

Who am I?

**Eine gestalttherapeutische Annäherung an das Konzept des Selbst
eingebettet in gesellschaftspolitische und spirituelle Aspekte**

Master Thesis zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science

im Universitätslehrgang Psychotherapie - Integrative Gestalttherapie

von

Mag. Miriam Kronberger

Department für Psychotherapie und
Biopsychosoziale Gesundheit

an der Donau-Universität Krems

Wien, am 25.1.2019

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich, Miriam Kronberger, geboren am 30.08.1976 in Wien, 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 (Klinik, Beratungszentrum...) betrifft, meinen Arbeitgeber über Titel, Form und Inhalt der Master Thesis unterrichtet und sein Einverständnis eingeholt habe.

.....

Ort, Datum

.....

Unterschrift

Danksagung

Danke an meine Freunde

Danke an meine Familie

Danke an meine Kinder

Danke an meine spirituellen Lehrer

Danke an meine Supervisorin Dr. Gollner

Danke an meine Lehrtherapeutin Dr. Warta

Zusammenfassung

Die vorliegende Literatuarbeit beschäftigt sich inhaltlich mit der Darstellung einer Auswahl gestalttherapeutischer Konzepte zum Selbst. Diese werden von gesellschaftspolitischen und spirituellen Aspekten umrahmt. Ziel ist zum einen die Zuordnung der vorhandenen Ideen zu den Begriffen relationales, personales, wirkliches und transpersonales Selbst. Zum anderen werden die verschiedenen Konzepte nebeneinander gestellt und verglichen. Unterschiede sind im Detail bei den Fragen über die soziale Komponente bzw. die Stabilität des Selbst zu finden. Ein Ergebnis ist, dass nur eine Annäherung an den Begriff möglich und es jedem subjektiv überlassen ist, sich für einen Mythos des Selbst zu entscheiden. Zuletzt wird bei dem Großteil der Konzepte zum Selbst das dialogische Prinzip, nämlich die Verbundenheit von mir mit dem Anderen, klar.

Abstract

The present literature work deals with the presentation of a selection of concepts of Gestalttherapy concerning the self. These are framed by sociopolitical and spiritual aspects. In the first place the intention is the classification of the existing ideas to the terms relational, personal, real and transpersonal self. In the second place the different concepts are posed side by side and compared with each other. In the details there are differences between the questions concerning the social aspect and the firmness of the self. One outcome is that it is just an approach to the term possible, and it is the free choice of everyone to decide on a myth of the self. Finally, for the bigger part of the concepts of the self the dialogic principle becomes clear; that is to say the relatedness of me and the others.

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG	6
2. IDENTITÄT, EIN ERSTER ÜBERBLICK.....	10
2.1. Der Identitätsbegriff im Blickpunkt der Wissenschaft.....	10
2.2. Der Identitätsbegriff im Wandel der Zeit	11
3. IDENTITÄT, GESTALT THERAPEUTISCHE ZUGÄNGE.....	20
3.1. Das begriffliche Gerüst.....	21
3.2. Das relationale Selbst.....	22
3.2.1. Das Organismus-Umwelt-Feld Konzept und eine erste gestalttherapeutische Definition des Selbst	23
3.2.2. Der historische Hintergrund zur Entwicklung des Selbst	26
3.2.3. Eigenarten und Aktivitäten des Selbst.....	28
3.2.4. Die drei Aspekte oder Funktionen des Selbst im Kontaktprozess.....	32
3.2.5. Exkurs 1: Was bedeutet das Konzept der drei Funktionen des Selbst für Gesundheit und Krankheit?.....	36
3.2.6. Exkurs 2: Die drei Funktionen des Selbst am Beispiel der Nahrungsaufnahme illustriert an der Gestaltwelle	39
3.3. Übergang zum personalen Selbst	40
3.3.1. Die Persönlichkeitsfunktionen bzw. die Persönlichkeit.....	40
3.3.2. Sich identifizieren und sich verantworten.....	42
3.4. Einschub: das wirkliche Selbst.....	46
3.4.1. Das 5-Schichten-Modell der Neurose, ein Überblick	48
3.4.2. Der Befreiungsprozess der Identität bei Frambach.....	52
3.5. Integration im transpersonalen Selbst.....	61
3.5.1. Die Gestalten des Ich/Nicht-Ich als Struktur des Gewahrseins von Beaumont.....	61
3.5.2. Selbstverwirklichung und Selbsttranszendenz bei Reinhard Fuhr.....	66
3.5.3. Das Nicht-Selbst bei Heik Portele.....	74
3.5.4. Das dialogische Selbst bei Frank-Matthias Staemmler	79
4. SPIRITUELLE ASPEKTE ZUM SELBST	88
5. DISKUSSION, SCHLUSSFOLGERUNGEN.....	95
6. ZUSAMMENFASSUNG	108
7. LITERATURVERZEICHNIS.....	110
8. ABBILDUNGSVERZEICHNIS	118

1. Einleitung

Inspiziert vom Lied mit dem Titel „Crestfallen“ von der Band Smashing Pumpkins (Adoreupload's channel, 2011) ist der Titel dieser Masterthese entstanden. „Who am I?“ fragt sich der Sänger im Refrain immer wieder. Der Text handelt von Liebeskummer. Doch für mich hat er in meinen 20er Jahren große symbolische Bedeutung für meine Identitätssuche gehabt. Wie später in der Arbeit klar werden wird, stehen Liebe und Identität nah beisammen, vorausgesetzt das dialogische Prinzip (Buber, 1999) ist im Fokus. Wer bin ich ohne meinen Liebsten? Wer bin ich ohne den Anderen? Im tibetischen Buddhismus finden wir auch einen direkten Zusammenhang zwischen dem Selbst und der Liebe, wobei es sich nicht um die romantische Liebe handelt, wie später ausformuliert wird.

Ich schließe mit einem dazu passenden Brainstorming an. Ich spiegle mich in den Augen des anderen und erkenne mich. Ich liebe ihn für seinen verliebten Blick auf mich. „Take a lover, who looks at you like maybe you are magic“ (Frida Kahlo, Kunstmuseum Gehrke-Remund, 2014). In der ersten Lebensphase nimmt das Baby sich selbst im Gesicht bzw. im Gesichtsausdruck der Mutter wahr (Winnicott, 1979). Diese übernimmt mit ihrer eigenen Mimik eine Spiegelfunktion der Gefühle des Babies. Was sieht das Kind nun, wenn es in das Gesicht der Mutter schaut? Im Idealfall wird es sich selbst erblicken; das heißt ein Lächeln wird mit einem Lächeln beantwortet, ein schmerzvoll verzerrtes Gesicht mit einem schmerzvoll, mitleidigen Gesichtsausdruck der Mutter. Umsorgende Mütter werden dies ganz natürlich tun. In dem Zusammenhang ist mir persönlich wichtig, dass Winnicott (1979) den Begriff der „good enough mother“ prägte. So entwickelt das Baby ein Gefühl für sich, seine Identität (Winnicott, 1979).

Zum Lied „Crestfallen“ assoziiere ich eine dazu passende Geschichte, die für mich in meinen zuvor angesprochenen 20er Jahren bedeutsam war. Ich diskutierte die „Identitätsfrage“ beim Hören des Liedes mit einem Freund, der später die Diagnose „schizoaffektive Störung“ bekommen sollte. Seine Ideen waren unzusammenhängend – so wie die Scherben eines zerbrochenen Glases, was für

mich gleichzeitig faszinierend und erschreckend war. Dazu fällt mir die Geschichte „Ich habe dir nie einen Rosengarten versprochen“ von Hannah Green (2012) ein. Die brüchige Persönlichkeit bzw. Identität der Hauptdarstellerin des Buches wird sehr eindrücklich beschrieben. In der vorliegenden Arbeit wird der Aspekt der Kontinuität bzw. des Fehlens dieser ein zentrales Moment darstellen. Ich fühlte mich damals zu Randgruppen hingezogen. Die Identifikation wird uns ebenfalls später begegnen.

Auf einer persönlichen Ebene möchte ich mich nun mit einem für diese Arbeit möglicherweise interessanten biografischen Aspekt vorstellen. Ich selbst habe eine sogenannte bikulturelle Identität. Meine Mutter stammt ursprünglich aus Südkorea und emigrierte in den 70er Jahren als Krankenschwester nach Deutschland (siehe auch „zu Hause“ von Heike Berner und Sun-Ju Cho, 2011). Mein Vater wuchs die ersten Lebensjahre im Waldviertel auf und wurde dann aufgrund seiner schulischen Ausbildung hauptsächlich in einem Wiener Benediktinerkloster sozialisiert. Das ist eine Geschichte, die ich mir und anderen immer wieder und gerne erzählt habe, und die mich insofern sicherlich geprägt hat (vgl. auch die Persönlichkeitsfunktion bei Dreitzel, 2004, im späteren Verlauf der Arbeit).

Die Forschungsfrage der vorliegenden Arbeit lautet „Who am I?“ Auf die eine oder andere Art beschäftige ich mich schon lange mit der Frage nach meiner eigenen Identität und auch mit dem Konzept „Identität“ im Allgemeinen. Nun stehe ich vor dem Abschluss meiner Psychotherapieausbildung, und die Frage rückt wieder ein Stück in den Vordergrund. Ich habe mehrere Motive. Erstens möchte ich mich dem Konstrukt „Identität“ theoretisch nähern, um für mich – meine Persönlichkeit – mein Selbst – meine Identität weitere Fragen und möglicherweise Antworten zu bekommen. Zweitens entwickle ich gerade meine professionelle Identität als Gestalttherapeutin. Daher will ich die Gelegenheit für mich nutzen, mir das Menschenbild der Gestalttherapie in Bezug auf das Konstrukt Identität genauer anzusehen und durchzukauen. Wichtig war mir auch, die gestalttherapeutischen Konzepte in einen Rahmen zu setzen. Dabei halte ich mich an Doubrawa, der Politik und Spiritualität als zwei Eckpfeiler der Psychotherapie sieht (Blankertz, 2004). In dem Zusammenhang waren für mich persönlich spirituelle Konzepte zum Selbst

besonders interessant. Einerseits werden Einflüsse auf die Gestalttherapie in der folgenden Arbeit angedeutet, andererseits finden Parallelen, Überschneidungen und Unterschiede ihren Platz.

Zur Erörterung des Themas hat sich eine Literaturliste angeboten. Im Lauf der Recherche wurde immer klarer, dass es notwendig ist, mich für verschiedene Ideen und Autoren zu entscheiden und andere nicht miteinzubeziehen. In dem Sinn habe ich mich mit hoffentlich gestalttherapeutischer Haltung für eine Auswahl aus der großen Menge an Literatur entschieden. Ableiten lässt sich daraus, dass die vorliegende Arbeit selbstverständlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit hat und erweiterbar ist. Beispielsweise habe ich den großen Bereich der transpersonalen Psychologie und Psychotherapie in meine Arbeit nicht miteinbezogen. Der Satz: „Jede Wissenschaft ist subjektiv“ kommt mir in Erinnerung.

Nach der Einleitung wird ein erster Überblick zum Begriff „Identität“ gegeben. Einführend werden die verschiedenen Disziplinen benannt, die sich mit dem Thema „Identität“ auseinandersetzen. Dabei wird auf gesellschaftspolitische Fragestellungen ein besonderes Gewicht gelegt. Im nächsten Schritt wird der Identitätsbegriff im Wandel der Zeit grob beleuchtet. Dabei wird der Einfluss der Postmoderne etwas genauer skizziert.

Im umfangreichsten Kapitel wird in Folge ein Auszug aus gestalttherapeutischen Zugängen vorgestellt. Die verschiedenen Konzepte werden den Begriffen relationales Selbst, personales Selbst, wirkliches Selbst und transpersonales Selbst zugeordnet. Dabei bediene ich mich einer Kategorisierung von Gremmler-Fuhr (1999). Der Übergang vom relationalen zum personalen Selbst ist fließend zu sehen. Das wirkliche Selbst hebt sich von den anderen Konzepten etwas ab und wird deshalb als Einschub bezeichnet. In dem Kapitel wird vor allem das Fünf-Schichten-Modell der Neurose von Frederick Perls (2008) erörtert. Das wirkliche Selbst findet Platz, obwohl es nach Gremmler-Fuhr (1999) nicht den Ansprüchen der Komplexitätswissenschaften genügt, weil es einen guten Übergang zum transpersonalen Selbst darstellt, indem es Parallelen aufweist und ein spiritueller

Einfluss auf Perls sichtbar wird. Es folgen dann verschiedene Konzepte von Gestalttherapeuten zum transpersonalen Selbst. Dabei finden wir Unterschiede und auch Gemeinsamkeiten.

Nach der Vorstellung der gestalttherapeutischen Konzepte wird der Rahmen mit spirituellen Sichtweisen zum Selbst geschlossen.

In der Diskussion werden Schlüsse gezogen und Ergebnisse präsentiert. Erstens wurde die gestalttherapeutische Literatur zum Thema „Identität“ durch ein begriffliches Gerüst geordnet. Beim Vergleich der verschiedenen Konzepte haben sich zwei Punkte herauskristallisiert. Bei der Frage der sozialen Komponente und der Stabilität des Selbst haben sich Unterschiede im Detail ergeben. Ein weiteres Ergebnis ist, dass es kein letztendlich gültiges oder besseres Konzept gibt. Nach Portele (1995) gibt es Mythen des Selbst, und wir können uns an den Begriff des Selbst lediglich annähern. Es finden auch praktische Überlegungen zu Parallelen und Abgrenzungen von Gestalttherapie und Spiritualität Platz. Zuletzt wird bei allen für die Gestalttherapie relevanten Konzepten das dialogische Prinzip (Buber, 1999), die Verbundenheit von mir und dem Anderen, deutlich.

2. Identität, ein erster Überblick

In diesem Kapitel wird der Versuch unternommen, gestalttherapeutische Identitätskonzepte in einen größeren Rahmen einzubetten. Dabei halte ich mich an Doubrawa, der Politik und Spiritualität als zwei wichtige Eckpfeiler zur Psychotherapie sieht (Blankertz, 2004). Es werden vorerst die wissenschaftlichen Disziplinen benannt, die sich mit dem Begriff „Identität“ befassen, und ihre Zugänge überblicksartig dargestellt. Etwas genauer beleuchtet werden in Folge philosophische, gesellschaftstheoretische, kulturelle und politische Aspekte, die für die Gestalttherapie relevant erscheinen. Ein Schwerpunkt wird dabei auf den Wandel des Begriffs Identität in der Moderne bzw. Postmoderne gelegt. Spirituelle Aspekte werden im Kapitel 4 erörtert. Sie schließen den Rahmen, nach der Betrachtung der verschiedenen gestalttherapeutischen Sichtweisen.

2.1. Der Identitätsbegriff im Blickpunkt der Wissenschaft

Das Konstrukt Identität ist in den Sozialwissenschaften eines der am breitesten untersuchten (Schwartz, Luyckx & Vignoles, 2011). Die Forscher sind sich allerdings nach Schwartz et al. (2011) trotz der Fülle an gefundenen Erkenntnissen nicht einig, was die seit langem diskutierten *fundamentalen Fragen* anbelangt. Diese werden an dieser Stelle vorerst benannt und werden sich im Laufe der Arbeit in der einen oder anderen Form wieder finden:

Was genau ist Identität und wie vollziehen sich Identitätsprozesse?

Haben Menschen eine oder multiple Identitäten?

Ist Identität auf das Individuum oder das Kollektiv gerichtet,
persönlich oder sozial konstruiert,

stabil oder in fortwährendem Fluss?

(Schwartz, Luyckx & Vignoles, 2011, S. 325)

Wer beschäftigt sich nun mit dem Begriff Identität? Jörg Zirfas (2010) nennt verschiedene Disziplinen, welche die Fragen „Wer bin ich?“ und „Wer bist du?“ zu beantworten versuchen. Er beschreibt die Bedeutung von Selbstbildern aus psychologischer Sicht, die Relevanz von Fremdheit für das Eigene aus philosophischer Perspektive, die Entwicklungsmöglichkeiten aus pädagogischer Sicht, die sozialen Voraussetzungen für Identitätskonzepte aus dem sozialwissenschaftlichen Blickwinkel und den symbolischen oder auch machtspezifischen Zusammenhang von Identitätsmustern und Lebenslagen vor dem Hintergrund der Kulturwissenschaften.

Petzold (2012) unternimmt den Versuch, in seinem Werk „Identität“ interdisziplinär unterschiedliche Sichtweisen nebeneinander darzustellen bzw. zusammenzufügen. Er widmet dabei die einzelnen Kapitel folgenden wissenschaftlichen Disziplinen. Es werden philosophische, ethnologische, soziologische und sozialpsychologische Perspektiven angeführt. Weiters findet man einen Beitrag aus der Sicht politischer Kulturarbeit, gendertheoretische Perspektiven, eine psychiatrische Sicht, theologische und kulturtheoretische Anmerkungen. Im zweiten Teil findet der Leser Sichtweisen von psychotherapeutischen Richtungen.

2.2. Der Identitätsbegriff im Wandel der Zeit

Um uns dem Begriff „Identität“ im zeitlichen Horizont anzunähern, versuchen wir vorerst eine Begriffsklärung. Dabei gehen wir zu den Wurzeln des Wortes zurück. Identität leitet sich vom Lateinischen „idem“ ab und bedeutet Dasselbige oder Selbigkeit (Zirfas, 2010). In diesem Sinne hat der Begriff eine weit zurückreichende Tradition bis in die griechische Antike. Identität als Selbigkeit bedeutet Unveränderlichkeit, Vollkommenheit, Einheit, Rationalität und Kontinuität. Für ein zeitgenössisches Konzept werden diese Attribute allerdings zunehmend in Zweifel gezogen (Zirfas, 2010). Heute ist sehr fraglich, ob das Konstrukt Identität als ein festes, stabiles Etwas angesehen werden kann. Wie wir später in der Arbeit sehen können, ist diese Frage auch ein zentrales Diskussionsmoment in der Gestalttherapie. Hier scheiden sich die Geister daran, inwieweit es neben all der

Vergänglichkeit doch so etwas wie ein stabiles Kernselbst gibt. Zirfas (2010) stellt noch fest, dass es im 20. Jahrhundert einen Wandel gab und der Begriff in den Geistes- und Sozialwissenschaften oftmals als hermeneutischer und praktischer Schnittpunkt von individuellen Selbstkonzepten auf der einen und sozialen Erwartungen und Erfordernissen auf der anderen Seite verstanden wird.

Auch Petzold (2012) stellt die individualisierende Perspektive, von Sigmund Freud stark geprägt, sehr in Frage. Er meint, dass die individualisierbaren Lösungen für Probleme weitgehend im kollektiven Raum zu finden seien. Dies mache ein politisch verantwortliches Handeln erforderlich, um die Fragen nach der Humanität, Freiheit und Gerechtigkeit, der Repressivität und Unmenschlichkeit von Gesellschaften bewusst und aktiv angehen und verantwortlich mitgestalten zu können.

Foucault (1996) drückt dies sehr klar aus. Für ihn bedeutet der Identitätsbegriff als Brücke ins Soziale für den Reflektierenden, dass er die *politische Arena* betreten, die Wirklichkeit der Menschen problematisieren muss und sich parrhesiastisch, mit dem Mut zur offenen Rede, zu positionieren hat (Foucault, 1996). Für Petzold bedeutet das Identitätsarbeit (2012). Auch Doubrava drückt in seinem Vorwort für „Gestalt begreifen“ die Wichtigkeit der politischen Dimension aus (Blankertz, 2011). Er meint, dass es eine Paradoxie sei, den einzelnen zu therapieren und die Gesellschaft als krank zu bezeichnen. Als Beispiel nennt er den Arzt, der die Symptome zur Kenntnis nimmt, aber sich von den Ursachen abwendet. Also sei es in Folge für ein ganzheitliches Verständnis von Psychotherapie essentiell, den politischen Aspekt miteinzubeziehen.

Die soziale Komponente wird auch bei Hubert Hermans im Geleit zu Staemmlers Buch „Das dialogische Selbst, Postmodernes Menschenbild und psychotherapeutische Praxis“ (2015) deutlich. Es wird nicht nur ein sozialer Einfluss gesehen, vielmehr sind das Selbst und die Umwelt miteinander verwoben und gehören zusammen.

In den zurückliegenden Jahrzehnten haben immer mehr Philosophen und Sozialwissenschaftler die gravierenden Einschränkungen erkannt, die die Vorstellung von einem isolierten, fest umrissenen und stark individualisierten Selbst mit sich bringt, das von den Anderen scharf abgegrenzt ist. Diese Vorstellung, weitgehend ein Produkt der Aufklärung, fördert die Illusion, das Selbst sei ein Wesen an und für sich und umfasse wie ein ‚Behälter‘ alle Aspekte des menschlichen Geistes.

Frank-M. Staemmlers Buch passt perfekt zu einer Gegenbewegung, die – im Gegensatz zur modernen, von der Aufklärung geprägten Sicht – das Selbst als durch und durch relational und dialogisch versteht. Vertreter dieser relationalen Perspektive sehen das Selbst nicht als eine autonome Entität, die von einer sozialen Welt ‚umgeben‘ ist, sondern betrachten es stattdessen als einen sozialen Prozess, den man nur als etwas verstehen kann, das sich in die soziale und historische Welt hinein ausdehnt, von der es ein Teil ist und zu der es beiträgt. Das Selbst gehört zur Welt und die Welt gehört zum Selbst. (Staemmler, 2015, S. V)

Als Konsequenz postuliert Staemmler ein dialogisches Selbst, das in der Postmoderne zeitgemäß erscheint. Im Kapitel 3.5.4. werden seine Gedanken detaillierter ausgeführt.

Zirfas (2010) stellt fest, dass sich Identitätsfragen auch als Symptome kultureller Umbruchsituationen stellen. Dabei ist auch für ihn die Betrachtung der Moderne und Postmoderne wesentlich. Durch die radikale Veränderung der sozialen Rahmenbedingungen im letzten Jahrhundert wird es für ihn schwieriger, eine konsistente Antwort zu finden, auf das, was ich bin und auf das, was der andere ist. In dem Zusammenhang führt er einige Punkte an.

Beispielsweise wirke sich die *verdoppelte Lebenserwartung* auf das Identitätskonzept massiv aus.

Der *technologische* und *ökonomische Fortschritt* verlange vom Menschen immer größere Flexibilität. Die neuen Medien und die virtuellen Welten greifen Identitätssicherheiten an (Petzold, 2012). Han äußert sich in dem Zusammenhang kritisch (Kapitale Berlin, 2014). Wir würden durch die neuen Medien die Beziehung zu den physischen Dingen verlieren. Er führt als Beispiel Korea an, wo am U-Bahnhof mit Smartphone eingekauft wird.

Wir berühren nur noch touchscreen. Und dadurch verlernen wir möglicherweise, den anderen zu streicheln. Ich denke, dass wir uns zu sehr in uns hineinfressen und nicht auf den anderen hingeworfen sind. Die Depression kommt, weil wir uns in uns hineinfressen. Der Eros ist eine Erfahrung, dass ich herausgerissen werde durch den anderen. (Kapitale Berlin, 2014)

Diverse *soziale Bewegungen* (Studenten-, Frauen-, familiäre Bewegungen etc.) hätten neue Ordnungen der traditionellen Bindungs- und Zugehörigkeitsverhältnisse nach sich gezogen (Zirfas, 2010), was sich wiederum auf unsere Identitätssicherheit auswirkt.

Globalisierungsprozesse auf inter- und transkultureller Ebene würden den Umgang mit dem Eigenen und dem Fremden nahelegen (Zirfas, 2010). Dieser Punkt hat gerade heute eine brisante Aktualität aufgrund der derzeitigen Flüchtlingswelle und der politischen Reaktionen. Auch Petzold (2012) nennt Migration und Globalisierung, die zu Angriffen auf überkommene Identitätssicherheiten führen. In dem Zusammenhang würden Reorientierungen, neue Standortbestimmungen notwendig werden. Ein möglicher Zugang zu den neuen Herausforderungen findet sich bei Staemmler (2015). Er schreibt beim dialogischen Selbst unter anderem über Alterität. Dabei bezieht er sich auf den Respekt vor der Andersheit des Anderen. Ein weiterführender Gedanke, der bei Staemmler (2015) zu finden ist, ist, dass Empathie nicht nur gegenüber den verschiedenen Selbstpositionen anderer Menschen notwendig ist, sondern auch bei sich selbst. Er meint, es ist wichtig, eine Toleranz gegenüber der Vielfalt widersprüchlicher Positionen des Selbst zu entwickeln. Dies

sei eine wichtige Voraussetzung, um auch dem Anderen empathisch und tolerant zu begegnen.

Zirfas (2010) nennt im Rahmen von kulturellen Umbrüchen noch *Bildungsentwicklungen*, die mit life long learning und Selbstmanagement verbunden seien. Han meint kritisch: „Das Selbstoptimieren erschöpft und macht unendlich müde“ (Kapitale Berlin, 2014).

Weiters stellen *prekäre Arbeitssituationen* die Menschen vor große Anforderungen und Überforderungen (Petzold, 2012). Der Schweizer Gewerkschafter Alessandro Pelizzari (2009) legt vier Merkmale für prekäre Arbeitssituationen fest. Erstens nennt er eine geringe Arbeitsplatzsicherheit, die nur mit einem geringen Zeithorizont verbunden ist. Zweitens beschreibt er einen mangelnden Einfluss auf die Arbeitssituation und die ausbleibende betriebliche Integration. Er kritisiert den fehlenden Schutz durch sozial- und arbeitsrechtliche Normen. Letztlich nennt er noch die schwierige Existenzsicherung infolge eines niedrigen Einkommensniveaus. Petzold nennt noch Langzeitarbeitslosigkeit. Byung Chul Han (2005) sieht unsere Gesellschaft aufgrund der Arbeitssituation in einem Erschöpfungszustand, verursacht durch den Neoliberalismus, das kapitalistische Wirtschaftssystem, das eigentlich mehr Freiheit verspricht:

Dieser Zusammenfall von Ausbeutung und Freiheit erzeugt dann eine ungeheure Effizienz. Man wähnt sich in Freiheit. Im Grunde beutet man sich freiwillig und leidenschaftlich aus. Und man geht daran zugrunde... Bei der Fremdausbeutung habe ich das Gefühl der Freiheit nicht. Dafür musste ich mich nicht selber ausbeuten. Ich muss eine Menge Arbeit liefern, dann hab ich meine verdiente Pause. Heute haben wir keine Pause, weil wir uns 24 Stunden lang optimieren. (Tamura, 2015)

Petzold (2012) meint nun, dass diese Belastungen zu einem gravierenden Anstieg an seelischen Erkrankungen und psychosozialen Problemen führen. Oft würden Stress und Burnout genannt; allerdings wenig von Identitätsstress,

Identitätsunsicherheit und Identitätskrisen gesprochen. Vom Menschen werden nach Petzold (2012) massive Veränderungsleistungen gefordert: als aktuelle Bewältigungsmechanismen (coping) oder als Entwicklungsaufgaben, die das Ausbilden von neuen Identitätsstilen erforderlich machen. Er betont in dem Zusammenhang, dass es in der psychotherapeutischen Theorienbildung eine zu dominante individualisierende Perspektive gäbe. In Folge wird in dieser Arbeit gezeigt, dass in der Gestalttherapie schon im Kern der Theorie der Hintergrund – das Feld – einbezogen und somit von einer rein individualisierenden Perspektive Abstand genommen wird.

Petzold (2012) hofft folgend, dass andere Wege und Formen der Praxis in der psychotherapeutischen Arbeit mit Identitätsproblemen gefunden und Entwicklungspotentiale schöpferischer Identitätsgestaltung eröffnet werden. Er meint, dass viele Identitätsprozesse in Form von „identity enrichment and identity growth“ (Petzold, 2012, S. 14) durch „identity empowerment“ (Petzold, 2012, S. 14) auch eine Chance bedeuten. Trotzdem müsse in der psychotherapeutischen Arbeit auf beides, auf pathogene Konditionen und auf salutogene Möglichkeiten geschaut werden.

Bei Han (2005) liest man vom Zerfall von Identitätssicherheiten aufgrund von kulturellen Veränderungen. Ein möglicher Umgang mit diesem findet sich in Folge. Han (2005) kommt in dem Zusammenhang in seinen Ausführungen über Kultur und Globalisierung zum Begriff „hyperkulturelle Identität“. An der Stelle soll Han ausführlich und ohne Unterbrechungen der Verfasserin zu Wort kommen, weil er mit seiner beinahe poetisch anmutenden Sprache eine ganz eigene Stimmung erzeugt.

Im Leibniz'schen Universum hat jedes Seiende einen festen Platz und eine feste Identität. Es ist eingebettet in eine göttliche Harmonie, in eine kosmische Ordnung. Nichts beunruhigt es. Nichts Fremdes dringt in seine geordnete Innerlichkeit ein. So schaut keine Monade aus dem Fenster heraus.

Charakteristisch für heute ist der Horizontzerfall. Es verschwinden die sinn- und identitätsstiftenden Zusammenhänge. Fragmentierung, Punktualisierung und Pluralisierung sind Symptome der Gegenwart. Sie gelten auch für die

Zeiterfahrung von heute. Es gibt nicht mehr jene erfüllte Zeit, die sich einem schönen Gefüge aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, also einer Geschichte, einem narrativen Spannungsbogen verdankte. Die Zeit wird *nackt*, d. h. der Narration entkleidet. Es entsteht eine Punkt- oder Ereignis-Zeit, die aufgrund ihrer Horizontarmut nicht viel *Sinn* zu tragen vermag.

Der Seinskollektion von heute fehlt offenbar jene Gravitation, die Teile zu einer bindenden Ganzheit vereinigte. Das Sein zerstreut sich zu einem Hyperraum aus Möglichkeiten und Ereignissen, die, statt zu gravitieren, darin gleichsam nur schwirren. Der Horizontzerfall kann als eine schmerzende Leere, als eine narrative Krise erfahren werden. Aber er läßt auch eine neue Freiheitspraxis zu.

Die hypertextuell verfaßte Welt besteht gleichsam aus unzähligen Fenstern. Keines der Fenster öffnet aber einen absoluten Horizont. Aber diese fehlende horizontale Verankerung des Seins ermöglicht eine neue Gangart, eine neue Sichtweise. Beim *Windowing* gleitet man von einem Fenster zum nächsten, von einer Möglichkeit zur anderen. Es gewährt die Möglichkeit einer individuellen Narration, eines individuellen Daseinsentwurfes. Wo der Horizont zu vielfarbigen Möglichkeiten zerfällt, kann man aus ihnen eine Identität zusammenstückeln. An die Stelle eines monochromen Selbst tritt ein vielfarbiges Selbst, ein *colored Self*.

...

