

KONTAKTVOLLE KOMMUNIKATION –
ZUR BEDEUTUNG VON SPRACHE UND SPRECHEN
IN DER INTEGRATIVEN GESTALT THERAPIE

Master Thesis zur Erlangung des akademischen Grades
Master of Science
im Universitätslehrgang Psychotherapie
Fachspezifikum Integrative Gestalttherapie

von
Mag.^a Monika Sange
Wien

Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit
an der Donau-Universität Krems

Wien, 23.3.2016

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich, Mag.^a Monika Sange, geboren am 11. Juni 1974 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.

Wien, 23.3.2016

Ort, Datum

Mag.a Monika Sange

Unterschrift

ICH DANKE

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Ingeborg Netzer, MSc für die geduldige Betreuung und die inspirierende inhaltliche Auseinandersetzung.

Allen Freund(inn)en und Kolleg(inn)en, die mich zum Schreiben ermutigt haben, und besonders Petra Schwiglhofer für die einzigartige Unterstützung am Anfang und am Ende.

Meinem Freund Stefan für die Motivation und Betreuung, für alles und so viel mehr das sich nicht in Worte fassen lässt.

Ich widme diese Arbeit meinem Vater, mit dem ich stets über alles sprechen konnte.

ABSTRACT

Titel: *Kontaktvolle Kommunikation* – Zur Bedeutung von Sprache und Sprechen in der Integrativen Gestalttherapie

Verfasserin: Mag.^a Monika Sange

Diese Masterthesis beschäftigt sich mit der Relevanz von sprachlicher Kommunikation in der Integrativen Gestalttherapie. Sie hinterfragt die ambivalente Auseinandersetzung mit Sprache in der gestalttherapeutischen Literatur und postuliert, dass eine Beschäftigung mit Sprache essentiell ist und sich positiv auf die therapeutische Beziehung auswirkt. Diese Behauptung wird durch eine Analyse von Sprache als Kommunikationswerkzeug und der Schwierigkeiten, die in gesprochener Kommunikation entstehen, bekräftigt.

Zur Veranschaulichung der Komplexität von verbalen Kommunikationsprozessen werden Modelle aus anderen Wissenschaften vorgestellt und gemeinsam mit gestalttherapeutischen Konzepten zu einem gestalttherapeutischen Kommunikationsmodell verbunden.

Resultierend daraus werden Grundsätze für die therapeutische Haltung aufgestellt und konkrete Vorschläge zum Umgang mit Sprache im therapeutischen Setting unter dem Schlagwort der *kontaktvollen Kommunikation* präsentiert.

Stichworte für die Bibliothek:

Gestalttherapie, gestalttherapeutisches Kommunikationsmodell, Sprache, kontaktvolle Kommunikation

ABSTRACT

Title: *Contactful Communication* – About the Relevance of Language and Speaking in Integrative Gestalt Therapy

Author: Mag.^a Monika Sange

This thesis deals with the relevance of spoken communication in integrative gestalt therapy. It challenges the therapy method's ambivalent attitude towards speaking and claims that granting language a greater amount of attention can influence the quality of the therapeutic relationship.

In order to legitimate this assertion, it analyses the features of language as a means of communication and describes difficulties that verbal communication processes may encounter.

To illustrate the complexity of spoken communication, process models from other sciences are introduced and linked with gestalt therapeutic concepts to create a gestalt therapeutic communication model.

As a result, principles regarding the therapeutic stance are formed and suggestions for dealing with language in the therapeutic setting are presented as the concept of *contactful communication*.

Keywords:

Gestalt therapy, gestalt therapeutic communication model, language, contactful communication

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	1
Persönlicher Zugang	1
Inhalt	2
Aufbau	4
1. Sprache und Sprechen in der Gestalttherapie	6
1.1. Zum Thema Sprache in der Gestalttherapeutischen Grundlagenliteratur	6
1.2. Neueres zum Thema Sprache in der Gestaltliteratur	10
2. Begriffsklärung	15
2.1. Sprache – Sprechen und Kommunikation	15
2.2. Gestalttherapie	15
2.2.1. Prinzip der Ganzheitlichkeit	17
2.2.2. Persönlichkeit und Funktionen des Selbst	18
2.2.3. Figur und Grund	20
2.2.4. Gewährsein	22
3. Zum Verständnis von Kommunikationsabläufen	25
3.1. Sprache als Werkzeug zur Bedeutungsvermittlung	25
3.2. Allgemeine Kommunikationsmodelle	30
3.2.1. Das Sender – Empfänger Modell	31
3.2.2. Watzlawicks Modell der menschlichen Kommunikation	33
3.2.3. Die vier Ebenen der Kommunikation	34
3.2.4. Das Johari-Fenster Modell	39
3.3. Gestalttherapeutische Prozessmodelle	41
3.3.1. Gestalttherapie als dialogisches Verfahren	41
3.3.2. Innere Pluralität	43
3.3.3. Der gestalttherapeutische Kontaktprozess	45
4. Schwierigkeiten im Kommunikationsprozess	52
4.1. Bedeutung und Kontext	52
4.2. Schwierigkeiten beim Vermitteln	56
4.2.1. Reguliertes Sprechen	58
4.2.2. Sprechen ohne Verbindung zum Gefühl	60
4.3. Sprechen und Kontaktstörungen	62
4.4. Schwierigkeiten beim Verstehen	64
5. Ein gestalttherapeutisches Kommunikationsmodell	67

6. Kontaktvolle Kommunikation in der Gestalttherapie	72
6.1. Die therapeutische Haltung im Kommunikationsprozess	72
6.2. <i>Kontaktvoll</i> Sprechen	76
6.3. Praktische Beiträge zur <i>kontaktvollen Kommunikation</i>	79
6.3.1. Über Sprache sprechen	79
6.3.2. Fokus auf die Wortwahl	81
6.3.3. Die verändernde Wirkung von Sprache nutzen	82
6.4. Dialogische Arbeit in der Gestalttherapie	84
7. Zusammenfassung und Abschluss	88
Literaturverzeichnis	
Abbildungsverzeichnis	

„Aber Sprache ist doch sozial, oder nicht? Tasten nach Worten, weg vom lebendigen
Selbst. Und doch, das Spiel nach strengen Regeln

Gibt mir Halt und hilft mir weiter.

Keine Spiele mit Sieger und Verlierer!“

Fritz Perls

„Immer wenn man etwas sagt, sagt man auch etwas nicht.“

Yasmin Hafedh

Einleitung

Persönlicher Zugang

Wie sprechen Menschen miteinander, wie entstehen Missverständnisse, wie kann es dazu kommen, dass zwei Menschen am Ende eines Gespräches von völlig unterschiedlichen, ja sogar konträren Ergebnissen berichten? All diese Fragen, sowie die gesamte Komplexität von Kommunikationsvorgängen, faszinieren mich seit meinem Studium der Publizistik und Kommunikationswissenschaft.

Verbale Kommunikation ist für uns Menschen eines der wichtigsten Werkzeuge, um uns auszutauschen, zu verständigen und miteinander in Kontakt zu treten, und doch wird, meiner Einschätzung nach, dieser großen Bedeutung und Macht des Sprechens oft zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt.

Auch in der Ausbildung zur Gestalttherapeutin habe ich bemerkt, dass zwar sehr viel Augenmerk auf den Kontakt des Menschen nach außen gelegt wird, jedoch relativ wenig darüber gesprochen wird, welchen Stellenwert denn die sprachliche Kommunikation in diesem Vorgang einnimmt.

In der Gestalttherapie spielt eine ganzheitliche Anschauung eine wichtige Rolle. Es wird nicht ein einzelner Aspekt des Geschehens, nur eine einzelne Handlung oder ein Wort individuell und losgelöst vom Umfeld betrachtet, sondern danach gestrebt, die

Gesamtheit des momentanen *Da-seins* zu erfassen, und in Zusammenhang mit dem Hintergrund zu bringen, aus dem sie sich hervorhebt. So entsteht eine Aneinanderreihung von *Figur-Hintergrund*-Szenen, die den therapeutischen Prozess ergeben. Konkret heißt das, dass alles, was den Therapeut(inn)en an ihren Klient(inn)en auffällt eine Relevanz haben kann, sei es eine Formulierung oder eine Körperhaltung, ein Blick, ihre Mimik oder der Tonfall mit dem sie sprechen. Aus dieser Fülle von Aspekten, möchte ich in dieser Arbeit der gesprochenen Kommunikation genauere Aufmerksamkeit schenken.

Inhalt

Ein großer Teil des expliziten zwischenmenschlichen Kontaktes entsteht durch verbale Kommunikation, auch wenn nicht jede (gesprochene) Kommunikation zu Kontakt führt. Es ist eine Grundannahme dieser Arbeit, dass sich ein aufmerksamer Umgang mit Kommunikationsvorgängen und sprachlichen Phänomenen in der Therapiesituation auf die Qualität der Beziehung zwischen Klient(in) und Therapeut(in) auswirkt.

Fritz Perls beschäftigte sich viel mit der Sprache seiner Klient(inn)en, aber auch mit seiner eigenen.

Fritz und Laura Perls' Muttersprache war Deutsch, sie emigrierten zuerst nach Südafrika, dann in die USA, wo sie die Gestalttherapie gemeinsam mit Paul Goodman weiterentwickelten. Fritz und Laura gründeten, praktizierten und beschrieben die Gestalttherapie auf Englisch, also nicht in ihrer Muttersprache. In einem der Vorworte zu *Ego, Hunger and Aggression* (zu Deutsch: *Das Ich, der Hunger und die Aggression*), das während ihrer Zeit in Südafrika entstand, schreibt Fritz Perls: „If I could have written a better book, I would have done so; if I had been speaking English for more than a decade, both my vocabulary and my ways of expression would have been more adequate.“ (Perls, 1969, S. xiii)

Auch wenn ihm über seine spätere Arbeit in Esalen wiederholt vorgeworfen wurde, einen rohen Umgang mit der Sprache gepflegt zu haben, und die Sprache als etwas Störendes oder zumindest Verdeckendes angeklagt zu haben, war ihm die Sprache und eine genaue Auseinandersetzung damit, ein großes Anliegen.

Dies ist vor allem aus seinen Gesprächsprotokollen herauszulesen, und auch seine Arbeit mit dem Poeten und Mitgründer der Gestalttherapie, Paul Goodman, ist bestätigt, wie wichtig ihm Sprache war, und für welch bedeutsames Werkzeug er eine, wie er sie bezeichnete, *kontaktvolle* Sprache hielt.

Eine wissenschaftliche Arbeit über die Sprache zu schreiben, ist kein einfaches Unterfangen. Wir sind Sprachwesen, heißt es an verschiedenen Stellen. Sprache ist unser vorrangiges Mittel uns mit anderen Menschen auszutauschen. Das Freud zugeschriebene, und vor allem in Projektmanagement-Handbüchern viel zitierte Eisbergmodell besagt, dass das tatsächlich Gesprochene nur 20% der Bedeutung einer Aussage vermittelt, und die restlichen 80% auf non-verbaler Ebene übertragen werden. Darin liegt wohl viel Wahres, es ist für mich aber dennoch kein Grund, der gesprochenen Kommunikation den Rücken zu zuwenden, um sich ganz auf das Körperliche zu konzentrieren. Im Gegenteil: es gilt gerade deshalb, das was sich hinter Aussagen verbirgt mit in Betracht zu ziehen, um damit die oftmals störende Kluft zwischen dem Gesagten und dem Gemeinten so gut wie möglich zu verkleinern.

Mit dieser Arbeit begeben mich auf den aufregenden Weg, die Aspekte von verbaler Kommunikation zu erfassen und hinsichtlich ihrer Bedeutung für die Gestalttherapie zu diskutieren. Meine Annahme ist, dass das Auseinandersetzen mit Sprache in der Therapie eine heilsame Wirkung haben kann. Dieser Annahme möchte ich auf den Grund gehen, und im Gewahrsein einer phänomenologischen Haltung beschreiben, welchen Stellenwert verbale Kommunikation im gestalttherapeutischen Setting hat.

In diesem Sinne möchte ich den folgenden Fragen nachgehen:

- Wie läuft gesprochene Kommunikation ab?
- Welche Probleme können in der Kommunikation entstehen?
- Was bedeuten diese Erkenntnisse für die (gestalt-)therapeutische Arbeit?

Dazu werde ich anhand einiger grundlegender Kommunikationstheorien und gestalttherapeutischer Konzepte einen ersten Überblick über die Komplexität von

sprachlicher Kommunikation geben und Schwierigkeiten erörtern, die in der zwischenmenschlichen Kommunikation auftreten können.

In weiterer Folge sollen diese Konzepte miteinander in Zusammenhang gebracht werden, um eine möglichst umfassende Veranschaulichung des Kommunikationsprozesses zu liefern. Zum Abschluss präsentiere ich das Konzept der *kontaktvollen Kommunikation* welches essentielle Rückschlüsse auf eine therapeutische Haltung des sorgsamem Umganges mit verbaler Kommunikation liefert und beschreibt, wie Sprache im therapeutischen Kontext genutzt werden kann.

Um ein größtmögliches Verständnis für den Kommunikationsprozess vermitteln zu können, bediene ich mich eines interdisziplinären Ansatzes, und nehme Modelle aus der Sprach- und Kommunikationswissenschaft, sowie aus der Gestalttherapie zu Hilfe.

Natürlich ist die Sprache, neben der nonverbalen Kommunikation oder Körpersignalen, nur ein Aspekt der Kommunikation in der Therapiesituation.

Laut Staemmler (2003) geht es darum, „...*alle* Erlebnisse zu erfassen und miteinander zu verknüpfen – ob nun körperliche oder seelische, sensorische, emotionale oder sprachliche –, denn das deutliche Figur/Grund-Verhältnis geht aus dem einheitlichen Zusammenwirken von ‚Körper‘, ‚Seele‘ und ‚Umwelt‘ hervor...“ (Perls et al. 1979, zitiert nach Staemmler, 2003, S. 32)

In dieser Arbeit liegt der Fokus jedoch ausschließlich auf der gesprochenen Kommunikation, und non-verbale (Kommunikations-) Abläufe in der Therapiesituation werden weitgehend ausgeklammert.

