zu Aspekten der relationalen Psychoanalyse. In Gestalttherapie, Forum für Gestaltperspektiven, 29. Jahrgang, Heft 1/2015, Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie

Wegscheider, H. (2015). Konzepte der Gestalttherapie. In Hochgerner, M., Hoffmann-Widhalm, H., Nausner, L. & Wildberger, E. (Hrsg.), *Gestalttherapie* (S. 101-124) Wien: Facultas Universitätsverlag

Yontef, G.M. (2016). Gestalttherapie als dialogische Methode. In Doubrowa, E., Staemmler, F.M. (Hrsg.) Heilende Beziehung: Dialogische Gestalttherapie, Köln: gikpress; BoD – Books on Demand, Norderstedt