Die Hyperkultur erzeugt keine einheitliche Kulturmasse, keine monochrome Einheitskultur. Sie löst vielmehr eine zunehmende Individualisierung aus. Eigenen Neigungen folgend stückelt man die Identität aus dem hyperkulturellen Fundus von Lebensformen und -praktiken zusammen. So entstehen patchworkartige Gebilde und Identitäten. Ihre Vielfarbigkeit deutet auf eine neue Freiheitspraxis hin, die sich der hyperkulturellen Defaktifizierung der Lebenswelt verdankt. (Han, 2005, S.54-55)

Die Identität, die gesellschaftlich beeinflusst ist, wird also in der heutigen Zeit nach Han (2005) stark von individuellen Lebensentwürfen und Entscheidungen geprägt.

Die Identität ist von der Umwelt geprägt, wird allerdings individuell verschieden gestaltet.

Am Ende dieses Kapitels findet als kritischer Exkurs eine These von Portele (1995) Platz. Er stellt das Selbst im Rahmen der Gesellschaft in Frage bzw. relativiert die Identität im sozialen Kontext. Zum besseren Verständnis kann der Leser das Kapitel 3.4.3 vorziehen. Portele spricht zuerst von einem „sozialen Selbst“ (Portele, 1995, S. 33). Dieses würde dem Identitätsbegriff der vorigen Ausführungen gleichen. In unserer Zeit der Postmoderne würde dieses „soziale Selbst“ nun beispielsweise einer „Patchwork-Identität“ (Keuppt, 1988, S. 131) entsprechen. Das sichere Gefühl innerer und sozialer Kontinuität ist verloren gegangen. „Man ist nicht mehr Oberlehrer, Hofbauer oder Ritterwirtsgattin, wie es auf den alten Grabsteinen steht, sondern ein mehr oder weniger kunstvoll zusammengesetztes *patchwork*“ (Portele, 1995, S. 33). Weitere Schlagworte in dem Zusammenhang sind „Bastelbiographie“ oder „Drahtseilbiographie“. Alle diese Thesen gehen davon aus, dass wir uns eine Geschichte erzählen müssen; uns ein Bild machen müssen. Portele führt weiter den Soziologen Ralph. H. Turner (1976) an. Dieser hätte nun eine andere These vertreten. Er unterscheidet zwischen dem Selbst, „das in Institutionen verankert“ (Turner, 1976, S. 989) ist und dem Selbst, „das im Impuls verankert“ (Turner, 1976, S. 989) ist. Das Institutionen-Selbst ist demnach das Selbst der beispielsweise protestantisch-kapitalistischen Gesellschaft. Das wahre Selbst würde sich dann hier in der Unterdrückung von Impulsen aufgrund von institutionalisierten gesellschaftlichen Zielen zeigen. Anders beim Impuls-Selbst: dieses entspräche der Hippie-Bewegung. Das wahre Selbst würde sich dort in der Entdeckung der verschütteten, ursprünglichen und nicht durch Sozialisation verbildeten wahren Impulse zeigen. Dieses würde dann keinem sozialen Selbst entsprechen. Die Gedanken von Heik Portele (1995) führen ihn zum Schluss, dass es ein soziales Selbst nicht zwingend geben muss. Es gibt nur „Mythen des Selbst“ (Portele, 1995, S. 34). Wir haben die Möglichkeit, die Freiheit, uns für einen zu entscheiden. Dann spielen gesellschaftliche Rahmenbedingungen bzw. auch die Schwierigkeiten, die ein postmodernes Menschenbild mit sich bringt, keine Rolle bezogen auf das Selbst. Dieses ist letztlich nach Porteles Anschauung unabhängig vom sozialen Kontext.

Wir haben nun einen für diese Arbeit kleinen, aber sinnvoll erscheinenden Auszug aus philosophischen, gesellschaftspolitischen und psychotherapeutischen Aspekten betrachtet. Diese bilden den ersten Teil des Rahmens für die im folgenden Kapitel dargestellten gestalttherapeutischen Betrachtungen und wirken auf die eine oder andere Art hinein. Geschlossen wird der Kreis durch die Ausführungen zu spirituellen Aspekten des Selbst, die nach den gestalttherapeutischen Sichtweisen zum Selbst ihren Platz finden werden.

3. Identität, gestalttherapeutische Zugänge

Im vorigen Kapitel wurde aufgezeigt, dass es viele Aspekte rund um den Begriff Identität gibt, und die Zugänge von verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen sehr unterschiedlich sind. Aus dem großen Feld der Wissenschaft nehmen wir nun die Disziplin Psychotherapie heraus. Die einzelnen psychotherapeutischen Schulen wiederum kennzeichnen sich durch unterschiedliche Herangehensweisen. Einen guten Überblick zum Nachlesen bietet das Werk von Hilarion G. Petzold „Identität, ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven“, das 2012 erschienen ist. Hier in dieser Arbeit werden wir das konkrete Feld, nämlich den Zugang der Integrativen Gestalttherapie zum Begriff Identität behandeln. Innerhalb der Integrativen Gestalttherapie finden wir ebenfalls unterschiedliche Positionen.

Nun wird vorerst das begriffliche Gerüst von Gremmler-Fuhr (1999) vorgestellt, das für diese Arbeit gewählt wurde, um eine grobe Kategorisierung der gestalttherapeutischen Literatur zum Thema Identität zu ermöglichen. Um uns dem Begriff des „Selbst“ anzunähern, werden wir es danach in ein Modell – das „Organismus-Umwelt-Feld Konzept“ – einbetten. Danach werden zwei konzeptuelle Hauptströmungen des Selbst (relationales und personales Selbst) und seine Schattierungen herausgearbeitet. Diese werden mit einigen Exkursen erweitert. Es folgt ein Einschub zum wirklichen Selbst. Letztlich wird noch der Versuch einer Integration im transpersonalen Selbst vorgestellt.

Auf theoretische Grundlagen der Gestalttherapie rund um das „Selbst“, die für ein breiteres Verständnis wichtig wären, kann in der vorliegenden Arbeit nur marginal eingegangen werden, weil die Ausführungen den Rahmen sprengen würden. Diese können in Grundlagenwerken der Gestalttherapie nachgelesen werden (z.B. „Gestalttherapie, Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung“ von Perls, Hefferline & Goodman, 2013 oder „Handbuch der Gestalttherapie“ von Fuhr, Sreckovic & Gremmler-Fuhr, 1999).

3.1. Das begriffliche Gerüst

In der Gestalliteratur ist nun eine direkte Auseinandersetzung mit dem Begriff „Identität“ selten. Mehr findet man über das „Selbst“. Nach Blankertz (2011) ist das „Selbst“ angelehnt an den aristotelisch-thomistischen Begriff der „Seele“. Dabei gibt es nach Ladisich Raine (2012) eine Affinität zwischen den beiden Begriffen, was im Laufe der Arbeit deutlich wird. Das „Selbst“ ist nach Wikipedia (2017) ein uneinheitlich verwendeter Begriff mit psychologischen, pädagogischen, soziologischen, philosophischen und theologischen Bedeutungsvarianten. Das Selbst wird verwendet im Sinne des Zentrums der Persönlichkeit.

Das Selbst ist nun in der Gestalttradition ein sehr kontroverser Diskussionsgegenstand (McLeod, 1993). In der vorliegenden Arbeit wird der Versuch unternommen, die verschiedenen theoretischen Zugänge innerhalb der Gestalliteratur zu ordnen. Dafür wird für die Gliederung eine Terminologie von Gremmler-Fuhr (1999) herangezogen. Diese soll als Gerüst dienen, dem die unterschiedlichen Sichtweisen zugeordnet werden. Dabei ist wichtig, dass es sich um begriffliche Annäherungen handelt, und die Übergänge fließend sind.

Zu Beginn wird Gremmler-Fuhr (1999) angeführt, die sich über die Schwierigkeiten äußert, die der Versuch, die verschiedenen Begriffe zu einer Theorie zu vereinen, mit sich bringt:

Es gleicht offensichtlich einer Gratwanderung, das Selbst zu beschreiben, ohne es zu einer Institution, also etwas Dinghaftem, erstarren zu lassen. Tatsächlich ist es sehr schwierig, eine Sprache zu finden für diesen Übergang vom Denken in objektivierenden Kategorien hin zu einem Denken in Prozessen und Kräften, aus denen Ganzheiten in Erscheinung treten, die wir überdies noch weitgehend selbst durch Erkenntnisprozesse erschaffen und gleichzeitig intensiv erleben können. (Gremmler-Fuhr, 1999, S. 385)

Nun sollen ihre Begrifflichkeiten vorgestellt werden. Erstens findet man bei Gremmler-Fuhr (1999) das *relationale Selbst*. Es ist das System gegenwärtiger

Kontakte (Fuhr, 1995). „Die Einheit, die ‚Selbst‘ genannt wird, ist nicht vorgegeben, oder wenn, dann nur als angeborene ‚Selbststruktur‘, die sich im Laufe des Lebens entfaltet. Das Selbst entsteht ständig neu und löst sich immer wieder auf“ (Gremmler-Fuhr, 1999, S. 384). Diese Theorie stammt wahrscheinlich eher von Paul Goodman, der einer der Begründer der Gestalttherapie war (Fuhr, 1995).

Im Widerspruch zu dem Ansatz stehen tiefenpsychologische und humanistisch-psychologische Konzeptionen, die ein *wirkliches* Selbst sehen (Gremmler-Fuhr, 1999). Diese Auffassung vertritt beispielsweise Fritz Perls im Fünf-Schichten-Modell der Neurose (2008). Dort wird ein geschichtetes Selbst mit einem Kern, den Perls die explosive, authentische Schicht der Person nannte, beschrieben. Wir finden also ein dauerhaftes, zusammenhängendes Selbst oder eine Art Kern-Selbst (Fuhr, 1995).

Gremmler-Fuhr (1999) meint dazu, dass es den neueren Komplexitätswissenschaften zufolge, die mit ihren Annahmen gut zur Gestalttherapie passen, kein Selbst als Substanz, als Institution oder Kern der Persönlichkeit geben kann. Sie erörtert, dass auch die Gründer der Gestalttherapie eher ein Verständnis vom *relationalen* Selbst hatten. Allerdings gibt es ein stabiles, dauerhaftes Selbstempfinden, das einem konsistenten *personalen* Selbst entsprechen würde (Gremmler-Fuhr, 1999). Sie meint dann, dass sich die beiden gegensätzlichen Selbst-Verständnisse im *transpersonalen* Selbst verwirklichen.

3.2. Das relationale Selbst

„Man muß sich an jedem Tag erneuern, um sich zu vollenden“
(Die Geschichten des Rabbi Nachman (nacherzählt von Buber, 1949))“

In diesem Kapitel wird das Organismus-Umwelt-Feld Konzept vorgestellt. Eine erste Definition des Selbst, das einem relationalen Verständnis entspricht, findet in Folge Platz. Ein historischer Kontext, aus dem sich dieses entwickelt hat, wird kurz dargestellt. Danach folgt die Beschreibung von Eigenarten und Aktivitäten des relationalen Selbst. Diese Eigenschaften werden dann drei Kontaktfunktionen

zugeordnet, die den zeitlichen Aspekt berücksichtigen. Am Ende des Kapitels kommt es zum Übergang vom relationalen zum personalen Selbst in Form der dritten Kontaktfunktion, der Persönlichkeitsfunktion.

3.2.1. Das Organismus-Umwelt-Feld Konzept

Erinnern wir uns, dass im Kapitel Identität, ein erster Überblick, deutlich wurde, dass es sinnvoll und notwendig scheint, auch bei einer psychotherapeutischen Annäherung zu einer rein individualistischen Herangehensweise den gesellschaftlichen Aspekt einzubeziehen. In der gestalttherapeutischen Tradition ist nun schon bei den theoretischen Wurzeln eine ganzheitliche Anschauung des Menschen gegeben. Perls und Goodman haben von Grund auf die Umwelt miteinbezogen. Sie haben ein Modell entwickelt – das Organismus-Umwelt-Feld Konzept (Perls, Hefferline & Goodman, 2013). Ich möchte in Folge die Abkürzung PHG für die drei Autoren Perls, Hefferline und Goodman verwenden, um den Verdienst v.a. Goodmans zu betonen. Da folge ich unter anderen dem Beispiel von Blankertz (2011). Dreitzel (2004) schreibt, dass es ein radikaler Schritt zu einem neuen Verständnis vom Menschen gewesen sei, als Perls und Goodman Freuds Lehre von den psychischen Instanzen (Es, Ich, Über-Ich) und damit sein allein auf das isolierte Individuum bezogenes Menschenbild aufgaben und versuchten, das Funktionieren der menschlichen Psyche vom Austausch und der Begegnung mit der Umwelt her zu begreifen. Die Identität – das Selbst – soll in diesem Kapitel vorerst in ein größeres Konzept – in das Organismus-Umwelt-Feld Konzept – eingebettet werden.

Das Organismus-Umwelt-Feld bezeichnet nun die dynamischen Wechselwirkungsprozesse zwischen einem Organismus (einer Person oder einer sozialen Einheit) und seiner Umwelt (Amendt-Lyon, 2004). PHG (2013) führen dies sehr genau aus. Dazu werden folgend einige Beispiele genannt: „Es ist beispielsweise nicht sinnvoll, von einem atmenden Lebewesen zu sprechen, ohne Luft und Sauerstoff als Teil der Definition zu berücksichtigen, oder vom Essen ohne Erwähnung der Nahrung, oder vom Sehen ohne das Licht,..., oder vom Reden ohne

Kommunikationspartner“ (PHG, 2013, S. 22). Weiters schreiben sie, dass alle vegetativen Funktionen, Wahrnehmungsfunktionen, motorischen Funktionen, Gefühle und Denken nur mit Beteiligung von Objekten und der Umwelt wirksam sind. Anschauliche Beispiele dafür sind: „Die Bedeutung von ‚Ärger‘ hängt mit einem frustrierenden Hindernis zusammen, die Bedeutung von Nachdenken schließt ein Praxisproblem ein“ (PHG, 2013, S. 22). In Folge führen sie aus, dass jedes Problem in ein soziales und biophysisches Feld eingebettet ist. Es interagieren demnach soziokulturelle, biologische und physische Faktoren.

Nun werden wir uns das Organismus/Umwelt Modell im Detail ansehen (siehe Abb.1). Zunächst wird die Wirklichkeit in Bekanntes oder Wahrgenommenes und Unbekanntes geteilt. Die Linie zwischen den beiden gestrichelt, weil dort ständig Veränderung passiert. So wird Neues, Unbekanntes wahrgenommen oder es dringen aus dem Unbekannten Ereignisse in den Bereich des Wahrgenommenen. Der Organismus ist nun innerhalb des Wahrgenommenen und hat seine Grenze zur Umwelt durch die Haut. Wichtig an der Stelle ist, dass die Haut durchlässig ist. Hier findet ein ständiger Austausch zwischen dem Organismus und der Umwelt statt. Physisch gesehen wird beispielsweise Luft ein- und ausgeatmet bzw. Nahrung aufgenommen und ausgeschieden. Da wir nicht nur aus Körper bestehen, ist die Kontaktgrenze der Organismus-Haut noch vorgelagert. Es wird beschrieben, dass der Mensch sich durch Veränderungen der Umwelt Teile von dieser „zu eigen“ (Blankertz, 2011, S. 131) macht. Dann gibt es eine immaterielle Schicht um den Organismus, die aus Sozialkontakten und Erinnerungen besteht. Zusätzlich kann sich der Mensch selbst als Organismus in der Umwelt wahrnehmen. Auch hier finden wir eine gestrichelte Linie. Diese steht für den ständigen Prozess des Wandels. Es findet an dieser Grenze eine Interaktion zwischen den Bedürfnissen von innerhalb der Organismus-Haut und der bewusst verarbeiteten Impulse statt.



Abb.1: Das Organismus/Umwelt-Modell nach Goodman, Gestalt Therapy, Kap. X (Blankertz, 2011, S. 132)

Der gestalttherapeutische Begriff des „Selbst“ ist nun der Zusammenhang von Organismus-Haut (mit Bedürfnissen, Emotionen, Wünschen) und dem bewussten Wahrnehmen und Verarbeiten.

Das Kennzeichen des „Selbst“ ist, dass es an der Kontaktgrenze Anpassung vornimmt: Es passt die Umwelt an die Bedürfnisse des Organismus an, wo das möglich ist; und es passt den Organismus und sich selbst an die Umwelt an, wo das nötig ist. Diese Tätigkeit der schöpferischen Anpassung ist ein Prozess der Identitätsbildung. (Blankertz, 2011, S. 133)

Blankertz (2011) führt einige Beispiele an, die an der Kontaktgrenze möglich sind. Erstens kann die Umwelt in den Organismus positiv eingreifen beispielsweise durch die Luft zum Atmen oder mit Nahrung. Wenn die Umwelt negativ in den Organismus eingreift, kann eine Verletzung entstehen. Dies kann durch einen Unfall oder einen Angriff passieren. Bei einer positiven Interaktion zwischen Umwelt und Organismus, die bewusst und emotional ist, kann es sich um Kooperation oder Sexualität handeln. Eine bewusste, emotionale, negative Interaktion könnte ein Interessenkonflikt oder ein Kampf sein. Wenn der Organismus mit dem Unbekannten positiv konfrontiert wird, könnten neue Möglichkeiten oder eine „Bewusstseinsweiterung“ entstehen. Bei einer negativen Konfrontation mit dem Unbekannten kann es sich um Schicksalsschläge handeln.

3.2.2. Der historische Hintergrund zur Entwicklung des Selbst

Nun folgt ein Überblick zur historischen Entstehung der gestalttherapeutischen Theorie des „Selbst“. Goodman entwickelte diese in kritischer Auseinandersetzung mit der psychoanalytischen Diskussion der 1950er Jahre (Blankertz, 2011). Dabei bezieht er sich auf Anna Freud und Paul Federn aus dem Lager der orthodoxen Psychoanalyse, auf Wilhelm Reich als unangepassten, sozialkritischen Außenseiter sowie auf Erich Fromm und Karen Horney, die eine Psychotherapie vertreten, die eine sozialtechnische Anpassung des Individuums an die Gesellschaft im Mittelpunkt sieht. Goodman analysiert die Positionen der verschiedenen Psychotherapeuten bezogen auf das Verhältnis zwischen Es und Ego (Blankertz, 2011). Die detaillierte Auseinandersetzung kann im Arbeitsbuch zur Theorie der Gestalttherapie „Gestalt begreifen“ von Stefan Blankertz (2011) nachgelesen werden. An der Stelle wird das Ergebnis – die Sichtweise der Gestalttherapie – vorgestellt (siehe auch Abb.1).

Wichtig erscheint, dass in der Gestalttherapie das *Verhältnis zwischen Es und Selbst* nicht einseitig, sondern wechselseitig gesehen wird. Das haben wir zuvor an den Möglichkeiten an der Kontaktgrenze gut sehen können. Ein weiterer Punkt ist die Selbstorganisation. Diese ist grundsätzlich da (Blankertz, 2011). Sie kann jedoch auf Hemmungen stoßen durch Konfrontation mit der Umwelt oder durch Konfrontation mit inneren differierten Bedürfnissen. Die Aufgabe des Selbst ist nun, dass die Wünsche umgesetzt werden, die komplex sind und Bewusstsein und Planung brauchen. Das Selbst ist dann sozusagen eine synthetische Einheit, die zum Ich führt. Dabei dürfen widerstreitende Bedürfnisse nicht zur Auflösung des Individuums führen. Zusätzlich soll das Selbst darauf achten, dass die Befriedigung der Bedürfnisse nicht zur Verwerfung von sozialen Kontakten wird (Blankertz, 2011).

Eine wichtige Unterscheidung des gestalttherapeutischen Begriffs des Selbst gegenüber verschiedenen psychoanalytischen Ego-Begriffen ist nun, dass Goodman darauf besteht, „...dass alle menschlichen Organe einschließlich der immateriellen Organe wie Ego und Es eine gesunde Funktion und einen positiven Ursprung haben“ (Blankertz, 2011, S. 136). Er versucht, Ego und Es als Einheit bzw. als Gestalt zu erklären. Der Freud'sche Begriff des Über-Ich ist nach seiner Vorstellung lediglich ein Introjekt (ein Bedürfnis von außen, das nicht verdaut wurde) und kein eigenes Organ (Blankertz, 2011).

Für die folgenden Überlegungen kann zum besseren Verständnis die Grafik von Abbildung 1 verwendet werden. Goodman zieht den Vergleich, dass die Organismus-Haut dem psychoanalytischen Begriff des „Es“ entspricht (Blankertz, 2011). Das „Selbst“ ist nun aber mehr als das „Ego“ von Freud, in welchem die Absichtlichkeit vorherrscht. In der Gestalttherapie ist beim „Selbst“ auch die Spontaneität zu finden. Im folgenden Kapitel, in welchem die Eigenschaften des Selbst genauer beleuchtet werden, wird dieser Aspekt deutlicher. In der Grafik wird auch noch die „Persönlichkeit“ vom „Ego“ unterschieden. Diese fasst die habituellen Elemente des „Selbst“ zusammen und würde dem „Charakterpanzer“ von Reich (W. Reich, 1933, zit. nach Dreitzel, 2007) entsprechen. Später in der Arbeit wird die „Persönlichkeit“ als einer der drei Aspekte oder Funktionen des Selbst noch umfassend behandelt.

Wichtig an dieser Stelle ist, die Begriffe eingebettet in ihrer historischen Entstehung zu sehen.

Blankertz meint abschließend: „... der von Goodman entwickelte Begriff des Selbst in der Psychotherapie ist bis heute unübertroffen in seiner Fähigkeit, die Prozesse des menschlichen Lebens und Handelns zu beschreiben und zu begreifen“ (Blankertz, 2011, S. 136-137).

3.2.3. Eigenarten und Aktivitäten des Selbst

Nun wenden wir uns nach einer anschaulichen, zusammenfassenden Definition des Selbst den Eigenarten und Aktivitäten des Selbst zu, wie sie von Perls, Hefferline und Goodman beschrieben werden. Ergänzungen finden sich von Hunter Beaumont und Salomo Friedlaender.

Das Selbst wurde von Fritz und Lore Perls als ein Selbst mit Grenzen definiert (Amendt-Lyon, 2004). Es ist ein Selbst als Kontakt und entspricht dem relationalen Verständnis des Selbst. Dreitzel (2004) stellt dieses Selbst als Prozess, als Interaktion an der Organismus-Umwelt-Grenze bildlich dar und definiert es als Selbst, das die Kontaktgrenze in Bewegung ist (siehe Abbildung 2).



Abb.2: Definition des Selbst (nach Dreitzel/Stelzer, 2004)

Hier sei nur angemerkt, aber nicht weiter ausgeführt, dass an dieser Kontaktgrenze in Folge Kontaktstörungen auftreten können, die zu Leiden führen (Amendt-Lyon, 2004).

Nun folgen die Eigenarten und Aktivitäten des Selbst. Eine Eigenschaft des Selbst ist, dass es durch Anpassung *wächst* (PHG, 2013). Da die Bedingungen der Umwelt sich ständig verändern, kann nur dann ein Gleichgewicht erhalten werden, indem der Organismus sich anpasst bzw. *wächst* (PHG, 2013). Nun sind Selbsterhaltung und Wachsen Polaritäten, denn nur das, was sich erhält, kann auch durch Assimilation wachsen, und nur was kontinuierlich Neues assimiliert, kann sich erhalten, statt zu degenerieren. Kontakt ist insofern das Wachsen des Organismus. PHG führen auch ein plakatives Beispiel an: „Deshalb ist der Rat ‚Sei du selbst!‘, der oft von Therapeuten gegeben wird, etwas absurd; gemeint ist: ‚Nimm Kontakt mit dem Gegenwärtigen auf!‘, denn das Selbst ist nichts anderes als dieser Kontakt“ (PHG, 2013, S. 2012). Denn woran soll ich mich halten, wenn ich „ich selbst“ sein soll? Die Antwort wäre: Doch an dem anderen und mir und wie wir in Beziehung sind.

Weiters ist das Selbst die *Aktualisierung des Potentiellen* (PHG, 2013). Die Autoren meinen damit, dass die Gegenwärtigkeit, mit der Kontakt aufgenommen wird, nicht gleichbleibend objektiv ist, sondern etwas Potentielles, das erst im Kontakt real wird. Insofern identifiziert sich das Selbst mit einigen Möglichkeiten und weist andere zurück. Sie schreiben sehr schön: „...im Augenblick der unmittelbaren Konzentration löst sich das, was unveränderlich gegeben ist, in viele Möglichkeiten auf und wird als Potential gesehen“ (PHG, 2013, Seite 214).

Weitere Eigenschaften des Selbst sind nach PHG (2013). Das Selbst ist *spontan und* es ist kontinuierlich am Erleben im Organismus/Umweltfeld *aktiv* beteiligt.

Hunter Beaumont (1993) führt dies noch weiter aus. Er betont, dass das Selbst nicht nur passiver Empfänger einer objektiven Realität sei, sondern die Umwelt auch aktiv erlebe. Er führt weiter aus, dass der Kontakt demnach *kreativ* sei. Als Beispiel führt er den Gral und die zwei Sucher an (siehe Abb. 3).

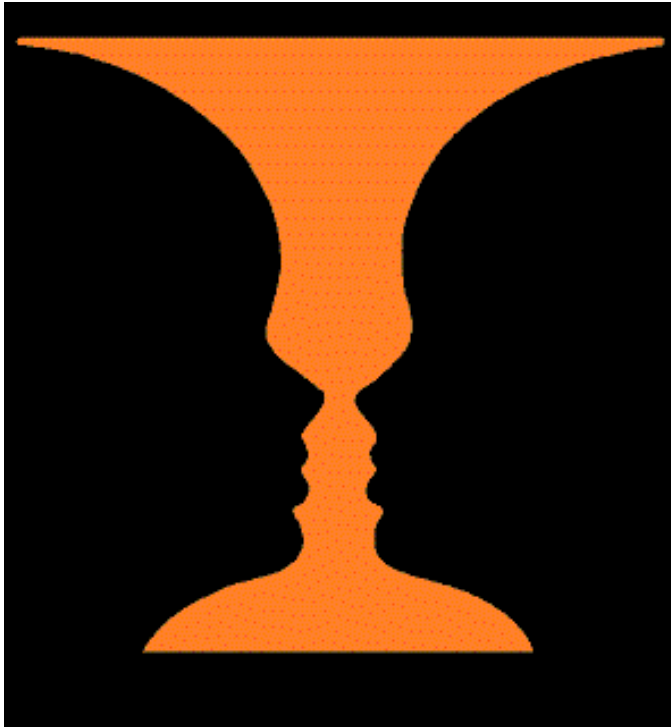


Abb.3: Der Gral und zwei Sucher

Es hängt von der Orientierung unseres Auges ab, ob wir zwei Gesichter oder eine Vase sehen. „Wir entscheiden, ob es das Bild einer Vase ist oder das zweier Gesichter“ (Beaumont, 1991, S. 17). Auf menschliche Situationen übertragen, bedeutet das, dass jedes „Ich“ ein „Du“ bzw. ein „Nicht-Ich“ voraussetzt. Im Kontakt gestalten wir uns beide gegenseitig. Folgendes Beispiel:

Gestern war ich Zuhörer, heute trage ich vor. Weil ich spreche, hören Sie zu. In unserer Gesamtheit als Sprecher und Zuhörende umfassen wir eine Gestalt, ein Erfahrungsganzes, ein funktionales System. Ich habe Anteil daran, dass Sie sich als Zuhörende gestalten, Sie daran, dass ich mich als Sprecher gestalte. Vor allem im Bereich menschlicher Beziehungen sollte Kontakt als gegenseitige Einflussnahme verstanden werden, als Teilhabe an der Selbstgestaltung des anderen. (Beaumont, 1991, S. 17)

Weiters schreibt Hunter Beaumont (1991), dass der Vorgang des Kontakts an und für sich schon aktiv eine Gestalt schaffe. Er meint damit, dass es abhängig von unserem *Maßstab* ist, was wir sehen. Wir haben Felder bzw. Skalen, von denen aus wir etwas

erkennen. Der Kontakt findet innerhalb dieser Skala statt. Das heißt in Folge, dass wir unsere Realität selbst schaffen. Am Beispiel des Bildes Gral / zwei Sucher:

Es ist klar, daß das Vase / Gesicht-Phänomen nur funktioniert, wenn man den Bildrand als Begrenzung der Fläche betrachtet. Hält man das Bild auf Armeslänge und fragt sich: „Was stellt es dar?“, dann kann man mit dem Vase / Gesicht-Phänomen spielen. Benutzt man jedoch den Blattrand als Begrenzung der Fläche, dann sieht man eine Manuskriptseite mit einem Bild darauf und kann zwischen dem Blatt und dem Bild hin- und hergehen. Wenn man nun dasselbe Blatt aus einer Entfernung von 10 oder 15 Metern betrachtet, sieht man wahrscheinlich ein Bündel Papier, bei 200 m wird bloß etwas Weißes aufleuchten, und bei 2 cm Entfernung wird es zu einem verschwommenen schwarzweißen Fleck werden. (Beaumont, 1991, S. 18)

Auf der Ebene menschlicher Beziehungen spielt der Maßstab auch eine Rolle. Beispielsweise sind unnötiger Ärger und Schmerz oft das Ergebnis einer unangemessenen Skala. Wenn wir uns ärgern, tendieren wir dazu, das Feld zu verkleinern und Gutes, das wir in der Vergangenheit erfahren haben, aus unserem Gewahrsein auszuschließen. Die aktuelle Verletzung kann somit durch den begrenzten Hintergrund unverhältnismäßig an Bedeutung gewinnen (Beaumont, 1991).

Ein weiteres Merkmal ist, dass das Selbst im *mittleren Modus* ist. Es ist sowohl aktiv als auch passiv, in einer schöpferischen Unparteilichkeit, einem Desinteresse noch vor der Aktivität und Passivität und enthält beides (PHG, 2013). Mit dem mittleren Modus oder *middle mode* ist nach Salomo Friedlaender ein Zustand der Ausgeglichenheit und Ausgewogenheit vor jeder Differenzierung gemeint (Gremmler-Fuhr, 1999).

Zuletzt ist sich das Selbst *nicht* auf abstrakte Weise *bewusst*, sondern, dass es mit etwas in Kontakt ist (PHG, 2013). Sein „Ich“ ist der eine Pol, das „Du“ und „Es“ sind die anderen.

3.2.4. Die drei Aspekte oder Funktionen des Selbst im Kontaktprozess

Die im vorigen Kapitel beschriebenen Eigenschaften des Selbst sind auf eine Art „generalisierte Gegenwart“ (PHG, 2013, S. 218) bezogen. Diesen gegenwärtigen Moment gäbe es nicht wirklich. Daher bildet das Selbst meistens „...besondere Strukturen für spezielle Zwecke aus, indem es bestimmte Kräfte ausklammert oder fixiert, während es freizügig über alles andere verfügt“ (PHG, 2013, S. 218). Der Kontaktprozess ist nun so ein zeitlicher Ablauf. Er ist in vier Phasen gegliedert (Abbildung 4): Vorkontakt, Kontakt nehmen, Kontaktvollzug, Nachkontakt. Bei Dreitzel (2004) finden sich die Begriffe leicht variiert: Vorkontakt, Orientierung und Umgestaltung, voller Kontakt und Nachkontakt. Er meint auch, dass dieses Modell nur abstrakt sei; es schließt nach seiner Meinung allerdings nur Elemente aus, die für die therapeutisch-diagnostische Betrachtung unwesentlich sind.