Aufgrund der Komplexität des Themas und der Einschränkungen, die eine Masterthese mit sich bringt, kann in dieser Arbeit nicht auf jeden Aspekt von Sprache in dem Ausmaß eingegangen werden, in dem sie es meines Erachtens nach verdienen würde, und ich bitte meine Leser(innen) sowie die Sprache selbst dafür um ihr Verständnis.

Aufbau

Nach einer Bestandsaufnahme zur bisherigen Auseinandersetzung mit dem Thema Sprache in der gestalttherapeutischen Literatur, und essentiellen Definitionen zum

Sprachgebrauch in dieser Arbeit, beschäftigt sich Teil 1 meiner Ausführungen mit der Beschaffenheit von Sprache als Werkzeug zur Bedeutungsvermittlung und mit ausgewählten Modellen zur Darstellung von Kommunikationsvorgängen. Diese sollen veranschaulichen, was im Kommunikationsprozess zwischen den beteiligten Parteien aber auch „hinter den Kulissen“, also intrapsychisch, vor sich geht. Anhand dieser Modelle werden auch Schwierigkeiten erörtert, die sich im Kommunikationsprozess ergeben können.

Im zweiten Teil dieser Arbeit werden die beschriebenen Modelle zu einer umfassenden Beschreibung des Kommunikationsprozesses aus gestalttherapeutischer Sicht zusammengefügt, und daraus Schlüsse für die psychotherapeutische Haltung und für einen sorgsam praktischen Umgang mit Sprache im gestalttherapeutischen Setting gezogen.

Konkret gibt Kapitel 1 einen Überblick über die bisherige Auseinandersetzung mit Sprache in der gestalttherapeutischen Literatur.

In Kapitel 2 folgt eine Klärung von Begriffen, die für das Verstehen meiner Ausführungen essentiell sind.

Kapitel 3 erläutert die Beschaffenheit von Sprache als Kommunikationswerkzeug, sowie wichtige Kommunikationsmodelle und gestalttherapeutische Prozessmodelle.

In Kapitel 4 gehe ich auf die Schwierigkeiten ein, die im verbalen Kommunikationsprozess entstehen können.

In Kapitel 5 fasse ich die Ergebnisse aus der bisherigen Analyse in einem gestalttherapeutischen Modell zusammen.

In Kapitel 6 beschäftige ich mich schlussendlich mit den Auswirkungen, welche die erarbeiteten Resultate auf die therapeutische Arbeit haben, und präsentiere das Konzept der *kontaktvollen Kommunikation*.

1. Sprache und Sprechen in der Gestalttherapie

Sprache ist eines unserer wichtigsten Mittel um miteinander in Kontakt zu treten, aber auch, um uns selbst zu verstehen. In der Psychotherapie ist Sprache unser Werkzeug zum Austausch, mit dem uns Klient(inn)en ihre Erfahrungen mitteilen und wir unsere Eindrücke zurückliefern.

In der Gestalttherapie scheint die Sprache jedoch ein ambivalentes Thema zu sein.

Fritz Perls schon erwähntes Hauptwerk, *Das Ich, der Hunger und die Aggression*, kam in seiner ersten Ausgabe mit dem Untertitel „A Revision of Freud's Theory and Method“ (Perls, 1969) heraus, war also, frei übersetzt, als Überarbeitung der Theorie und Methode der Psychoanalyse gedacht. Diese war lange Zeit als *Talking Cure* bezeichnet worden, und in der Abgrenzung von dieser *reinen Redekur* lässt sich wohl auch Perls' kritischer Blick auf das Sprechen verstehen.

Somit ist es auch verständlich, dass sich in der Theorie der Gestalttherapie wenige Werke wiederfinden, die sich ausschließlich mit dem Sprechen beschäftigen, und Staemmler 2003 zurecht klagte: „leider hat die Gestalttherapie nicht wie die Psychoanalyse einen Lacan (1973) oder einen Lorenzer (1970), auch nicht einen Schafer (1982), ja noch nicht einmal einen Jappe (1971) zu bieten.“ (Staemmler, 2003, S. 9)¹

1.1. Zum Thema Sprache in der Gestalttherapeutischen Grundlagenliteratur

Trotz dieses zurückhaltenden Verhältnisses zur Sprache beschäftigten sich die Gründer(innen) der Gestalttherapie immer wieder ausführlich mit dem Thema Sprache.

Im Grundlagenwerk der gestalttherapeutischen Theorien, *Gestalttherapie. Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung*, widmeten Fritz Perls, Ralph F. Hefferline und Paul Goodman der Sprache ein ganzes Kapitel, da Sprache, wie sie meinten, bei der Entwicklung der Menschheit eine besondere Rolle gespielt hatte.

¹ Er bezieht sich hier auf Jacques Lacan: *Schriften I-III*, Alfred Lorenzer: *Sprachzerstörung und Rekonstruktion*, Roy Schafer: *Eine neue Sprache für die Psychoanalyse* und Gemma Jappe: *Über Wort und Sprache in der Psychoanalyse*.

Beim Lesen von Fritz Perls' Werken und den durch Sitzungsprotokolle vermittelten Eindrücken seiner Arbeit, ist eine große Zuneigung zur Sprache spürbar. In seinem autobiographischen Werk *Gestalt-Wahrnehmung: Verworfenes und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne* finden sich unzählige Wortspiele und Gedichte. (Perls, 1981)

Im Gegensatz dazu geben wiederum Fritz Perls' Sprüche aus seinen Esalen Zeiten wie sie in *Gestalttherapie in Aktion* (1974) zu finden sind, wenig Anlass zu vermuten, dass Perls bei seiner Arbeit viel Wert auf das Sprechen gelegt hätte. „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“, heißt es da. (zitiert nach Staemmler 2003, S. 9) Und Staemmler hebt an der Stelle hervor, dass Perls das, was in der deutschen Übersetzung als „Geschwätz“ bezeichnet wird, im Original „Bullshit“ nannte. (ebd.)

Perls beanstandet in seinen Texten vor allem, dass die Sprache an sich von einer dualen Beschaffenheit sei, die von einer Trennung von Leib und Seele ausging. Für das Hervorbringen einer integrierten Persönlichkeit benötige es jedoch eine integrative Sprache, deren Entwicklung zwar zu dem Zeitpunkt von Korzybski und L. L. White vorangetrieben wurde, seines Erachtens nach aber noch nicht ausreichend weit fortgeschritten war. (Perls, 1980)

Er schreibt jedoch nicht nur kritisch über die Sprache, sondern hebt auch hervor, in welchen Zusammenhängen Sprache ein wertvolles Werkzeug sein kann, wie zum Beispiel in seinen Ausführungen zum Thema *Beschreibung*, die er als Wiederbeschaffung von Ereignissen bezeichnet. (Bialy et al., 1998)

Er propagiert eine Sprache bei der *Ich* anstelle von *Es* oder Hauptwörtern verwendet wird. Wie sich eine Verwendung dieser *Ich-Sprache* im therapeutischen Prozess als hilfreich erweisen kann, wird in Kap. 6.3.2 beschrieben.

Als kritisch betrachtet Perls jedoch alles Gesprochene, hinter dem kein Gefühl wahrnehmbar ist.

Dabei verwendet er Bezeichnungen wie *Aboutism* (=Darüberismus) und *Verbalisierung* auf die diese Arbeit noch genauer eingehen wird.

Er kritisiert daran, dass beim Reden über uns, als ob wir Dinge wären, keine emotionalen Reaktionen entstehen, sodass es scheinbar keine Verbindung zwischen Gesprochenen und dem inneren Erleben gibt. (Perls, 1978)

In späteren Jahren wurde Perls mit seiner Ausdrucksweise gegenüber einer solchen Art zu sprechen schroffer und unterschied „drei Klassen von Wortschwallproduktion:

1. Hühnerdreck – das ist ‚Guten Morgen‘, ‚Wie geht’s‘ und so weiter;
2. Bockmist – das ist ‚weil‘, Rationalisierungen, Entschuldigungen;
3. und Ganz-große-Scheiße – das ist dann der Fall, wenn man über Philosophien, über existenzielle Gestalttherapie usw. redet – das, was ich gerade tue.“ (Perls, 1974, S. 52, zitiert nach Bialy et al. 1998, S. 452)

In *Gestalt-Wahrnehmung* lässt er einen gewissen Ärger dieser Haltung gegenüber durchklingen und erklärt, dass die dafür verwendeten Begriffe (*Bullshit* und *Hirnwixen*) bewusst obszön gewählt waren, um zu schockieren und dadurch eine gewisse Wirkung zu entfalten. Das ging jedoch scheinbar nicht zu seiner Zufriedenheit auf, denn „Ich kann es Wortschwallproduktion nennen, oder Satz-Ping-Pong oder bullshit, aber was bringt das? Leute, die sich mit dicken verbalen Schutzwällen umgeben haben, akzeptieren und verwenden solche Begriffe und spucken Sätze zurück, während sie selbst unberührt davon bleiben. Es sind Leute, die über etwas reden.“ (Perls, 1981, S. 230)

Etwas friedlicher bezeichnet er den Intellektualismus als „eine Haltung, die dazu dient, tiefe Gemütsbewegung zu vermeiden.“ (Perls, 1978, S. 81) Er verwendet auch in diesem Zusammenhang die Analogie des Kauens, die sich bereits durch seine Beschreibung des Kontaktes zieht: „Nur wenn sie lernen, jedes Wort das sie sprechen, zu kauen und zu schmecken, und wenn sie zugleich fühlen, wie die zerkleinerten Nahrungsbrocken, - Brocken der leiblichen Nahrung – ihren Schlund hinabrutschen, besteht Hoffnung, daß sie verstehen oder assimilieren, was der ‚-ismus‘ bedeutet.“ (Perls, 1978, S. 151)

Ebenfalls als kritisch betrachtet Perls die Verwendung von *Deckausdrücken*. Das sind Begriffe, die keinen genauen Bezug haben, und somit meist anstelle etwas zu erklären oder offen zu legen, etwas verdecken. Er ermutigt dazu, anstatt dieser Ausdrücke

Wörter zu verwenden, die exakt die Bedeutung dessen haben, was ausgedrückt werden soll. (Perls, 1978)

Der Amerikaner Paul Goodman, mit dem Fritz Perls auch gemeinsam publizierte war ein Poet, und bezeichnet sich selbst als „a man of letters“. (Goodman, 1971, S. 55)

Goodmans Einfluss auf die Sprache der Gestalttherapie war bedeutsam. Ein großer Teil der Formulierungen in *Gestalt Therapy*, dem Standardwerk der Gestalttherapie (im Deutschen in 2 Bänden erschienen: *Gestalttherapie. Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung* und *Gestalttherapie. Zur Praxis der Wiederbelebung des Selbst*) stammten aus seiner Feder. Goodman war sehr sprachbegabt und vermochte es, sich mit großer Leichtigkeit in seiner Muttersprache auszudrücken. Für Laura und Fritz Perls war das in der Fremdsprache zu diesem Zeitpunkt noch nicht so leicht zu bewerkstelligen, und so legen viele Formulierungen vor allem im Theorieteil von *Gestalt Therapy* die Vermutung nahe, dass sie von Goodman verfasst wurden. (Sreckovic, 1999)

In seinem 1971 erschienenen Werk *Speaking and Language*, versuchte er laut eigenen Angaben, zu beschreiben, wie Menschen sprechen und welche Sprache verwendet wird. Er erklärt darin, dass Sprache immer einen Konflikt beinhaltet, zwischen dem was gesagt werden will und den Mitteln, die wir dafür zur Verfügung haben. (Goodman, 1971)

Miriam Polster zitiert daraus: “Ein Großteil unserer Erfahrung besteht in der lautlosen Wahrnehmung von Körper und Umwelt, oder in wortlosem Handeln innerhalb dieser Umwelt. Indem die Sprache aber fast jede Art von Erfahrung aufgreifen kann, also auch solche Erfahrungen, die aus lautlosen Wahrnehmungen und wortlosen Handlungen bestehen, erzeugt sie einen unermesslichen Reichtum an verbalisierten Erfahrungen.” (Goodman 1971, o.S., zitiert nach Polster, 2001, S. 3)

Und außerdem: “Die Persönlichkeit besteht (zum großen Teil) aus den eigenen Sprachgewohnheiten, die wir deshalb angenommen haben, weil sie sich in vielen spontanen Sprechsituationen bewährt haben.” (Goodman, 1971, o.S. zitiert nach Polster, 2001, S. 7)

Zu guter Letzt darf natürlich die Arbeit von Fritz Perls’ Frau Laura nicht unerwähnt bleiben. Sie arbeitete viel mit Sprachmustern, und war hinter den Kulissen maßgeblich

an Fritz Perls frühen Veröffentlichungen beteiligt. Aus der Zeit als Fritz Perls in Wien war (1927) gab es zahlreiche Briefe zwischen ihm und Laura, die darauf hinwiesen, dass die beiden alles, was sie intellektuell beschäftigte, jede Theorie, jede Idee die sie hatten, und jedes Buch das sie lasen, miteinander besprachen. (Sreckovic, 1999)

Laura Perls schien kein Bedürfnis zu haben im Rampenlicht zu stehen, und so verzichtete sie, wie Fuhr, Sreckovic und Gremmler-Fuhr in ihrem Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe von *Gestalttherapie. Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung* schreiben, sowohl bei der Veröffentlichung von *Ego, Hunger and Aggression* als auch von *Gestalt Therapy* darauf, als Co-Autorin genannt zu werden. (Perls et al., 1979/2006)

In einem Artikel von 1994 schreibt Kristine Schneider Laura Perls eine große Liebe zur Sprache zu, und meint, dass die Anregung auf die Wortwahl der Patient(inn)en zu achten, um Entdeckungen über die Sprachpathologie zu machen, auf Laura Perls zurückgehe. (Schneider, 1994)

Laura Perls bezeichnete Sprache und Sprechen als soziale Kontaktfunktionen. Sie bezog sich in ihren Publikationen dabei auf Buber und deklarierte zwei unterschiedliche Typen von Sprache, eine Ich-Sprache und eine Es-Sprache. Sie beschäftigte sich auch mit Sprachschwierigkeiten, die sie den drei strukturellen Aspekten Vokabular, Rechtschreibung und Grammatik zuwies. (L. Perls, 1989)

1.2. Neuere zum Thema Sprache in der Gestaltliteratur

Beim Blick auf die deutschsprachige² gestalttherapeutische Literatur in den letzten 3 Jahrzehnten könnte der Eindruck entstehen, als hätte die Sprache tatsächlich keinen expliziten Auftrag in der Gestalttherapie, zumindest waren nur einzelne Artikel auffindbar, die sich konkret mit dem Thema Sprache beschäftigten.