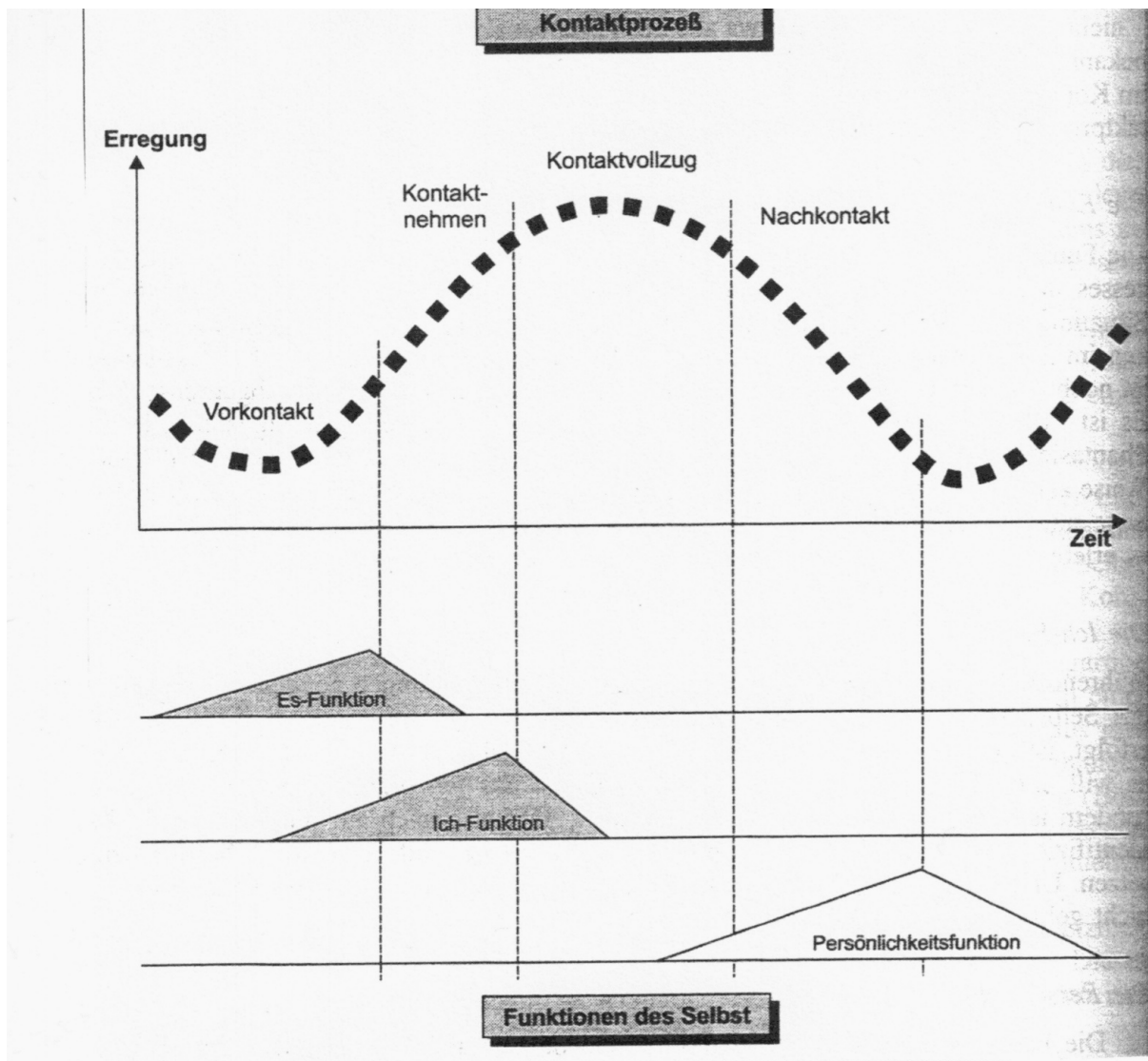


Abb.4: Kontaktprozess und Funktionen des Selbst (Gremmler-Fuhr, 1999)

Die drei Strukturen des Selbst, die im Kontaktprozess wichtig sind, werden nun das „Ich“, das „Es“ und die „Persönlichkeit“ genannt (PHG, 2013). Gremmler-Fuhr (1999) betont in dem Zusammenhang, dass es sich nicht um Instanzen (wie beispielsweise bei der Psychoanalyse) handelt, sondern um Funktionen. Die drei Aspekte des Selbst werden bei PHG (2013) als Phasen der schöpferischen Anpassung verstanden. Die verschiedenen Funktionen können dann den jeweiligen Phasen im Kontaktprozess zugeordnet werden (siehe Abbildung 4).

Nun gehen wir ins Detail. Dreitzel (2004) hat die drei Teilsysteme in einer Grafik dargestellt (siehe Abbildung 5). Diese bezeichnen nach Dreitzel (2004), womit sich

der leib-seelische Organismus im Kontaktprozess identifizieren muss, nämlich mit dem, was er braucht (Es-Funktionen), mit dem, was er tut bzw. nicht tut (Ich-Funktionen), und mit dem, was er ist (Persönlichkeitsfunktionen).



Abb.5: Die drei Funktionen des Selbst (Dreitzel/Stelzer, 2004)

Am Beginn des Kontaktzyklus tritt die Funktion des Selbst, die „Es“ genannt wird, in Aktion (Gremmler-Fuhr, 1999). PHG (2013) beschreiben organische Erregungen als Nachwirkungen unerledigter Situationen aus der Vergangenheit, undifferenzierte Gefühle, vage Phantasien und Gedanken im Zusammenhang mit einer diffus wahrgenommenen Umwelt. Eine besondere Rolle spielt in der Phase des Vorkontakts die Wahrnehmung von Bedürfnissen (Amendt-Lyon, 2004). Das Selbst befindet sich im mittleren Modus und ist „passiv, konfus und irrational“ (PHG, 2013, S. 222). Die Es-Funktionen umfassen den Hintergrund einer Person (PHG, 2013). Sie sind sozusagen der Antrieb der Kontaktprozesse (Dreitzel, 2004).

Erst durch das „Ich“ kann sich das Selbst in Folge mit einigen Möglichkeiten identifizieren und andere zurückweisen (PHG, 2013). Durch die Ausrichtung der

Aufmerksamkeit wird eines interessanter und rückt in den Vordergrund. Die Selbstbewusstheit des Ich ist absichtsvoll, im aktiven Modus, sensorisch wach und motorisch aggressiv und sich seiner Selbst unabhängig von der Situation bewusst. PHG betonen weiters, dass trotz absichtsvoller Konzentration natürlich ständig Spontaneität vorkommt; erstens im Hintergrund und auch direkt im schöpferischen Akt des absichtsvollen Handelns. Und die Befriedigung ist letztendlich auch wieder spontan. Im Detail und konkret heißt das:

Durch seine Ich-Funktionen etabliert sich ein Mensch als Urheber seiner Handlungen: Er unterscheidet, was zu ihm gehört und was nicht, entscheidet über das, was er augenblicklich will oder ablehnt und wie er das erreichen kann. In den Phasen der Kontaktnahme und des Kontaktvollzugs spielen sie eine wichtige Rolle, denn hier geht es um das aktive Zugehen auf die Umwelt und bewusstes, zielgerichtetes Handeln, mit anderen Worten die schöpferische Anpassung des Organismus durch gesunde Aggression. Die Wahrnehmung bedürfnisadäquat zu organisieren, die Initiative ergreifen und das gesunde aggressive Zupacken, sich orientieren, denken, fühlen, erinnern und beurteilen gehören dazu. (Amendt-Lyon, 2004, S. 110)

Die „*Persönlichkeit*“ wird letztlich dann als geschaffene Figur verstanden (PHG, 2013). Sie ist das System der Haltungen, die man in zwischenmenschlichen Beziehungen einnimmt. Es sind die Annahmen darüber, wer man ist. Dadurch können andere das eigene Verhalten möglicherweise erklären. Die Persönlichkeit ist der verbale Ausdruck des Selbst. Die Selbstbewusstheit der Persönlichkeit ist autonom, verantwortlich und sich selbst durch und durch vertraut. Die Persönlichkeit ist die Verantwortungsstruktur des Selbst.

Dreizel (2004) meint, dass die Persönlichkeitsfunktionen einen anderen zeitlichen Horizont haben als die anderen Kontaktprozesse. Sie überdauern und tragen diese, meint er. Die Tragfähigkeit muss sich allerdings immer wieder neu bewähren. In jedem Kontaktprozess sind wieder neu geforderte Identifikationsleistungen notwendig. Er führt ein Beispiel an: „Sogar mit unserem Körper müssen wir uns je

nach den Anforderungen konkreter Kontaktprozesse immer von Neuem identifizieren als alt oder jung, kräftig oder schwach, krank oder gesund, schwer oder nur leicht behindert, männlich oder weiblich (Dreitzel, 2004, S. 43).“ Dreitzel schreibt, dass unser Identitätsgefühl eine doppelte Basis habe (2004): Wieder-erkannt-werden und Zur- Verantwortung-gezogen-Werden.

„Darüber hinaus erzählen wir uns selbst und anderen unsere Biografie immer wieder neu, je nachdem, zu wem wir Kontakt haben und welche Bedürfnisse uns in diesem Kontakt treiben (Dreitzel, 2004, S. 43).“

Die Persönlichkeitsfunktion repräsentiert das, was man über sich erkannt hat und was man gegenüber der Umwelt verantworten kann. Aus den kreativen und chaotischen Möglichkeiten des Es wird mit Hilfe des wollenden und abgrenzenden Ich die Persönlichkeit gestaltet als Assimilation der eigenen Lebensgeschichte und der gegenwärtigen Erfahrungen. (Gremmler-Fuhr, 1999, S. 388)

Bei dieser dritten Funktion des Selbst, der Persönlichkeitsfunktion, finden wir durch den anderen zeitlichen Horizont bereits eine Sichtweise, die dem personalen Selbst entsprechen würde. Daher findet diese Funktion im nächsten Kapitel ausführlich Platz.

3.2.5. Exkurs 1: Was bedeutet das Konzept der drei Funktionen des Selbst für Gesundheit und Krankheit?

Zur Verdeutlichung wird in einem Exkurs auf die praktischen Folgen des Konzepts der drei Funktionen des Selbst für das therapeutische Arbeiten eingegangen.

PHG (2013) schreiben über das Selbst in Bezug auf Gesundheit und Krankheit. Sie meinen, dass psychische Gesundheit und Krankheit von den Identifikationen und Entfremdungen des Selbst abhängig sind.

Wenn sich jemand mit seinem gestaltenden Selbst identifiziert, seine kreative Erregung und sein Streben nach der künftigen Lösung nicht blockiert; und umgekehrt, wenn er das zurückweist, was organisch nicht zu ihm gehört und daher nicht von vitalem Interesse sein kann, sondern nur einen Figur/Hintergrundprozeß unterbricht, dann ist er im psychologischen Sinn gesund, denn er nutzt seine besten Kräfte und tut das Beste, was er unter den schwierigen Bedingungen in dieser Welt tun kann. Wenn er im Gegensatz dazu von sich selbst entfremdet ist und seine eigene Spontaneität wegen falscher Identifikationen unterdrückt, dann wird sein Leben dumpf, verwirrend und schmerzvoll. (PHG, 2013, S. 32)

Hunter Beaumont (1991) hinterfragt die falschen Identifikationen. Seine Überlegungen werden im Kapitel 3.5.1. ausgeführt.

Eine Antwort von Perls selbst lautet folgendermaßen:

Die Therapie besteht in der Richtigstellung falscher Identifikationen. Wenn die Neurose das Produkt „böser“ Identifikationen ist, dann ist Gesundheit das Produkt „guter“ Identifikationen. Das läßt natürlich die Frage offen, welches die guten und welches die bösen Identifikationen sind. Die einfachste und, glaube ich, befriedigendste Antwort – die außerdem noch auf sichtbarer Realität basiert – ist, daß „gute“ Identifikationen diejenigen sind, die Befriedigung und Erfüllung von Zielvorstellungen des Individuums und seiner Umwelt vorantreiben. Und „böse“ Identifikationen sind solche, die das Individuum frustrieren, die es am Wachstum hindern oder die zerstörerisches Verhalten gegenüber seiner Umwelt bewirken. (Perls, 1976, S. 61).

PHG setzen bei der therapeutischen Arbeit hauptsächlich an der Ich-Funktion an, Dreitzel schreibt, dass es in der therapeutischen Arbeit immer nur um die Wiederbelebung der Ich-Funktionen geht (2004). Dies stellt Isadore From in Frage (Müller, 1993). Er meinte, dass es konstruktiver sein könnte, bei den anderen beiden Funktionen anzusetzen.

Für Isadore From ist nun der Verlust der Ich-Funktion auch Auslöser allen psychischen Leidens (Müller, 1993). Das Selbst verliert sozusagen seine Steuerungsfähigkeit. Die Auswirkungen dieses Verlustes wurden nun allerdings von Isadore From weiterentwickelt (Müller, 1993). Der Verlust der Ich-Funktion führt zur Störung der Es-Funktion und zur Störung der Persönlichkeitsfunktion. Er meint daher, dass in der Therapie mit der Arbeit an den Es- oder Persönlichkeitsfunktionen begonnen werden sollte und nicht bei den Ich-Funktionen, wie Perls oder Dreitzel dies postulieren. Danach würde man entdecken, wie die Störung gemacht ist. Sie folge aus dem und sei gemacht durch den Verlust der Ich-Funktion und zwar auf vier mögliche Arten und Weisen: Konfluenz, Retroflexion, Introjektion, Projektion, worauf an dieser Stelle nicht weiter eingegangen werden kann (zu dem Thema siehe Kapitel 15, Verlust der Ichfunktionen II: Typische Strukturen und Grenzen in „Gestalttherapie“ von Perls, Hefferline & Goodman, 2013).

Die Es-Funktion informiert nun das Selbst über die spontanen Bedürfnisse des Organismus. „Die entsprechende Grundfrage lautet: Was fühlst Du, was erregt Dich“ (Müller, 1993, S. 34)?

Durch die Persönlichkeitsfunktion ist sich die Person ihrer eigenen Geschichte bewusst und hat diese assimiliert. „Die dazugehörige Grundfrage lautet: Wer bist du, wer bist du geworden“ (Müller, 1993, S. 34)?

Die Ich-Funktion zuletzt verbindet die Es- und Persönlichkeitsfunktionen miteinander und führt zu der Frage: „Was muss ich und was will ich als nächstes tun“ (Müller, 1993, S. 34)?

Ich möchte dies durch ein Beispiel abschließend illustrieren:

Ein Klient sagt, er brauche Therapie, wobei er beobachtbar den Atem anhält bzw. wegschaut. Eine therapeutische Intervention ist sowohl auf der Ich-Funktions- als auch auf der Es- und Persönlichkeitsebene denkbar.

Auf der Es-Funktions-Ebene: ... Was fühlst Du in Deinem Brustkorb?

Auf der Persönlichkeitsfunktions-Ebene: ... Willst Du ein Klient sein?

Auf der Ich-Funktions-Ebene: ... Willst Du Therapie? (Müller, 1993, S. 34)

3.2.6. Exkurs 2: Die drei Funktionen des Selbst am Beispiel der Nahrungsaufnahme illustriert an der Gestaltwelle

Am Beispiel der Nahrungsaufnahme ist noch einmal gut erkennbar, dass die Übergänge fließend sind (siehe Abbildung 6). Im Stadium des Vorkontakts entsteht Unruhe. Im zweiten Stadium wird Kontakt mit dem eigenen Bedürfnis aufgenommen. Im dritten Stadium kommt es zum Kontakt mit der Umwelt im Sinne von Sehen und Tasten. Dann findet im vierten Stadium mit Hilfe der Aggression eine Bewegung in Form von Holen und Kauen statt. Im fünften Stadium wird durch Verdauen eine Assimilation und Integration erreicht, während im letzten Stadium im Nachkontakt die Befriedigung des Bedürfnisses im Vordergrund steht. Wie deutlich zu sehen ist, sind Vorkontakt, Kontakt nehmen, Vollkontakt und Nachkontakt fließend zu sehen und können unterschiedlich lang und intensiv vorkommen.



Abb.6: Die Gestaltwelle bzw. der Kontaktzyklus am Beispiel „Nahrungsaufnahme“ (Blankertz, 2004)

3.3. Übergang zum personalen Selbst

In diesem Kapitel werden die Persönlichkeitsfunktionen bzw. die Persönlichkeit des Selbst im Detail beleuchtet. Hier kommt es zum Übergang vom relationalen zum personalen Selbst (Gremmler-Fuhr, 1999). Es folgen Ausführungen von Dreitzel (2007), der beschreibt, wie sich ein Mensch als ein mit sich selbst identisch bleibendes und Kontinuität besitzendes Subjekt von Kontaktprozessen erfahren kann. Die Persönlichkeit entsteht dann einerseits durch Lernerfahrung der Differenz von Erinnerungen an mich und durch Identifikationen. Ein besonderer Aspekt ist in Folge die soziale Identifikation. Dabei spielen Verantwortlichkeit und Loyalität eine große Rolle. Letztlich identifizieren wir uns nach Dreitzel (2007) mit vier Dimensionen: der Natur, der Gesellschaft, der Individualität und der Transzendenz.

3.3.1. Die Persönlichkeitsfunktionen bzw. die Persönlichkeit

Für die vorliegende Arbeit mit der Frage „Who am I?“ stehen die Persönlichkeitsfunktionen des Selbst im Mittelpunkt des Interesses. Daher werden diese in Folge sehr detailliert dargestellt. Wer bin ich bzw. als wer empfinde ich mich? Hier kommt es zum Übergang vom relationalen zum personalen Selbst:

Der Aspekt des Selbst, den Perls und Goodman „Persönlichkeit“ nennen (wobei „Persönlichkeit“ und „Persönlichkeitsfunktion“ meist nicht klar unterschieden werden), kann als theoretisches Bindeglied angesehen werden zwischen dem *relationalen*, sich ständig in Kontaktprozessen verändernden Selbst und dem *personalen* Selbst, das uns ein Empfinden von Kontinuität und Identität über die Zeit erleben lässt, sowie dem *transpersonalen* Selbst, zu dem wir in seltenen Augenblicken im mittleren Modus einen Zugang finden können. So gesehen ist „Persönlichkeit“ der gegenüber „Persönlichkeitsfunktion“ viel umfassendere Begriff. Mit „Persönlichkeit“ ist das grundlegende Empfinden und Wissen von sich selbst als Person im Umweltfeld gemeint; „Persönlichkeitsfunktion“ dagegen ist ein sichtbar werdender Aspekt des

Selbst wie auch die Es- und die Ich-Funktion. (Gremmler-Fuhr 1999, S. 388-389)

Die Sichtweise von „Persönlichkeit“ entspricht nach Gremmler-Fuhr (1999) hauptsächlich dem Verständnis von Laura Perls.

Die Grundlage für die folgende Beschreibung der Persönlichkeitsfunktionen bzw. der Persönlichkeit bilden Ausführungen von Perls, Hefferline und Goodman (2013). Ergänzt werden diese von Dreitzel (2007), der das Modell systematisch geordnet hat.

Bei Dreitzel sind die Persönlichkeitsfunktionen im Nachkontakt (siehe Abbildung 4, der Kontaktprozess), als Teilfunktion des Selbst innerhalb des Kontaktprozesses anzusiedeln. Er nennt die Aufgabe des Selbst „Sich-Identifizieren und Sich-Verantworten: Soziale Verankerung“ (Dreitzel, 2007, S. 87). Bei PHG (2013) werden Kontaktvollzug und Nachkontakt unter Schöpferischer Anpassung II dargestellt. Auch in der Abbildung 4 wird ein Teil der Persönlichkeitsfunktionen noch zum Kontaktvollzug gerechnet; hauptsächlich allerdings zum Nachkontakt (Gremmler-Fuhr, 1999). Für PHG (2013) bedeutet die Nachwirkung des Kontakts die Vollendung des Wachstums. Im Nachkontakt ist die Eigenschaft des Selbst – der mittlere Modus der Spontaneität – besonders bedeutsam. Das Selbst kann nur durch Passivität zum Anderen werden und durch Aktivität wachsen. Bei PHG (2013) finden wir unter der Überschrift „Persönlichkeitsbildung“ drei Aspekte: Loyalität, Moralvorstellungen und Kommunikationsweisen.

Dreitzel (2007) meint nun, dass auch das Modell der Kontaktprozesse nicht ganz ohne ein konstantes Subjekt, das die Lernprozesse durchhält, auskommt. Ein Subjekt-Kern des Organismus sei notwendig, weil Identität und Kontinuität nur dadurch möglich seien. Hier definiert er im ersten Schritt ein wirkliches Selbst, wie Gremmler-Fuhr (1999) es nennen würde. Allerdings betont er im nächsten Gedanken sofort, dass der Mensch nur das ist, als was er sich im Austausch mit der Umwelt erweist, d.h. womit er sich identifiziert. Also der Mensch wächst durch Kontaktprozesse. Aber wichtig ist nicht, was er gelernt hat, sondern wie er Gelerntes

in späteren Kontaktprozessen verwirklicht. Von den Begrifflichkeiten finden wir hier eine Grauzone. Es wird einerseits von Dreitzel ein Subjekt-Kern postuliert, andererseits ist der Mensch nur im Austausch mit seiner Umwelt zu sehen, was wieder für das relationale Selbst spricht. Klarer wird es durch die folgende konkrete Frage. Ich-Identität wäre mit der folgenden Frage zu beantworten: „*Wie erfährt sich ein Mensch als ein mit sich selbst identisch bleibendes und Kontinuität besitzendes Subjekt von Kontaktprozessen*“ (Dreitzel, 2007, S. 87-88)? Nach Gremmler-Fuhr (1999) könnte man dieses Selbst als personales Selbst bezeichnen, weil es die eigene Erfahrung ist, die ausschlaggebend ist. Bei der Antwort spielen für Dreitzel (2007) nun zwei Punkte eine wesentliche Rolle: erstens durch Lernerfahrung konstituierende Erinnerungen und zweitens Identifikationen.

3.3.2. Sich identifizieren und sich verantworten

Wie nehme ich mich nun selbst als Persönlichkeit wahr? Dreitzel (2007) meint, dass ich mich durch *Lernerfahrungen* wahrnehmen kann, nämlich durch meine wahrgenommene Differenz zwischen dem Menschen, der ich einmal war und dem, der ich bin. Gerade die Veränderung, das Wachsen, der Prozess und nichts Stabiles, Dauerhaftes führen demnach zur Gewissheit einer Kontinuität meiner Selbst. Dreitzel (2007) führt weiter aus, dass die Kontinuitätsgewissheit der selbstverständliche Hintergrund meiner Kontakte ist. Also sind meine spezifischen Kompetenzen, meine besonderen Bedürfnisse, meine lebensgeschichtlichen Erfahrungen mein Charakter, der im Hintergrund bleibt. Nun schreibt Goodman, dass das Selbst unter idealen Bedingungen nicht viel Charakter habe (PHG, 2013). Ein schönes Bild von ihm: „Es ist der Weise des Tao, der ‚wie das Wasser‘ die Form des Gefäßes annimmt“ (PHG, 2013, S. 283). Also auch der Hintergrund ist nicht dauerhaft stabil, sondern fluide. Wenn rigide Charakterzüge im Vordergrund sind und das Interessante an der Umwelt verdrängen und den Kontaktprozess stören, spricht man auch von „Charakterpanzerungen“ (W. Reich, 1933, zit. nach Dreitzel, 2007).

Nun kommen wir zum zweiten Punkt, zu den *Identifikationen*. Dreitzel (2007) schreibt, dass wir uns mit einer Gruppe identifizieren und uns dadurch gleichzeitig

von einer anderen abgrenzen. In diesem Modell der Identität handelt es sich nun um keine festen Inhalte. Der Fokus liegt mehr auf der Identifikationsfähigkeit. Die Fähigkeit ist nicht fest, sondern als Prozess zu sehen. Wir finden auch hier den fluiden Charakter bzw. einen relationalen Aspekt. Weiters sind unsere Identifikationen nach Dreitzel (2007) prinzipiell sozial konstruiert. Dreitzel (2007) beschreibt, dass der Mensch einerseits Triebe hat, spontan und kreativ ist und andererseits durch eine einschätzende Bezugsperson gesehen wird. Die Perspektive des anderen wird am frustrierenden „Nein“ der Mutter im ersten Lebensjahr deutlich. Dreitzel (2007) führt Meads Sozialpsychologie aus, welche die Wichtigkeit von verschiedenen Bezugspersonen betont, damit inkompatible Verinnerlichungen entstehen können. Diese müssen als Aufgabe synthetisiert werden zu einem einheitlichen Selbstbild. Gleichzeitig ist durch mehrere Partner eine offene und flexible Selbstbewertung möglich. Auch hier finden wir den Anspruch an wenig Charakter, den Goodman im vorigen Absatz postuliert hat. Beim Kind sind reflexive und aggressive Kompetenzen notwendig, um mit Normen umzugehen:

Identifikation ist also nicht undifferenzierte Übernahme elterlicher Vorbilder und Normen, wie es die Freud'sche Konstruktion einer Über-Ich-Instanz sehen will, sondern eine immer wieder erneut notwendige kreative Synthetisierungsleistung des Individuums.

Frederick Perls war in anderem Zusammenhang zum gleichen Ergebnis gekommen. Freud, so meinte er, habe die entwicklungspsychologische Bedeutung der Zähne beim Kind übersehen, durch deren Wachstum Nahrung nun nicht mehr unzerkaut geschluckt werden muss, wie das bei einem Säugling der Fall ist. In Analogie dazu sah Perls die Fähigkeit des Kindes auch zur kritischen Analyse dessen, was es geistig aufnimmt, allmählich wachsen. Die Bedingungen der Möglichkeit zur Synthetisierung der Einflüsse verschiedenartiger Bezugspersonen sind dann erstens die Fähigkeit, Nein zu sagen, abzulehnen, sich zu weigern, und zweitens die Fähigkeit, das Aufzunehmende in seine Bestandteile zu zerlegen und dann Zusammenpassendes und nicht Zusammenpassendes zu unterscheiden. (Dreitzel, 2007, S. 90)

Womit ich mich nun identifiziere, hängt nach Dreitzel (2007) von der dialogischen Struktur von Kontaktprozessen zwischen dem Individuum und seiner sozialen Umwelt ab. Ich habe selbst eine Meinung und der andere auch. „Identifikationen sind das Ergebnis *wechselseitiger* Identifizierungsprozesse“ (Dreitzel, 2007, S. 90-91). Die Persönlichkeitsfunktionen des Selbst sind nun Ausdruck von Identifikationsleistungen. Hier noch einmal der reflexive Aspekt: ich wachse durch Kontaktprozesse, sehe mich durch den anderen, identifiziere mich mit diesem Gewachsenen und komme auf den Boden meines Selbst.

Nun zum Punkt *soziale Identifikation*: wenn ich mich mit einer Rolle, einer sozialen Position oder Gruppe identifiziere, gibt es ein gewisses Maß an Erwartungssicherheit mein Verhalten betreffend. Durch diese soziale Verankerung entsteht eine Selbstvergewisserung (Dreitzel, 2007). Durch die soziale Identifikation entsteht auch Verantwortlichkeit. Die Persönlichkeit, schlussfolgert er weiter, ist als System der Identifikationen relativ dauerhaft. „Derjenige, als der ich mich ausbebe, ist eben auch derjenige, der verantwortlich ist und haftbar gemacht wird“ (Dreitzel, 2007, S. 92). Er führt weiter aus, dass in Kontaktprozessen *Loyalität* wichtig ist, d.h. eine Haltung, in der ich mich beispielsweise mit einer Beziehung identifiziere und gerade dann dazu stehe, wenn meine Bedürfnisse zeitweise nicht befriedigt werden. Er betont in Folge noch, dass es sich weniger um moralische, allgemeine Normen handle, als mehr darum zu wissen, dass im konkreten Kontaktprozess die moralischen Persönlichkeitsfunktionen wichtig sind, um einen gemeinsamen Boden im Dialog zu haben. Allerdings sind diese spontan und intuitiv. Dies betonen auch PHG (2013) kritisch. Wenn Gruppenloyalitäten, die weniger flexibel sind als individuelle, zu sehr in Konflikt geraten, muss entweder die Vorgehensweise der Gruppe geändert werden oder die Loyalität aufgegeben werden, um in Folge eine neue zu finden. Ein schönes Beispiel zum Thema Loyalität, nämlich Loyalität zu einer Sprache wird hier angeführt:

Jede Sprache verwirklicht elementare soziale Bedürfnisse auf angemessene Weise, sofern man sie unter günstigen Bedingungen gelernt hat. Wenn es sich um eine große Sprache handelt wie Englisch, dann ist die Persönlichkeit tiefgreifend durch den Geist und die Literatur dieser Sprache geprägt; ein

Schriftsteller spürt seine Loyalität in der Freude, englische Sätze zu formulieren. Ein emigrierter italienischer Bauer, der seiner Kindheit gegenüber loyal ist, weigert sich oft, Englisch zu lernen, auch wenn sein Unwissen sein gegenwärtiges Leben beeinträchtigt: Er wurde zu rasch und zu radikal entwurzelt, und zu viele der alten Situationen waren unabgeschlossen. Ein deutscher Flüchtling vor Hitler dagegen lernt Englisch in wenigen Wochen und vergißt das Deutsche völlig: Er muß die Vergangenheit auslöschen und rasch ein neues Leben beginnen, um die Leere zu füllen. (PHG, 2013, S. 278)

Womit identifizieren wir uns nun? Dreitzel (2007) meint, dass der Hintergrund, der Boden, auf dem wir stehen, nicht nur sozialer Natur ist, sondern in vier Dimensionen aufgeteilt werden kann:

Die Reihenfolge Natur – Gesellschaft – Individualität – Transzendenz enthält eine Ordnung, die der Hierarchie der Bedürfnisse entspricht; erst kommen die elementaren Bedürfnisse der Selbsterhaltung (Natur), dann die nach der Erhaltung der Gattung und des Zusammenlebens (Gesellschaft); erst danach folgen die Bedürfnisse nach Selbst-Darstellung (Individualität) und Einswerdung (Transzendenz). (Dreitzel, 2007, S. 94)

Bei der Dimension „Natur“ identifiziere ich mich damit, dass ich ein Körper bin, geboren bin und sterben werde. Bei der Dimension „Gesellschaft“ identifiziere ich mich damit, dass ich Beziehungen, Loyalitäten und Zugehörigkeiten habe, Verpflichtungen eingegangen bin, dass ich mich für bestimmte Werte engagiere. Ich identifiziere mich mit bestimmten sozialen Rollen und mache mir damit Normen und Interessen zu eigen. Ladisich-Raine (2012) fügt noch hinzu, dass ich Angehörige einer Familie, einer Nation und einer Kultur bin. Dabei stellt sich auch die Frage, was Heimat für mich bedeutet. Bei der Dimension „Individualität“ identifiziere ich mich damit, dass ich einzigartig bin. Das drücke ich beispielsweise in Sprache, Bewegung, Kleidung und Lebensstil aus. Bei der Dimension „Transzendenz“ identifiziere ich mich damit, dass ich Teil eines übergreifenden Ganzen bin und dass ich als Teil des

Kosmos als ein seiner selbst bewusstes Lebewesen auch selbst eine unergründliche Quelle schöpferischer Prozesse bin (Dreitzel, 2007).

Für Dreitzel (2007) führen nun klare, deutliche Identifikationen zu einer gelungenen Identität. Diese Identifikationen führen zu einem Gefühl von Ich-Stärke, zu eigener Kompetenz und Selbstgewissheit. Das bedeutet nun, dass klare Identifikationen Kontur und Prägnanz verleihen. Die Person ist von Anderen zu erkennen als jemand mit einer bestimmten Körperlichkeit, mit Eigenschaften, Werten, Verhaltensweisen. An der Stelle sollen kritisch PHG (2013) angeführt werden, die von einer gelungenen Persönlichkeit sprechen, wenn diese wenig Charakter besitzt. Abschließend noch PHG: „Es ist der Organismus, der wächst, nicht das Selbst (PHG, 2013, S. 284).“ Und dies geschieht durch viele wertvolle Kontaktprozesse, die zu sättigenden Erfahrungen wurden (Dreitzel, 2007).

3.4. Einschub: das wirkliche Selbst

Bei der Erörterung des begrifflichen Gerüsts dieser Arbeit (siehe Kap. 3.1) von Gremmler-Fuhr (1999) wurde deutlich, dass Annahmen, die ein wirkliches Selbst postulieren, nicht ganz zur Gestalttherapie passen. Dabei wird von einem Selbst als Substanz, als Institution oder Kern der Persönlichkeit ausgegangen (Gremmler-Fuhr, 1999). Das 5-Schichten-Modell der Neurose von Frederick S. Perls findet hier dennoch Platz, obwohl es vorerst im Gegensatz zu stehen scheint mit dem relationalen und dem personalen Selbst. Dieses Zwiebelmodell legt ein festes Selbst, Kernselbst oder wirkliches Selbst, wie Gremmler-Fuhr (1999) es nennen würde, nahe. Die Idee greift auch Ladisich-Raine auf (2012). Er schreibt, dass die Arbeit des Selbst temporäre Identitäten schaffe. Durch den Vergleich mit dem Andersartigen komme es zu einem Gefühl von Identität und in Folge zu einem spontanen, neugierigen, kreativen und selbstbestimmten Kern-Selbst-Wesen (Hartmann-Kottek, 2012). In der vorliegenden Arbeit wird auf das Modell eingegangen, weil die gestalttherapeutische Arbeit als Transformationsprozess der Identität verstanden werden kann. Von Bedeutung erscheint auch der Punkt, dass das 5-Schichten-Modell der Neurose einen transpersonalen Aspekt enthält. Wie im nächsten

Abschnitt deutlich wird, lassen sich im transpersonalen Selbst das relationale und das personale Selbst integrieren.

Frambach relativiert nun bei der Interpretation des Identitätsbegriffs bei Fritz Perls das zuvor beschriebene stabile, feste Kernselbst (1993). Er betont, dass der Identitätsbegriff bei Fritz Perls nicht umfassend sei (insbesondere die Genese betreffend), sondern sich v.a. auf das Verständnis des Befreiungsprozesses beziehe. „Identität wird hier einfach verstanden als die existentielle Antwort, die ein Mensch auf die Frage: ‚Wer bin ich?‘ erwidert, oder genauer, lebt“ (Frambach, 1993, S. 85). Er meint, dass jede Art von Selbstverständnis, auch wenn sie unbewusst, diffus oder unreflektiert ist, eine Antwort ist. Es geht darum, wie wir uns selbst im Lebens- und Weltganzen verstehen und folglich empfinden, denken und handeln. Wichtig dabei ist, dass die Identität nicht nur unsere Sicht prägt, sondern diese Sicht ist. „Kurz: die Antwort, die wir auf die Identitätsfrage ‚Wer bin ich?‘ geben, ja geben müssen, ist die konkrete, reale Gestaltung unserer Existenz“ (Frambach, 1993, S. 85). Diese Sichtweise erinnert sehr an das personale Selbst bei Gremmler-Fuhr (1999) bzw. bei Dreitzel (2007), wie wir es im vorigen Kapitel kennengelernt haben.

Auch Frambach (1993) meint dann wie Dreitzel (2007), dass Identität durch Identifikation entsteht. Ich identifiziere mich mit einem Objekt und nehme es in den inneren Bereich meiner Identität, meines Selbstverständnisses auf. Beispielsweise identifiziere ich mich mit dem sozialen Status, den ich habe, und mache ihn zu meiner Identität, dem, was ich bin. Im Rahmen der Psychotherapie geht es oft um emotionale Qualitäten. Ich identifiziere mich mit akzeptablen Emotionen und schließe andere aus meiner Identität aus. Nach Frambach (1993) wird die Identität wie bei Dreitzel (2007) durch eine Hierarchie von Identifikationen strukturiert. Frambach betont allerdings im Unterschied zu Dreitzel, dass jeder Mensch eine persönliche Hierarchie habe. Beispielsweise identifiziert sich jemand in erster Linie mit seiner Familie, in zweiter mit dem Beruf und in dritter mit seiner Nationalität.

Frambach (1993) betont die Wichtigkeit des Zusammenhangs von „Ich“ und Identifikation bei Perls. Das „Ich“ ist nicht statisch, sondern ein Symbol für eine

Identifikations-Funktion. Das „Ich“ wird durch den existentiellen Vollzug von Identifikationen konstituiert. Identität formt sich in der Auseinandersetzung des Individuums mit der Umwelt. Der Mensch ist nach Frambach also fundamental auf seine Umwelt, Mitwelt angewiesen und ausgerichtet, in physischer und psychischer Hinsicht.

Frambach (1993) ist es wichtig den Umweltaspekt zu betonen, weil er meint, dass ein weitverbreitetes individualistisches Verständnis der Gestalttherapie richtiggestellt gehört. Dabei bezieht er sich auf ein seiner Ansicht nach Missverständnis, dass es in der gestalttherapeutischen Arbeit hauptsächlich um ein individuelles Durchsetzen eigener Bedürfnisse geht. Er meint, dass die richtige Balance und Grenze zwischen sich und der Welt bei der Gestalttherapie im Vordergrund stehen.

3.4.1. Das 5-Schichten-Modell der Neurose, ein Überblick

Nun wird das 5-Schichten-Modell der Neurose von Frederick S. Perls vorgestellt. Blankertz & Doubrawa (2005) meinen, dass Fritz Perls den Ablauf der 5 Phasen in der ihm typischen Weise in Workshops sozusagen en passant skizziert hat. Die Beschreibung des Ablaufes und die Zuordnung der Begriffe zu den Phasen ist demnach in allen Quellen nicht gleich. In Folge werden einige grob beschrieben, und ein Vortrag von Friedrich Perls (1980), auf den sich auch Frambach (1993) hauptsächlich bezieht, im Detail dargestellt. Er meint, dass dem 5-Schichten-Modell zu wenig Beachtung in der gestalttherapeutischen Literatur geschenkt werde. Frambach nimmt im Gegensatz zu Staemmler auch stark Bezug auf Salomo Friedlaender.

In „Gestalt-Therapie in Aktion“ (2008) beschreibt Perls folgende Schichten. Die erste nennt er die Schicht der Klischees. Diese ist gekennzeichnet durch bedeutungslose Symbole des Sich-Treffens. Die zweite Schicht beschreibt er sehr eindrücklich in seiner – wie ich meine – typischen Sprache, weshalb er hier zitiert wird:

Hinter den Klischees nun findet man die zweite Schicht, die ich Eric-Berne- oder Sigmund-Freud-Schicht nenne – die Schicht, wo wir Spielchen machen und in Rollen schlüpfen – in die des hochwichtigen Bonzen, des Tyrannen, der Heulsuse, des süßen Mädchens, des braven Buben – egal in welche Rolle. Diese sind also die oberflächlichen, die sozialen, die *Als-ob*-Schichten. Wir tun so, als ob wir besser, stärker, schwächer, höflicher etc. wären, als wir uns in Wirklichkeit fühlen. Damit halten sich im wesentlichen die Psychoanalytiker auf. Sie behandeln das Kindchen-*Spiel* als Wirklichkeit und nennen es Infantilismus und versuchen, alles über dieses Kindchen-Spiel herauszubekommen. (Perls, 2008, S. 63)

In der Impasse-Phase herrscht das Gefühl, festgefahren zu sein vor. Es kommt zu einer Blockierung, Konfusion, Wiederholungszwängen. In der Implosions-Phase oder phobischen Phase sind Panik, Katastrophenerwartungen und Todesangst vorherrschend. In der Explosions-Phase letztlich treten echte Trauer, Wut und Freude auf und führen zu Authentizität.

Frank-M. Staemmler und Werner Bock haben eine an Fritz Perls eng angelehnte Systematisierung vorgenommen (Blankertz & Doubrawa, 2005). Sie beschreiben die Phasen Stagnation, Polarisierung, Diffusion, Kontraktion und Expansion (2004).

Hilarion Petzold beschreibt das tetradische Modell und ist etwas weiter entfernt von Perls. Er nennt die Phasen: Initialphase, Phase der Ordnung (Anwärmen, Erinnern, Explorieren), Aktionsphase, Chaos-Phase (Agieren, Durcharbeiten), Integrationsphase, Konsolidierungs- und Neuorientierungsphase (Rahm, Ruhe-Hollenbach, Bosse & Otte, 1995).

Spagnuolo Lobb, Amendt-Lyon und Steiner (2006) schreiben, dass im ersten Kapitel von „Das Ich, der Hunger und die Aggression“ (Perls, 2007) die theoretischen Grundlagen der Gestalttherapie ihre entscheidende strukturelle Prägung von Friedlaenders polarem Denken erhalten haben. Von daher meinen sie, ergibt sich

eine stimmige, psycho-logisch stringente Interpretation des „Fünf-Schichten-Modells“ der Neurose.

An der Stelle möchte ich etwas ausholen und Salomo Friedlaenders „Schöpferische Indifferenz“ (1926) erörtern. Perls schreibt dazu:

In seinem Buch *Schöpferische Indifferenz* stellt Friedländer die Theorie auf, jedes Ereignis stehe in Beziehung zu einem Nullpunkt, von dem aus eine Differenzierung in Gegensätze stattfindet. Diese *Gegensätze* zeigen in *ihrem spezifischen Zusammenhang* eine große Affinität zueinander. Indem wir wachsam im Zentrum bleiben, können wir eine schöpferische Fähigkeit erwerben, beide Seiten eines Vorkommnisses zu sehen und jede unvollständige Hälfte zu ergänzen. Indem wir eine einseitige Anschauung vermeiden, gewinnen wir eine viel tiefere Einsicht in die Struktur und die Funktion des Organismus. (Perls, 2007, S. 19)

Bei Frambach (1993) finden wir eine gute Zusammenfassung von Friedlaenders Denken. Er schreibt, dass die Welt durch Gegensätze, durch einen Gegenpol gekennzeichnet ist. Diese Polarität ist sozusagen Einheit in Zweiheit. In der Geistesgeschichte ist dieses Denken nicht neu; allerdings schon der anders gesetzte Akzent:

Seit Alters her hat man beim Polarisieren mehr auf die Pole als auf deren Indifferenz geachtet. In dieser aber steckt das eigentliche Geheimnis, der schöpferische Wille, der Polarisierende selber, der objektiv eben gar nichts ist. Ohne ihn aber gäbe es keine Welt. (Friedlaender, 1926, S. 337)

Frambach (1993) schreibt, dass eben dieses indifferente Nichts der springende Punkt ist, auf den es ankommt, weil ihm alles entspringt: „Das Nichts der Welt ist nichts als der Schöpfer der Welt“ (Friedlaender, 1926, S. 329).

Lob et al (2006) schreiben nun, dass die Ausgangsposition die „aufgesetzte Schicht“ der Rollen und Spiele bei Perls ist. Die neurotische Unfreiheit besteht prinzipiell in einer Fixierung auf bestimmte Aspekte der Identität. Diese Aspekte halten den Vordergrund der Bewusstheit besetzt. Andere Aspekte der Persönlichkeit werden in den Hintergrund, hinter die Kulissen der Lebensbühne verdrängt. Diese vermiedenen Impulse werden in der „phobischen Schicht“ immer bewusster. Die Angst, die phobische Haltung, ist da und führt zur Vermeidung. Es kommt zu einer Differenzierung, die Bewusstheit wird differenzierter, weil bislang ungelebte gegenpolige Seiten und Bedürfnisse der Psyche zumindest teilweise die Möglichkeit haben, ins Erleben zu treten. Beispielsweise kommt eine in den Hintergrund gedrängte Aggression in den Vordergrund. Dieser war sonst durchgehend von einer aufgesetzten, gleichsam chronischen Freundlichkeit besetzt. Durch den Widerstreit der Emotion, der Herausbewegung, und der zurückdrängenden Gegenbewegung der Angst kommt es zu einer Diffusion, die von Perls als „Impasse“ bezeichnet wird. In diesem Engpass, dieser Blockierung löst sich die alte Struktur der bisherigen vordergründigen Identifikations-Fixierung in diffuse Verwirrung auf. Es tritt in Folge ein Vakuum ein, wenn man in dieser beängstigenden Phase bleibt. Diese wird von Perls „Schicht des Todes“, „fruchtbare Leere“ oder „Implosion“ genannt. In der Phase gibt es keine polare Differenzierung in Vorder- und Hintergrund, hier wird deren kreative Mitte erfahren, die schöpferische Indifferenz. Diese ist im Nachhinein keine furchtbare, sondern eine fruchtbare Leere. Der Mensch findet in den mittleren Modus, das Selbst kann sich frei und spontan gestalten. Dies geschieht in der letzten Phase, der „Explosion“. Aggression beispielsweise kann sich unbehindert im Vordergrund entfalten und eine unerledigte Situation, eine offene Gestalt schließen.

Die Stadien *Fixierung, Differenzierung, Diffusion, Vakuum und Integration* können individuell in einer unendlichen Variation von Intensität, Zeitdauer, Wiederholung usw. durchlebt werden.

Lobb et al. (2006) meinen, dass diese 5 Stadien einen stimmigen Prozessverlauf ergeben, wenn man Friedlaenders polare Indifferenz-Philosophie anwendet. Vorder- und Hintergrund sind als polare Differenzierung zu verstehen, und der Grund als

Indifferenz. Sie meinen, dass bei Perls deutliche Hinweise darauf bestehen, dies so zu interpretieren. Sie meinen, dass es darum gehe, dass einseitige Identifikationen mit eigentlich gleichwertigen psychischen Polen zu ausgewogenen Polaritäten integriert werden müssen. Bei einer psychisch kranken Persönlichkeit hat sich wie bei einer Wippe die balancierende Mitte verschoben, weil man sich zu einseitig mit nur einem Pol identifiziert. Beispielsweise neigt der überwiegend Traurige dazu, kompensatorisch eine vordergründig heitere Fassade zu zeigen. Der Weg der Heilung besteht dann in der Aussöhnung von Gegensätzen, im Finden der Mitte, der Schöpferischen Indifferenz. Die Mitte, wie sie hier interpretiert wird, könnte bei Friedlaender auch anders gesehen werden, soll hier kritisch angemerkt werden. Die schöpferische Indifferenz bei Friedlaender wird mehr als „Nichts“ beschrieben und weniger als die Mitte von zwei Polaritäten.

3.4.2. Der Befreiungsprozess der Identität bei Frambach

Auf Frambachs Interpretation des 5-Schichten-Modells von Perls möchte ich näher eingehen (1993). Er hat das 5-Schichten-Modell der Neurose von Perls im Hinblick auf das Konzept Identität aufgearbeitet. In seinem Buch „Identität und Befreiung in Gestalttherapie, Zen und christlicher Spiritualität“ (1993) handelt es sich um einen Befreiungsprozess der Identität. Er vergleicht in seiner Arbeit u.a. Gestalttherapie und Zen-Buddhismus. Im nächsten Kapitel über das transpersonale Selbst werden Parallelen deutlicher. Auf den folgenden Seiten wird beschrieben, wie ich mich nun aus der Neurose, aus meiner neurotischen Identität, befreien kann. Dieser Vorgang wird anhand des 5-Schichten-Modells erklärt.

a) Die ‚aufgesetzte Schicht‘ – Rollen und Spiele: die Identitäts-Fixierung

Der Neurotiker ist an die Vergangenheit und überholte Verhaltensmuster gekettet. Perls (1980) meint, dass wir Spielchen spielen und in Rollen schlüpfen. Wir verhalten uns „als ob“ wir jemand wären. Auf die Frage „Wer bin ich?“ antwortet Frambach Folgendes:

Der in der Neurose festgefahrene Mensch identifiziert sich mit seinen Rollen und erlebt dies als ‚Das bin ich‘, d.h. seine Identität. Er durchschaut nicht den ‚Also ob‘-Charakter der Rollen und Spiele und macht sie durch die Identifikation irrtümlich zur Wesensmitte seiner Persönlichkeit. Etwas Äußerliches, Vordergründiges, die Rollen, vermittelt das innerste Selbstgefühl, die Identität. Der neurotische Mensch hat weitgehend den Kontakt zu seinen ureigenen Wesensimpulsen verloren, die *Perls* als ‚organismisch‘ bezeichnet. Er kann nicht mehr zwischen sich und fremden, d.h. aufgesetzten und nicht integrierten Einflüssen unterscheiden. ... Der Mensch ist nicht mit sich identisch, sondern seine Identität ist durch fremde, nicht integrierte Rollen und Spiele fixiert vermittelt, die mit seinen eigentlichen ‚organismischen‘ Bedürfnissen in Konflikt liegen, zu welchen sein Kontakt gestört ist. (Frambach, 1993, S. 88)

Die fixierte Vordergrund-Identität meint nun, dass die Rollen eine Identitäts-Fixierung zur Folge haben und andere Aspekte der Persönlichkeit nur in den Hintergrund gedrängt im Schatten existieren.

Was spielt der Neurotiker nun? *Perls* (2008) nennt u.a. das „Vergleiche-Spielchen“, das „Anpasse-Spielchen“ und den „Topdog-Underdog“-Konflikt:

Der Topdog ist rechtschaffen und autoritär; er weiß alles besser. Er hat manchmal recht, aber er ist immer rechtschaffen. Der Topdog ist ein Tyrann und arbeitet mit ‚Du sollst‘ und ‚Du sollst nicht‘. Der Topdog manipuliert durch Forderungen und Androhung von Katastrophen, wie ‚Wenn du das nicht tust, dann – wird dich keiner lieben, wirst du nicht in den Himmel kommen, mußt du sterben‘, usw.

Der Underdog manipuliert, indem er sich ständig verteidigt und rechtfertigt, sich anbiedert und Heulsuse spielt usw. Der Underdog hat keine Macht. Der Underdog ist die Mickymaus. Der Topdog ist die Supermaus. Und der Underdog geht etwa so vor: ... ‚Ich tu mein Bestes‘. ‚Schau her, ich versuch’s immer wieder. Ich kann nichts dafür, wenn es nicht geht‘. ‚Ich kann nichts

dafür, wenn ich deinen Geburtstag vergesse.’ ‚Ich habe die besten Vorsätze.’
Man sieht, der Underdog ist verschlagen, und normalerweise läuft er dem Topdog den Rang ab, denn der Underdog ist nicht so primitiv wie der Topdog. So kämpfen also der Topdog und der Underdog um die Herrschaft. Wie alle Eltern und Kinder kämpfen auch sie miteinander um die Oberhand. Der Mensch fällt in den Kontrollierer und den Kontrollierten auseinander. Dieser innere Konflikt, der Kampf zwischen Topdog und Underdog, findet kein Ende, denn sowohl Topdog als auch Underdog kämpfen um ihr Leben.
Das ist die Grundlage für das berühmte Selbstquälerei-Spielchen. (Perls, 2008, S. 26-27)

Dadurch, dass der Neurotiker in der Identitäts-Fixierung an überholten und unangepassten Rollen festklebt, versucht er, seine Mitmenschen so zu manipulieren, dass er die Rolle weiter spielen kann (Frambach, 1993). Die durch Rollen und Spiele fixierte Vordergrund-Identität macht den Menschen unfrei, er ist auf ein bestimmtes Selbstkonzept eingeengt. Als Grund sieht Perls, dass wir Angst davor haben, „im Jetzt Verantwortung zu übernehmen“ (Perls, 1980, S. 93).

b) Die ‚phobische Schicht’ – Bewusstwerden von Dualitäten: die Identitäts-Differenzierung

Um uns von der Identitäts-Fixierung zu lösen, ist gesteigerte Bewusstheit, Awareness notwendig (Frambach, 1993). Der Therapeut steht dem Klienten im Prozess der Selbstentdeckung unterstützend zur Seite. Um uns zu lösen, müssen wir differenzieren lernen. Hier kommt der grundlegende Einfluss der Philosophie von Salomo Friedlaender und seinem Konzept der „schöpferischen Indifferenz“ zum Tragen (1926). Die Welt differenziert sich in Polaritäten, die als sinnvoll aufeinander bezogene Gegensätze zu begreifen sind. Wenn man die Wahrnehmungsposition der Indifferenz, den Nullpunkt, verlässt, dann verzerren sich die Gegensätze. Der Neurotiker nun hat seine ausbalancierte Mitte verlassen, ist in der Entweder/Oder-Falle und spürt eine Spaltung, einen Streit der Widersprüche. Perls drückt dies folgendermaßen aus:

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 paralisieren. Indem wir gegensätzliche Züge integrieren, machen wir Menschen wieder ganz und heil. Zum Beispiel Schwäche und tyrannisches Verhalten integrieren sich als ruhige Festigkeit. (Perls, 1980, S. 155)

Wie kann nun der Therapeut dem Neurotiker zur Seite stehen? Die Widersprüche zeigen sich nun nach Perls in der einen oder anderen Form und werden vom Therapeuten angesprochen. Er hat die Funktion eines Vergrößerungsspiegels:

Wir können ein Bedürfnis nicht verdrängen. Wir haben nur bestimmte Äußerungsweisen dieser Bedürfnisse verdrängt. Wir haben die eine Seite abgeblockt, und dann kommt die Selbstäußerung anderswo heraus, in unseren Bewegungen, in unserer Haltung und vor allem in unserer Stimme. Ein guter Therapeut hört nicht auf den Inhalt von dem Geschwätz, das der Patient hervorbringt, sondern auf den Klang, die Musik, das Zögern. Die sprachliche Kommunikation ist gewöhnlich lauter Lüge. Die wirkliche Kommunikation liegt jenseits der Sprache. (Perls, 2008, S. 61)

In Folge wird der Kontakt mit den vermiedenen Bedürfnissen vertieft. Der Therapeut regt zur Identifikation an. Beispielsweise kann eine unbewusst geballte Faust eine Stimme bekommen. Es wird angeregt, auf den vermiedenen Teil der Persönlichkeit zu hören: „Laß deine Faust sprechen! Was will sie sagen“ (Frambach, 1993, S. 93)? Ein Dialog (beispielsweise mit dem „leeren Stuhl“) kann gemacht werden. Auch mit Gestalten im Traum kann eine Identifizierung und in Folge Reintegration stattfinden. Durch die Identifikationen wird Abgespaltenes integriert und die Eigenverantwortung und Integrität des Menschen erweitert. Diese Schattenseiten finden sich als chronifizierte, zu charakterlichen Gewohnheitsempfindungen eingefrorene physiologische Über- und Unterfunktionen und werden kaum wahrgenommen. Beispielsweise eine chronisch reduzierte oder übersteigerte Atmung, eine zur dauernden „Haltung“ verfestigte Muskel-Hyper- oder Hypotonie, nicht gelebte

Bewegungen, Blicke, Stimmlagen usw. Wenn die Integration gelingt, ist diese auch immer eine Integration und Vitalisierung des Leibes. „Verlier deinen Verstand und komm zu deinen Sinnen“ (Perls, 1980, Seite 117).

In dieser Phase ist die Grundempfindung Angst, der Mensch ist aufgespalten in zwei widerstrebende Regungen. Organismische Bedürfnisse auf der einen Seite, die ins Bewusstsein drängen und befriedigt werden wollen. Die andere Seite versucht, diese Bedürfnisse zu ignorieren und zurückzuhalten. Die Angst ist eine Erwartungsangst. Der Neurotiker kann seine Bedürfnisse nicht erfüllen, weil er eine Katastrophe erwartet und chronisch Erwartungsangst hat.

Wenn er z.B. den Impuls fühlt, sich gegen seinen ungerechten Chef aufzulehnen, dann erwartet er die „Katastrophe der Bestrafung durch seinen Vater, dem er sich als Kind nicht erwehren konnte, und schluckt seine Wut. Oder er erwartet die „Katastrophe“ des Liebesentzugs durch die Mutter, die ihn als Kind so tief getroffen hat, wenn er es wagt, die Partnerin/den Partner zu kritisieren, und ist lieb und brav. Nach diesem Grundmuster ist die „Katastrophenangst“ gestrickt.“ (Frambach, 1993, S. 96)

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass wir uns aus den Rollen und Spielen lösen und von der Vordergrund-Identität. Wir differenzieren uns von unseren übermäßigen Identifikationen, wodurch Raum und Schatten entstehen kann. Wir werden vielfältiger in unseren Wahrnehmungs- und Empfindungsmöglichkeiten, differenzieren unsere Identität. Diese Differenzierung wiederum zeigt sich als angespannte Spaltung bzw. Dualität und wird als Angst erlebt.

c) Der ‚Impasse‘ – Sackgasse, Engpass, Blockierung: die Identitäts-Diffusion

Bei Perls kommt es nach Frambach (1993) diese Phase betreffend zu Widersprüchlichkeiten. Er vermischt Impasse (Blockierung) und Implosionsphase, die im nächsten Punkt Thema ist. Frambach meint nun Folgendes: „Wenn man seine Aussagen genauer untersucht und die beiden Phasen klarer abgrenzt, so kommt

man zu einer recht eindeutigen Definition dieser Phase: Sie bedeutet *Verwirrung, Konfusion, Chaos*“ (Frambach, 1993, S. 97). Es wird eine existentielle Ausweglosigkeit erfahren, Verworrenheit bis zu schmerzlicher Verzweiflung:

Wenn der Patient seiner existentiellen Sackgasse nahekommst (und damit sind keine geringfügigen Komplexe gemeint), gerät er in einen Wirbel. Er wird von Panik ergriffen, taub und stumm – nicht bereit, das Karussell von Wiederholungszwängen zu verlassen. Er fühlt wahrscheinlich die Verzweiflung, die *Kierkegaard* als die „Krankheit zum Tode“ erkannte. Die existentielle Ausweglosigkeit ist eine Situation, in der keine Stütze aus der Umwelt in Erscheinung tritt und der Patient unfähig ist (bzw. glaubt, es zu sein), aus eigenen Stücken mit dem Leben fertig zu werden. So wird er alles tun, um am Status quo festzuhalten – statt vielmehr zu wachsen und seine eigenen Kräfte anzuwenden. (Perls, 1980, S. 179)

Durch die Gestalttherapie wird es möglich, durch diese Sackgasse durchzugehen, wie Perls (1976) schreibt. Als Beispiel für den Impasse führt Perls das „Blaue Baby“ (Perls, zit. nach Frambach, 1993, S. 78) an. Die Geburt ist für das Baby eine existentielle Krise. Die bisherige Existenzgrundlage, die Verbundenheit mit dem mütterlichen Organismus, endet abrupt. Die neue Existenzform, nämlich die selbständige Versorgung des eigenen Organismus durch die eigene Atmung, wird noch nicht geschafft. Das „Blaue Baby“ steckt fest in einer konfusen Zwischenphase. In der Therapie ist der entscheidende Punkt, sich dieser schmerzlichen Erfahrung, sich dieser Sackgasse zu stellen. Wenn man die Blockierung voll erlebt, wird man gesund. Perls beschreibt in der Phase, dass ein Satori-Erlebnis möglich ist:

Wenn wir nun die Blockierung richtig verstehen, wachen wir auf; wir haben ein Satori-Erlebnis. Ich kann euch kein Rezept geben, denn ein jeder versucht, aus der Sackgasse herauszukommen, ohne durch sie hindurchzugehen; ein jeder versucht, die Fesseln zu zerreißen, und das gelingt nie. Es ist das Bewusstsein, das volle Erleben, das Gewahrsein dessen, *wie* du fest sitzt, das dich gesund werden läßt und das dich erkennen läßt, daß das Ganze bloß ein

Albtraum ist, nichts Wirkliches, nicht Wirklichkeit. Das Satori kommt, wenn du zum Beispiel erkennst, daß du in eine Phantasie verliebt bist und erkennst, daß du mit deinem Partner in keiner kommunikativen Beziehung stehst. (Perls, 2008, S. 48)

In der Phase ist es wichtig für den Therapeuten beim Klienten bzw. bei seinem Gefühl zu bleiben und nicht zu intellektualisieren: „Mit Sätzen, wie ‚Kannst du bei diesem Gefühl bleiben?’ oder ‚Sei verworren!’ usw.“ (Frambach, 1993, S. 98).

Gestaltpsychologisch gesehen haben sich die Figuren des vermiedenen, organismischen Bedürfnisses und die bisherige „Status-quo-Bedürfnisbefriedigung“ gegenseitig immer mehr in ihrer Prägnanz aufgelöst und sind diffus geworden. Das löst Verwirrung, Ratlosigkeit, Orientierungslosigkeit und eventuell Verzweiflung aus; daher der Begriff Identitätsdiffusion. Die alte Struktur der fixierten Vordergrundidentität hält nicht mehr. So geht es nicht mehr weiter. Die Diffusion ist das schmerzliche, angstvolle Loslassen eines veralteten, reifungshinderlichen Selbstverständnisses. Die neurotische Pseudo-Balance muss aufgegeben werden. Die neurotische Gestalt muss in den Grund treten und für eine neue „gute“ Gestalt Raum geben.

d) Die ‚Implosion’ – die Schicht des Todes: das Identitäts-Vakuum

Die Implosionsphase, Schicht des Todes oder fruchtbare Leere ist gekennzeichnet durch eine „Art von Katatonie“, eine Leblosgkeit, eine Leere. Um Perls Definition von Leere zu verstehen, ist es laut Frambach (1993) notwendig, sich auf seine philosophischen Betrachtungen über das „Nichts“ zu beziehen. Die Leere ist das Gewahrsein eines Nichts im östlichen Sinne. An dem Punkt wird kein „Ding“ mehr wahrgenommen. Es ist notwendig diese Leere zu durchleben, das Alte existiert nicht mehr und das Neue noch nicht. Um eine fruchtbare Leere zu erfahren, muss man seine Verwirrung bis zum Äußersten erfahren. Um zu Friedlaender Bezug zu nehmen: die neurotische Differenzierung in widerstreitende Dualitäten hat sich aufgelöst ins Nichts der schöpferischen Indifferenz. Es wird ein indifferenter Grund

erfahren. In der Erfahrung der Leere, des Nichts, gibt es keine wahrnehmbare Figur im Vordergrund, keine Differenzierung in Vordergrund und Hintergrund. In dieser indifferenten „Grund-Erfahrung“ wird nun die organismisch ordnende Mitte erfahren. Diese trägt die Möglichkeit einer gesunden, ausgewogenen Gestaltbildung.