So widmete sich zum Beispiel Dietrich Graf Ende der 1980er Jahre in einem Artikel in der Zeitschrift *Gestalttherapie* dem Sprachgebrauch und den Sprachstilen von Gestalttherapeut(inn)en und dem Verhältnis zwischen Körper und Sprache. (Graf, 1989)

² Diese Rundschau beschäftigt sich zum größten Teil mit Texten, die (auch) in deutscher Sprache veröffentlicht wurden.

Abseits der einschlägigen gestalttherapeutischen Literatur beschäftigten sich Fritz Pasierbsky und Ingeborg Singendonk 1992 im Zuge einer Vorlesungsreihe mit der heilsamen Wirkung von Sprache und warfen dabei auch einen konkreten Blick darauf, wie die Gestalttherapie und vor allem Fritz Perls mit Sprache arbeitete.

Im selben Jahrzehnt schrieb Hilarion Petzold gemeinsam mit Ilse Orth über die Heilkraft von Sprache und die Etablierung der Poesietherapie und Bibliothherapie im deutschsprachigen Raum. (Petzold & Orth, 1995)

Miriam Polster warf 2001 in der Zeitschrift *Gestaltkritik* einen kritischen Blick auf den Umgang der Gestalttherapie mit Sprache. Sie meint darin: „Doch bei dem Versuch, dem tödlichen Einfluß des Zuviel-Redens etwas entgegenzusetzen, verfielen wir allzu leicht ins andere Extrem, und bevorzugten eine Sprachlosigkeit, gerade so, als ob das Fehlen von Sprache authentischer sei, als die Fähigkeit, Worte und Sprache wirkungsvoll und wohldosiert einzusetzen.“ (Polster, 2001, S. 2) Sie begibt sich, daraus folgend, auf die Spur von vor allem Paul Goodman, und bespricht den Zusammenhang zwischen Sprache und Erfahrung.

In Daniel Blooms Artikel über *Language and Gestalt Therapy* drehte es sich im selben Jahr um das *Selbst, Kontakt, Bedeutung* und *kontaktvolle Sprache*, die er *Words of Fire* nennt. (Bloom, 2001)

Im Jahr 2003 kam es zu einer Auseinandersetzung in der Zeitschrift *Gestalttherapie*, als Reiner Dickopf der Therapiemethode vorwarf, der Sprache nicht genug Stellenwert einzuräumen. Dabei bezieht er sich vor allem auf die (späte) Arbeit von Fritz Perls, aber auch auf das Fehlen weiterer Publikationen zu diesem Thema in der aktuelleren gestalttherapeutischen Literatur.

Zum einen kritisiert Dickopf eine Verrohung der Sprache, die er vor allem auch bei Fritz Perls in seinen Esalen-Jahren zu bemerken meint. Dabei bezieht er sich auf Perls' früher schon angesprochene Verwendung der Worte *Bullshit* und *Mind Fucking*. (Dickopf, 2003)

Er stößt sich jedoch auch an dem, wie der Umgang mit Sprache in der aktuelleren Literatur und Praxis gelebt wird.

Sein Eindruck ist, dass beim Fokus auf das, was im Hier und Jetzt im Kontakt zwischen Therapeut(inn)en und Klient(inn)en geschieht, die verbale Kommunikation oft übersehen wird, und dass sich die Gestalttherapie zu wenig mit der Bedeutung von Sprache als Instrument in der Therapie, und zu sehr mit den problembehafteten Aspekten von Sprache beschäftigt.

In diesem Zuge unterstellt er der Gestalttherapie das Motto „Reden ist Silber, Berühren ist Gold.“ (ebd. S. 67)

Darüber hinaus fehlt ihm eine gestalttherapeutische Aufarbeitung von linguistischen und sprachpsychologischen Ergebnissen.

Für Dickopf ist Sprache ein wichtiges Werkzeug in der Gestalttherapie. Für ihn ist es für ein Gelingen des therapeutischen Prozesses unerlässlich, neben der Körpersprache des Gegenübers auch der Sprache also der Wortwahl und der persönlichen Sprachmelodie, Aufmerksamkeit zu schenken.

Er hält es für die Aufgabe von Gestalttherapeut(inn)en, Menschen zu mehr Menschlichkeit zu verhelfen. Dazu gehört für ihn auch, dass die Gestalttherapeut(inn)en ihr Augenmerk auch auf die Sprache und das Sprechen der Klient(inn)en legen. (Dickopf 2003)

Frank-Matthias Staemmlers Antwort erschien im gleichen Jahr in einem Sonderheft der Zeitschrift *Gestalttherapie*.

Er verteidigt darin die Gestalttherapie vehement gegen Dickopfs Angriff. Staemmler legt großen Wert darauf, Sprache und Nonverbales nicht voneinander zu trennen, sondern diese Dualität durch die in der Gestalttherapie grundlegende Phänomenologie zu überbrücken.

Auch für ihn ist jedoch die Wichtigkeit der sprachlichen Kommunikation unbestritten, und er sieht diese Aufmerksamkeit für Sprache auch bei Perls: “Wegen der großen Bedeutung des Problems der Sprache ist es wichtig, daß wir es zu verstehen versuchen.” (Perls, 1980, S.28, zitiert nach Staemmler, 2003, S. 10)

In diesem Sinne zitiert er auch den amerikanischen Gestalttherapeuten Miller: „Und Sprache, wenn man sie nicht nur als formale Struktur (Grammatik, Syntax, Semantik), sondern als expressive und rezeptive Aktivität des Sprechens und Zuhörens (Phonologie und Intentionalität) versteht, gehört genauso zum Körper wie zum Geist. (Miller, 2001, S. 16, zitiert nach Staemmler, 2003, S. 31)

Im Anschluss an diese Auseinandersetzung scheint es wieder etwas ruhiger um die Sprache geworden zu sein, zumindest sind in den folgenden Jahren kaum weitere Veröffentlichungen zu finden, die sich explizit mit Sprache oder gesprochener Kommunikation in der Gestalttherapie beschäftigen.

Die deutsche Gestaltzeitung veröffentlichte 2009 einen Artikel von Detlef Klöckner, in dem er sich vor allem mit dem Inhalts- und Beziehungsaspekt der Sprache beschäftigt.

Staemmler wandte sich 2015 erneut ausführlich der Sprache und dem Dialog zu. In seinem derzeit aktuellsten Werk, auf das sich diese Arbeit wiederholt bezieht, beschäftigt er sich mit dem *Selbst* und seiner *dialogischen* Beschaffenheit. Er beschreibt darin vor allem, wie sich innerpsychische Dialoge abspielen, und wie die Arbeit mit diesen Dialogen unterstützend im Prozess eingesetzt werden kann. (Staemmler, 2015)

Und zu guter Letzt dürfen die Gestalttage der Fachsektion Integrative Gestalttherapie im ÖAGG in Wien, an dieser Stelle nicht fehlen. Diese jährlich stattfindende Fachtagung trug im Jänner 2016 die Überschrift *Sprache und Sprechen* und bot einen breiten Einblick zum Thema Sprache allgemein und Sprache in der integrativen Gestalttherapie³:

- *Das dialogische Format psychischer Prozesse*, Frank Staemmler
- *Der Mensch, das sprechende Wesen*, Dorit Warta
- *Das Nadelöhr der Sprache*, Markus Hochgerner

³ Das Programm der Gestalttage 2016 sowie Videomitschnitte der einzelnen Vorträge finden sich auf http://www.gestalttherapie.at/veranstaltungen_gestalttage.html (Zugriff: 11. Februar 2016)

- *Niemand ist einsprachig. Sprachrepertoire und Spracherleben*, Brigitta Busch

Diese Vorträge, auf die an dieser Stelle nicht näher eingegangen werden soll, sowie eine Anzahl von vertiefenden Workshops bildeten eine aufschlussreiche Rundschau zum Thema Sprache und beschäftigten sich, ähnlich wie diese Arbeit, sowohl mit den Möglichkeiten, die sprachliche Kommunikation mit sich bringt, als auch mit ihren Einschränkungen.

2. Begriffsklärung

Es folgt eine Klärung der für diese Masterthese relevanten Begriffe. Dabei ist es einerseits wichtig, eine klare begriffliche Unterscheidung zwischen *Sprache*, *Sprechen*, und *Kommunikation* zu treffen, andererseits werden grundlegende Annahmen der Integrativen Gestalttherapie erklärt, auf die sich diese Arbeit in weiterer Folge beziehen wird, und die daher zum Verständnis meiner Ausführungen essentiell sind.

2.1. Sprache – Sprechen und Kommunikation

Zu allererst ist es wesentlich, die Begriffe *Sprache*, *Sprechen* und *Kommunikation* voneinander abzugrenzen. Im Kontext dieser Arbeit ist die *Sprache* das System von Wörtern mit ihren Bedeutungen ihrer und Grammatik, die diese Wörter zu sinnvollen Aussagen zusammenfügt. *Sprache* dient als Werkzeug zum *Sprechen*. *Sprechen* ist die aktive Produktion von *Sprache* mit dem Zweck der Vermittlung von Inhalten. *Kommunikation* schließlich ist der Akt des Austausches von solchen Inhalten.

Die hier verwendete Definition von Kommunikation unterliegt Watzlawicks Axiom, das lautet „*Man kann nicht nicht kommunizieren.*“ (Watzlawick, 1969, S.53, H.i.O.) Demnach hat jedes Verhalten zwischen Menschen, seien es Worte, Handlungen oder auch Nicht-Handeln und Schweigen, Mitteilungscharakter und es ist unmöglich, darauf nicht zu reagieren.

Da sich diese Arbeit, wie schon zuvor erwähnt, ausschließlich mit den Vorgängen rund um das Sprechen und *verbale* Kommunikation beschäftigt, wird der Begriff *Kommunikation* in der Folge synonym mit *verbaler* oder *gesprochener Kommunikation* verwendet.

2.2. Gestalttherapie

Gestalttherapie ist ein humanistisches Psychotherapieverfahren, das phänomenologisch, erfahrungs- und erlebnisorientiert ausgerichtet ist.

Die Psychoanalyse bildete Ausgangspunkt und Motivation für die Entwicklung der Gestalttherapie. Sowohl Fritz als auch Laura Perls hatten eine psychoanalytische

Vorbildung, und erarbeiteten gemeinsam mit Paul Goodman ein eigenständiges Grundgerüst für die Gestalttherapie in Abgrenzung zur Psychoanalyse.

Die Gestalttherapie basiert auf der Annahme, dass das höchste Ziel der Menschen die Homöostase, also der Zustand des inneren Gleichgewichts ist. Um dieses Ziel zu erreichen, finden quasi andauernd Prozesse der sogenannten kreativen Anpassung statt. Kreative Anpassung heißt, dass der Organismus unentwegt Strategien produziert um innere Konflikte zu bearbeiten und Ausgleich und Gleichgewicht zu schaffen.

Fritz Perls ging davon aus, dass der menschliche Organismus ständig Erfahrungen ausgesetzt ist, und dass ihm quasi ununterbrochen etwas passiert. Diese Vorgänge werfen den Organismus aus dem Gleichgewicht und wir sind somit andauernd damit beschäftigt, dieses Gleichgewicht neu zu gewinnen. (Perls, 1980, S. 133)

Eine Begründung zum Entstehen von inneren Konflikten sah Perls in der Vermeidung von Konflikten mit anderen Menschen:

„Um Konflikt zu vermeiden – um innerhalb der Grenzen der Gesellschaft oder anderer Einheiten zu bleiben –, grenzt sich das Individuum gegen jene Teile seiner Persönlichkeit ab, die zu Konflikten mit der Umwelt führen würden. *Die Vermeidung äußerer Konflikte hat jedoch die Schaffung innerer Konflikte zur Folge.*“ (Perls, 1978, S. 179 H.i.O.)

Diesen Vorgang des Erkennens und Ausgleichens von Ungleichgewicht beschreibt die Gestalttherapie im Modell des *Kontaktprozesses* (auch als *Kontaktzyklus* oder *Kontaktwelle* bezeichnet) welches in Kap. 3.3.3 ausführlich beschrieben wird.

Das Herstellen von Gleichgewicht spielt in der gestalttherapeutischen Arbeit eine wichtige Rolle. In unserer Arbeit als Gestalttherapeut(inn)en unterstützen wir unsere Klient(inn)en dabei, das Ungleichgewicht bewusst zu erleben, und Handlungen zur Wiederherstellung des Gleichgewichts zu setzen.

Die Gestalttherapie konzentriert sich auf die folgenden vier Grundelemente:

1. Die Ich-Du Beziehung, in der direkte Interaktion zwischen Therapeut(inn)en und Klient(inn)en stattfindet, und letztere nicht nur als Träger(innen) eines Symptoms wahrgenommen werden. Dies beinhaltet auch eine gewisse selektive Authentizität der Therapeut(inn)en, was bedeutet, dass

Gestalttherapeut(inn)en ausgewählte Informationen über ihre eigenen gegenwärtigen inneren Vorgänge in der Situation zur Verfügung stellen, wenn dies für den Prozess der Klient(inn)en hilfreich sein könnte.

2. Die Konzentration auf das individuelle Erleben und die Erfahrungen der Klient(inn)en in der Therapiesituation, welches durch Gewährseins-Übungen und Dialog ergründet wird.
3. Das aktuelle Erleben im *Hier und Jetzt*.
4. Das *Gewahrsein* als heilender Faktor – die Veränderung des emotionalen Zustands ist dabei nicht etwas das aktiv herbeigeführt wird, sondern ein willkommener Nebeneffekt des *Gewahrseins*. (Mehr zum *Gewahrsein* etwas später.) (Dreitzel, 2004)

Unterstützt wird diese Art des Arbeitens mit den Klient(inn)en durch eine Reihe wichtiger Prinzipien.