Zusammenfassend kann aus dem Blickwinkel der Identität Folgendes gesagt werden. Die fixierte Vordergrund-Identität hat ihre Dominanz verloren. Eine Differenzierung hat durch Bewusstseinssteigerung stattgefunden. Die widersprüchlichen Wesensimpulse haben zum Zustand der Diffusion geführt, der in ein Identitäts-Vakuum übergeht. Beim Bild der Sackgasse wäre das Identitätsvakuum die Erfahrung des „Scheitelpunkts der Um-kehr“. An dem Punkt ist die schöpferische Orientierungslosigkeit zu finden. Hier gibt es keine vorherrschende Richtung, hier gibt es eine Fülle an Möglichkeiten (Frambach, 1993).

e) Die ‚Explosion‘ – die Erfahrung organismischer Selbstregulierung: die befreite Grund-Identität und Identitäts-Integration

Sobald wir diese Implosionsphase überwunden haben, geschieht etwas sehr Seltsames. Am dramatischsten zeigt sich das beim Zustand der Katatonie, wenn der Patient, der wie ein Leichnam erschien, vor Leben explodiert. Und genau das geschieht, wenn der Zustand der Implosion aufgelöst wird – Explosion findet statt. Die Explosion ist die letzte neurotische Schicht, auf die wir stoßen, wenn wir den Zustand der Implosion überwinden. Meiner Meinung nach ist dieser Verlauf notwendig, um authentisch zu werden. (Perls, 1980, S. 99).

In der letzten Schicht findet der Mensch zu einem authentischen, ungeteilten, emotionalen Ausdruck. Es wurden Widerstreit, Verwirrung und Leere erlebt. Nun folgt die ungehinderte Heraus-Bewegung, die E-motion (Frambach, 1993). Die Bezeichnung Explosion ist allerdings etwas irreführend. Perls schreibt darüber Folgendes:

Erschreckt nun nicht über das Wort *Explosion*. Viele von euch fahren ein Auto. Da gibt es Hunderte von Explosionen in der Minute im Zylinder. Das unterscheidet sich von der heftigen Explosion des Katatonen – die entspräche einer Explosion in einem Benzintank. Eine einzige Explosion bringt also nichts. Die sogenannten Durchbrüche der Reich'schen Therapie und all das sind ebensowenig von Nutzen wie die Einsicht in der Psychoanalyse. Es kommt auf das Durcharbeiten an. (Perls, 2008, S. 64)

Es handelt sich also nicht um spektakuläre Durchbrüche, sondern um einen kontinuierlichen, angemessenen Therapieprozess. Explosionen können sanft oder heftig sein, aber ihr „therapeutischer Wert“ ist nicht danach zu bemessen. Perls sieht weiter vier grundsätzliche Möglichkeiten, in welcher Emotion die Explosion auftreten kann:

Es gibt vier Grundarten von Explosionen aus der Schicht des Todes. Die Explosion der echten *T r a u e r* erleben wir, wenn wir einen Verlust oder Todesfall durcharbeiten, der noch nicht verarbeitet worden ist. Die Explosion in den *O r g a s m u s* erleben wir bei sexuell blockierten Menschen. Es gibt die Explosion *W u t* und auch die Explosion in *F r e u d e*, Lachen, *joie de vivre*. Diese Explosionen stehen mit der echten Persönlichkeit, mit dem wahren Selbst in Verbindung. (Perls, zit. nach Frambach, 1993, S. 104).

Hier finden wir klar benannt den Begriff wahres Selbst, das nach Gremmler-Fuhr (1999) dem wirklichen Selbst entsprechen würde.

Frambach (1993) führt dann noch Überlegungen zur „echten Persönlichkeit“, die in der letzten Phase entsteht, aus. Die Explosionen sind demnach als erste Ausdrücke der wiedergewonnenen organismischen Selbstregulierung zu verstehen. In der wiedergewonnenen Mitte wird sozusagen eine erste ausgleichende Differenzierung vorgenommen. Es wird aus der neurotischen Dualität von Widersprüchen eine Polarität von Gegensätzen.

Gestalttheoretisch sind „Explosionen“ Figurbildungen. Beispielsweise wird Trauer, das Bedürfnis zu weinen, ein bisher vermiedenes hintergründiges Schatten-Bedürfnis zur Figur und spontan befriedigt. Durch die Befriedigung kann die Figur in den Grund zurücktreten. Eine geschlossene, gute Gestalt in ihrer Ganzheit entsteht. Man kann dies als „rundes“ Gefühl des Befriedigtseins, der Ausgeglichenheit, als ein Stück Ganz- oder Heil-werden erleben (Frambach, 1993).

Zusammenfassend schreibt Frambach (1993): Die fixierte Vordergrund-Identifikation hat sich in den Grund hinein aufgelöst. Aus der balancierenden Mitte entspringen die „Explosionen“ als spontane ungehemmte freie Reaktionen. Vermiedene Aspekte der Persönlichkeit können spontan, ungehindert in den Vordergrund treten, werden existentiell akzeptiert und in die Identität integriert, daher auch der Begriff Identitäts-Integration. Die freie Grund-Identität wird vertieft und erweitert. Aus gestalttherapeutischer Perspektive geschieht hier menschliches Wachsen und Reifen. Hier entspräche die Grund-Identität einem wirklichen Selbst, einem stabilen Kern.

3.5. Integration im transpersonalen Selbst

Gremmler-Fuhr (1999) sieht nun das relationale und das personale Selbst im transpersonalen Selbst integriert. In diesem Kapitel finden sich die Zugänge von verschiedenen ausgewählten Gestalttherapeuten, die sich mit dem Selbst beschäftigt haben und von Interesse für die vorliegende Arbeit scheinen. Die Ideensammlung kann sicherlich erweitert werden. Gemeinsam ist den Autoren, dass sie einen transpersonalen Aspekt des Selbst sehen bzw. betonen, wobei die Herangehensweisen unterschiedlich sind.

3.5.1. Die Gestalten des Ich/Nicht-Ich als Struktur des Gewahrseins von Beaumont

Hunter Beaumont (1991) stellt Überlegungen zum Organismus-Umwelt-Feld an (siehe auch Kap. 3.2.1) und denkt dieses weiter. Er greift v.a. die Idee der falschen

Identifikationen bei Perls, Hefferline und Goodman (2013) auf und kommt zu einem spannenden Schluss, der letztlich über den Modus Gewahrsein zu einem transpersonalen Selbst (siehe Gremmler-Fuhr, 1999) führt. Doch dazu etwas später. Zuerst müssen noch andere Überlegungen von ihm vorangestellt werden.

Beaumont meint nun Folgendes zum Organismus-Umwelt-Feld. Er sagt, dass das Feld der Wahrnehmung beschränkt ist. Das tatsächliche Feld ist so groß und komplex und verzweigt, dass es kein menschliches Wesen je erfassen kann, außer in Form von Bildern und Metaphern. Dadurch können wir diese riesige Gestalt nur in kleine Gestalten zerteilen, die nicht so allumfassend sind. Und dies tun wir mit unserem Gewahrsein. An der Stelle soll ein Einschub zum Begriff Platz finden. Gewahrsein wird immer wieder gleichgesetzt mit dem Begriff „Awareness“, wobei in der Gestalttherapie für Perls damit die Zentrierung des Bewusstseins im „Hier und Jetzt“ gemeint ist (Steiger, 2006). Für Schwaiger ist die Bewusstheit, die er mit Awareness gleichsetzt, ein totales Erlebnis, in das der Mensch in seiner Ganzheit (in seinen spirito-psycho-physischen Gestalten) einbezogen ist.

Es ist der wache Kontakt des Körpers mit all seinen Sinnen und der Sinne mit der Umwelt. Wahrnehmen ist ein auf Bewusstheit gegründeter aktiver Prozess, der die Wirklichkeit durch den Akt des Wahrnehmens formt und verändert. Je wacher, bewusster man ist, desto schärfer wird die Wahrnehmung, desto deutlicher wird die Kommunikation (=bewusstes Wahrnehmen meiner selbst und des Anderen) und das bewusste Wahrnehmen der Umwelt. Klares Wahrnehmen ist nur in der Gegenwart möglich und ist die Voraussetzung für situationsgemäßes Handeln. (Schwaiger, 2017, S. 1)

Schwaiger (2008) sieht die Wurzeln der Bewusstheit im Zen-Buddhismus. Die Gegenwartsbezogenheit, im Hier und Jetzt sein, hat nach seinen Angaben den Ursprung im Taoismus. Nach Steiger (2006) sind Gewahrsein, wache Bewusstheit im Hier und Jetzt, Achtsamkeit auch im Bereich der Spiritualität von zentraler

Bedeutung. Im nächsten Kapitel (3.5.2) finden wir von Fuhr (1995) eine genaue Definition und Unterscheidung der Begrifflichkeiten.

Die Felder des Gewährseins sind nun noch kleine Teilmengen des tatsächlichen Feldes, und wir sind sich ihrer bewusst. Dies sind die Felder des „Ich“ und des „Nicht-Ich“, des Selbst und des anderen. Also „Ich“ und „Nicht-Ich“ beeinflussen sich gegenseitig und schaffen das andere Selbst. Und nun zur Frage der Identität. Beaumont (1991) meint, dass die Identität dadurch entsteht, dass die vielen kleinen Gestalten, die alle „Ich“ heißen und sehr verschieden sind, sich zu einem größeren Ganzen organisieren.

Dafür schlägt er ein Modell vor: *„Die Gestalten des Ich/Nicht-Ich als Struktur des Gewährseins“* (Beaumont, 1991, S. 20). Das „Nicht-Ich“, also das Objekt, verändert sich ständig, das steht außer Frage. Aber auch das „Ich“ verändert sich oft ebenso schnell. Also sind beide, das „Ich“ und das „Nicht-Ich“ sehr wandlungsfähig. Er bezeichnet den Kontakt als schöpferischen Prozess. Zur Verdeutlichung ein Beispiel:

Wenn Sie bedürftig sind, werden sie ihren Freund zu jemanden machen, der großzügig gibt oder sich zurückzieht, aber kaum in Freuden autonom bleibt. Wenn sich Ihr Freund regressiv bedürftig fühlt, fühlen Sie sich Ihrerseits in Zugzwang, väterlich oder mütterlich zu reagieren. Vielleicht reagieren Sie mit noch größerer Bedürftigkeit als er, vielleicht bewahren Sie Ihre Autonomie durch Kälte, Indifferenz, Spott oder auf noch andere Weise. Aber der Sog der Bedürftigkeit wird Sie in irgendeiner Form berühren, und Sie sind anders, als wenn Ihr Freund gerade in verspielter oder wißbegieriger Stimmung ist. (Beaumont, 1991, S. 21)

Kontakt bedeutet also formen und geformt werden – teilhaben. Dies entspricht auch dem relationalen Selbst von Gremmler-Fuhr (1999). Ich und Du, beide sind in Bewegung und voneinander abhängig.

Wie entsteht nun Identität? Beaumont (1991) führt PHG aus. Dies wird in einem zuvor beschriebenen Exkurs bereits diskutiert (siehe Kap. 3.2.5). Beaumont zieht allerdings andere Schlüsse.

Wenn sich jemand mit seinem gestaltenden Selbst identifiziert, seine kreative Erregung und sein Streben nach der künftigen Lösung nicht blockiert; und umgekehrt, wenn er das zurückweist, was organisch nicht zu ihm gehört und daher nicht von vitalem Interesse sein kann, sondern nur einen Figur/Hintergrundprozeß unterbricht, dann ist er im psychologischen Sinn gesund, denn er nutzt seine besten Kräfte und tut das Beste, was er unter den schwierigen Bedingungen in dieser Welt tun kann. Wenn er im Gegensatz dazu von sich selbst entfremdet ist und seine eigene Spontaneität wegen falscher Identifikationen unterdrückt, dann wird sein Leben dumpf, verwirrend und schmerzvoll. (PHG, 2013, S. 32)

Beaumonts Überlegungen zu den falschen Identifikationen sind nun umfassender. Er meint, dass wir ohne Gewährsein im Grunde nur falsche Identifikationen haben können:

Jedes ‚Ich‘, das kleiner ist als die Gestalt des ganzen Menschen, ist eine ‚falsche Identifikation‘. Ein solches ‚Ich‘ ist bestenfalls eine Teilwahrheit, der ein unausgesprochenes ‚manchmal... und manchmal bin ich anders‘ innewohnt. Schlimmstenfalls ist es eine Illusion. So ein ‚Ich‘ spiegelt nicht die Ganzheit der Person wider. (Beaumont, 1991, S. 23)

Also noch einmal die Frage, wie entsteht Identität?

Das Selbst schafft nun – wie wir gesehen haben – Ganzheiten aus Gestalten niedrigerer Ordnung. Wie tut es das? Beaumonts Antwort lautet: durch das Gewährsein im mittleren Modus, ein Zustand, in dem bewusste Aufmerksamkeit die Ganzheiten zusammenzubinden vermag. Gewährsein im mittleren Modus ist demnach, als ob Sonnenlicht in dunkle Ecken leuchtet. Im mittleren Modus ist das

„Ich“ weder aktiv noch passiv, weder Subjekt noch Objekt. Die Aktivität ist minimal. Er meint, dass in der Fähigkeit, zu beobachten ohne zu manipulieren, eine gewisse Ähnlichkeit mit den zen-buddhistischen Zuständen des „Nicht-Selbst“ bestehen. Gewährsein kann nach Beaumont heilen, weil es der Vorgang ist, der Realität quer durch alle Feldebeneen organisiert. Der Gestaltbegriff „Wachstum“ impliziert eben nicht beliebige Ausweitung, sondern das Bestreben des Gewährseins, sich selbst zu organisieren, hin zu seiner eigenen Erfüllung und Vollendung.

Identität ist dann das Gefühl des Verbundenseins und der Kontinuität zwischen den möglichen Erfahrungsmomenten, den Kontaktepisoden, den ‚Ich/Nicht-Ich‘-Systemen. Es ist damit das Gewährsein eines Feldes höherer Ebene und umfasst zugleich die einzelnen ‚Ich/Nicht-Ich‘-Systeme niedrigerer Ordnung. Die ‚falschen Identifikationen, die nicht zu ihm gehören‘, kann man als ‚Ich/Nicht-Ich‘-Gestalten verstehen, die nicht in bewusster Verbundenheit mit anderen Gestalten derselben Ebene oder mit dem übergeordneten Ganzen des ‚Organismus‘ existieren. (Hunter Beaumont, 1991, S. 24)

In dieser Textpassage spricht er ein Feld höherer Ebene an. Hier finden wir ein transpersonales Selbst, das mit Hilfe von Gewährsein erreicht wird. Wichtig ist bei Hunter Beaumont nach meinem Verständnis, dass es ein transpersonales Selbst gibt, aber kein wirkliches Selbst, keinen festen Kern. Von diesem wurde im Gegensatz zuvor im 5-Schichten-Modell ausgegangen. Beaumont führt das insofern aus, dass es bei zunehmendem Gewährsein möglich ist, den Fluss der „Ich/Nicht-Ich“-Gestalten zu bemerken. Es gibt ein Nichts zwischen diesen Gestalten. Dort erfährt man Chaos, die Abwesenheit von Organisation, die Leere. Hier finden wir Parallelen zu spirituellen Zugängen. Byung Chul Han (2002) schreibt über den buddhistischen Begriff „Leerheit“:

Der buddhistische Zentralbegriff sunyata (Leerheit) stellt in vielfacher Hinsicht den Gegenbegriff zur Substanz dar. Die Substanz ist gleichsam *voll*. Sie ist angefüllt mit *sich*, mit dem Eigenen. Sunyata stellt dagegen eine Bewegung der Ent-*Eignung* dar. Sie ent-*leert* das Seiende, das in sich verharrt, das sich

auf sich versteift oder sich in sich verschließt. Sie versenkt es in eine Offenheit, in eine offene Weite. Im Feld der Leere verdichtet sich nichts zu einer massiven Präsenz. (Han, 2002, S. 44)

Hier wird klar von keiner festen Substanz bzw. einem Kern ausgegangen.

Fritz Perls schrieb kurz vor seinem Tod über das Eintreten in die Leere zwischen den verschiedenen Identifikationen:

Wenn man sich auf das Gebiet der Konfusion begibt, ist der letzte Schritt ein unheimliches Erlebnis, und beim ersten Mal fast ein Wunder. Mit der Zeit wird es natürlich zur selbverständlichen Routine. Wir nennen es Rückzug in die fruchtbare Leere. (Perls, 1973, S. 99)

Beaumont (1991) schreibt dazu:

Wie die Helden der großen Ausfahrten muß, wer in die fruchtbare Leere eintritt, um heiler wieder hervorzukommen, lernen, sich der Auflösung seiner Ich-Identifikation hinzugeben, indem er den Gewährseinsmodus so verändert, daß das ‚Ich‘ weder aktiv noch passiv ist, im Vertrauen darauf, daß eine neue schöpferische Leistung daraus erwachsen wird. (Beaumont, 1991, S. 26)

3.5.2. Selbstverwirklichung und Selbsttranszendenz bei Reinhard Fuhr

Bei Reinhard Fuhr (1995) finden wir einige sehr spannende Ideen zum Selbst. Die bemerkenswerteste für diese Arbeit ist nach meiner Meinung die Unterscheidung eines transpersonalen Selbst in der Gestalttherapie von einem transpersonalen Selbst bei fernöstlichen Richtungen. Weiters stellt er das relationale und das transpersonale Selbst nebeneinander dar. Bevor diese Ideen erläutert werden, ist es für das Verständnis notwendig, einige Begriffe und Überlegungen von ihm voranzustellen.

Reinhard Fuhr (1995) unterscheidet bei der Persönlichkeitsentwicklung, die nach meinem Verständnis an der Stelle mit der Identitätsentwicklung gleichgesetzt werden kann, zwischen *Selbstverwirklichung* und *Selbsttranszendenz*. Beides sei in der Methode der Gestalttherapie möglich. Er meint, dass bei der Selbstverwirklichung das Ziel die fully functioning person ist. Wiederherstellung und Erweiterung der Funktionsweise der Person im Umweltfeld sollen erreicht werden und zwar hauptsächlich durch Veränderungslernen und Problemlösen. Es steht eine Heilung im Sinne des Gesundheitswesens im Mittelpunkt. Bei der Selbsttranszendenz wiederum geht es um die Überwindung des Selbst und damit um die Verwirklichung des Seins durch die Einzigartigkeit der Person. Das wird erreicht durch transformatives Lernen, wobei es um einen grundlegenden Wandel des Selbst- und Weltverständnisses geht.

Fuhr (1995) teilt Hans Peter Dreitzel durch seine spezielle Entwicklung der Persönlichkeitsfunktion (siehe Kapitel 3.3.1) hauptsächlich der Selbstverwirklichung zu. Heik Portele, der im nächsten Kapitel ausgeführt wird, und von dem ein Plädoyer für den Mythos des Nicht-Selbst ausgerufen wird, liegt für Fuhr (1995) im Bereich der Selbsttranszendenz. Er selbst meint:

Diese beiden Ansätze von Portele und Dreitzel stellen meiner Auffassung nach Pole dar, die in einem dialektischen Verhältnis zueinander stehen: sobald mehr Selbstverwirklichung erreicht ist, ist Selbst-Aufgabe erforderlich, Selbst-Aufgabe andererseits muß auch immer in handfeste Selbstverwirklichung umschlagen. (Fuhr, 1995, S. 38)

Fuhr (1995) meint nun, dass im Gestaltansatz beide Formen der Persönlichkeitsentwicklung vereint werden können. Dafür erweitert bzw. verfeinert er ein zentrales Konzept der Gestalttheorie und beschreibt detailliert das *Gestaltbewusstsein*. Dieses ist geprägt von den Begriffen Awareness (wiederum unterteilt in Achtsamkeit und Gewahrsein) und mittlerer Modus.

Der Begriff *Awareness* bezieht sich nun auf Körperwahrnehmungen, Sinnesempfindungen, aber auch auf Gefühle, Wünsche, Werte, Träume und Gedanken. Wichtig ist für ihn die Unterscheidung zur Introspektion. Zur Verdeutlichung verwendet er eine schöne Metapher: „Introspektion ist, wenn wir einem Bild von Perls/Goodman folgen, wie das Licht einer Lampe, das auf innere Gegenstände gerichtet ist und von diesen reflektiert wird. *Awareness* entspricht dagegen dem Glühen einer Kohle von innen heraus“ (Perls et. al., zit. nach Fuhr, 1995, S. 39).

Fuhr (1995) unterscheidet in Folge zwischen Achtsamkeit und *Gewahrsein*. *Achtsamkeit* beschreibt er als das unmittelbare Augenmerk, das wir auf unmittelbar Wahrgenommenes, auf Empfindungen, Gefühle, Vorstellungen und Gedanken sowie auf sogenannte Außenwahrnehmungen richten. *Gewahrsein* beschreibt Fuhr nun als Erfassen und Erkennen von komplexeren Zusammenhängen. Dabei wird die gegenwärtige Gesamtsituation erfasst und auch das Wissen, das uns gegenwärtig präsent wird. *Gewahrsein* beinhaltet auch einen Willensaspekt; nämlich ganzheitlich Zugewandtsein. Er bringt weiters den Kontaktzyklus (siehe Abbildung 4 im Kapitel 3.2.4) mit den Begriffen in Zusammenhang. Achtsamkeit ist vom Vorkontakt bis zur Kontaktaufnahme da. *Gewahrsein* finden wir beim Übergang von der Kontaktaufnahme zum Kontaktvollzug.

Im Kontaktzyklus fehlt noch eine Bewusstseinsqualität, nämlich der „*mittlere Modus*“. Dieser ermöglicht das gelassen-engagierte Fließen, den spontanen Austausch an der entstandenen, aber nun durchlässig gewordenen Grenze zwischen Organismus und Umweltfeld. Der „*mittlere Modus*“ ist der sogenannte Nullpunkt, der noch keine Differenzierung in Figur und Grund, entweder-oder, innen und außen kennt. Von dort wird alles Lebendige sozusagen polar ausdifferenziert.

Zusammenfassend zum Gestaltbewusstsein schreibt Fuhr Folgendes:

Alle drei Modi, Achtsamkeit, *Gewahrsein* und mittlerer Modus, bilden das Gestaltbewusstsein und wirken zusammen. Durch Achtsamkeit werden wir

unserer Empfindungen, Gefühle, unserer gegenwärtigen Gedanken und Phantasien sowie der Sinneswahrnehmungen bewußt, durch Gewährsein erfassen und verstehen wir die Gesamtheit der Situation und die Zusammenhänge und dadurch treten auch Gegensätze, Widersprüche und Ambivalenzen unseres Daseins hervor; der mittlere Modus ermöglicht es uns, diese auszuhalten und kreativ zu nutzen. (Fuhr, 1995, S. 41)

Fuhr stellt das relationale Selbst von Goodman (siehe Kapitel 3.2) und eine Art Kern-Selbst bzw. wirkliches Selbst im 5-Schichten-Modell nach Fritz Perls (siehe Kapitel 3.4) gegenüber. Er meint nun, dass Achtsamkeit und Gewährsein Aspekte der Funktionen des Selbst, also von Es-, Ich- und Persönlichkeitsfunktion sind. In der Gestaltarbeit geht es hauptsächlich um die Wiedergewinnung der Ich-Funktion, wenn diese verlorengegangen ist, auf der Grundlage der Es-Funktion, also den Körperempfindungen und kreativen Phantasien; als Folge erwarten wir dann eine gestärkte und zuverlässigere Persönlichkeitsfunktion. Diese gibt Antworten auf die Fragen, wer wir sind und was wir können. Er nennt Hans Peter Dreitzel in Anlehnung an Isadore From (siehe Kapitel 3.2.5).

Fuhr (1995) denkt dieses System nun weiter. Er betont die wichtige Rolle der Disidentifikation. Denn beim Kontaktvollzug muss die Ich-Funktion wieder in den Hintergrund treten, um dem mittleren Modus Raum zu geben. Nur so kann der Austausch zwischen Organismus und Umwelt, zwischen Ich und Du, stattfinden. Also müssen wir im vollen Kontakt unsere Ich-Funktionen (und damit auch die Identifikationen der Persönlichkeitsfunktion) über Bord werfen. Das heißt, im Moment intensiver Begegnung müssen wir unser Selbst transzendieren, und dieses ist dann natürlich eine Illusion. Nur wenn wir die Identifikationen nicht aufgeben können, halten wir das Selbst in dem Moment für real. Er führt Heik Portele (vgl. nächstes Kapitel 3.5.3) an, der meint, dass wir in dem Moment völlig selbstlos werden. Fuhr meint dazu, dass wir die Selbstfunktionen brauchen, um uns von Identifikationen befreien zu können. Also ist für ihn der Kontaktprozess ein Wechselspiel aus Identifikation und Disidentifikation, von Selbstverwirklichung und Selbsttranszendenz. Für die Persönlichkeitsentwicklung bedeutet das, dass wir dieses Wechselspiel

immer bewusster leben. In der Gestaltdiskussion findet sich seiner Meinung nach der Aspekt der Disidentifikation seltener. Wenn wir uns allerdings von den Identifikationen befreien können, erleben wir intensive Begegnungen und haben Zugang zu überpersönlichen Bereichen, zum „Zwischen“ und zum universellen Eingebundensein. Fuhr erwähnt auch, dass Fritz Perls sich für transpersonale Dimensionen des Seins interessiert und sich in einem Zen-Kloster aufgehalten hat.

Wie geschieht dies in der Gestalttherapie? Zugang zum relationalen Selbst erhalten wir durch Schulung von Achtsamkeit und Gewahrsein aktueller Kontaktprozesse. Im mittleren Modus können wir dann einen Kontaktvollzug erleben, der uns Aspekte des überpersönlichen Selbst erfahren lässt. Fuhr (1995) führt dann noch aus, dass das Focusing von Eugene Gendlin (1991) eine Brücke darstellt zwischen Selbstverwirklichung und Selbsttranszendenz. Er beschreibt Focusing folgendermaßen: „Wir können unsere Aufmerksamkeit im Kontaktgeschehen aber auch auf einen speziellen Aspekt dieses Prozesses fokussieren: auf das *körperbezogene Selbstempfinden*“ (Fuhr, 1995, S. 43).

Spannend für diese Arbeit ist, dass er einen wesentlichen Unterschied zu spirituellen Konzepten der Persönlichkeitsentwicklung östlicher Herkunft sieht. Dieser liegt in der dialektischen Wechselbeziehung von Selbstverwirklichung und Seinsverwirklichung. Er meint, als Gestalttherapeuten können wir einerseits den Weg der Selbstverwirklichung gehen. Andererseits können wir auch lernen, die Verwirklichung des Selbst immer wieder als Illusion zu durchschauen. Er meint, die Spannung zwischen Selbstverwirklichung und Selbsttranszendenz kann durch den mittleren Modus überwunden werden:

Ich engagiere mich, setze mich durch, grenze mich ab, versuche zur Geltung zu kommen, arbeite intensiv an konkreten Problemlösungen und kann doch immer wieder zu einer disidentifizierten Haltung gelangen, aus der heraus ich liebevollen Anteil am Geschehen nehmen kann, ohne vollständig mit meinen Wünschen, Interessen, Gefühlen oder Vorstellungen identifiziert zu sein und ohne auf

gegensätzliche Interessen und Vorstellungen reaktiv werden zu müssen. (Fuhr, 1995, S. 44).

Zur Verdeutlichung möchte ich an dieser Stelle Pyar anführen, die eine spirituelle Lehrerin der heutigen Zeit ist.

Es ist nicht so, dass man alles haben kann. Eigentlich kann man gar nichts haben und gar nichts erreichen. Und ganz sicher ist es unmöglich, ein Ich zu haben, eine getrennte, eigene Person zu sein *und* in der Wahrheit, in der Stille zu sein, denn in der Wahrheit zu sein heißt niemand zu sein, NICHTS zu sein. Wirklich, es geht darum, *alles* aufzugeben. (Troll, 2000, S. 110)

Also hier sehen wir eine klare Unterscheidung zwischen dem NICHTS im spirituellen Sinn nach Pyar und der Seinsverwirklichung von Fuhr. Dieser meint, dass wir hin und her pendeln können zwischen Selbstverwirklichung und Seinsverwirklichung (1995).

Allerdings ist es wichtig, auch die Sätze, die auf die vorigen von Pyar folgen, zu sehen:

Das heißt nicht, Beruf oder Familie aufzugeben (obwohl sich auch das für manche Individuen ergeben kann). Es heißt nicht, eine versalzene Suppe zu essen, wenn man auch eine andere haben kann. Es verhindert nicht Tätigkeit und nicht den Genuss dessen, was sich bietet. Es bedeutet nicht, schicksalsergeben in einem lauten, stinkenden, kleinen Apartment zu sitzen, wenn die Möglichkeit besteht, in eine schöne Wohnung zu ziehen. Es bedeutet noch nicht einmal, dass man nicht zum Telefonhörer greift und einen Makler anruft. Es bedeutet nicht, dumm zu werden, sich ausnutzen zu lassen, von Sozialhilfe oder in einer Höhle im Himalaya zu leben, obwohl natürlich all dies passieren kann. Worum es hier geht, geschieht im Inneren. Mit äußeren Umständen hat es nichts zu tun. Und die jeweiligen äußeren Umstände – Beruf oder Arbeitslosigkeit, Höhle im Himalaya oder geschäftiges Leben im Westen, Partnerschaft oder monastisches Leben, Gefängnis oder Freiheit –

sind letztlich immer die richtigen, sind genau die Umstände, die *du* brauchst um aufzuwachen – und sind letztlich nicht so wichtig. Da muss man nichts verändern. Worum es geht, ist jeden Hauch von *Ich*, von Trennung aufzugeben, und das geht viel tiefer, viel weiter. Das schneidet die Wurzeln der Illusion ab. Das ist der Tod des Ich. (Troll, 2000, S. 110)

Bei Pyar liegt der Schwerpunkt beim Erwachen. Das äußere Leben ist da, wir verwirklichen uns auch (so wie Fuhr es ausdrücken würde), aber es ist nicht so wichtig. Anders ist der Schwerpunkt in der Psychotherapie zu sehen.