2.2.1. Prinzip der Ganzheitlichkeit

In der Gestalttherapie wird davon ausgegangen, dass der Mensch aus einer Einheit von körperlichen, geistigen, sozialen und seelischen Aspekten besteht. Diese ergeben ein untrennbares Ganzes. Menschen *haben* also nicht einen Körper, sie *sind* ihr Körper. (Amendt-Lyon, Bolen & Höll, 2004.)

Dazu auch Perls, wenn er sagt: „... the very moment we say we *have* an organism or we *have* a body, we introduce a split – as if there’s an I that is in possession of the body or the organism. We *are* a body, we *are* somebody.“ (Perls, 1969, S.6. H.i.O.)

Alles was wir tun und erleben und wie wir handeln, ist ein Ergebnis aus diesem Ganzen. Damit macht auch unsere Sprache einen Teil dieses Seins aus, und es könnte zu „ich bin ein Körper“, auch „ich bin meine Sprache“ ergänzt werden.

Als Resultat aus dieser Ganzheitlichkeit können auch Sprache und Kommunikation nicht als einzelnes, von den anderen Aspekten des Mensch-Seins unabhängiges Geschehen betrachtet werden, sondern stehen immer im Kontext dieser Einheit von körperlichen, geistigen, sozialen und seelischen Aspekten.

2.2.2. Persönlichkeit und Funktionen des Selbst

Das *Selbst* ist in der Gestalttherapie keine psychische Instanz, sondern entsteht an der Grenze im Austausch mit der Umwelt. Das *Selbst* ist also, im Gegensatz zu anderen Schulen, in der Gestalttherapie etwas Dynamisches, das sich in der Begegnung und im Austausch mit der Umwelt zeigt. Nach Dreitzel bezeichnet dieser Begriff „das Insgesamt dessen, wie wir uns jeweils in und mit der Welt erleben und erfahren.“ (Dreitzel, 2004, S. 41).

In Anlehnung an die aus der Psychoanalyse bekannten Begriffen wird in der Gestalttherapie von *Ich*-, *Es*- und *Persönlichkeits*-Funktionen gesprochen.



Abb. 1: Die drei Funktionen des Selbst (Dreitzel, 2004, S. 41)

Die *Ich-Funktionen* des *Selbst* sind die Fähigkeiten mit denen Individuen mit ihrer Umwelt in Kontakt treten. Sie bestehen aus dem Spüren, Pflegen und Wahrnehmen und halten die *Es*- und *Persönlichkeits-Funktionen* aufrecht.

Die *Es-Funktionen* sind unsere Triebe und Bedürfnisse. Sie werden durch innere oder äußere Reize ausgelöst. Beispiele dafür sind innere Mängel oder Überschüsse, oder ein inneres Ungleichgewicht, das noch nicht ausgeglichen werden konnte, aber auch äußere Reiz aus der noch unbestimmt wahrgenommenen Umwelt.

Die *Persönlichkeits-Funktionen* sind das womit Menschen sich als Personen identifizieren. Sie entstehen aus den gemachten Erfahrungen und sind somit die Summe unserer Gewohnheiten.

Die Triebe und Bedürfnisse der *Es-Funktionen* sind partielle Auslöser für das zu Beginn erwähnte Ungleichgewicht, und es ist Thema der gestalttherapeutischen Arbeit die *Ich-Funktionen* zu erhalten und, wo nötig, wieder zu beleben, damit die Bedürfnisse und Triebe wahrgenommen (gespürt) und befriedigt (gepflegt) werden können. Bedürfnisse, die nicht wahrgenommen werden, bestehen weiterhin, bleiben jedoch unerfüllt, was zu einem andauernden Mangel führt. (Dreitzel, 2004)

Am Einfachsten lässt sich dies anhand des Hungers⁴ veranschaulichen. Wenn uns der Magen knurrt, wir jedoch keine Möglichkeit finden, uns Nahrung zuzuführen, werden wir immer hungriger und Energie und Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Bleibt dieser Zustand lange genug bestehen, entsteht im Körper letztendlich ein Mangel an lebenswichtigen Nährstoffen. Darüber hinaus wirkt sich dieser Zustand des Hungrigseins auch auf andere Bereiche aus, wir werden vermutlich ungeduldig und leicht reizbar, worunter möglicherweise auch unsere sozialen Kontakte leiden.

Es ist auch Teil der *Ich-Funktionen*, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und mit anderen Menschen darüber zu sprechen. Wenn die *Ich-Funktionen* in diesem Bereich eingeschränkt sind, kann es, wie wir in Kap. 4.2 noch sehen werden, zu Schwierigkeiten bei der zwischenmenschlichen Kommunikation kommen.

Die Gestalttherapie geht daher davon aus, dass, das Selbstwertgefühl von Menschen darunter leidet, wenn Funktionen des *Selbst* in irgendeiner Weise gestört sind, und sie dann zu Selbstentwertung oder Selbstüberschätzung neigen. Sind die

⁴ Da Perls die Analogie der Nahrungsaufnahme wiederholt zur Beschreibung psychischer Vorgänge verwendete, wird sie uns auch im Zuge dieser Arbeit immer wieder begegnen.

Selbstfunktionen jedoch voll entfaltet, fühlt sich das Individuum angemessen sicher mit sich selbst und im Umgang mit Anderen. (Dreitzel, 2004)

2.2.3. Figur und Grund

Gestalt im Sinne der Gestalttherapie ist eine *dynamische Einheit* oder eine sich *kreativ wandelnde Form*. Damit ist gemeint, dass die Gestalttherapie dem Wort *Gestalt* im Sinne von Form oder Einheit, etwas Dynamisches und Prozesshaftes zuschreibt. (Fuhr & Gremmler-Fuhr, 1995)

Im gestalttherapeutischen Kontext wird ein Aspekt, der ins Zentrum der Wahrnehmung einer Person rückt, und sich dadurch vom Hintergrund abhebt, als *Figur* bezeichnet. Das können Gegenstände sein oder Personen, Laute, Gedanken oder Gefühle. Das worin die *Figur* eingebettet ist, und wovon sie Sinn und Bedeutungsrahmen bekommt, wird wiederum als *Grund* bezeichnet. (Amendt-Lyon, et al., 2004)

Gestalten sind in Bezugssysteme eingebettet, mit denen sie sich in einem andauernden Wechselspiel befinden. Eine *Gestalt* ist eine *Figur*, die sich von ihrem *Grund* abhebt und somit in den Vordergrund und damit in die Wahrnehmung einer Person gerät. Bleibt zum Beispiel der Blick eines Menschen auf einer einzelnen Person in einer Menschenmenge hängen und gewinnt Fokus, so wird diese Person zur *Figur* vor dem *Hintergrund* der weiteren Menschen in diesem Raum. In der Gestalttherapie beschreibt diese Unterscheidung zwischen *Figur* und *Grund* die Differenzierung zwischen dem, auf das die Aufmerksamkeit gerichtet ist und dem, was im Hintergrund mehr oder weniger verschwommen wahrnehmbar ist. Diese Unterscheidung ist dynamisch fließend, und kann sich von einem Moment auf den anderen verändern. (Fuhr & Gremmler-Fuhr, 1995)

Zur Veranschaulichung dieses *Figur/Grund* (auch *Figur/Hintergrund*) Prinzips verwendeten Perls et al. die folgenden bildhaften Beispiele aus der Gestaltpsychologie (1979/2007, S. 53).



Abb. 2: Kelch/Gesichter



Abb. 3: Frauengesicht

In Abb. 2 ist ein weißer Kelch auf schwarzem Hintergrund zu sehen. Wird das Bild jedoch umgekehrt, und der weiße Bereich zum Hintergrund, werden zwei einander zugewandte Gesichter erkennbar. Es gibt in diesem Fall keine richtige oder falsche Sichtweise, sondern zwei subjektive Sichten, die jeweils vom sehenden Organismus hervorgebracht werden. In Abb. 3 ist ein ebenfalls doppeldeutiges Bild zu sehen, das diesmal jedoch mehr Details hat. Ein Großteil der Personen sieht hier auf den ersten Blick eine junge Frau im abgewandten Profil, ein kleinerer Prozentsatz sieht eine alte Frau. Diesmal ist es nicht so einfach die andere *Gestalt* zu finden, da einige Details so platziert sind, dass sie eine doppelte Funktion haben. So ist das linke Auge der alten Frau gleichzeitig das Ohr der jungen, die Nase der alten Frau die Kinnpartie der jungen, und der Mund deutet einen Schal oder eine Kette am Hals der jungen Frau an. Es bedarf einer gewissen Zeit und einer Zerlegung des Gesehenen in Einzelteile, um es in ein neues Bild umzugestalten. Hier wird deutlich, dass eine objektive Gegebenheit unterschiedlich aufgefasst werden kann.

Diese Beispiele verdeutlichen, dass eine *Figur* erst durch ihren *Hintergrund* erkennbar wird und nur in ihrem Zusammenhang verstehbar ist.

Laut Laura Perls entsteht die Bedeutung einer *Figur* erst aus ihrer Beziehung zum *Hintergrund*, von dem sie sich abhebt, während ohne den dazugehörigen Kontext jedes Verhalten ohne Bedeutung bleibt. (L. Perls, 1989)

Und Fritz Perls schreibt dazu: „Eine Bedeutung ist die Augenblicksschöpfung der Beziehung von Vordergrundfigur zum Hintergrund. Mit anderen Worten, sobald du

etwas aus dem Zusammenhang reißt, verliert oder verzerrt es eine Bedeutung. Nimm das Bild der Königin. Im Zusammenhang eines Schachspiels ist sie ein geschnitztes Stück Holz. Im Zusammenhang des Britischen Weltreiches ist sie eine Person, von der man erwartet, daß sie Millionen regiert.“ (Perls, 1976, S. 212)

Beim Wahrnehmen der Unterschiede zwischen *Figur* und *Hintergrund* verdichten sich Bedeutungen, und es sind diese Bedeutungen, aufgrund derer Menschen letztendlich handeln. Menschen handeln jedoch in den meisten Fällen nicht aufgrund von aktuellen Wahrnehmungen, sondern aufgrund der Bedeutung, die sie diesen Wahrnehmungen zuschreiben. Daher ist es wichtig, sich dieses Prozesses der *Figur/Grund* Auflösung und der damit einhergehenden Bedeutungszuschreibung bewusst zu sein.

Das *Figur/Grund* Prinzip liefert uns hiermit auch eine Erklärung für die Entstehung von Bedeutung im sprachlichen Kontext. Genauso wie bei den obigen Bildern objektive Begebenheiten auf unterschiedliche Art subjektiv wahrgenommen werden können, rufen sprachliche Formulierungen in uns immer subjektive Bedeutungen hervor.

Daraus lässt sich schließen, dass Menschen letztendlich nicht auf die einzelnen, in diesem Moment ausgesprochenen Worte reagieren, sondern immer auf die individuelle Bedeutung, die sie mit diesen Worten und Formulierungen in Verbindung bringen.

2.2.4. Gewährsein

Wenn wir davon ausgehen, dass Bedeutungen aus dem Zusammenhang zwischen *Figur* und *Hintergrund* entstehen, scheint es besonders wichtig, in jeder Situation ein Bewusstsein dafür zu haben, was denn die *Figur* ist, und von welchem *Hintergrund* sie sich abhebt.

In der Gestalttherapie spielen die Gegenwart und das Bewusstsein für das, was jetzt und hier zur *Figur* wird, eine essenzielle Rolle.

Erfahrung ist im Sinne der Gestalttherapie nur in der Gegenwart möglich und in diesem Zusammenhang bedeutet *Gewährsein* ein umfassendes Bewusstsein für das, was aktuell im Vordergrund steht – an Gefühlen und Gedanken – und von welchem Hintergrund es sich abhebt.

Gremmler-Fuhr bezeichnet das *Gewahrsein* als „unmittelbares Wahrnehmen und Erkennen von umfassenderen Zusammenhängen. Es bezieht sich auf das ganze Feld, also auf den Zusammenhang von Figur und Hintergrund.“ (Gremmler-Fuhr 1999, S. 382)

Perls drückt das so aus: “Wenn er [der Neurotiker] sich in jedem Augenblick seiner selbst und seiner Handlungen – der phantasierten, der verbalen oder der physischen – *wirklich bewußt werden* kann, dann kann er sehen, wo seine gegenwärtigen Schwierigkeiten liegen, und dann kann er sich selbst helfen, sie in der Gegenwart, im Hier und Jetzt zu lösen.” (Perls, 1976, S.81)

Im gestalttherapeutischen Setting wird somit der Fokus immer wieder auf die Gegenwart gelenkt. Was ist jetzt im Bewusstsein der Klient(inn)en, was fühlen sie gerade, wie erleben sie den aktuellen Moment?

Bei diesem starken Fokus auf die Gegenwart wird jedoch die Vergangenheit nicht –wie vielleicht fälschlicher Weise angenommen werden könnte – ausgeklammert. Vielmehr geht die Gestalttherapie davon aus, dass das Erleben der momentanen Situation und der dabei auftretenden Gefühle seinen Ursprung in unerledigten Szenen aus der Vergangenheit hat, und somit als Ausgangspunkt zum Erschließen und Abschließen der alten Szenen dienen kann.

Zusammenfassend können aus diesen Prinzipien der Gestalttherapie schon die ersten wichtigen Grundlagen für die Betrachtung von verbaler Kommunikation gezogen werden: Wir gehen davon aus, dass Menschen nicht einen Körper (mit einzelnen Organen und Gliedmaßen) und eine davon getrennt empfundene Seele haben, sondern dass der Organismus eine Einheit aus all diesen Aspekten ist. Diese Gesamtheit dessen wie wir uns selbst und im Austausch mit anderen erfahren, wird in der Gestalttherapie als *Selbst* bezeichnet.