In der Arbeit mit Klienten ist nun oft die eingeschränkte Funktionsfähigkeit im Mittelpunkt. Fuhr (1995) meint allerdings, dass wenn wir nur das Ziel der Selbstverwirklichung verfolgen, schaffen wir auch die größten Hindernisse für Selbsttranszendenz. Um dem Willen nach Sinnfindung, innerer Wahrheit und Wiederanbindung an das Sein auch Raum zu geben, ist es notwendig den Weg des Funktionierens auch immer wieder in Frage zu stellen und zu transzendieren.

Er nennt Möglichkeiten, um dies zu erreichen. Die Haltung des Psychotherapeuten findet er dabei wesentlich. Auch wenn hauptsächlich am Funktionieren – an der Selbstverwirklichung – gearbeitet wird, hat die Haltung eine Auswirkung. Als Beispiel nennt er, dass zwischen Klient und Therapeut ein Lernklima, statt eines Behandlungsklimas entsteht. Es wird gemeinsam gearbeitet. Es darf und soll hinterfragt werden. Ein weiteres Beispiel ist das „umfassende Gestaltbewußtsein“ (Fuhr, 1995, S. 45): Bei der Regressionsarbeit kommt Vergangenes durch Achtsamkeit ins Bewusstsein. Die gesamte Situation kann dann nur durch Gewahrsein erfasst werden. Eine Versöhnung kann letztendlich nur im mittleren Modus erfolgen. Als drittes Beispiel nennt er das „Aushalten der Sackgasse“ (Fuhr, 1995, S. 45): Der Klient wird in der Sackgasse begleitet und nicht hausgeführt. Ziel ist nicht nur eine Veränderung, sondern eine Transformation. In dem Zusammenhang möchte ich an das 5-Schichten-Modell und den Impasse bei Fritz Perls erinnern (siehe Kapitel 3.4.2).

Er beschreibt noch die Verantwortung der Gestalttherapeuten, auch die Seinsverwirklichung miteinzubeziehen:

Im Sinne übergreifender Selbstorganisation alles Lebendigen hielt ich es angesichts der existentiellen Wurzeln der Gestalttherapie auch für unethisch, wenn wir *nur* noch den Weg des Funktionierens verfolgten, weil wir uns und den Lernenden die größtmögliche Ausschöpfung der Potentiale des personalen Seins vorenthielten. (Fuhr, 1995, S. 46)

Letztlich hält er ein politisches Plädoyer, um auch diesen Eckpfeiler wieder in den Vordergrund zu rücken (siehe Kapitel 2, Politik als wesentliche Rahmendisziplin für die Gestalttherapie):

Den Begründern der Gestalttherapie ging es um die Überwindung der rigiden Züge der Psychoanalyse. Und es ging ihnen, wenn ich es richtig deute, um ein Menschen- und Weltverständnis, das mithelfen könnte, politische und soziale Katastrophen in Zukunft nach Möglichkeit zu verhindern oder zumindest nicht widerspruchlos geschehen zu lassen; es ging ihnen außerdem um ein würdiges Zusammenleben in lebendigen Gemeinschaften. Ich glaube, heute ist uns weithin bewußt, daß es noch um einiges mehr geht: ob wir ernstzunehmende Alternativen zur umwelt- und lebenszerstörenden Weise des Daseins konzipieren und ansatzweise verwirklichen können. Diese Alternativen müßten so gestaltet werden, daß sie die Berechtigung erwerben, in den übergreifenden ökologischen Selbstregulationsprozessen zu bestehen, sie müßten es wirklich wert sein, daß sie – und wir mit ihnen – überleben. Das ist für mich der umfassendste Grund vor dem sich Persönlichkeitsentwicklung heute legitimieren muß. Dabei ginge es wieder einmal darum, die Polarität wahrzunehmen und auszuhalten und aus der Grundhaltung des mittleren Modus heraus zu nutzen: die Polarität zwischen Anpassung an den politischen Trend und Widerstand im Sinne des revolutionären und transformierenden Potentials des Gestalt-Ansatzes. (Fuhr, 1995, S. 46)

3.5.3. Das Nicht-Selbst bei Heik Portele

Portele (1995) schreibt, dass in der Gestalttherapie unterschieden wird zwischen Ich, Es, Persönlichkeit und Selbst (vgl. Kap. 3.2.4.). Hans Peter Dreitzel hat nach seiner Aussage zur Persönlichkeit einen großen Beitrag geschrieben (vgl. Kap. 3.3). Reinhard Fuhr hat nach Portele (1995) neben dem Selbst auch das Ich und das Es im Vordergrund gesehen.

Portele beginnt mit einem Diskurs über „genetische Identität“ (Portele, 1995, S. 28). Dabei stellt er die Frage, was der 1-jährige Heik mit dem 61-Jährigen gemeinsam habe. Dies illustriert er anhand einer Metapher über das Schiff von Theseus, die in der Antike verwendet wurde, um sich dem Problem anzunähern:

Nach und nach mußte jedes Teil des Schiffes ersetzt werden, jede alte Planke durch eine neue Planke usw. Schließlich gibt es keinen alten Teil mehr. Nachdem jedes Teil ersetzt wurde, ist es dann noch das gleiche Schiff des Theseus? Ist es identisch mit dem früheren Schiff des Theseus, ist es identisch mit sich selbst? (Portele, 1995, S. 28)

Er schlussfolgert letztlich, dass „Identität“ oder „genetische Identität“ den verzweifelten Versuch darstelle, etwas gegen die Vergänglichkeit zu unternehmen. Er meint weiters, dies gelte auch für unsere Vorstellungen von „Selbst“ oder vom „Ich“ oder von der „Persönlichkeit“. Heraklit sagt: „Man kann nicht zweimal in den gleichen Fluß steigen“ (Portele, 1995, S. 29).

Merlau Ponty (1966) meint nun dazu, dass das Selbst nur in einzelnen Momenten da ist. Wir würden nur fragmentierte, diskontinuierliche Erfahrungen machen. Wir fügen diese Splitter dann zu einem Ganzen, einer Kontinuität durch eine Erzählung zusammen. Für uns und andere erfinden wir eine Geschichte, weil wir ein diskontinuierliches, fragmentiertes Selbst nicht aushalten. Portele (1995) hält demnach ein Kern-Selbst für eine Illusion. Diese Position steht nach meiner Ansicht im Widerspruch zur Kontinuitätserfahrung beim personalen Selbst, die der Mensch selber macht und andere mit einem (siehe Kap. 3.3.).

Merlau Ponty (1966) führt als Beispiel den Buddhismus an, bei dem das Ziel der Meditation ist, diese Fragmentiertheit zu erkennen. Parallelen finden sich später im Kapitel über spirituelle Aspekte des Selbst (siehe Kap. 4)

Wie kommt Heik Portele nun zu dieser Erkenntnis? Erstens meint er, dass es wichtig ist, zwischen Figur und Grund zu unterscheiden. Meist benennen wir nur die Figur, das Ich, das Etwas. Dabei bleiben der Hintergrund, der Grund, die Umwelt, das Nicht-Ich eher unbenannt. Beide können allerdings nur in Abhängigkeit existieren. Durch diese Unterscheidung können wir Sprache verwenden (Portele, 1995).

Spannend führt er dann Gedanken zur Selbstorganisation aus. Lebewesen können selbst einen Rand bilden und sich von einer Umwelt unterscheiden. Das tun sie durch eine Art von Selbstbezug, Selbstherstellung, Selbsterhaltung, Selbstwiederherstellung, Selbstzerstörung. Durch zirkuläre Prozesse wissen sie, wo ihr Selbst anfängt und aufhört. Das Selbst ist nicht stabil, nicht dauerhaft. Er führt Heraklit an: „Alles fließt und nichts bleibt“ (Portele, 1995, S. 30).

Der nächste wichtige Gedanke ist, dass nur der Mensch diese Unterscheidung auch bewusst trifft. Tiere würden instinktiv handeln. Dabei führt er die Entwicklungstheorien von Piaget und Stern kurz aus und stellt beide in Frage. Die beiden beschreiben, ab wann der Mensch in der Lage ist zwischen Subjekt und Objekt, also zwischen Figur und Grund zu unterscheiden. Piaget und Stern kommen aufgrund ihrer Beobachtungen auch auf unterschiedliche Ergebnisse. Diese Unterscheidung ist nach Portele demnach im Entstehen und nicht fest vorhanden.

Durch unser Unterscheiden, das sich durch die Sprache zeigt, müssen wir auch Entscheiden – so der nächste Gedanke. „Wir seien zur Freiheit ‚verdammte‘“ (Portele, 1995, S. 31) – zitiert er Sartre. „Das Menschen-Selbst ist das, was wählt und entscheidet“ (Portele, 1995, S. 31). „Das Selbst ist Prozess“ (Portele, 1995, S. 32) postuliert er immer wieder, nichts Beständiges. Es entsteht dauernd und vergeht dauernd, es existiert nicht. Er verwendet den buddhistischen Ausdruck „Entstehen“. Er meint dann, dass es in der Gestalttherapie darum gehe, im Kontakt

herauszufinden, was zu mir nicht passt und was zu mir passt. Oder anders ausgedrückt: zentral ist die Einübung des entschiedenen Neins und des entschlossenen Jas (Portele, 1995).

Er bezieht klar Stellung zur These der „fully functioning person“ von Reinhard Fuhr (siehe dazu auch das Kapitel 3.5.2.):

Wenn das Selbst ein Prozeß ist, dann ist es nie fertig und „voll“, das Bild, das in der Vorstellung von der *fully functioning person* steckt, über die Reinhard Fuhr in seinem Beitrag schreibt, diese Defizithypothese widerspricht meines Erachtens der These vom Selbst als Prozeß, die für die Gestalttherapie zentral ist, wie ich versucht habe darzustellen. (Portele, 1995, S. 32)

Weiters führt Portele (1995) aus, dass wir die Vergänglichkeit nicht annehmen können. Er führt Buber aus, um zu erklären, dass wir als Menschen Bestätigung brauchen, um das Prozess-Selbst, das durch die Fragmentiertheit entsteht, aushalten zu können:

Weil der Mensch das einzige uns bekannte Lebewesen ist, in dem sich gewissermaßen die Kategorie der Möglichkeit verkörpert hat und dessen Wirklichkeit unablässig von den Möglichkeiten umwittert wird, bedarf es als das einzige unter allen der Bestätigung. Jedes Tier ist in seinem Diessein gefestigt, seine Modifikationen sind ihm vorbestimmt, und wenn eins sich zur Raupe und zur Puppe wandelt, ist auch seine Wandlung noch Grenze; es ist eben in alledem mitsammen das, was es ist, und so kann ihm keine Bestätigung nottun, ja es wäre ein Widersinn, wenn ihm jemand oder wenn es sich selbst sagte: Du darfst sein, was du bist. Der Mensch ist als Mensch ein Wagnis des Lebens, undeterminiert und ungefestigt; er bedarf der Bestätigung, und diese kann er naturgemäß nur als der einzelne Mensch empfangen, indem die andern und er selbst ihn in seinem Dieser-Mensch-Sein bestätigen. Immer wieder muß das Ja zu ihm gesprochen werden, vom Blick des Vertrauten und von der Regung des eigenen Herzens her, um ihn von der

Bangigkeit des Preisgebenseins zu befreien, die ein Vorgeschmack des Todes ist. (Buber, 1962, S. 646).

Ich verstehe Buber folgendermaßen: Der Mensch braucht, um authentisch werden zu können, um er sein zu können und nur er, sehr viel Bestätigung. Wenn diese fehlt, wird er eine Maske haben bzw. einen Charakter, der erwünscht ist oder den er sich angeeignet hat. Er wird sich nicht völlig, so wie es zu ihm passt und ihm entspricht im Moment entscheiden können. Nach Wulf und Boeckh (2013) ist Anerkennung für die Identitätsbildung und Identitätsfindung unverzichtbar und insofern ein grundsätzliches – und nicht bloß entwicklungsphasenspezifisches – Phänomen menschlicher Subjektwerdung. Die Autoren geben einen differenzierten Überblick in ihrem Artikel „Anerkennung – Intersubjektivität – Selbstentwicklung und die Konsequenzen für die Theorie der Gestalttherapie“ (Wulf und Boeckh, 2013).

Portele (1995) führt aus, dass wir dieses Prozess-Selbst nicht einfach aushalten können. Deshalb erzählen wir uns eine Geschichte, wie wir zuvor gesehen haben. Wie sieht diese nun aus? Sie ist historisch-gesellschaftlich bestimmt. Dieses „soziale Selbst“ (Portele, 1995, S. 33) würde in unserer Zeit der Postmoderne beispielsweise einer „Patchwork-Identität“ (Keupp, 1988, S. 131) entsprechen. Das sichere Gefühl innerer und sozialer Kontinuität ist verloren gegangen. „Man ist nicht mehr Oberlehrer, Hofbauer oder Ritterwirtsgattin, wie es auf den alten Grabsteinen steht, sondern ein mehr oder weniger kunstvoll zusammengesetztes *patchwork*“ (Portele, 1995, S. 33). Weitere Schlagworte in dem Zusammenhang sind „Bastelbiographie“ oder „Drahtseilbiographie“. Alle diese Thesen gehen davon aus, dass wir uns eine Geschichte erzählen müssen; uns ein Bild machen müssen. Portele führt weiter den Soziologen Ralph. H. Turner (1976) an. Dieser hätte eine andere These vertreten. Er unterscheidet zwischen dem Selbst, „das in Institutionen verankert“ (Turner, 1976, S. 989) ist und dem Selbst, „das im Impuls verankert“ (Turner, 1976, S. 989) ist. Das Institutionen-Selbst ist demnach das Selbst der beispielsweise protestantisch-kapitalistischen Gesellschaft. Das wahre Selbst würde sich dann hier in der Unterdrückung von Impulsen aufgrund von institutionalisierten gesellschaftlichen Zielen zeigen. Anders beim Impuls-Selbst: dieses entspricht der Hippie-Bewegung.

Das wahre Selbst würde sich dort in der Entdeckung der verschütteten, ursprünglichen und nicht durch Sozialisation verbildeten wahren Impulse zeigen. Dieses wäre dann – wie ich es verstehe – kein soziales Selbst.

Diese Gedanken von Heik Portele (1995) führen ihn zum Schluss, dass es ein soziales Selbst nicht zwingend geben muss. Es gibt nur „Mythen des Selbst“ (Portele, 1995, S. 34). Wir haben die Möglichkeit, die Freiheit, uns für einen zu entscheiden. Er nennt folgende Mythen, die hier nur erwähnt werden. Das Selbst des Säuglings ist von innen und außen bestimmt und hat keine Freiheit. Das Opferselbst wird von außen bestimmt, übernimmt keine Verantwortung und ist ein bequemer Zustand (vgl. auch den Underdog beim 5-Schichten-Modell von Perls Kap. 3.4.). Das autonome Selbst ist von innen bestimmt, allein verantwortlich, egozentrisch. Der vierte Selbstmythos ist das „Nichtselbst“ (Portele, 1995, S. 34). Dieses ist weder von innen noch von außen bestimmt. Es ist frei. Portele meint, dass sich hier die buddhistische Auffassung vom Nichtselbst mit dem Verständnis vom Selbst von Perls und Goodman überschneiden. Er schreibt:

Das Nichtselbst (ich bleibe bei diesem Namen) ist Prozeß. Das heißt: Es ist nichts Substantielles, es hat nicht Bestand, man kann es nicht festhalten, es entsteht dauernd neu in Abhängigkeit, insofern *ist* dieses Nichtselbst eben tatsächlich nicht und trägt den Namen Nichtselbst zu Recht. Im Buddhismus wird dieses Entstehen in Abhängigkeit auch als *radikales Werden* bezeichnet. Es ist nicht so, daß etwas sich verändert, z. B. das Selbst, etwas, das existiert und Bestand hat, nein, es fließt nur dieser Prozeß. (Portele, 1995, S. 35)

Portele meint dann weiter, dass das Tun des Nichtselbst Nichttun ist. PHG (2013) schreiben darüber, dass das Selbst spontan und im mittleren Modus ist. Dabei ist das Spontane aktiv und passiv zugleich (siehe dazu auch Kap. 3.2.3.). Portele beschreibt es folgendermaßen:

Bei diesem Tun des Nichttuns, das eben nicht Nichtstun ist, aber ein Lauschen auf das, womit man sich gerade befaßt, ein Sich-Hineinversetzen in

den anderen oder die andere, nicht in Konfluenz und indem man sich dabei aufgibt, sondern indem man bei sich bleibend im anderen, in der anderen ist. (Portele, 1995, S. 35)

Dadurch erlange man Freiheit und Verbundenheit in einem (Portele, 1995). Er selbst habe sich für den Mythos des Nichtselbst entschieden.

3.5.4. Das dialogische Selbst bei Frank-Matthias Staemmler

Zeitlich jüngere Erkenntnisse der Gestalttherapie zum Selbst finden sich bei Frank-Matthias Staemmler, der 2015 sein Buch „Das dialogische Selbst, Postmodernes Menschenbild und psychotherapeutische Praxis“ herausgegeben hat. Ich möchte im Folgenden sein dialogisches Prozessselbst darstellen. Danach werde ich auf die Selbstpositionen eingehen und letztlich den fließenden Übergang zu spirituellen Sichtweisen des Selbst – auch anhand von Barbara Staemmler – skizzieren. Das dialogische Selbst von Frank-Matthias Staemmler findet sich im Kapitel „Integration im transpersonalen Selbst“, weil sich, wie am Ende des Kapitels klarer wird, Parallelen zu buddhistischen Vorstellungen zum Selbst finden.

a) Das Selbst: dialogisch und prozesshaft

Hubert Hermans schreibt im Geleit des Buches „Das dialogische Selbst, Postmodernes Menschenbild und psychotherapeutische Praxis“ von Frank-Matthias Staemmler (2015), dass dieser eine Gegenbewegung zu einem isolierten, fest umrissenen und stark individualisierten Selbst der Aufklärung postuliert. Dieses steht nach meiner Ansicht in der Tradition des relationalen Selbst, um die Begrifflichkeiten von Gremmler-Fuhr (1999) zu verwenden.

Frank-M. Staemmlers Buch passt perfekt zu einer Gegenbewegung, die – im Gegensatz zur modernen, von der Aufklärung geprägten Sicht – das Selbst als durch und durch relational und dialogisch versteht. Vertreter dieser relationalen Perspektive sehen das Selbst nicht als eine autonome Entität, die

von einer sozialen Welt ‚umgeben‘ ist, sondern betrachten es stattdessen als einen sozialen Prozess, den man nur als etwas verstehen kann, das sich in die soziale und historische Welt hinein ausdehnt, von der es ein Teil ist und zu der es beiträgt. Das Selbst gehört zur Welt, und die Welt gehört zum Selbst. (Staemmler, 2015, S. V)

Etwas anders als bei Portele im vorigen Kapitel bzw. als bei den Vertretern eines vorwiegend transpersonalen Selbst spricht sich Staemmler also vorerst für ein durch und durch „soziales Selbst“ aus. Portele (1995) geht ja von einem „Nicht-Selbst“ aus und meint, wir müssten uns keine Geschichte, keine historisch-gesellschaftlich eingebettete Geschichte erzählen. Allerdings finden wir auch bei Portele, dass wir dieses reine „Prozess-Selbst“ nicht gut aushalten können. Und auch bei Staemmler finden wir später im nächsten Kapitel in Bezug auf Spiritualität sehr ähnliche Aussagen.

Sehr klar ist bei Staemmler (2015) seine Verfechtung des relationalen Selbst im Unterschied zu einem Kernselbst bzw. wahren Selbst, wie wir es beispielsweise beim 5-Schichten-Modell von Perls kennengelernt haben. Er drückt dies in einem Interview folgendermaßen aus:

Das, was wir ein „Selbst“ nennen, ist aus heutiger Sicht nicht nur sehr viel komplexer als es früher gedacht wurde, sondern auch nicht so festgelegt: Es ist viel ‚flüssiger‘! Denn es ist kein Ding, sondern ein Prozess, der ständig im Fluss ist und sich in Abhängigkeit von Situationen, in denen ein Mensch sich befindet, jeweils neu und damit unterschiedlich formiert. (Staemmler, 2015, www.schattauer.de)

b) Selbstpositionen

Etwas näher eingehen möchte ich auf die „Selbstpositionen“, die Staemmler (2015) definiert. Denn diese Ausdifferenzierung des Selbst erscheint mir ein neuer Aspekt zu sein. Die Selbstpositionen entstehen dadurch, dass der Selbst-Prozess in jeder

Situation auch mehrere Facetten hat, die sich parallel bemerkbar machen. Die Positionen zeigen sich beispielsweise in inneren Stimmen, von denen jede jeweils eine andere Stellung zur aktuellen Situation einnimmt.

Für Staemmler (2015) bedeutet das Selbst nun verkürzt und zusammengefasst:

Man kann von daher sagen, dass das Selbst in zweifacher Hinsicht plural ist – erstens, weil es in jeder Situation mehrere Positionen einnimmt, und zweitens, weil es sich über die Zeit hinweg, von Situation zu Situation, auf eine jeweilige Weise konstituiert. Diese Pluralität kommt dadurch zustande, dass der Mensch, wie Martin Buber gesagt hat, „am Du zum Ich“ wird: Von Geburt an bildet sich das Selbst eines Menschen in der Interaktion mit seinen zunehmend zahlreichen Bezugspersonen, die sich ihrerseits mit ihren unterschiedlichen Facetten auf ihn beziehen, mit ihm kommunizieren und dabei ihre Spuren dadurch hinterlassen, dass das Selbst sich diese Interaktionen kreativ aneignet. (Staemmler, 2015, www.schattauer.de)

Also ist das Selbst innerhalb der Vielfalt seiner sozialen Beziehungen nicht immer einfach dasselbe (Staemmler, 2015). Es antwortet mit unterschiedlichen Selbst-Positionen auf verschiedene Individuen und Gruppen. Trotzdem zeigt er überzeugend auf: „ ... , dass es Kontinuität und Kohärenz in einem unbeständigen Strom sozialer Beziehungen gibt“ (Stammler, 2015, S. V). An der Stelle finden wir einen Ansatz, den wir im Laufe der vorliegenden Arbeit unter dem Begriff personales Selbst gefunden haben. Es gibt Kontinuität.

Staemmler schlussfolgert für die therapeutische Praxis, dass wir eine Haltung einnehmen müssen, die bedeutet, dass wir uns bewusst sind, dass unser Klient nicht ein wahres Selbst hat, sondern vielseitig ist. Hier finden wir klar eine Ablehnung eines wahren oder wirklichen Selbst. Staemmler ist ein Verfechter des relationalen Selbst. Und was ich für die Theorie aber auch Praxis sehr fruchtbar finde, ist sein Weiterdenken bezüglich Selbstpositionen. Als Psychotherapeuten können wir den Veränderungsprozess angemessen unterstützen, indem wir die relevanten Selbst-

Positionen und ihr Verhältnis untereinander explorieren und in einen fruchtbaren Austausch bringen. Staemmler spricht von einem „selbstregulativem“ (Staemmler, 2015, www.schattauer.de) Sprechen. Als mögliche Methoden nennt er „die Selbstgespräch-Technik“, „die Fantasiegespräch-Technik“ oder die „Technik der Aneignung“ (Staemmler, 2015, S. XI). Diese können in seinem 2015 erschienenen Buch „Das dialogische Selbst, Postmodernes Menschenbild und psychotherapeutische Praxis“ sehr gut nachgelesen werden.

Ein Punkt erscheint mir noch sehr wichtig. Er betrifft die verschiedenen Selbstpositionen. Diese können selbstverständlich auch widersprüchlich und konfliktuell sein. Staemmler (2015) schreibt darüber, dass es nicht darum gehe, keine Einheitlichkeit herzustellen, sondern eine Toleranz gegenüber den Widersprüchen und Unsicherheiten zu entwickeln. Dabei geht es einerseits um die Toleranz oder auch Empathie gegenüber den eigenen widersprüchlichen Selbstpositionen, aber auch gegenüber der Andersheit der Positionen des Anderen.

Zusammenfassend bei Staemmler:

Wie ich anfangs schon gesagt habe, ist die Dialogizität des Selbst die Konsequenz aus der Tatsache, dass das Selbst nicht a priori vorhanden ist, sondern sich erst aus dem Dialog mit den Anderen entwickelt. Jedes individuelle Selbst ist und bleibt daher von Anfang an und in grundlegender Weise auf die Anderen bezogen und bezieht sich sogar auf sich selbst wie auf einen Anderen; (Staemmler, 2015, www.schattauer.de)

Das Selbst entsteht durch das Bezogensein auf den Anderen und auf sich selbst, wie auf einen Anderen – das dialogische Selbst. Daher gibt es auch eine enge Verbundenheit des Menschen mit anderen Menschen einerseits. Und andererseits ist der Mensch sehr vielseitig durch seine vielfältigen und vielschichtigen Verbindungen mit den Anderen (Staemmler, 2015).

Die Verbundenheit finden wir auch beim transpersonalen Selbst.

c) Parallelen zwischen buddhistischen Vorstellungen zum Selbst und der dialogischen Selbsttheorie

In einem Vortrag, den Barbara Staemmler aus Anlass der Vorstellung des Buches „Das dialogische Selbst“ (2015) von Frank-M. Staemmler gehalten hat, beschäftigt sie sich mit den „erstaunlichen Parallelen zwischen buddhistischen Vorstellungen vom Selbst und der dialogischen Selbsttheorie“ (Barbara Staemmler, 2015, S. 9).

Barbara Staemmler (2015) schreibt, dass sie selbst irritiert war, als sie den Buddhismus kennen gelernt hat und hörte, dass es in diesem Konzept kein Selbst, kein Ich, keinen inneren Kern, kein tiefes oder höheres Selbst gäbe. Sie sei bis dahin von etwas Stabilem, Festem ausgegangen, das sie ausmache. Sie führt in dem Zusammenhang ein Beispiel an:

Es gibt im Buddhismus eine Übung zur Suche des Selbst. Dabei stellt man sich die Frage, ob es im Körper zu finden ist, in Armen, Beinen, der Brust, im Herzen, oder im Kopf, im Gehirn. Und natürlich findet jeder, der sich auf die Übung einlässt, heraus, dass es dort nicht zu finden ist. Aber auch nirgendwo sonst. (Barbara Staemmler, 2015, S. 9)

Bei Frank Staemmler findet sie eine erstaunliche Parallele:

Ein Selbst lässt sich nicht anfassen, es hat keine materielle Substanz, keine definierbare äußere Form und lässt sich auch nicht anatomisch lokalisieren – auch nicht im Gehirn weder in seinen makroskopischen Strukturen noch in neuronalen Netzwerken. (Frank Staemmler, 2015, S. 19)

Was ist dieses Selbst nun? Barbara Staemmler (2015) stellt in Folge unter anderem Damasio's Selbst (2011), das bei Frank Staemmler zu finden ist, und Thich Nhat Hanhs Selbst (1989) gegenüber und weist auf die Ähnlichkeiten hin.

„Es gibt tatsächlich ein Selbst, aber es ist kein Gegenstand, sondern ein Prozess (Damasio, 2011, S. 23).“ Frank Staemmler (2015) schreibt dazu:

Das Selbst hat Prozess-Charakter, d. h. es verläuft und verändert sich in der Zeit. Es ist also nichts Konstantes, sondern nimmt in Abhängigkeit von den Situationen, in denen es sich befindet, auf die es sich bezieht und in denen es sich aktualisiert, immer wieder andere Formen an. (Frank Staemmler, 2015, S. 24)

Barbara Staemmler (2015) weist auf die für sie verblüffende Ähnlichkeit zu buddhistischen Vorstellungen hin. Dort würde das Selbst als dynamischer, fließender Prozess gesehen werden. Dieser Prozess bestehe aus einer Kombination von wechselnden physischen und mentalen Energien, die in Gruppen aufgeteilt werden und im Sanskrit als Skandhas bezeichnet werden. Als Quelle verwendet Barbara Staemmler (2015) die Interpretation des Herz Sutras von Thich Nhat Hanh:

Die fünf Skandhas ... sind die fünf Elemente, die ein menschliches Wesen bilden. Diese fünf Elemente fließen wie ein Strom in uns allen; eigentlich sind es eher fünf Ströme, die vereint in uns fließen. Es gibt den Strom der Form (unser Körper), den Strom der Empfindungen, den Strom der Wahrnehmungen, den Strom der geistigen Formkräfte (den man auch Strom der Gewohnheiten oder geistigen Muster nennen kann) und den Strom des Bewusstseins. Sie durchströmen uns unablässig. ... Sie sind leer von einem eigenständigen, unabhängigen Selbst. Das bedeutet, keiner dieser fünf Ströme kann aus sich selbst heraus existieren. ... Sie existieren nur gleichzeitig, und sie bedingen und durchdringen sich wechselseitig. (Thich Nhat Han, 1989, S. 25)

Diese Auffassung vom Selbst bzw. Nicht-Selbst, schreibt Barbara Staemmler (2015), wurde schon vor etwa 2500 Jahren von Buddha selbst in seiner ersten Rede vertreten, in der er die Vier Edlen Wahrheiten lehrte. Dieses fließende Selbst steht nun in enger Verbindung zur Vergänglichkeit; alles verändert sich von Moment zu

Moment. Dies ist uns allerdings im Alltag gewöhnlich nicht ständig bewusst. Es gibt auch im Buddhismus eine Art Kontinuität. Die aufeinanderfolgenden Momente sind sich in gewisser Weise ähnlich und unterscheiden sich auch:

Auch die Illusion der *Beständigkeit*, die der substantivische Begriff des Selbst leicht hervorrufen kann, stellt einen weiteren Aspekt dieser inadäquaten Reifikation dar. Die Illusion hängt damit zusammen, dass wir Menschen in unserem Alltagsbewusstsein ‚naive Realisten‘ sind, die, um ihre Wirklichkeit meistern zu können, ihre unmittelbaren Eindrücke für die Realität halten müssen und es sich im Eifer der Lebensbewältigung nicht leisten können, ständig zu bemerken, dass das, was sie in ihrer Naivität für real halten, *Konstrukte* ihres von der Evolution, ihrer jeweiligen Kultur und persönlichen Geschichte geprägten Geistes sind. (Frank Staemmler, 2015, S. 21)

Hier finden wir die im vorigen Kapitel angesprochene Parallele zu Porteles Anschauung des „Prozess-Selbst“.

Barbara Staemmler (2015) bemerkt, dass sowohl im Buddhismus als auch bei der dialogischen Selbsttheorie von Frank Staemmler der Wandel von Moment zu Moment als Kontinuität beschrieben wird.