Das Ausgleichen inneren Ungleichgewichts ist ein Grundbedürfnis von Menschen. Zur Herstellung dieses Gleichgewichtes ist es nötig, einen Fokus auf das zu legen, was im *Hier und Jetzt* als *Figur* im Vordergrund steht. Als *Figur* wird in der Gestalttherapie eine Sache (ein Gefühl, Bedürfnis, etc.) bezeichnet, die sich vom sogenannten *Grund*

abhebt. *Figuren* können nicht isoliert betrachtet werden, sondern sind immer gemeinsam mit ihrem Hintergrund Teil einer gesamten *Gestalt*.

Diese Aspekte sind für meine weiteren Ausführungen über gesprochene Kommunikation deshalb von Relevanz, weil somit

- hinter jedem Kommunikationsakt die Motivation steckt, ein erlebtes Ungleichgewicht auszugleichen.
- Sprache und Kommunikation nicht isoliert von einem Körper und einem Geist stattfindet, sondern alles eine Gesamtheit des Seins ausmacht.
- einzelne Aspekte von Kommunikation nur betrachtet werden können, wenn auch der *Hintergrund*, von dem sie sich als *Figur* abheben, beleuchtet wird.
- Kommunikation nur dann gelingen kann, wenn ein *Gewahrsein* der aktuellen inneren Vorgänge vorhanden ist.

Vor dem Hintergrund dieser Aspekte soll im nächsten Kapitel ein Blick darauf geworfen werden, wie gesprochene Kommunikation abläuft und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen.

3. Zum Verständnis von Kommunikationsabläufen

Eine Auseinandersetzung mit der Sprache in der Gestalttherapie bedarf auch einer Betrachtung der Vorgänge im Zusammenhang zwischenmenschlicher Kommunikation. Daher beschäftigt sich der nächste Abschnitt mit grundlegenden Faktoren, die beim Kommunikationsprozess von Relevanz sind.

Dabei wende ich mich zum einen der Beschaffenheit von Sprache zu, vor allem in Bezug auf die Entstehung von Bedeutungen und die daraus resultierende Ambiguität von Sprache.

Zum anderen werfe ich einen Blick auf Kommunikationsmodelle aus Kommunikationswissenschaft und -psychologie, um die Vorgänge zwischen zwei Menschen, die miteinander sprechen, zu veranschaulichen.

Zuletzt wende ich mich Faktoren zu, die im Zusammenhang mit dem Kommunikationsprozess innerpsychisch eine Rolle spielen. Dabei bediene ich mich gestalttherapeutischer Ansätze, die essentielle Aussagen zum Organismus und seinem Austausch mit der Umwelt treffen.

3.1. Sprache als Werkzeug zur Bedeutungsvermittlung

Sprache wurde im Kontext dieser Arbeit als ein Werkzeug für das Sprechen und somit zur gesprochenen Kommunikation deklariert. Es wird daher nur in dem Ausmaß ein Augenmerk auf die Beschaffenheit von Sprache an sich gelegt, wie es nötig ist, um die Besonderheiten des Sprechvorganges und von verbaler Kommunikation zu verstehen.

Sprechen ist eines der wichtigsten menschlichen Kommunikationsmittel. Es dient vor allem dem Ausdruck von Information, Gedanken und seelischen Vorgängen, und somit dem Kommunizieren und in weiterer Folge dem Herstellen und Aufrechterhalten von zwischenmenschlichen Beziehungen.

Die Bedeutung von Wörtern entsteht durch die psychologischen Prozesse, die sie in einem Menschen auslösen. Diese Prozesse schließen Wahrnehmung, Erkennung und Unterdrückung von Gefühlen sowie Assoziationen mit ein. (Burkhart, 2001) Das heißt,

dass die Bedeutung von Worten nicht fix und fertig vordefiniert ist, sondern, vielmehr eng damit verwoben ist, welche Erfahrungen die Person mit einer Sache gemacht hat.

Menschen verfügen an angeborenem *Kommunikationswissen* nur über affektive Äußerungen von Schmerz, Freude, Lust, Aggression, Furcht und Trauer sowie Gebärden oder Gesichtsausdrücke, die allgemein verstanden werden. Welche Wörter und Sätze welche Bedeutung haben, müssen Kinder in frühen Jahren lernen. (Roth, 2003)

„Es gibt bei uns Menschen also – abgesehen von wenigen angeborenen Lautäußerungen, Mimik- und Gestik-Signalen – keine »genetisch garantierte« Bedeutung von Wörtern und Sätzen, sondern jedes Gehirn muss die sprachliche ebenso wie die nichtsprachliche Bedeutung von Kommunikationssignalen individuell konstruieren. *So viele Gehirne, so viele Bedeutungswelten!*“ (Roth, 2003, S. 422. H.i.O.)

Über die Entwicklung von Sprache ist bekannt, dass Kinder Worte dadurch lernen, dass Objekte mit sprachlichen Symbolen in Zusammenhang gebracht werden. Erste Grundvoraussetzung ist dabei, dass das Individuum die Fähigkeit entwickelt, sich selbst und die Objekte, zu denen es in Beziehung tritt, als getrennt zu erleben. (Hirsch, 2004)

Beim Erlernen von Begriffen der Muttersprache scheint die gemeinsame Aufmerksamkeit von Kind und Bezugsperson eine große Bedeutung zu haben. In den Anfängen des Spracherlernens zeigt das Kind auf Dinge und durch die verbale Reaktion der Bezugsperson entsteht eine Verbindung zwischen Gegenstand und Wort bzw. zwischen einem Wort und seiner Bedeutung. Dabei spielt die Mimik der Bezugsperson eine Rolle, da dadurch auch abstrakte Aspekte ausgedrückt werden. (Galliker, 2013)

Somit erhält das Kind beim Erlernen von Wörtern (durch die Mimik der Bezugspersonen) eine emotionale Beurteilung mitgeliefert. Ob diese Beurteilung dem Wort gilt, oder dem Gegenstand, den es symbolisiert, ist für das Kind zu diesem Zeitpunkt nicht differenzierbar.

Sprachentwicklung geschieht im Dialog und dort, wo es den Bezugspersonen nicht möglich ist auf die sprachlichen Bedürfnisse einzugehen und sie mit Inhalten zu füttern, erfolgt keine sprachliche Anpassung an die Umwelt, und das Kind wird in „wundgeschwiegen.“ (Orth & Petzold, 2008, S. 118)

Dadurch kann es zu einer Einschränkung der sprachlichen Fähigkeiten kommen, und dem Kind ist es dann oft nicht möglich, äußere und innere Vorgänge zu benennen und zu beschreiben. (ebd.)

Im Zuge des Spracherwerbes entsteht die Bedeutungszuschreibung also in der Kommunikation mit dem Umfeld, indem mit Gegenständen und auch emotionalen Zuständen, Worte in Verbindung gebracht werden. Für die Wort-Bedeutungspaare gibt es im Sprachsystem zwar fixe Übereinkünfte, die genauen individuellen Bedeutungen sind jedoch immer durch die damit verbundenen Erfahrungen subjektiv gefärbt.

Die Bedeutung von Sprache entsteht vor dem Hintergrund unserer Erfahrungen. Welche Bedeutung ein Wort für uns hat, und die Gefühle die wir damit verbinden, hängt immer auch davon ab, welche Erfahrungen wir mit der Sache gemacht haben.

So kann ein Hund für eine Person, die mit Hunden aufgewachsen ist und diese immer als gute Freunde und Unterstützung erlebt hat, positive Gefühle hervorrufen, und sie wird sich vielleicht freuen, wenn sie mit einem solchen verglichen wird. Eine andere Person, die als Kind von einem Hund gebissen wurde, verspürt vermutlich Angst und Abscheu gegenüber diesen Tieren, und ist daher zutiefst gekränkt zu hören, sie hätte Ähnlichkeiten mit einem Hund.

Der Linguist Korzybski, auf den sich die Gestalttherapie immer wieder bezieht, beschreibt den Ablauf der Abstraktion von Sprache in 4 Schritten:

Als Erstes geschieht ein Vorfall, der non-verbal passiert. Der Vorfall löst im zweiten Schritt im Gehirn eine sofortige physio-chemische elektro-kolloidale Nervenreaktion in Form einer Wahrnehmung aus. Aus dieser Nervenreaktion entsteht dann eine organismische Reaktion in Form von Gedanken oder Gefühlen. Diese ersten 3 Schritte passieren auf einer non-verbalen Ebene. Erst am Ende dieser Abfolge stehen als vierter Schritt die sprachlichen Reaktionen. Was wir über den Vorfall sagen, ändert nichts am Vorfall selbst, ist jedoch selbst nicht in Stein gemeißelt und mag sich über

die Zeit hinweg verändern. Die Gedanken und Gefühle, die der Vorfall in uns auslöst, werden von der Art wie wir darüber sprechen beeinflusst, was zu einem andauernden Wechselspiel zwischen dem erinnerten Erleben und dem darüber Erzählen führt. (Korzybski, 1951)

Dabei kommt es oft zu Vermischungen zwischen dem Sprechen über den Vorfall selbst und den resultierenden Gefühlen. Oft sind die Gefühle noch gar nicht greifbar, dann ist der Vorfall das Einzige worüber gesprochen werden kann. Der Vorfall, der nicht veränderbar ist, setzt sich dann an die Stelle der Gefühle, die somit ebenso nicht veränderbar scheinen.

Aus diesen Ausführungen ist erkennbar, dass die Bedeutung von Worten etwas höchst Subjektives ist.

„Das Ausmaß der Kommunikation beruht auf dem Ausmaß gemeinsamer Lebenserfahrung. Hier gilt nicht nur: Wenn zwei dasselbe tun, ist es nicht dasselbe, sondern auch: *Wenn zwei dasselbe erleben, ist es überhaupt nicht dasselbe.*“ (Roth, 2003, S. 423, H.i.O.)

Und Staemmler zitiert in diesem Zusammenhang Wittgenstein: „Die Bedeutung eines Wortes ist sein Gebrauch in der Sprache.“ (Staemmler, 2015, S. 200)

Watzlawick wiederum verwendete bei seiner Herangehensweise an die Beschreibung der menschlichen Kommunikation eine Dreiteilung von Sprache in Syntaktik, Semantik und Pragmatik.

Dabei beschäftigt sich die Syntaktik vor allem mit den technischen Abläufen der Nachrichtenübermittlung, also mit Code, Kanälen, Rauschen, Redundanz, Kapazität, etc. Auf die menschliche Kommunikationssituation übertragen, beschäftigt sich die Syntaktik also zum Beispiel damit, ob die Gesprächspartner(innen) die gleiche Sprache sprechen, ob sie Gesicht zu Gesicht kommunizieren oder über ein zwischengeschaltetes Medium, wie dem Telefon, und ob es Störgeräusche aus dem Umfeld gibt. Diese Probleme haben jedoch nichts mit der Bedeutung der verwendeten Symbole zu tun. Diese Bedeutung ist Hauptanliegen der Semantik. Ohne dass sich Sender und Empfänger zuvor auf eine gemeinsame Bedeutung der verwendeten Symbole geeinigt haben, wäre eine noch so klare und störungsfreie Übermittlung von

Symbolreihen letztendlich doch sinnlos. Somit setzt jede Nachricht ein *semantisches Übereinkommen* voraus. (Watzlawick, 1969)

Das heißt, dass im Idealfall ein gewisser sprachlicher Abgleich zwischen den Kommunikationspartner(inne)n stattfinden muss. Die Notwendigkeit des Abgleiches ist unabhängig davon, ob sich die beiden in ihrer gemeinsamen Muttersprache unterhalten. Dieser Faktor wirkt sich lediglich auf die Intensität und Dauer des Sprachabgleiches aus. Im Falle von Therapie mit Klient(inn)en, deren Muttersprache nicht Deutsch ist, findet dieser Abgleich immer wieder von neuem statt, da nicht von einem fixen gemeinsamen Bedeutungsschatz ausgegangen werden kann.

Als dritten Aspekt nennt Watzlawick die Pragmatik. Sie beschäftigt sich mit den verhaltensmäßigen Auswirkungen der Sprache, da jede Kommunikation das Verhalten der Kommunikationspartner(innen) beeinflusst. Wie später noch genauer erläutert wird, kommunizieren Menschen nicht isolierte Sachinhalte, sondern in jede sprachliche Aussage sind weitere Informationen verpackt, die beim Gegenüber eine Reaktion auslösen.

Eine klare Trennung von Syntaktik, Semantik und Pragmatik ist nicht möglich, da sie sich wechselseitig beeinflussen und voneinander abhängig sind. Da jedoch die Abläufe im Bereich der Übertragung in diesem Zusammenhang wenig Auswirkungen auf die sozialen und psychischen Vorgänge zwischen Kommunikationspartner(inne)n aufweisen, beschäftigen sich die vorliegenden Überlegungen in erster Linie mit den Aspekten von gesprochener Kommunikation, die im Bereich der Semantik und der Pragmatik angesiedelt sind.

Neben der Subjektivität von Bedeutung ist ein weiterer einschränkender Faktor, der an dieser Stelle erwähnt werden soll, die Tatsache, dass Sprache im umgekehrten Schluss nie die Gesamtheit der bezeichneten Sache umfassen kann.

Der Kommunikationswissenschaftler Roland Burkhart streicht in diesem Zusammenhang heraus, dass ein Wort nie die Sache selbst ist, oder auch nur ein Spiegelbild davon. (Burkart, 2002).

Korzybski meint hierzu, dass Worte nicht die Dinge sind, die sie repräsentieren, und darüber hinaus auch nicht alles umfassen, was sie repräsentieren. (Korzybski, 1951)

Auch Burkart bezieht sich auf Korzybskis Postulat der Nicht-Identität und der Unvollständigkeit und behauptet, „Wie sehr man sich auch bemüht, mit sprachlichen Symbolen die Wirklichkeit darzustellen, die Darstellung wird stets weniger sein als das Darzustellende.“ (Burkart, 2002, S. 94)

Sprache beinhaltet also aufgrund dieser Aspekte nicht nur immer eine gewisse Ambiguität, sondern ist auch immer unvollständig. Bedeutungen sind nicht eindeutig sondern sind bei ihrem Entstehen und in der aktuellen Situation vom Kontext abhängig und können darüber hinaus nie die Gesamtheit der Sache, die sie beschreiben, erfassen.