Eine weitere Parallele findet Barbara Staemmler in Bezug auf die grundlegende Verbundenheit aller Menschen. Sie führt den Dalai Lama an:

Echtes Mitgefühl beruht auf der ... Einsicht, dass – genau wie mir – auch anderen Wesen das Verlangen innewohnt, glücklich zu sein und Leid zu überwinden. ... Von der Erkenntnis ausgehend, dass diesbezüglich eine grundlegende Gleichheit und Gemeinsamkeit besteht, entwickeln wir ein Gefühl der Verwandtschaft und Nähe. (Dalai Lama, 1998, S. 35)

Barbara Staemmler sagt, dass es in Frank Staemmlers Buch in weiten Teilen um die Verflochtenheit unseres Selbst mit den Anderen geht. Das Selbst könne erst gar nicht entstehen ohne den Dialog und die Kommunikation mit Anderen.

Sie führt dann noch ein Zitat an, das gut zum Mitgefühl und zur Postmoderne passt und sich in Frank Staemmlers Buch findet:

Wenn wir vollständig voneinander ‚bevölkert‘ sind, wenn mein Dasein gleichzeitig dein Dasein ist, wie können wir dann dem anderen etwas antun, ohne damit uns selbst etwas anzutun? Genau diese Entwicklung auf eine weltweite Interdependenz hin ist es, die ich als den besten Effekt der postmodernen Welt ansehe. (Gergen, 1990, S. 198).

Abschließend noch einige Gedanken von Frank-Matthias Staemmler (2015) zu Spiritualität:

Diese ‚Selbst-losigkeit‘ ist allerdings kein Zustand, in dem es keinerlei Empfinden eines Selbst gäbe. Sie ist vielmehr ein Zustand, in dem das Selbst nicht als ein solides, permanentes Ding wahrgenommen wird, im Verhältnis zu dem man sein Leben führen sollte und das ständig verteidigt werden müsste, sondern als ein kontinuierliches, momentanes Aufleuchten des grenzenlosen Hintergrunds (des Bewusstseins). (Staemmler, 2015, S. 161)

Staemmler verwendet ein Bibelzitat, das sich im Thomas-Evangelium findet, um die zwei Welten und die mögliche Verbindung und Verknüpfung zu beschreiben. „Wenn ihr die zwei zu einem macht und wenn ihr das Innere wie das Äußere macht und das Äußere wie das Innere ... dann werdet ihr eingehen in das Königreich“ (Staemmler, 2015, S. 161).

Über diesen erleuchteten Zustand schreibt Staemmler (2015) und bedient sich eines Zitats von James (1979), der schreibt von einem:

... unerklärlichen Gefühl der Sicherheit, das man dann u.U. hat. Und in der Tat, was könnte es anders als die Nerven festigen, das Fieber kühlen und die Qual befriedigen, wenn man sich dessen spürbar bewußt ist, daß – ganz gleich, wie die eigenen Schwierigkeiten im Augenblick beschaffen zu sein scheinen – das eigene Leben als ganzes in der Hut einer Macht ist, der man absolut vertrauen kann? (James, 1979, S. 270).

Staemmler (2015) schreibt dann weiter über diesen ‚erwachten‘ Zustand, dass dieser

eine fraglose Gewissheit der manchmal mitfühlenden, manchmal liebevollen Verbundenheit mit allen Anderen und mit der ganzen sonstigen Welt, insbesondere der Natur, und oft auch eine besondere Form von Klarsicht (manchmal einschließlich Luminosität im visuellen Sinn), Weisheit oder Erkenntnis, die sich in ihrer Art deutlich von einer rein intellektuellen Einsicht abhebt und die erlebte Qualität eines unabweisbaren und weitreichenden Aha-Erlebnisses bzw. einer offensichtlichen Wahrheit besitzt. (Staemmler, 2015, S. 161).

4. Spirituelle Aspekte zum Selbst

Im Kapitel 2 wurden philosophische, gesellschaftstheoretische, kulturelle und politische Aspekte des Selbst als Rahmen für die Gestalttherapie dargestellt. Geschlossen wird der Rahmen bzw. die Gestalt für diese Arbeit mit wenigen ausgewählten relevant erscheinenden spirituellen Aspekten zum Selbst. Im vorigen Kapitel haben wir uns bereits Parallelen zwischen Gestalttherapie und Spiritualität angesehen. Doubrawa nennt die Spiritualität als wichtigen dritten Aspekt zu Psychotherapie und Politik (Blankertz, 2011). Er meint, wir würden die Psychotherapie „verinseln“ (Blankertz, 2011, S. 7), wenn wir die Spiritualität vergessen. Wir wären dann nicht mehr in der Lage, jemanden zu verstehen, der um die Menschen trauert, nicht um einen bestimmten Menschen, sondern um den Menschen, um die vergebenen Möglichkeiten des menschlichen Daseins. Von Steiger (2006) werden der Buddhismus, der in Indien seine Wurzeln hat, der Taoismus und der Zen-Buddhismus als spirituelle Quellen für die Gestalttherapie benannt.

Das „Selbst“ im Sinn des Buddhismus wird folgendermaßen definiert:

Der Buddhismus verneint die Existenz einer beständigen, unwandelbaren Identität, die im Allgemeinen mit dem Begriff des „Selbst“ verbunden wird. Stattdessen gilt die Anatta-Lehre – die Lehre vom Nicht-Selbst – in allen Schulen des Buddhismus als unverzichtbare Grundlage und wird als eines der drei Daseinsmerkmale bezeichnet. „Der Begriff *Selbst* bezeichnet eine beständige, unwandelbare Identität, doch da es, wie der Buddhismus sagt, nichts gibt, das beständig ist, und da das, was wir üblicherweise als Selbst bezeichnen, vollkommen aus Nicht-Selbst-Elementen besteht, gibt es in Wirklichkeit keine Entität, die Selbst genannt werden könnte. Ziel der buddhistischen Praxis ist auf dieser Grundlage die „Selbst-Wesens-Schau“. (Wikipedia, 2017)

Im Diamantsutra (Hanh, 1992) wird der Leser durch die Philosophie des Buddhismus, der besagt, dass es Nichts gibt, durchgeführt. Eine mögliche Interpretation findet sich bei dem Tai Chi Lehrer Zhang Xiao Ping (vgl. auch www.zhang.at):

Es gibt kein Selbst,
keine Person,
keine Lebewesen
und keine Lebensdauer.

Alle Erscheinungen sind wie ein Traum,
wie eine Illusion, wie ein Tautropfen,
ein Blitz, ein Funke.
So betrachte man sie.

Wer mich in der Form sucht,
oder mich im Klang sucht,
ist auf einem falschen Weg.

Die Vergangenheit kann man nicht erfassen,
die Gegenwart kann man nicht erfassen,
die Zukunft kann man nicht erfassen.
Alle Dinge können nicht erfasst werden.

Wie sieht nun der Weg dorthin aus? Thich Nhat Hanh schreibt darüber:

Berührst du tief die historische Dimension,
findest du dich wieder in der letztendlichen Dimension.
Berührst du die letztendliche Dimension,
so hast du die historische Dimension nicht verlassen.

(Thich Nhat Hanh, 1993, S. 11)

Beide Dimensionen, die historische und die letztendliche Dimension sind gleichzeitig da und bedingen sich auch wechselseitig. Bei der historischen Dimension handelt es sich um alles Menschliche oder „Profane“ und bei der letztendlichen Dimension um alles „Heilige“ (James, 1994). Pyar, eine spirituelle Lehrerin der heutigen Zeit, beschreibt die beiden Dimensionen in einer Einleitung zu einem Satsang, der folgendermaßen definiert wird:

Sanskrit-Wort. Sat bedeutet Wahrheit, Selbst. ... Das Sein in der Wahrheit, im Selbst ist überall und jederzeit. Satsang oder formeller Satsang heißt aber auch in Gegenwart eines zur Wahrheit, zum Selbst erwachten Menschen zu sein, der in der Stille, in der Wahrheit ruht und aus der Stille, aus der Wahrheit spricht. So kann eine Transmission von Stille, von Wahrheit, von DEM geschehen. (Troll,, 2000, S. 236)

Sie sagt nun Folgendes:

Wir sind hier, weil jeder von uns mehr oder weniger weiß, ahnt, gewiss ist, dass es in unserem Leben um etwas ganz Tiefes geht, um das Eine geht. Das, was ohne Zweites ist. Weil das Große ist groß und das Kleine ist klein. Und das, was an uns klein ist, und das meine ich gar nicht im Sinn von zu wenig oder minderwertig, sondern im Sinn von begrenzt. Im Sinn von sterblich. Im Sinn von Form. Im Sinn von Veränderlichkeit. Menschlichkeit. Dieses, was in uns das Kleine ist, ehrt das, was in uns und an allen das Große ist. Es ist nicht gut zu trennen. Sonntags und Montags. Kirchengang und Wirtshaus. ... Meditation und Liebesleben. Gehört alles zusammen. (Rauch, 2016)

Nun gibt es im Buddhismus kein Selbst, keine Person, keine Lebewesen und keine Lebensdauer, wie wir beim Diamantsutra zuvor gesehen haben (Hanh, 1992). Diese Leere auszuhalten, erweist dieses Nichts in Folge als schöpferisch (Höll, 2015). Dadurch können sich alte Strukturen auflösen und für selbstorganisierte Prozesse der Veränderung Platz machen. An dem Punkt wird kein Ding mehr wahrgenommen. Es herrscht das Nichts der „schöpferischen Indifferenz“ vor.

Byung Chul Han (2002) schreibt über die Leere:

Der buddhistische Zentralbegriff sunyata (Leerheit) stellt in vielfacher Hinsicht den Gegenbegriff zur Substanz dar. Die Substanz ist gleichsam *voll*. Sie ist angefüllt mit *sich*, mit dem Eigenen. Sunyata stellt dagegen eine Bewegung der Ent-*Eignung* dar. Sie ent-*leert* das Seiende, das in sich verharrt, das sich auf sich versteift oder sich in sich verschließt. Sie versenkt es in eine Offenheit, in eine offene Weite. Im Feld der Leere verdichtet sich nichts zu einer massiven Präsenz. (Han, 2002, S. 44)

Diese Leere zu erfahren wäre im spirituellen Sinn ein Erwachen, das Erleben des Nichts. Pyar hat ihren Weg im Buch „Reise ins Nichts“ (Troll, 2000) beschrieben. Menschen mit Erlebnissen, die diesem Erwachen zuzuordnen sind, beschreiben Gefühle von Weite. Ich möchte an der Stelle zur Verdeutlichung der theoretischen Gedanken Pyar selbst mit ihrem Erfahrungsbericht zu Wort kommen lassen:

Also sagte ich mir: Lass uns jetzt nicht theoretisieren, lass uns experimentieren. Lass uns schauen, wie es ist. Und war still. Und wieder war da kein Ich, NICHTS, Niemand und immer noch die Erfahrung von Angst und Öde. Samarpans (Anm. der Verfasserin: ein spiritueller Lehrer von Pyar) Worte klangen mir in den Ohren, während ich so still dsaß: „Suche nicht weiter, da ist Nichts.“ Okay, hier geblieben – da ist also nur Nichts! Aber da war zugleich noch die Erfahrung von Ödigkeit und Angst... und sofort begann der Verstand seine alte Beurteilungsleier loszulassen. Wieder hörte ich Samarpans Stimme: „Miss den Erfahrungen keinerlei Wichtigkeit zu!“ Okay. Zum ersten Mal wandte sich die Aufmerksamkeit jetzt von der Erfahrung ab und richtete sich auf die Leere selbst. Sofort kam der Verstand mit seiner nächsten Attacke: „Da ist gähnende Leere, und wo bist du? Wer bist du? Wo ist Ich? Du kannst dich nicht sehen, nicht fühlen – da stimmt etwas nicht!??“ Und wieder klangen mir Worte im Kopf, die Samarpan gesagt hatte: „Du kannst nicht sehen, wer du bist. Wenn du irgendetwas siehst – das ist es

nicht. Wer du bist, da ist nichts zu sehen. Es hat keine Form, es hat keine Farbe, nichts, was du mit den Sinnen aufspüren kannst. Und dennoch kannst du nicht leugnen, dass du bist!“ Das war wie ein Donnerschlag – Leere, kein Ich und trotzdem bin ich – ja, das stimmt! Leere, kein ich, nichts zu sehen, Öde und Graueit, aber kein Erfahrender – und trotzdem – ich bin, ich BIN! ICH BIN!!!“ „Was ist mit Liebe, was ist mit Gott – da ist ja keine Liebe und auch kein Gott – da ist nur gähnende Leere!“ intervenierte sofort der Verstand. Keine Liebe, kein Gott?? Puh! Mein Name und Samarpan's Name führen mich durch den Sinn – Samarpan – Hingabe ... Hingabe? Aufgabe?? Liebe und Gott aufgeben? Das wäre Blasphemie! Hingeben – wie? Und wer? Da ist ja keiner! Da blitzte schlagartig die Erkenntnis auf: Ja, es ist die Erwartung, dass da etwas Bestimmtes sein müsse – sei es Liebe, sei es Gott, sei es Glückseligkeit, sei es Erleuchtung, und die Erwartung, dass anderes nicht da sein dürfe – seien es Graueit oder Öde oder Leere oder Furcht – ja, es ist die Erwartung und das Anhaften an diese Erwartung. Ein Kampf fand hier statt – ich könnte nicht sagen wer gegen wen. Das dauerte eine ganze Weile – einfach Kampf. Dabei Hilflosigkeit, keine Möglichkeit der Kontrolle, niemand da um einzugreifen. Leere, gähnende Leere und der Verstand in Panik dagegen ankämpfend. Und Angst – immer noch zitterte der Körper in Angst und Furcht und der Verstand schoss seine Argumente ab. Doch was jetzt da war, war Bereitschaft – Bereitschaft geschehen zu lassen, was auch immer geschehen wollte. Und dann war da nur noch Aufgabe. Das war kein Tun, kein Akt – mehr ein Anti-Akt, es geschah einfach. Keine Erwartung, keine Hoffnung, kein Wollen mehr – alles war jetzt egal. Erleuchtung oder keine Erleuchtung, Gott oder kein Gott, Liebe oder keine Liebe, Glück oder kein Glück, Öde oder keine Öde – alles stoppte, alles hörte auf, Gedanken hörten auf, der Verstand gab auf, selbst Hingabe stoppte, und das war dann wohl Hingabe. (Troll, 2000, S. 102-103)

Ich möchte dieses Kapitel über Spiritualität mit einer Gegenüberstellung von Fritz Perls und Thich Nhat Han beenden. Sie trafen sich 1989 bei einem Retreat für Psychotherapeuten in Colorado. Fritz Perls habe dort Folgendes gesagt: „Du bist du,

und ich bin ich, und wenn wir uns zufällig begegnen, so ist das wunderbar. Wenn nicht, kann man nichts machen“ (Thich Nhat Hanh, 1993, S. 153). Ich selbst kenne das Gestaltgebet in etwas abgewandelter Form. Die Atmosphäre bleibt allerdings die gleiche. Thich Nhat Hanh hat auf diesen Ausspruch von Fritz Perls mit folgendem Gedicht geantwortet:

Beziehung

Du bist ich, und ich bin du.
Zeigt sich nicht deutlich, daß wir
Miteinander verbunden,
ineinander verwoben sind?
Du hegst die Blume in dir,
damit ich schön werde.
Ich verwandle den Unrat in mir,
damit du nicht leiden mußt.

Ich unterstütze dich;
du unterstützt mich.
Ich bin auf der Welt, um dir Frieden zu schenken;
du bist auf der Welt, um mir Freude zu sein.

(Thich Nhat Hanh, 1993, S. 153)

In dem Gedicht wird noch einmal das dialogische Prinzip von Buber (1999) sehr deutlich. Exemplarisch für viele Gestalttherapeuten möchte ich noch Laura Perls nennen, für die der Beziehungsaspekt sehr im Vordergrund stand, was in den Aufsätzen des Buches „Meine Wildnis ist die Seele des Anderen“ klar zum Ausdruck gebracht wird (Doubrawa, 1997).

Abschließend meint Frambach, dass die Gestalttherapie „...von ihrem inhaltlichen Bezug keine spezielle transpersonale Psychotherapie ist, aber sie ist von ihren Prinzipien her, wie sie hier dargestellt wurden, offen für eine Ausweitung in Richtung auf die transpersonale und spirituelle Dimension“ (Frambach, 1993, S. 287).

5. Diskussion und Schlussfolgerungen

Was kann nun mit der vorliegenden Arbeit ausgesagt werden? Welche Punkte können diskutiert bzw. welche Schlüsse können gezogen werden?

Ich bin zum Thema Identität bzw. Selbst in der Gestalttherapie auf eine große Fülle an Literatur gestoßen. Dabei entstand der Wunsch, einen Überblick über die verschiedenen Konzepte zu geben. Im Lauf der Recherche wurde immer klarer, dass es notwendig ist, mich für verschiedene Ideen und Autoren zu entscheiden und andere nicht miteinzubeziehen. In dem Sinn habe ich mich mit hoffentlich gestalttherapeutischer Haltung für eine Auswahl aus der großen Menge an Literatur entschieden. Ableiten lässt sich daraus, dass die vorliegende Arbeit selbstverständlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit hat und erweiterbar ist. Beispielsweise habe ich den großen Bereich der transpersonalen Psychologie und Psychotherapie in meine Arbeit nicht miteinbezogen. Dort werden nach Frambach (1993) bewusst spirituelle Erfahrungswege aus buddhistischer und hinduistischer Tradition miteinbezogen und versucht aus der Perspektive westlicher Psychologie zu verstehen. Frambach meint dazu kritisch:

Die Transpersonale Psychologie hat nicht selten die Tendenz, aus alten, umfassenden spirituellen Lebensweisen bestimmte attraktive Aspekte herauslösen zu wollen, um sie in einen kaum veränderten konsumistischen Lebensstil einzufügen. Echte Spiritualität ist aber nicht die Krönung einer materialistisch orientierten Bedürfnis-Hierarchie, wie sie unsere westlichen Wohlstandsgesellschaften prägt, sondern deren radikale Infragestellung und Kritik. (Frambach, 1993, S. 287)

Eine erste Aussage, die mit der vorliegenden Arbeit getroffen werden kann, betrifft nun die grobe Kategorisierung der Literatur zum Thema Identität in der Gestalttherapie. Beim Versuch einen Überblick darzustellen wurde deutlich, dass es sinnvoll ist, die verschiedenen Ideen und Konzepte zu ordnen. Ich habe mich dabei

an ein **begriffliches Gerüst** von Gremmler-Fuhr (1999) gehalten und versucht, die verschiedenen Positionen ihrer Terminologie (relationales Selbst, personales Selbst, wirkliches Selbst und transpersonales Selbst) zuzuordnen. Ein Schluss, der gezogen werden kann, ist, dass es bei den verschiedenen Ansätzen zu Überschneidungen kommt und die Struktur demnach fließend zu sehen ist. Die verschiedenen Positionen unterscheiden sich einerseits insofern, dass sie Schwerpunkte anders gewichten, und andererseits sind Abgrenzungen im Detail zu finden.

Bevor ich zwei Punkte genauer diskutieren werde, möchte ich noch einen Gedanken ausführen. Dieser soll den Hintergrund für die nachfolgende Diskussion bilden. In der gestalttherapeutischen Sichtweise steht das „satt werden“ oft im Vordergrund. Dabei gibt es verschiedene Bedürfnisse, die befriedigt werden wollen, um die Gestalt zu schließen und sich wieder einem neuen unvollkommenen Ereignis zuwenden zu können (Hartmann-Kottek, 2012). In der vorliegenden Arbeit geht es, so sehe ich das, auch um eine kognitive Neugier, die gestillt werden will. So möchte ich die Arbeit verstehen. Ich habe verschiedene Konstruktionen des Selbst untersucht, dargestellt und verglichen. Innerhalb der Arbeit habe ich eine Kategorisierung vorgenommen. Es liegt kein Anspruch auf Wahrheit oder Bewertung vor. In Porteles Worten gibt es nur „Mythen des Selbst“ (Portele, 1995, S. 34). Der Leser kann sich selbst einen Überblick verschaffen und seinen eigenen Mythos wählen. In der vorliegenden Arbeit komme ich zur Erkenntnis, dass es keinen allgemeingültigen gibt. Allerdings gibt es den Versuch, sich dem Begriff des **Selbst anzunähern**. Der Terminus wird sozusagen umkreist. Letztendlich ist es vielleicht unmöglich, dem Begriff des Selbst mit Worten nahezukommen. Doch einen Versuch war es wert, und es hat mich auch satt gemacht. Der Zen Meister Hui Neng und der Gestalttherapeut Fritz Perls drücken das mit folgenden Worten aus:

Über Zen zu reden oder zu schreiben, bedeutet einer Schlange Füße anzukleben. Hui Neng (638-713)

Über Gestalttherapie zu reden oder zu schreiben, bedeutet Elefantenscheiße zu verzapfen! Friedrich S. Perls (1873-1970)
(Schleeger, 2008, S. 320)

Mit dem Hintergrund, der die folgenden Aussagen relativiert, möchte ich nun zwei Fragen diskutieren. Der erste Punkt, der sich im Lauf der Arbeit herauskristallisiert hat, betrifft die **soziale Komponente**. Erinnern wir uns an der Stelle an die in der Einleitung erwähnten Fragen von Schwartz et al.: „Ist Identität auf das Individuum oder das Kollektiv gerichtet, persönlich oder sozial konstruiert,...(Schwartz et al., 2011, S. 325)?“

Generell kann gesagt werden, dass es nach Zirfas (2010) im 20. Jahrhundert einen Wandel gab und der Begriff Identität in den Geistes- und Sozialwissenschaften oftmals als hermeneutischer und praktischer Schnittpunkt von individuellen Selbstkonzepten auf der einen und sozialen Erwartungen und Erfordernissen auf der anderen Seite verstanden wurde. In Folge möchte ich bei der Diskussion einige Standpunkte, die mir wesentlich erscheinen, herausnehmen und nebeneinander stellen.

Bei Freud, der eine Lehre der psychischen Instanzen Es, Ich und Über-Ich vertreten hat, fanden wir noch ein allein auf das isolierte Individuum bezogenes Menschenbild (Dreitzel, 2004). Es war ein radikaler Schritt zu einem neuen Verständnis vom Menschen, als Perls und Goodman Freuds Lehre aufgaben und versuchten, das Funktionieren der menschlichen Psyche vom Austausch und der Begegnung mit der Umwelt her zu begreifen (Dreitzel, 2004). Klar zu sehen ist das beim Organismus-Umwelt-Feld-Konzept (Perls, Hefferline & Goodman, 2013). Dieses besagt, dass es das Kennzeichen des Selbst ist, dass es an der Kontaktgrenze eine Anpassung vornimmt. Es passt einerseits die Umwelt an die Bedürfnisse des Organismus an, wo das möglich ist. Andererseits passt es den Organismus und sich selbst an die Umwelt an, wo das nötig ist. „Diese Tätigkeit der schöpferischen Anpassung ist ein Prozess der Identitätsbildung (Blankertz, 2011, S. 133)“. Dieses Selbst als Kontakt entspricht dem relationalen Verständnis des Selbst (Gremmler-Fuhr, 1999). Es ist ein Selbst im Prozess, das an der Kontaktgrenze in Bewegung ist. Es ist sozusagen nicht nur auf das Kollektiv gerichtet oder sozial konstruiert, sondern durch und durch mit der Umwelt verwoben. Deutlich wird dies beispielsweise bei einem Detail. Bei den drei Strukturen des Selbst „Ich“, „Es“ und „Persönlichkeit“, die sich im

Kontaktprozess zeigen, handelt es sich um Funktionen und nicht um Instanzen wie bei der Psychoanalyse (Gremmler-Fuhr, 1999). Bei der Freud'schen Konstruktion einer Über-Ich-Instanz kommt es zu einer undifferenzierten Übernahme elterlicher Vorbilder und Normen (Dreitzel, 2007). In der Gestalttherapie wird Identifikation als immer wieder erneut notwendige kreative Synthetisierungsleistung des Individuums gesehen (Dreitzel, 2007). Als Beispiel nennt Perls die entwicklungspsychologische Bedeutung der Zähne beim Kind, die Freud übersehen hätte. Nahrung könne dann nicht mehr nur unzerkaut geschluckt werden, wie das beim Säugling der Fall ist. Perls sieht dazu in Analogie die Fähigkeit des Kindes zur kritischen Analyse dessen, was es geistig aufnimmt, allmählich wachsen. Das Kind entwickelt einerseits die Fähigkeit, Nein zu sagen, abzulehnen, sich zu erweitern, und zweitens die Fähigkeit, das Aufzunehmende in seine Bestandteile zu zerlegen und dann Zusammenpassendes und nicht Zusammenpassendes zu unterscheiden (Dreitzel, 2007). Womit ich mich nun identifiziere, hängt nach Dreitzel (2007) von der dialogischen Struktur von Kontaktprozessen zwischen dem Individuum und seiner sozialen Umwelt ab. Ich habe selbst eine Meinung und der andere auch. „Identifikationen sind das Ergebnis *wechselseitiger* Identifizierungsprozesse“ (Dreitzel, 2007, S. 90-91). Die Persönlichkeitsfunktionen des Selbst sind nun Ausdruck von Identifikationsleistungen. Hier noch einmal der reflexive Aspekt: ich wachse durch Kontaktprozesse, sehe mich durch den anderen, identifiziere mich mit diesem Gewachsenen und komme auf den Boden meines Selbst. Um bei Gremmler-Fuhr's (1999) Terminologie zu bleiben, wären also das relationale und das personale Selbst sozial konstruiert und auf das Kollektiv gerichtet.

Ich möchte nun einen Bogen von den Anfängen der Gestalttherapie bis zu Staemmler (2015) und seinem dialogischen Selbst spannen. Auch dort finden wird die soziale Komponente. Deutlich ist bei ihm, dass nicht nur ein sozialer Einfluss gesehen wird, sondern das Selbst vielmehr mit der Umwelt verwoben ist und zusammen gehört (Staemmler, 2015). Bei Petzold (2012) finden wir zusätzlich eine gesellschaftspolitische Ebene. Er meint, dass individualisierbare Lösungen für Probleme weitgehend im kollektiven Raum zu verorten sind und deshalb politisch verantwortliches Handeln erforderlich machen würden, um die Fragen nach der

Humanität, Freiheit und Gerechtigkeit, der Repressivität und Unmenschlichkeit von Gesellschaften bewusst und aktiv angehen und verantwortlich mitgestalten zu können (Petzold, 2012).

Der Philosoph Han (2005) denkt Identität in der heutigen Zeit noch einen Schritt weiter. Er kommt zum Begriff „hyperkulturelle“ Identität. Durch den Wegfall von kulturellen Sicherheiten wird es notwendiger, sich selbst von der Umwelt geprägte Lebensentwürfe stärker individuell auszusuchen. Individuelle Lebensentwürfe und Entscheidungen beginnen, eine größere Rolle zu spielen.

Eine andere Position vertritt Portele (1995). Er stellt das Selbst im Rahmen der Gesellschaft in Frage bzw. relativiert die Identität im sozialen Kontext. Das „soziale Selbst“ (Portele, 1995, S. 33) wäre in unserer Zeit der Postmoderne beispielsweise eine „Patchwork-Identität“ (Keuppt, 1988, S. 131). Das sichere Gefühl innerer und sozialer Kontinuität ist verloren gegangen. „Man ist nicht mehr Oberlehrer, Hofbauer oder Ritterwirtsgattin, wie es auf den alten Grabsteinen steht, sondern ein mehr oder weniger kunstvoll zusammengesetztes *patchwork*“ (Portele, 1995, S. 33). Alle diese Thesen gehen davon aus, dass wir uns eine Geschichte erzählen müssen; uns ein Bild machen müssen. Davon geht das Konstrukt des „personalen Selbst“ (siehe Kapitel 3.3.) aus. Er spricht in Folge von einem „wahren Selbst“, das sich in der Entdeckung der verschütteten ursprünglichen und nicht durch Sozialisation verbildeten wahren Impulse zeigen würde. Nach Gremmler-Fuhrs (1999) Terminologie sprechen wir hier von einem wirklichen Selbst. Dieses hätte dann einen Kern, den wir auch beim Fünf-Schichten-Modell der Neurose von Perls (siehe Kapitel 3.4.2.) finden konnten. Dieses wirkliche Selbst ist demnach nicht sozial konstruiert.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das relationale und das personale Selbst im Gegensatz zur Freud'schen Über-Ich-Terminologie sozial konstruiert und auf das Kollektiv gerichtet sind. Auch das dialogische Selbst würde ich so zuordnen. Bei der hyperkulturellen Identität spielen durch den Zerfall von kulturellen Sicherheiten individuelle Lebensentwürfe eine größere Rolle. Und Portele vertritt mit seinem wahren Selbst ebenso wie Perls mit seinem 5-Schichten-Modell die These,

dass dieses nicht sozial konstruiert ist. Im transpersonalen Selbst bzw. Nicht-Selbst wiederum lösen sich soziale und auch persönliche Komponenten auf. Gestalttherapeutische Ansätze sehen also größtenteils die Verwobenheit von Umwelt und Individuum, kann geschlussfolgert werden.

Ein weiterer sehr spannender Diskussionsmoment ergibt sich durch folgende in der Einleitung von Schwartz et al. angeführte Frage: „Ist Identität ... **stabil oder in fortwährendem Fluss**“ (Schwartz et al., 2011, S. 325)?

Ursprünglich leitet sich Identität vom Lateinischen „idem“ ab, was Dasselbige oder Selbigkeit (Zirfas, 2010) bedeutet. In diesem Sinne hat der Begriff eine weit zurückreichende Tradition bis in die griechische Antike. Identität als Selbigkeit bedeutet Unveränderlichkeit, Vollkommenheit, Einheit, Rationalität und Kontinuität. Wie wir gesehen haben, ist es mittlerweile sehr fraglich, ob das Konstrukt Identität als etwas Festes, Stabiles angesehen werden kann.

Bis auf eine Ausnahme, die das wirkliche Selbst betrifft, wird Identität in der Gestalttherapie als etwas angesehen, das sich im fortwährenden Fluss befindet. Gremmler-Fuhr (1999) schreibt dazu, dass es den neueren Komplexitätswissenschaften zufolge, die mit ihren Annahmen gut zur Gestalttherapie passen, kein Selbst als Institution oder Kern der Persönlichkeit geben kann. Das relationale Selbst entsteht in dem Sinn ständig neu und löst sich immer wieder auf. Im Gegensatz zu dieser Position gibt es nach Gremmler-Fuhr tiefenpsychologische und humanistisch-psychologische Konzeptionen, die ein wirkliches Selbst postulieren. Dieses haben wir beispielsweise auch bei Fritz Perls und seinem Fünf-Schichten-Modell der Neurose gesehen. Dort gibt es so etwas wie ein geschichtetes Selbst mit einem Kern, den Perls die explosive, authentische Schicht der Person nannte. Da finden wir also ein dauerhaftes, zusammenhängendes Selbst oder eine Art Kern-Selbst (Fuhr, 1995).

Die Frage nach einem stabilen Selbst finde ich nun deshalb spannend, weil es beim personalen Selbst doch – wie ich finde – einen Graubereich gibt. Dort wird von einem

stabilen, dauerhaften Selbstempfinden gesprochen. Dreitzel (2004) meint, dass die Persönlichkeitsfunktionen einen anderen zeitlichen Horizont haben als die anderen Kontaktprozesse. Sie überdauern und tragen diese, meint er. Die Tragfähigkeit muss sich allerdings immer wieder neu bewähren. In jedem Kontaktprozess sind wieder neu geforderte Identifikationsleistungen notwendig. „Darüber hinaus erzählen wir uns selbst und anderen unsere Biografie immer wieder neu, je nachdem, zu wem wir Kontakt haben und welche Bedürfnisse uns in diesem Kontakt treiben (Dreitzel, 2004, S. 43).“

Gremmler-Fuhr (1999) schreibt über die Persönlichkeitsfunktion des Selbst, die dem personalen Selbst entsprechen würde, dass sie das repräsentiert, was man über sich erkannt hat und was man gegenüber der Umwelt verantworten kann. Die Persönlichkeit gestaltet sich demnach aus den kreativen und chaotischen Möglichkeiten des Es und mit Hilfe des wollenden und abgrenzenden Ich. Dabei werden die eigene Lebensgeschichte und die gegenwärtigen Erfahrungen assimiliert.

Dreitzel (2007) meint nun, dass auch das Modell der Kontaktprozesse nicht ganz ohne ein konstantes Subjekt, das die Lernprozesse durchhält, auskommt. Ein Subjekt-Kern des Organismus sei notwendig, weil Identität und Kontinuität nur dadurch möglich seien. Hier definiert er im ersten Schritt ein wirkliches Selbst, wie Gremmler-Fuhr (1999) es nennen würde. Allerdings betont er im nächsten Gedanken sofort, dass der Mensch nur das ist, als was er sich im Austausch mit der Umwelt erweist, d.h. womit er sich identifiziert. Also der Mensch wächst durch Kontaktprozesse. Aber wichtig ist nicht, was er gelernt hat, sondern wie er Gelerntes in späteren Kontaktprozessen verwirklicht. Von den Begrifflichkeiten finden wir hier eine Grauzone. Es wird einerseits von Dreitzel ein Subjekt-Kern postuliert, andererseits ist der Mensch nur im Austausch mit seiner Umwelt zu sehen, was wieder für das relationale Selbst spricht. Klarer wird es durch die konkrete folgende Frage. Ich-Identität wäre mit der folgenden Frage zu beantworten: „*Wie erfährt sich ein Mensch als ein mit sich selbst identisch bleibendes und Kontinuität besitzendes Subjekt von Kontaktprozessen* (Dreitzel, 2007, S. 87-88)?“ Nach Gremmler-Fuhr (1999) könnte man dieses Selbst als personales Selbst bezeichnen, weil es die

eigene Erfahrung ist, die ausschlaggebend ist. Der Fokus liegt mehr auf der Identifikationsfähigkeit. Die Fähigkeit ist nicht fest, sondern als Prozess zu sehen.

Identität wird demnach in der Gestalttherapie hauptsächlich nicht als etwas Stabiles, Dinghaftes gesehen, sondern als Prozess. Allerdings erzählen wir uns und den anderen doch eine Geschichte, wir erinnern und identifizieren uns. Man könnte sagen, dies ist eine notwendige Kontinuität, weil wir ein fragmentiertes Selbst nicht aushalten würden. Das relationale und das personale Selbst werden dann nach Gremmler-Fuhr (1999) im transpersonalen Selbst vereint.

Vergegenwärtigen wir uns jetzt noch das Diamantsutra (siehe Kapitel 4) und begeben uns auf den Standpunkt des transpersonalen Selbst bzw. Nicht-Selbst. Von dieser Warte, die jegliches Feste/Stabile negiert, wird deutlich, dass in der Gestalttherapie mit dem personalen Selbst doch noch versucht wird, das Selbst an etwas festzumachen.

Nun sind wir beim transpersonalen Selbst angekommen. Wir haben im Lauf der Arbeit gesehen, dass es einerseits spirituelle Einflüsse auf theoretische gestalttherapeutische Konzepte gab (siehe beispielsweise das 5-Schichten-Modell der Neurose). Weiters finden sich Konzepte zum transpersonalen Selbst von beispielsweise Fuhr, Portele und Staemmler, auf die ich hier nicht im Detail noch einmal eingehen möchte. Ich würde gerne noch einen Diskussionspunkt darstellen, der Überlegungen für die Umsetzung in der Praxis beinhaltet.

Wichtig in dem Zusammenhang ist zu betonen, dass ich Menschenbilder vergleiche. Die Struktur, der Rahmen und die Methoden sind sehr verschieden und klar zu trennen. In einem spirituellen Satsang beispielsweise gibt es andere Regeln als in einem psychotherapeutischen Gruppensetting. In dem Zusammenhang möchte ich auf das 2014 erschienene Paper des Bundesministeriums für Gesundheit verweisen, das Richtlinien für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zur Frage der Abgrenzung der Psychotherapie von esoterischen, spirituellen und religiösen Methoden herausgegeben hat.

Um meinen Standpunkt klar zu machen, möchte ich an der Stelle noch Frambach (1993) zitieren, der zwar grundsätzlich fließende Übergänge zwischen Psychotherapie und Spiritualität sieht, diese aber sehr wohl unterscheidet.

Er beschreibt die Aufgabe der Psychotherapie zusammenfassend folgendermaßen:

Psychotherapie, und damit die hier behandelte Gestalttherapie, ist ausgerichtet auf die Beschäftigung mit Entwicklungsstörungen der werdenden Persönlichkeit, die vorwiegend in der Biographie begründet sind. Aufgrund von Erfahrungen von emotionalen Defiziten, aber auch Überschüssen, von Traumatisierungen, Störungen usw. ist die Ausbildung einer psychisch ausgeglichenen Persönlichkeitsstruktur, die einen befriedigenden Lebensstil zu führen in der Lage ist, behindert worden. Diese chronische und anstrengende psychische Schiefelage – die neurotische oder, im extremen Fall, psychotische Störung – soll durch den psychotherapeutischen Prozeß wieder in eine flexible, gesund-ausgeglichene Gleichgewichtslage aufgelöst werden. Ziel des therapeutischen Befreiungsprozesses ist es, einer gesunden, befriedigenden, flexiblen Ich-Struktur die Entwicklung zu ermöglichen. (Frambach, 1993, S. 284-285)

Die Aufgabe der Spiritualität beschreibt er so:

Im spirituellen Befreiungsprozeß geht es primär nicht um biographisch bedingte Entwicklungsstörungen, wenngleich diese immer eine gewisse Rolle spielen können und tatsächlich spielen. Der spirituelle Befreiungsprozeß hat es mit einer existentiellen Problematik zu tun, mit der auch eine, im Idealfall, psychisch völlig gesunde Persönlichkeit konfrontiert ist. Letzten Endes ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Individualität und Vergänglichkeit, mit dem Tod, das Zentralproblem der Spiritualität. „Wer bin ich?“, „Was ist der Sinn meines Lebens?“ angesichts der unausweichlichen Tatsache des Todes, der Auflösung meiner in der Identifikation mit dem Körper gegründeten

Individualität. Spiritualität stellt die Fragen der *Transzendenz*, die dem eigenen Selbstverständnis im Grenzbereich der eigenen raum-zeitlichen Existenz entgegentreten. (Frambach, 1993, S. 285)

Frambach beschreibt die Notwendigkeit von Psychotherapie während eines spirituellen Prozesses derart:

Spezielle Psychotherapie ist dann notwendig und angezeigt, wenn die aus den Entwicklungsstörungen resultierende Ich-Schwäche derart schwerwiegend ist, daß ohne die Unterstützung eines psychotherapeutischen Spezialisten keine Weiterentwicklung zu erwarten ist. Läßt man sich trotzdem auf einen spirituellen Übungsweg ein, kann es zu gefährlichen Überforderungen der psychischen Belastbarkeit kommen, die im Extremfall z.B. zu psychotischen Schüben und Suizid führen können. Eine psychotherapeutische Aufarbeitung schwerer psychischer Störungen ist in der Regel nötig, um eine fruchtbare und sinnvolle spirituelle Praxis zu ermöglichen. (Frambach, 1993, S. 285)

Psychotherapie will also eine stabile flexible Ich-Struktur ermöglichen. Spiritualität will das Ich überwinden. Frambach (1993) meint, dass beides für die menschliche Reifung wichtig ist: „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 (Frambach, 1993, S. 286).“

In diesem Sinne bin ich überzeugt, dass Psychotherapie und Spiritualität, wie ich sie hier skizziere, sehr befruchtend zusammenarbeiten können. Ich erinnere mich an dieser Stelle an Reinhard Fuhr (siehe Kapitel 3.5.2.). Er unterscheidet zwischen Selbstverwirklichung und Selbsttranszendenz. Ich denke, dass die Seinsverwirklichung in Form der Selbsttranszendenz hauptsächlich bei einem spirituellen Lehrer zu sehen ist. Die Begleitung bei einem spirituellen Weg ist nicht die Aufgabe des Psychotherapeuten. Pyar hat in einem Satsang über die linke und

rechte Hirnhälfte kontempliert. Beide sind gleich wichtig, sagt sie. Sie sieht keine Wertung in einer von beiden. Vereinfacht betrachtet, könnte man sagen, dass die linke Hälfte der fully functioning person entsprechen würde und die rechte der transzendentalen Komponente. Sie weist immer wieder darauf hin, dass beides wichtig ist, gleichzeitig. Die Aufgabe der Psychotherapie wäre demnach die Selbstverwirklichung. Ich verstehe Fuhr so, dass es trotz allem notwendig ist, diese immer wieder hinterfragend zu relativieren, um einer Selbsttranszendenz nicht im Wege zu stehen. Diesen Punkt halte ich für wesentlich innerhalb der psychotherapeutischen Arbeit. Es ist wichtig, auch die Disidentifikation (Fuhr, 1995) im Augenwinkel zu behalten. Ich muss mich von meinen Identifikationen bzw. meinem Ego, um einen spirituellen Begriff einzuführen, auch wieder lösen können. Dann können Werte wie echtes Mitgefühl und Verbundenheit ihren Platz finden.

Eine Frage zu Beginn der Masterthese lautete: „Haben Liebeskummer und Identitätssuche etwas miteinander zu tun?“. Ich denke, die vorliegende Arbeit beantwortet die Frage klar mit einem „Ja“. Einerseits ist Identität Beziehung, wie wir gesehen haben. Andererseits hat die Suche nach dem Anderen und die Suche nach mir Selbst eine Gefühlsqualität – die Sehnsucht – gemeinsam. Ich habe die Masterthese mit dem Liebeslied „Crestfallen“ von den Smashing Pumpkins begonnen und möchte an dieser Stelle ein spirituelles Lied der Band Garuda zitieren:

Wie groß ist das All?
Wie tief ist das Meer?
Warum scheint die Sonne?
Liebst du mich sehr?
Bitte sag, was ist die Zeit.
Warum lebt denn ein Mensch?
Wozu ist man gut?
Wo sitzt der liebe Gott?

Eine Antwort auf all deine Fragen, kann ich dir oft gar nicht sagen.
Aber eines sei dir gewiss, dass in deinem Herzen nur Liebe ist.

Wer hat die Blumen gemacht?
Warum leuchtet ein Stern?
Warum kann ein Delphin nicht fliegen?
Wozu gibt es gut und schlecht?
Warum bin ich heute hier?
Was ist denn innen drin in mir?
Wo komm ich her, wo geh ich hin?
Wie weiß ich, wer ich bin?

Eine Antwort auf all deine Fragen, kann ich dir oft gar nicht sagen.
Aber eines sei dir gewiss, dass in deinem Herzen nur Liebe ist.

Warum bin ich heute hier?
Was ist denn innen drin in mir?
Wo komm ich her, wo geh ich hin?
Wie weiß ich, wer ich bin?

Eins, zwei, drei, vier, fünf und sechs.
Ich bau eine Leiter für die Hex.
Sieben, acht, neun, zehn und elf.
Und auf dieser Leiter rutsch' ich dann in das Selbst.
Lalalalalalalalala lalalalalalalala
Lalalalalalalalala lalalalalalalala

(Garuda, 2013)

Einen Punkt möchte ich an dieser Stelle noch ausführen. Beim Liebeskummer im klassischen Verständnis suche ich die Liebe im Außen. Bei der Identitätssuche komme ich zum Punkt, dass die Liebe im Innen ist bzw. sich im transpersonalen Selbst das Innen und Außen auflösen. Im buddhistischen Sinn kann Samsara nur überwunden werden, wenn wir nicht mehr im Materiellen, im Außen suchen. Portele

schrieb von Mythen des Selbst (1995). Es kann erkannt werden, zu welchem Mythos es mich im Laufe meiner Masterthesenreise hinzieht. Und ich bin zuversichtlich, dass sich die gestalttherapeutischen und spirituellen Aspekte, wie ich sie in der Arbeit dargestellt habe, gut integrieren lassen.

Mein Fazit lautet folgendermaßen. Ich bin nicht getrennt vom Anderen. Ich bin verbunden. Das besagt das relationale, das personale und auch das transpersonale Selbst. Ich bin im Kleinen wie im Großen verbunden. Die Suche nach mir ist also immer auch die Suche nach dem Anderen. Wenn in mir nur Liebe ist, ist es auch die Sehnsucht nach Liebe zum Anderen.

Liegen Liebeskummer und Identitätssuche nun also näher beisammen als gedacht? Meine Antwort lautet folgendermaßen:

Ich schau dich an. Du schaust mich an. Ich spiegle mich in dir. Du spiegelst dich in mir. Ich bin ich. Du bist du. Wir sind wir. Verbunden. Ein Augenzwinkern. Unendliche stille Weite tut sich auf, im Augenblick.

Abschließen möchte ich mit einem Ausblick. Was könnte noch untersucht werden? Da ich die vorliegende Arbeit eher als Aufsatz verstehe, und nicht alle Autoren zum Thema berücksichtigt werden konnten, wäre es spannend, auch noch andere Blickwinkel bzw. Schwerpunkte zu dem Thema „Selbst“ zu erarbeiten. Interessant wäre sicherlich auch, die Veränderung der Terminologie im Rahmen der wissenschaftlichen Entwicklung von den Anfängen der Gestalttherapie bis heute zu untersuchen. Mich persönlich berührt auch die derzeitige politische Entwicklung in Europa. Diesbezüglich könnte ein etwaiger Einfluss auf das Menschenbild der Gestalttherapie untersucht bzw. der Standpunkt der Gestalttherapie thematisiert werden.

6. Zusammenfassung

Die Arbeit mit dem Titel „Who am I?“ beschäftigt sich inhaltlich mit dem Thema Identität. Dabei wird in Folge hauptsächlich der Begriff „Selbst“ verwendet. Es werden im Hauptteil gestalttherapeutische Konzepte zum Selbst vorgestellt. Den Rahmen bilden andere Disziplinen, die sich auch mit dem Begriff beschäftigen. Dabei werden vor allem gesellschaftspolitische und spirituelle Ansichten berücksichtigt. Durch die Fülle an Literatur zum Thema wurde eine Auswahl aus verschiedenen Ideen und Autoren getroffen. Daraus lässt sich ableiten, dass selbstverständlich kein Anspruch auf Vollständigkeit besteht, und die Arbeit erweiterbar ist. Beispielsweise wurde der große Bereich der transpersonalen Psychologie und Psychotherapie in die Arbeit nicht miteinbezogen.

Nach der Einleitung wird ein erster Überblick über den Begriff Identität gegeben. Einführend werden die verschiedenen Disziplinen benannt, die sich mit dem Thema „Identität“ auseinandersetzen. Dabei wird auf gesellschaftspolitische Fragestellungen ein besonderes Gewicht gelegt. Im nächsten Schritt wird der Identitätsbegriff im Wandel der Zeit grob beleuchtet. Dabei wird der Einfluss der Postmoderne etwas genauer skizziert.

Im nächsten Kapitel wird ein Auszug aus gestalttherapeutischen Zugängen vorgestellt. Die verschiedenen Konzepte werden den Begriffen relationales Selbst, personales Selbst, wirkliches Selbst und transpersonales Selbst zugeordnet. Dabei bediene ich mich einer Kategorisierung von Gremmler-Fuhr (1999). Der Übergang vom relationalen zum personalen Selbst ist fließend zu sehen. Das wirkliche Selbst hebt sich von den anderen Konzepten etwas ab und wird deshalb als Einschub bezeichnet. In dem Kapitel wird vor allem das Fünf-Schichten-Modell der Neurose von Perls erörtert. Das wirkliche Selbst findet Platz, auch wenn es nach Gremmler-Fuhr (1999) nicht den Ansprüchen der Komplexitätswissenschaften genügt, weil es einen guten Übergang zum transpersonalen Selbst darstellt, indem es Parallelen aufweist und ein spiritueller Einfluss auf Perls sichtbar wird. Es folgen dann

verschiedene Konzepte von Gestalttherapeuten zum transpersonalen Selbst. Dabei finden wir Unterschiede und auch Parallelen.

Nach der Vorstellung der gestalttherapeutischen Konzepte wird der Rahmen mit spirituellen Sichtweisen zum Selbst geschlossen.

In der Diskussion werden Schlüsse gezogen und Ergebnisse präsentiert. Erstens wurde die gestalttherapeutische Literatur zum Thema Identität mit einem begrifflichen Gerüst geordnet. Beim Vergleich der verschiedenen Konzepte haben sich zwei Punkte herauskristallisiert. Bei der Frage der sozialen Komponente und der Stabilität des Selbst haben sich Unterschiede im Detail ergeben. Ein weiteres Ergebnis ist, dass es kein letztendlich gültiges oder besseres Konzept gibt. Nach Portele (1995) gibt es Mythen des Selbst, und wir können uns an den Begriff des Selbst lediglich annähern. Dann finden praktische Überlegungen zu Parallelen und Abgrenzungen von Gestalttherapie und Spiritualität Platz. Zuletzt wird bei allen für die Gestalttherapie relevanten Konzepten die Verbundenheit von mir und dem Anderen klar.

7. Literaturverzeichnis

Adoreupload's channel (2011). *Crestfallen. Smashing Pumpkins*. Zugriff am 05.07.2015. Verfügbar unter www.youtube.com/watch?v=qanqpSHoTv0

Amendt-Lyon, Nancy, Bolen, Inge & Höll, Kathleen. (2004). Konzepte der Gestalttherapie. In Markus Hochgerner, Herta Hoffmann-Widhalm, Liselotte Nausner & Elisabeth Wildberger (Hrsg.). *Gestalttherapie* (S. 101-124). Wien: Facultas.

Beaumont, Hunter. (1991). Identität, Kontakt und Middle-Mode Awareness. Einige Implikationen für die Kontakttheorie der Gestalttherapie. *Gestalttherapie*, 2, S. 16-28.

Blankertz, Stefan. (2004). Gestalttherapeutische Diagnostik in Beratung, Therapie und Coaching. Mit dem neuen "Gestalttypen-Indikator" (GTI). *Gestaltkritik*. 1. Zugriff am 11.11.2015.

Verfügbar unter http://www.gestalt.de/blankertz_gestalttypen_indikator_gti.html

Blankertz, Stefan & Doubrawa, Erhard. (2005). *Lexikon der Gestalttherapie*. Köln: Bildungswerkstatt.

Blankertz, Stefan, Doubrawa, Anke & Doubrawa, Erhard. (2011). *Gestalt begreifen. Ein Arbeitsbuch zur Therapie der Gestalttherapie* (4. Auflage). Wuppertal: Hammer.

Buber, Martin. (1949). *Die Erzählungen der Chassidim*. Zürich: Manesse.

Buber, Martin. (1962). *Schriften zur Philosophie. Werke. Erster Band*. München: Kösel und Lambert Schneider.

Buber, Martin. (1999). *Das dialogische Prinzip*. München: Gütersloher Verlagshaus.

Bundesministerium für Gesundheit. (2014). *Richtlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zur Frage der Abgrenzung der Psychotherapie von esoterischen, spirituellen und religiösen Methoden*. Zugriff am 10.10.2015. Verfügbar unter <http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/7/0/5/CH1002/CMS1415709133783/richtlinieabgrenzungesoterik.pdf>

Damasio, Antonio. (2011). *Selbst ist der Mensch – Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins*. München: Siedler.

Doubrawa, Anke & Doubrawa, Erhard. (1997). *Meine Wildnis ist die Seele des Anderen. Der Weg zur Gestalttherapie*. Köln: Peter Hammer Verlag.

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

Dreitzel, Hans Peter. (2007). *Emotionales Gewahrsein. Die Mensch-Umwelt-Beziehung aus gestalttherapeutischer Sicht. Reflexive Sinnlichkeit 1*. Bergisch Gladbach: EHP-Verlag Andreas Kohlhage.

Foucault, Michel. (1996). *Diskurs und Wahrheit*. Berlin: Merve.

Frambach, Ludwig. (1993). *Identität und Befreiung in Gestalttherapie, Zen und christlicher Spiritualität*. Petersberg: Via Nova.

Friedlaender, Salomo. (1926). *Schöpferische Indifferenz*. Reinhard: München.

Fuhr, Reinhard. (1995). Das Selbst – Illusion und wahrer Kern. Persönlichkeitsentwicklung im Spannungsfeld von Selbstverwirklichung und Selbsttranszendenz. *Gestalttherapie*, I, S. 37-47.

Fuhr, Reinhard, Sreckovic, Milan & Gremmler-Fuhr, Martina. (Hrsg.). (1999). *Handbuch der Gestalttherapie*. Göttingen: Hogrefe.

Garuda. (2013). *Herzohren*. Pyar Rauch und Garuda. CD.

Gendlin, Eugene. (1991). On Emotion in Therapy. In Jeremy S. Safron & Leslie S. Greenberg (Hrsg.). *Emotions and the Process of Therapeutic Change* (S. 15-28). New York: Academic Press.

Green, Hannah. (2000). *Ich habe dir nie einen Rosengarten versprochen*. Reinbek: Rowohlt Verlage.

Gremmler-Fuhr, Martina. (1999). B. Modelle, Prinzipien und Methoden. Grundkonzepte und Modelle der Gestalttherapie. In Fuhr, Reinhard, Sreckovic, Milan & Gremmler-Fuhr, Martina (Hrsg.). *Handbuch der Gestalttherapie* (S. 345-392). Göttingen: Hogrefe.

Han, Byung-Chul. (2002). *Philosophie des Zen-Buddhismus*. Stuttgart: Philipp Reclam junior.

Han, Byung-Chul. (2005). *Hyperkulturalität. Kultur und Globalisierung*. Berlin: Merve Verlag.

Hanh, Thich Nhat. (1992). *Das Diamantsutra. Der Diamant, der die Illusion durchschneidet*. Berlin: Edition Steinreich.

Hanh, Thich Nhat. (1993). *Nenne mich bei meinen wahren Namen. Gesammelte Gedichte*. Berlin: Theseus Verlag.

Hartmann-Kottek, Lotte. (2012). *Gestalttherapie, Lehrbuch* (3. Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.

James, William. (1979). *Die Vielfalt religiöser Erfahrung – Eine Studie über die menschliche Natur*. Olten & Freiburg: Walter.

Kapitale Berlin. (2014). *Byung-Chul Han. Aspekte*. Zugriff am 10.07.2015. Verfügbar unter <https://www.youtube.com/watch?v=GJr-AlbnZEg>

Keupp, Heiner. (1988). *Riskante Chancen. Das Subjekt zwischen Psychokult und Selbstorganisation*. Heidelberg: Sozialpsychologische Studien.

Koreanische Frauengruppe in Deutschland I, Berner, Heike & Choi Sun-ju. (Hrsg.). (2011). *zuhaus*. Erzählungen von deutschen Koreanerinnen. Berlin: Winddruck Siegen.

Kunstmuseum Gehrke-Remund. (2014). *Frida Kahlo*. Zugriff am 15.10.2015. Verfügbar unter www.fridakahlostory.com/frida-blog/frida-kahlo-take-a-lover

Ladisich-Raine, Almut & Pernter, Georg. (2012). Das Identitätsthema in Theorie und Praxis der Gestalttherapie. Gelungene Identität ist eine gute Gestalt – vorläufig. In der praktischen Welt den eigenen Stil finden. Eine wachrüttelnde Aufgabe. In Hilarion G. Petzold (Hrsg.). *Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven* (S. 333-360). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Merleau-Ponty, Maurice. (1966). *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: Walter de Gruyter.

McLeod, Lee. (1993). The Self in Gestalt Therapy Theory. *The British Gestalt Journal*, 2, S. 25-40.

Müller, Bertram. (1993). Isadore Froms Beitrag zur Theorie und Praxis der Gestalttherapie. *Gestalttherapie*, 7 (2), S. 30-42.

Pelizzari, Alessandro. (2009). *Dynamiken der Prekarisierung. Atypische Erwerbsverhältnisse und milieuspezifische Unsicherheitsbewältigung*. Konstanz: UVK-Verlag.

Perls, Frederick S.. (2007). *Das Ich, der Hunger und die Aggression*. (7. Auflage der Originalausgabe „Ego, Hunger and Aggression“ von 1947). Stuttgart: Klett-Cotta.

Perls, Frederick S. (2008). *Gestalttherapie in Aktion*. (10. Auflage der Originalausgabe „Gestalt Therapy Verbatim“ von 1969). Stuttgart: Klett-Cotta.

Perls, Frederick S., Hefferline, Ralph F. & Goodman, Paul. (2013). *Gestalttherapie. Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung*. (8. Auflage der Originalausgabe „Gestalt therapy. Excitement and growth in the human personality von 1951). Stuttgart: Klett-Cotta.

Perls, Friedrich S.. (1973). *Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*. New York: Science and Behavior Books.

Perls, Friedrich S.. (1976). *Grundlagen der Gestalttherapie*. München: Pfeiffer.

Petzold, Hilarion. (Hrsg.). (1980). *Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften. Band 8: Friedrich S. Perls, Gestalt, Wachstum, Integration*. Paderborn: Junferman.

Petzold, Hilarion G. (Hrsg.). (2012). *Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien.

Portele, Heik. (1995). Selbst und Nicht-Selbst. *Gestalttherapie*, I, S. 27-31.

Rahm, Dorothea, Ruhe-Hollenbach, Hannelore, Bosse, Susanne & Otte, Hilka. (1995). *Einführung in die Integrative Therapie. Grundlagen und Praxis*. Paderborn: Junfermann.

Rauch, Pyar. (2015). *Satsang mit Pyar, Wien, 06. - 08. 11. 2015*. Mp3 / CD. Private Tonbandaufnahme.

Rauch, Pyar. (2016). *Satsang mit Pyar, Wien, 11. – 13. 03 2016*. Mp3 / CD. Private Tonbandaufnahme.

Schleeger, Bruno M. (2008). *Und wo ist das Problem...? Zen-Buddhismus und Gestalttherapie*. Wuppertal: Peter Hammer Verlag.

Schwaiger, Ekkart. (2017). *Gestalttherapie*. Zugriff am 07.04.2017. Verfügbar unter www.eidos.at/praxis/fachartikel/gestalttherapie.html

Schwartz, Seth J., Luyckx, Koen & Vignoles, Vivian L.. (2011). *Handbook of Identity Theory and Research*. New York: Springer.

Spagnuolo Lobb, Margherita, Amendt-Lyon, Nancy & Steiner, Gertrud. (2006). *Die Kunst der Gestalttherapie: Eine schöpferische Wechselbeziehung*. Wien: Springer-Verlag.

Staemmler, Frank-Matthias. (2015). *Das dialogische Selbst*. Stuttgart: Schattauer.

Staemmler, Frank-Matthias. (2015). *Das dialogische Selbst. Interview mit Dr. Frank-M. Staemmler*. Zugriff am 10.01.2016. Verfügbar unter <http://www.schattauer.de/de/news/presse/pressemitteilungen/2015/de/25-maerz.html>

Staemmler, Frank-Matthias & Bock, Werner. (2004). *Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie*. Wuppertal: Peter-Hammer-Verlag.

Steiger, Eva. (2006). *Das AWARENESS-Konzept betrachtet auf dem spirituellen Hintergrund der Gestalttherapie – praktische Anwendung in der stationären Körperwahrnehmungsarbeit mit Gruppen*. Graduiierungsarbeit, Österreichischer Arbeitskreis für Gruppentherapie und Gruppendynamik – Fachsektion für Integrative Gestalttherapie, Klagenfurt.

Tamura, Binky. (2016). *Byung-Chul Han – Wie der Kapitalismus uns zu Selbstaussbeutern macht (2015)*. Zugriff am 22.03.2017. Verfügbar unter <https://www.youtube.com/watch?v=nMYVkO82bsI>

Thich Nhat Hanh. (1989). *Mit dem Herzen verstehen*. Berlin: Theseus.

Thich Nhat Hanh. (1993). *Nenne mich bei meinen wahren Namen. Gesammelte Gedichte*. Berlin: Theseus.

Turner, Ralph H.. (1976). The Real Self: From Institution to Impulse. *American Journal of Sociology*, 81, 5, S. 989-998.

Troll, Pyar. (2000). *Reise ins NICHTS. Geschichte eines Erwachens*. Bielefeld: Kamphausen.

Wikipedia. (2017). *Selbst*. Zugriff am 22.03.2017. Verfügbar unter <https://de.wikipedia.org/wiki/Selbst>

Wikipedia. (2017). *Selbst im Buddhismus*. Zugriff am 20.03.2017. Verfügbar unter <https://de.wikipedia.org/wiki/Selbst>

Winnicott, Donald W.. (1979). Die Spiegelfunktion von Mutter und Familie in der kindlichen Entwicklung. In Donald W. Winnicott (Hrsg.). *Vom Spiel zur Kreativität* (S. 128-135). Stuttgart: Klett-Cotta.

Wulf, Rosemarie & Boeckh, Albrecht. (2013). Anerkennung – Intersubjektivität – Selbstentwicklung und die Konsequenzen für die Theorie der Gestalttherapie. *Gestalttherapie*, II, S. 14-28.

Zirfas, Jörg. (2010). Identität in der Moderne. Eine Einleitung. In Benjamin Jörissen & Jörg Zirfas (Hrsg.). *Schlüsselwerke der Identitätsforschung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWV Fachverlage.

8. Abbildungsverzeichnis

Abb.1: Das Organismus/Umwelt-Modell nach Goodman, Gestalt Therapy, Kap. X (Blankertz, 2011, S. 132)

Abb.2: Definition des Selbst (nach Dreitzel/Stelzer, 2004)

Abb.3: Der Gral und zwei Sucher

Abb.4: Kontaktprozess und Funktionen des Selbst (Gremmler-Fuhr, 1999)

Abb.5: Die drei Funktionen des Selbst (Dreitzel/Stelzer, 2004)

Abb.6: Die Gestaltwelle bzw. der Kontaktzyklus am Beispiel „Nahrungsaufnahme“ (Blankertz, 2004)