Es ist daher für ein möglich korrektes gegenseitiges Verstehen einerseits nötig, die individuellen Sprachen miteinander abzugleichen, und andererseits müssen die Formulierungen als *Sprachfiguren* vor dem jeweiligen *Hintergrund* betrachtet werden, um so als gesamte *Sprachgestalt* erfasst werden zu können.

Die Schwierigkeiten die aus dieser Ambiguität von Sprache entstehen und welche Schlüsse daraus für die gestalttherapeutische Arbeit gezogen werden können, wird in Kap. 4.1 noch Gegenstand einer genaueren Auseinandersetzung sein.

Es ist also aufgrund der bisherigen Ausführungen nicht überraschend, dass Fritz Perls in einem Aufsatz 1948 die Sprache als Problem bezeichnete, dem er große Bedeutung zumaß. Er stellte in Frage, ob die Sprache für die Aufgabe der Therapeut(inn)en ein angemessenes Werkzeug sei, und ob es ein Mittel gäbe, mit dem der von ihm so genannte *Sprachschleier* durchdrungen werden könne. (Perls, 1980)

Wenn Therapeut(inn)en mit einem gewissen Maß an Wissen über und Bewusstsein für die Besonderheiten von Sprache und Kommunikationsabläufen ausgerüstet sind, so ist die Sprache meiner Überzeugung nach sehr wohl als hilfreiches Werkzeug im Therapieprozess einsetzbar.

3.2. Allgemeine Kommunikationsmodelle

Um die Aspekte der Bedeutung und auch die bei Watzlawick erwähnte Pragmatik besser verstehen zu können, werden im Folgenden einzelne relevante Modelle des Kommunikationsprozesses dargestellt. Die ausgewählten Modelle stellen die komplexen Abläufe von zwischenmenschlicher Kommunikation sehr klar und einfach

dar und erläutern nicht nur wie kommuniziert wird, sondern auch welche Nachrichten übermittelt werden.

Aus diesem Grunde haben die beschriebenen Modelle, auch wenn ihnen zum Teil mangelnde Aktualität oder Oberflächlichkeit vorgeworfen werden mag, meines Erachtens nach nicht an Relevanz verloren.

3.2.1. Das Sender – Empfänger Modell

Jede Form von sprachlicher Kommunikation besteht aus einem Sender⁵, einer Mitteilung (oder Botschaft) und einem Empfänger. So erhält man als Grundparadigma der Kommunikation diese lineare Abfolge:

Sender → Mitteilung → Empfänger

Da Kommunikation aber nicht nur vom Sender zum Empfänger verläuft, sondern der ursprüngliche Empfänger auch in seiner Reaktion zum neuen Sender wird, entsteht eigentlich ein Kreislauf, bei dem nach jedem Beitrag ein Rollentausch stattfindet. (Galliker, 2013)

Sender → Mitteilung → Empfänger

Empfänger ← Mitteilung ← Sender

Basierend auf dieser Tatsache entwarfen Shannon und Weaver (1949) ein Modell der Informationsübermittlung, welches Konzepte wie Sender, Empfänger, Information, Kanal und Störquelle enthält, wobei auch Enkodierung und Dekodierung eine Rolle spielen. (Galliker, 2013)

⁵ Es handelt sich hier bei *Sender* und *Empfänger* um etablierte Fachbegriffe im Rahmen dieses Modelles, die aus der Nachrichtentechnik kommen und sich somit ursprünglich nicht auf Menschen beziehen. Daher werden ab hier an den Stellen, wo diese Begriffe unumgänglich sind, die nicht gender-neutralen Begriffe beibehalten.

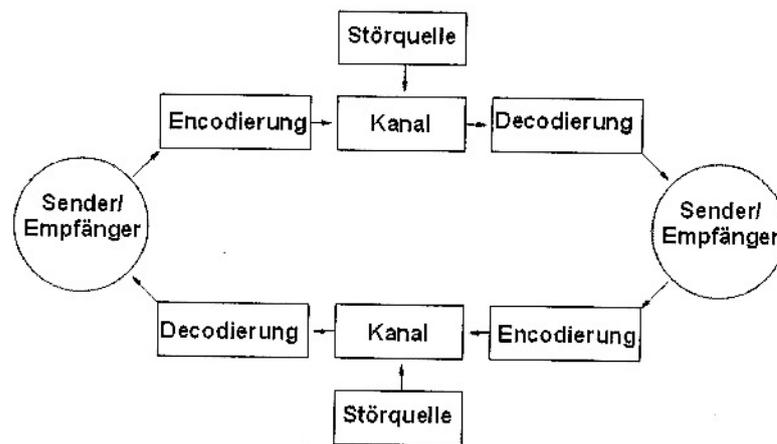


Abb. 4: Das mathematisch-technologische Informationsmodell
(Galliker, 2013, S. 103)

Bei diesem grundlegenden Kommunikationsmodell haben wir es mit einem Sender und einem Empfänger zu tun. Dabei hat der Sender (A) eine Absicht. Diese übersetzt er in Worte, die er ausspricht. Der Empfänger (B) hört die Nachricht, übersetzt sie für sich und gibt in der Folge Feedback.

Damit es zu einem Informationsfluss zwischen A und B kommt, müssen Sender und Empfänger über den gleichen Code verfügen, also die gleiche Sprache sprechen.

Als Informationstheoretiker beschäftigten sich Shannon und Weaver bei der Entwicklung ihres Modelles nur mit dem formalen Aspekt von Information und nicht damit, was eine Information bedeuten könnte, und welche Funktion sie für den Sender auf der einen Seite, aber auch den Empfänger auf der anderen Seite haben könnte.

Auch an diesem Model ist schon klar ersichtlich, dass sowohl Sender als auch Empfänger gleichermaßen dafür verantwortlich sind, dass die Kommunikation „gelingt“, d.h. dass A's Inhalt die intendierte Wirkung bei B erzielt.

Der Sender trägt zur erfolgreichen Kommunikation durch überlegte Wortwahl bei, während der Empfänger gefordert ist, so lange nachzufragen, bis ein Übereinstimmen der beiden Nachrichten vor der Codierung und nach der Decodierung gesichert ist.

Bei diesem Modell geht es also ausschließlich um die zuvor erwähnte Syntaktik. Es ist die einfachste Beschreibung von Kommunikationsabläufen und vermutlich auch die

bekannteste. Im Zusammenhang mit diesem Modell spielt es eine Rolle, wie sehr sich die Zeichensätze von Sender und Empfänger überschneiden, also wie ähnlich ihre subjektiven Bedeutungszuschreibungen sind, und ob die Verständigung durch irgendwelche Störgeräusche beeinträchtigt ist. Im zwischenmenschlichen Kommunikationsprozess spielen jedoch noch andere Faktoren vor allem aus den Bereichen der Semantik und Pragmatik eine viel wichtigere Rolle.

3.2.2. Watzlawicks Modell der menschlichen Kommunikation

Das gerade besprochene Sender – Empfänger Modell beschränkt sich in seiner Beschreibung dessen, was eine Mitteilung enthält, auf das laut Watzlawick Augenscheinlichste, nämlich den Inhalt in Form von Information. Es hat dabei keine Bedeutung, ob diese Information wahr oder falsch ist, oder ob sie gültig oder ungültig ist. Laut ihm enthält jede Mitteilung aber gleichzeitig noch einen weiteren Aspekt, nämlich den Hinweis darauf, wie sie der Sender vom Empfänger verstanden haben möchte. Dieser Aspekt ist, wenngleich weniger auffällig als der Inhalt, genauso wichtig. Jede Mitteilung definiert somit auch, wie der Sender die Beziehung zwischen sich und dem Empfänger sieht. Watzlawick unterscheidet somit bei der Übermittlung einer Nachricht zwischen dem „Inhalts“- und dem „Beziehungsaspekt“, die in jeder Kommunikation zu finden sind. (Watzlawick, Beavin, Jackson, 1969)

Dabei vermittelt der Inhaltsaspekt die Information, während der Beziehungsaspekt anweist, wie die Information aufzufassen ist. Wie die Information tatsächlich aufgefasst wird, hängt somit davon ab, wie der „Sender die Beziehung zwischen sich und dem Empfänger sieht.“ (ebd., S.53)

Zur Veranschaulichung liefert er das folgende einfache Beispiel:

Frau A deutet auf Frau B's Halskette und fragt "Sind das echte Perlen?". Der Inhalt dieser Frage ist ein Ersuchen um Information über ein Objekt. Gleichzeitig definiert sie damit aber auch ihre Beziehung zu Frau B. (und kann das laut Watzlawick "nicht nicht tun.") (Watzlawick, 1969, S. 54.)

Frau A tut dies durch die Art wie sie fragt, durch ihren Gesichtsausdruck, den Ton ihrer Stimme, oder durch den Kontext, und drückt damit Neid, wohlwollende Freundlichkeit oder auch irgendeine andere Einstellung zu Frau B aus. Diese wiederum muss auf

jeden Fall antworten (und sei es durch schweigen), egal ob sie die Beziehungsdefinition akzeptiert oder ablehnt.

Es ist wichtig dabei zu beachten, dass dieser Aspekt der Interaktion zwischen den beiden Frauen nichts mit der Echtheit der Perlen zu tun hat, sondern ausschließlich mit der Definition ihrer Beziehung zueinander. (Watzlawick, 1969)

Es ist ebenso notwendig klarzustellen, dass Beziehungen selten bewusst definiert werden. Watzlawick meint dazu, dass die " [...] Definition der Beziehung um so mehr in den Hintergrund rückt, je spontaner und ‚gesunder‘ die Beziehung ist, während ‚kranke‘ (d.h. konfliktreiche) Beziehungen u.a. durch wechselseitiges Ringen um ihre Definition gekennzeichnet sind, wobei der Inhaltsaspekt fast völlig an Bedeutung verliert." (Watzlawick, 1969, S. 55)

Dieser Aspekt spielt in der Psychotherapie mehrfach eine tragende Rolle:

- dort, wo es um die Beziehung zwischen Klient(in) und Therapeut(in) geht.
- dort, wo es um die übertragene Beziehung zwischen Klient(in) und Therapeut(in) geht.
- aber auch dort, wo Klient(inn)en von konflikthaften Beziehungen berichten oder diese in einer szenischen Arbeit mit dem leeren Stuhl nachspielen.

In dieser erweiterten Beschreibung des Kommunikationsprozesses wird also zum Inhaltsaspekt eine weitere Ebene hinzugefügt: jene die eine Aussage über die Beziehung zwischen den Gesprächspartner(inne)n beinhaltet. Aus gestalttherapeutischer Sicht könnte diese Beziehungsebene als Teil des Hintergrundes einer Nachricht verstanden werden, es gibt jedoch, wie im Folgenden beschrieben, noch weitere Aspekte, welche die Bedeutung und das Verstehen einer Nachricht beeinflussen.

3.2.3. Die vier Ebenen der Kommunikation

Ebenso wie Watzlawick beschäftigte sich der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun nicht nur mit der Syntaktik des Kommunikationsprozesses, sondern damit, was in der gesprochenen Kommunikation vermittelt wird.

Für ihn bildete Watzlawicks Modell den Kommunikationsprozess nicht detailliert genug ab, und so erweiterte er es 1981 um zwei weitere Aspekte.

Er stellte fest, dass jede Nachricht aus vier Botschaften besteht, und somit quasi mit einem Quadrat vergleichbar ist. (Schulz von Thun, 1981)

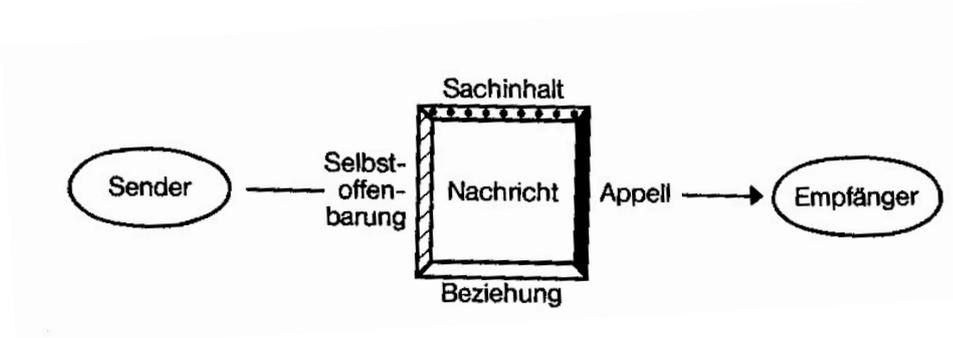


Abb. 5: Das Nachrichten-Quadrat (Schulz von Thun, 1981, S.30)

Eine Seite des Quadrats ist der Sachinhalt. Er ist das, worüber der Sender informieren möchte, und entspricht somit dem, was Watzlawick als Inhalt bezeichnet.

Eine weitere Seite der Nachricht sagt immer auch etwas über die Beziehung zwischen Sprecher(in) und Zuhörer(in) aus. "Eine Nachricht senden heißt auch immer, zu dem Angesprochenen eine bestimmte Art von Beziehung auszudrücken." (Schulz von Thun, 1981, S. 28)

Wie schon zuvor angesprochen, ist dieser Aspekt den Sprechenden oft nicht bewusst, und doch sind die Angesprochenen gerade auf dieser Seite besonders aufmerksam, da sie sich hier als Person in bestimmter Weise behandelt fühlen.

Schulz von Thuns Beziehungsaspekt bezieht sich dabei auf die Beziehung im engeren Sinne. Für die Teile, die damit aus Watzlawicks Definition des Beziehungsaspektes herausfallen, findet er eigene Bezeichnungen und behauptet, dass in jeder Nachricht auch ein Aspekt der Selbstoffenbarung sowie des Appells enthalten sind. (Schulz von Thun, 1981)

Mit Selbstoffenbarung meint Schulz von Thun, dass die Vermittler(innen) einer Nachricht immer auch etwas über sich selbst offenbaren. Dies sind zum Beispiel Informationen über den eigenen Wissenstand in einer Sache, welche Dinge ihnen wichtig sind, wie sie Gedanken entwickeln, etc. (ebd.)

Im Grunde liegt auch schon in der Handlung des Sprechens ein gewisser Anteil von Selbstoffenbarung.

Schulz von Thun verwendet in diesem Zusammenhang gezielt den Ausdruck der Selbstoffenbarung, um "sowohl die gewollte *Selbstdarstellung* als auch die unfreiwillige *Selbstenthüllung* einzuschließen" und er bezeichnet diese Seite der Nachricht als "psychologisch hochbrisant". (Schulz von Thun, 1981, S. 27. H.i.O.).

Er streicht diesen Aspekt in weiterer Folge als besonders anfällig für Schwierigkeiten in der zwischenmenschlichen Kommunikation heraus, da der Sender, in dem Versuch mit dem Problem der Selbstoffenbarung fertigzuwerden, "allerlei Techniken der Selbsterhöhung und Selbstverbergung anwendet." (ebd.)

Welche Phänomene diese Techniken hervorrufen und welche Schwierigkeiten sie in der gesprochenen Kommunikation verursachen können wird in Kap. 4.2.1 genauer erläutert.

Auf der vierten und letzten Seite des Quadrates beinhaltet eine Nachricht auch immer einen Appell, eine Aufforderung etwas zu tun. Es wird kaum etwas *nur so*, ohne Funktion gesagt. (Schulz von Thun, 1981)

Die Nachricht dient also auch dazu, den Empfänger dazu zu bringen, etwas Bestimmtes zu tun (oder zu unterlassen), etwas zu denken oder zu fühlen. Diese Einflussnahme auf das Verhalten des Gegenübers kann mehr oder weniger versteckt sein, und oft stehen auch andere Seiten des Nachrichtenquadrates im Dienst der Appellwirkung. Alltägliche Beispiele dafür sind Situationen, wo eine Person an der Oberfläche auf einen gefühlten Missstand aufmerksam macht, wie z.B. „Es zieht“ oder „Wir haben keine Butter mehr“ dabei aber einen verdeckten Appell übermittelt, der „Mach das Fenster zu“ oder „Kauf Butter“ lauten könnte.

Somit enthält eine Nachricht viele Botschaften, die der Sender übermittelt, ob er es nun will oder nicht. Die Verstehbarkeit einer Nachricht ist von den oben genannten Aspekten abhängig. Egal wie sprachlich verständlich der Sachinhalt formuliert ist, es bleibt immer noch ungewiss, was wirklich alles gemeint ist. Zusätzlich zu diesen Faktoren drückt das Nachrichtenquadrat durch seine gleich langen Seiten aus, dass seine vier Aspekte gleichrangig sind, auch wenn, abhängig von der Situation, einmal der eine, und ein andermal ein anderer Aspekt im Vordergrund steht. (Burkhart, 2002)

Passend zum Nachrichtenquadrat, das sich mit den Abläufen bei den Sender(inne)n beschäftigt, beschrieb Schulz von Thun das Model des 4-Ohrigen Empfängers. Dieses geht davon aus, dass beim Zuhören die Empfangstätigkeit eine andere ist, je nachdem, welche Seite des Nachrichtenquadrats sie hören. Um alle Aspekte einer Nachricht *hören* zu können, bräuchten die Empfänger eigentlich 4 Ohren. (Schulz von Thun, 1981)

Jede Seite des Nachrichtenquadrates verlangt eine andere Fähigkeit von den Adressat(inn)en einer Nachricht. Den Sachaspekt versuchen sie zu verstehen. Fokussieren sie auf den Selbstoffenbarungsaspekt, versuchen sie einzuschätzen, "was das für eine(r) ist." Die Beziehungsseite betrifft sie persönlich, hier meinen sie zu erkennen, wie das Gegenüber zu ihnen steht, während beim Appell-Aspekt eine gewünschte Reaktion erkannt werden möchte.

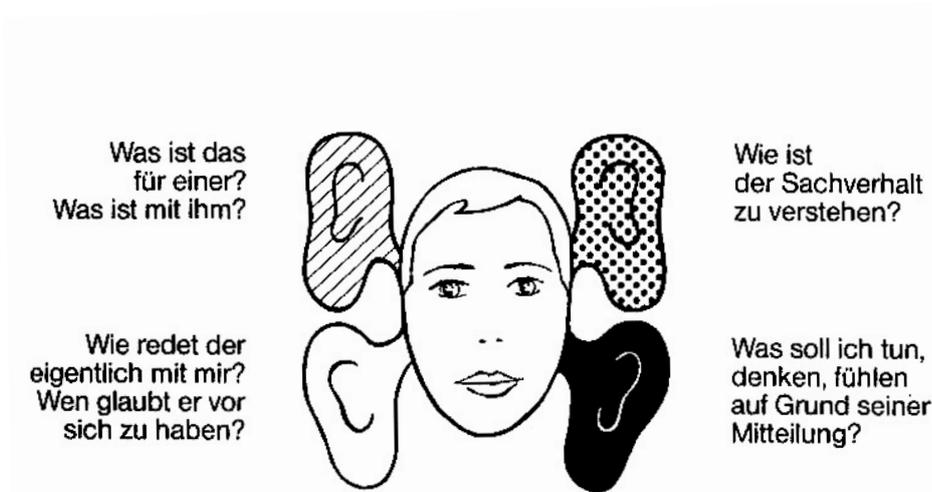


Abb. 6: Der 4-Ohrige Empfänger (Schulz von Thun, 1981, S. 45)

Die Tatsache, dass die Zuhörenden immer die freie Wahl haben, auf welchen Aspekt der Nachricht sie reagieren wollen, ist einer der Hauptfaktoren der zwischenmenschliche Kommunikation so kompliziert macht. Sie führt dazu, dass Botschaften nicht ankommen oder Störungen entstehen, bei denen die Adressierten auf einen Aspekt der Nachricht reagieren, auf den die Sprechenden kein Gewicht hatten legen wollen. (Schulz von Thun, 1981)

Genauso wie Sender ihre Strategien haben, wie sie ihre Anliegen explizit sowie implizit vermitteln, ist nach diesem Modell bei vielen Empfänger ein Ohr stärker ausgeprägt als die anderen und wird dadurch mehrheitlich verwendet.

Als alltägliches Beispiel könnte die folgende Szene dienen:

Ein Paar sitzt beim Frühstückstisch und der Brotkorb ist leer.

A sagt: „Das Brot ist aus.“

Auf der Selbstoffenbarungsebene kann das heißen, dass A noch hungrig ist.

Die sachliche Botschaft ist ganz klar.

Der Appell könnte lauten: „Bring mehr Brot.“ und gekoppelt daran, könnte das wiederum auf der Beziehungsebene heißen, dass A sich von B gerne bedienen lässt.

Alleine die Tatsache dass A diese Beobachtung ausspricht, könnte auch schon auf genau diese Botschaften hinweisen.

Und was hört B? Die Aufforderung mehr Brot zu holen? Die Abwertung zur/zum Dienstin/Dienstboten?

Aus diesen Modellen ist klar erkennbar, dass neben der Bedeutung von Worten auch noch andere Faktoren in der gesprochenen Kommunikation eine Rolle spielen, nämlich die der *mitgesprochenen* Nachrichten. Das sind Nachrichten, die nicht explizit inhaltlich übermittelt werden, aber in jeder Kommunikation auf zusätzlichen Kanälen mitübertragen werden. Aus der Tatsache, dass diese Nachrichten fast ausschließlich unbewusst übermittelt werden, resultiert, dass gesprochene Mitteilungen einen großen Interpretationsspielraum mit sich bringen. Und das wiederum trägt zu einem großen Teil dazu bei, dass Menschen im direkten Gespräch immer wieder *aneinander vorbei reden*.

Es zeigen sich hier Parallelen zum gestalttherapeutischen Prinzip der *Figur* und ihrem Grund. Die *Gestalt* der Nachricht besteht aus einer *Figur* in Form einer formulierten Nachricht, während die Beziehung, Apell und Selbstoffenbarung als *Hintergrund* verstanden werden könnten. Ein *Hintergrund* der betrachtet werden muss, um die gesamte Botschaft zu verstehen.

3.2.4. Das Johari-Fenster Modell

Das Johari-Fenster Modell, welches 1972 von den US-Amerikanischen Sozialpsychologen Joseph Luft und Harry Ingham entwickelt wurde, beschäftigt sich mit der menschlichen Selbst- und Fremdwahrnehmung. Es bietet eine sehr deutliche Darstellung für die Bereiche, die Personen an sich selbst bewusst und nicht bewusst sind, und solchen Persönlichkeitsanteilen, die sie an ihrer Umwelt wahrnehmen.

	dem Selbst bekannt	dem Selbst nicht bekannt
anderen bekannt	<p>Quadrant A Bereich freier Aktivität</p>	<p>Quadrant C Bereich des blinden Flecks</p>
anderen nicht bekannt	<p>Quadrant B Bereich des Vermeidens oder Verbergens</p>	<p>Quadrant D Bereich der unbekannten Aktivität</p>

Abb. 7: Das Johari-Fenster

Das Modell unterteilt die menschliche Persönlichkeit in 4 Teile:

Quadrant A – Bereich freier Aktivität: dies sind Aspekte der Persönlichkeit, die der Person selbst bekannt sind und die sie auch in der Öffentlichkeit zeigt.

Quadrant B – Bereich des Vermeidens oder Verbergens: diese Aspekte sind der Person selbst bekannt und werden nicht mit dem Umfeld geteilt, sondern verborgen.

Quadrant C – Blinder Fleck: dabei handelt es sich um Aspekte, die der Person selbst nicht bekannt sind, die jedoch für die anderen sichtbar sind.

Quadrant D – Unbekanntes: das sind Aspekte, die der Person unbekannt sind und die auch für andere nicht sichtbar sind.

Je nach Situation und abhängig von der Beziehung zueinander nehmen diese 4 Quadranten immer wieder unterschiedliche Größen ein. In einer vertrauensvollen Beziehung haben die Kommunikationspartner(innen) womöglich nur recht wenig das sie voreinander verbergen wollen, und so kann Quadrant A auf Kosten von Quadrant B einen größeren Teil einnehmen. (Pink, 2002)

In manche unserer Aktivitäten haben wir gar keinen Einblick, manche wollen wir vor den anderen verbergen, und nur ein Teil dessen, was uns ausmacht, soll auch für andere sichtbar sein. Und umgekehrt wissen wir immer nur zu einem Teil, mit wem wir es als Kommunikationspartner(in) zu tun haben.

Eine Aufgabe von Therapeut(inn)en ist es, eigene blinde Flecken gut zu kennen, und den Klient(inn)en vorsichtige und respektvolle Rückmeldungen zu ihren blinden Flecken zu geben sowie sie bei der Erkundung des Unbekannten zu begleiten.

Zusammenfassend spielen bei der verbalen Kommunikation aus kommunikationswissenschaftlicher Sicht, folgende Aspekte eine Rolle:

- Gesprochene Kommunikation ist mehr als nur ein Vorgang, bei dem eine Nachricht von einem Sender kodiert und von einem Empfänger, der über den gleichen Zeichensatz verfügt, dekodiert wird.
- Eine Nachricht beinhaltet neben einem Sach-Inhalt immer auch andere Ebenen auf denen etwas über die Beziehung zwischen den Gesprächspartner(inne)n ausgesagt wird.
- Die Adressat(inn)en von Nachrichten legen Bedeutungen auf eben diesen Ebenen in gehörte Nachrichten hinein.
- Jede Aussage beinhaltet eine Offenbarung über die Sprechenden.

- Mit dem Aussprechen einer Sache wollen wir immer auch etwas beim Gegenüber erreichen.
- Welche Inhalte wir vermitteln, ist uns nur begrenzt bewusst.

Diese Erkenntnisse werden nun mit Modellen aus der Gestalttherapie ergänzt, welche sich vor allem mit den innerpsychischen Vorgängen im Kommunikationsverlauf beschäftigen.

3.3. Gestalttherapeutische Prozessmodelle

Nach vorangegangener Darstellung relevanter Kommunikationsmodelle, liefern die folgenden Theorien aus der Gestalttherapie weitere Erklärungen dazu, was zwischen zwei Menschen im Kommunikationsprozess vorgeht, und geben Aufschlüsse darüber, welche innerpsychischen Vorgänge dabei eine Rolle spielen.

3.3.1. Gestalttherapie als dialogisches Verfahren

Ein wichtiger Beitrag zur Beschreibung von zwischenmenschlichem Austausch liegt im dialogischen Prinzip, welches eine Grundlage der Gestalttherapie darstellt und sich auf Martin Bubers Überlegungen zur Dialogik bezieht. Dabei stehen die folgenden Aussagen von Buber im Vordergrund: „Im Anfang ist die Beziehung“ (Buber, 1986, S. 31) und „Der Mensch wird am Du zum Ich.“ (Buber, 1986, S. 32)

Eine genauere Erklärung der Bedeutung dieser Aussagen findet sich bei Staemmler: „Das, was wir ein *Ich* oder ein *Selbst* nennen, kann nur zu dem werden, was es jeweils ist, wenn es in Beziehung zu einem *Du* steht, von dem es gesehen, anerkannt und angesprochen wird. (Staemmler, 2015) Das bedeutet, dass ein Austausch zwischen zwei Menschen nur dann stattfinden kann, wenn sich die beiden Beteiligten als individuelle Persönlichkeiten anerkennen können.

Buber unterscheidet zwischen drei Formen des Dialogs, von denen er eine als den *echten Dialog* bezeichnet. Dieser findet statt, wenn die Teilnehmer(innen) einander in ihrer Anwesenheit und in ihrem So-Sein gegenseitig wahrnehmen und ansprechen. Davon unterscheiden sich der *technische Dialog*, der zur rein sachlichen Verständigung dient, und der *dialogisch verkleidete Monolog*, bei dem Menschen

scheinbar miteinander sprechen, dabei aber in Wirklichkeit nicht aufeinander Bezug nehmen, sondern jeweils mit sich selbst reden. (Gremmler-Fuhr, 1999)

In seiner Darstellung der Gestalttherapie als dialogisches Verfahren definiert Christoph J. Schmidt-Lellek (2004) *gelingenden Dialog* als ein Gespräch, bei dem gegenseitiges Verstehen und somit auch eine Begegnung zwischen den Gesprächspartner(inne)n geschieht. Mit *Dialog* ist somit „eine bestimmte Form und eine bestimmte Qualität des Redens gemeint, die in anderen Formen, wie etwa im monologischen Reden – und vieles Reden zwischen Menschen scheint hauptsächlich ein Austausch von Monologen zu sein – nicht gegeben ist.“ (S.53)

Dialog bedeutet also einen Austausch, bei dem das *Ich* und das *Du* als getrennte, sich voneinander unterscheidende Einheiten erkannt und anerkannt werden, und sich miteinander verständigen.

In seinem 2015 erschienenen Buch *Das Dialogische Selbst* liefert Staemmler eine erweiterte Definition des Begriffes der *Dialogizität*.

Dialogizität geht davon aus, dass Menschen ihr *Selbst* (zur Definition des *Selbst* vgl. Kap. 2.2.2) nur in Interaktion mit anderen entwickeln können. Sie suchen den Austausch mit Anderen, und führen die gemeinsamen Dialoge auch in deren Abwesenheit im Inneren fort. Zur Erläuterung seines Verständnisses von *Dialogizität* zitiert er Bertreau & Goncalves, die sich 2007 mit dem *dialogischen Selbst* beschäftigten: „*Dialogizität* meint, dass aller menschliche Ausdruck in gegenseitiger Beziehung mit dem Ausdruck Anderer steht: Jeder einzelne Ausdruck – etwa eine gesprochene Äußerung, ein geschriebener Text oder ein Gedanke (selbst wenn er noch nicht geäußert wurde) – ist eine Antwort auf die Äußerungen, Texte oder Ideen Anderer. In diesem Sinne bezieht sich *Dialogizität* auf eine Eigenschaft, die für alle Bedeutung hervorbringenden menschlichen Prozesse wesentlich ist. Sie ist damit eine Voraussetzung, die alle psychologischen und kommunikativen Strukturen und Prozesse bestimmt.“ (Staemmler, 2015, S. 169)

Dialogizität geht also davon aus, dass alles Denken und jede verbale Äußerung im Austausch mit anderen entsteht, egal ob diese tatsächlich gerade anwesend sind. Auch Gedanken, die noch nicht geäußert sind, entstehen aus einer gewissen

Auseinandersetzung mit einem Gegenüber, selbst wenn dieses in dem Moment nur in unseren Gedanken anwesend ist.

3.3.2. Innere Pluralität

Bisher wurde erläutert wie Kommunikation abläuft, was dabei übermittelt wird und dass Dialog ein Austausch zwischen einem Ich und einem Du ist und jede Art von Denken im Austausch mit anderen entsteht.

Es folgt nun ein Blick auf das, was im Inneren von Kommunikationspartner(inne)n vorgeht. Unter dem Schlagwort *Innere Pluralität* werden hier Persönlichkeitsmodelle zusammengefasst, die im Individuum das Vorhandensein von unterschiedlichen inneren Anteilen ausgehen.

In der soeben besprochenen *Dialogizität* liegt laut Frank Staemmler die Voraussetzung für eine sogenannte innere *Pluralität*, also dafür, dass Menschen „nicht nur ‚zwei Seelen in ihrer Brust‘, sondern *mehrere* Seiten ihres *Selbst* erleben, die sich manchmal auch als ‚Stimmen in ihrem Kopf‘ beschreiben.“ (Staemmler , 2015, S. 173, H.i.O.)

Jede bedeutsame Beziehung, die Menschen erleben, hinterlässt in ihnen Spuren einer bestimmten Rolle oder Identität. In der Beziehung mit unseren Eltern sind wir Kinder, und je nachdem wie unsere Mütter und Väter uns gegenüber treten, entwickeln sich unsere Rollen als ihre Kinder. Durch diese Rollenzuschreibungen bleiben die Anderen in unterschiedlichen Formen im *Selbst* erhalten. „Und jedes der sonst entstandenen *Selbste* kann über alle Arten von Personen, Ereignissen und Belangen führen.“ (Gergen, 1996, zitiert nach Staemmler, 2015, S. 175)

Staemmler verwendet in diesem Zusammenhang das Wort *Selbste*, eine grammatikalisch unkorrekte Wortschöpfung, um zu verdeutlichen, dass das hier an früherer Stelle beschriebene *Selbst* mit seinen Persönlichkeitsfunktionen nicht nur eine singuläre Instanz ist, sondern dass Menschen eine Vielzahl von solchen inneren Anteilen in sich tragen.⁶ Um dies zu unterstreichen, zitiert er auch den Psychiater Harry Stack Sullivan (1964): „Nach all dem was ich weiß, hat jeder Mensch so viele

⁶ Auch ich möchte mich im weiteren Verlauf meiner Ausführungen dieses Begriffes bedienen, wenn es um die Auseinandersetzung mit inneren Anteilen geht.

Persönlichkeiten, wie er zwischenmenschliche Beziehungen hat.“ (Staemmler, 2015, S.175)

Dieses Prinzip der Pluralität findet sich auch an anderen Stellen wieder.

In seinem Buch *Jedes Ich ist viele Teile* beschäftigt sich Jochen Peichl mit den inneren Anteilen, die in jedem Menschen vorhanden sind. (Peichl, 2010)

Auch die Traumatherapeutin Luise Reddemann spricht von einem inneren Team von Ich-näheren Unterstützern und Helfern. Sie versteht darunter „... jüngere und zukünftige Ichs, die man um ihre Meinung und ihren Rat bitten kann.“ (Reddemann, 2001, S. 47)

Seine diesbezüglichen Erfahrungen in der Gestalttherapie verarbeitete Schulz von Thun in ein weiteres Modell zur Abbildung von Kommunikationsprozessen, welches unter dem Namen des *Inneren Teams* bekannt ist.

Dieses Modell verwendet für die Veranschaulichung von unterschiedlichen inneren Anteilen das Bild eines Teams und seiner Leitung. Es beruht auf der inneren Pluralität und der Tatsache, dass in jedem Menschen eine Vielfalt herrscht, die auch Gegensätze beinhaltet. (Schulz von Thun, 1998)

Schon in den Ursprüngen der Gestalttherapie deklarierte Fritz Perls in seiner Arbeit mit den inneren Konflikten, dass es in jeder Person zwei Anteile gäbe, nämlich einen *Topdog* und einen *Underdog*. Den *Topdog* bezeichnet er als rechtschaffenen Tyrann, der versucht seine Ziele und Drohungen zu erreichen. Der *Underdog* hingegen ist unsicher und wehrt sich nicht. Während der *Topdog* mit Strafen droht, reagiert der *Underdog* mit Versprechungen sein Bestes zu tun, und zwar morgen. (Perls, 1980)

Auseinandersetzungen wie diese sind keine Seltenheit im Inneren der Menschen, und die Klärung dieser Konflikte ist notwendig zur Herstellung des zu Beginn erwähnten inneren Gleichgewichts.

Zur Illustration dieser inneren Konflikte zitiert Perls auch Freud:

„Freud hat einmal gesagt, ein innerer Konflikt in der Persönlichkeit sei wie zwei Dienstboten, die sich den ganzen Tag lang streiten; wie viel Arbeit könne da schon erledigt werden?“ (Perls, 1978, S. 180)

Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass das Vorhandensein von unterschiedlichen *Selbsten*, also einer inneren Pluralität kein Kriterium für Gesundheit oder Krankheit ist. Vielmehr ist es für ein funktionierendes dialogisches Selbst erstrebenswert, dass die inneren Anteile in freiem Austausch zueinander stehen und ihre Stimmen gehört werden. (Staemmler, 2015)

3.3.3. Der gestalttherapeutische Kontaktprozess

Zur Beschreibung von innerpsychischen Prozessen, aber auch solchen, die zwischen dem Organismus und seiner Umwelt stattfinden, dient in der Gestalttherapie das von Perls, Hefferline und Goodman entwickelte Kontaktmodell.

Laut Perls ist *Kontakt* eine aktive Handlung:

„Kontakt ist die Wahrnehmung und Verarbeitung des Anderen, des Verschiedenen, des Neuen, des Fremden. Es ist kein *Zustand*, in dem man sich befindet oder nicht befindet [...] sondern eine *Tätigkeit*.“ (Perls, 1980, S. 258)

Wirklicher *Kontakt* ist nur dann möglich, wenn Respekt für die Gefühle und Handlungen des Anderen und die dazugehörige Wertschätzung der Unterschiede zwischen 2 Personen gegeben ist. (Perls, 1980)

Perls bezog sich in den Anfängen der Gestalttherapie auf J.C. Smuts Darstellung der holistischen Welt und zitiert diesen:

„Jedes Element fremden oder feindlichen Wesens, das in die Persönlichkeit eingeführt wird, schafft innere Reibung, hemmt ihr Arbeiten und kann zu ihrer vollständigen Auflösung führen. Die Persönlichkeit hängt wie der Organismus für ihr Fortbestehen von einer Versorgung mit den aus der Umwelt gelieferten Nahrungsstoffen verstandesmäßiger, sozialer und ähnlicher Art ab. Aber dieser fremde Stoff kann, wenn er nicht durch die Persönlichkeit entsprechend metabolisiert und assimiliert wird, die Persönlichkeit verletzen und für sie sogar schädlich sein. So wie die organische Assimilation für das tierische Wachstum wesentlich ist, so wird die geistige, sittliche und soziale Assimilation auf Seiten der Persönlichkeit zu der bei ihrer Entwicklung und Ichverwirklichung zentralen Tatsache. Die Fähigkeit zur Assimilation schwankt stark, je nach dem individuellen Falle.“ (Smuts, 1938, zitiert nach Perls, 1978, S. 172)

Als Menschen befinden wir uns in einem andauernden Austausch mit der Umwelt. Dieser Austausch dient der Herstellung des inneren Gleichgewichts, das zuvor im Zusammenhang mit den Grundprinzipien der Gestalttherapie als höchstes Ziel der Menschen deklariert wurde. Er geschieht an der sogenannten Kontaktgrenze, also der Grenze zwischen Organismus und Umwelt, und durch den Austausch verändern wir uns selbst und auch die Umwelt. Der grundlegendste dieser Vorgänge ist das Atmen, bei dem wir Sauerstoff in uns aufnehmen, und Kohlenstoffdioxid wieder ausscheiden.

Kontakt läuft in 4 Phasen ab:

- Vorkontakt: in dieser ersten Phase werden erste aufkeimende Bedürfnisse wahrgenommen.
- Kontaktnehmen: es beginnt ein Suchen nach Möglichkeiten das Bedürfnis zu befriedigen.
- Kontaktvollzug: die Grenze zwischen Individuum und Umwelt wird bewusst und vorübergehend aufgegeben.
- Nachkontakt: das Aufgenommene wird integriert, die Erregung lässt nach.
(Amendt-Lyon et al., 2004)

Das von Smuts verwendete Bild der Nahrungsaufnahme zieht sich, wie schon erwähnt, durch die gesamte gestalttherapeutische Beschreibung des geistig-seelischen Stoffwechsels.

Somit ist das Verspüren von Hunger Vorkontakt, und Suche nach Essen das Kontaktnehmen. Der Kontaktvollzug ist das zu sich Nehmen der Nahrung, und im Nachkontakt ist der Hunger gestillt und das Aufgenommene wird verdaut.

In einer ausführlichen Auseinandersetzung mit dem Kontaktprozess identifiziert Dreitzel (2004) die folgenden Ich-Funktionen und sogenannte Kontaktgefühle zu den jeweiligen Kontaktphasen.

1. Phase	2. Phase	3. Phase	4. Phase
Vorkontakt	Orientierung Umgestaltung	Voller Kontakt	Nachkontakt
1. Brauchen 2. Wünschen 3. Wollen	Wahrnehmen Zugreifen Zerlegen Beseitigen	Sich-Hingeben Genießen Sättigung spüren	1. Einsinken lassen 2. Nachspüren 3. Bewerten und sich identifizieren

Abb. 8: Ich-Funktionen im Kontaktprozess (Dreitzel, 2004, S. 39)

Vorkontakt	Orientierung Umgestaltung	Voller Kontakt	Nachkontakt
Neugier Furcht Ekel Sehnsucht	Sex. Erregung Ärger > Zerstörungswut Ärger > Beseitigungswut	Liebe Trauer Freude	Stolz Dankbarkeit Schuldgefühl Verzweiflung

Abb. 9: Gefühle im Kontaktprozess (Dreitzel, 2004, S. 40)

In Kapitel 2.2.2 wurden die Ich-Funktionen des *Selbsts* als die Fähigkeiten beschrieben, mit denen der Organismus mit der Umwelt in Kontakt tritt und Teile ihrer in sich aufnimmt.

Im Vorkontakt bestehen diese Ich-Funktionen aus dem Brauchen, Wünschen und Wollen. Die damit verbundenen Gefühle sind Neugier, Furcht, Ekel und Sehnsucht. Das Kontaktnehmen ist eine Phase der Orientierung und Umgestaltung. Dabei kommen die Ich-Funktionen Wahrnehmen, Zugreifen, Zerlegen und Beseitigen zum Einsatz. In dieser Phase können Gefühle der sexuellen Erregung und des Ärgers, einerseits als Zerstörungswut oder auch Beseitigungswut entstehen. Im Kontaktvollzug heißen die aktiven Ich-Funktionen Sich-Hingeben, Genießen und Sättigung spüren und sind von Liebe, Trauer und Freude begleitet. Ist der Kontakt vollzogen, benötigt das Ich im Nachkontakt die Fähigkeit Einsinken zu lassen, Nachzuspüren, zu

Bewerten und sich zu identifizieren. Die damit in Verbindung auftauchenden Gefühle sind Stolz, Dankbarkeit, Schuldgefühl und Verzweiflung.

Um Kontakt zu erfahren, sind gewisse Fähigkeiten nötig, die als Kontaktfunktionen bezeichnet werden. (Gremmler-Fuhr, 1999, Dreitzel, 2004 und Perls et al, 1979/2006):

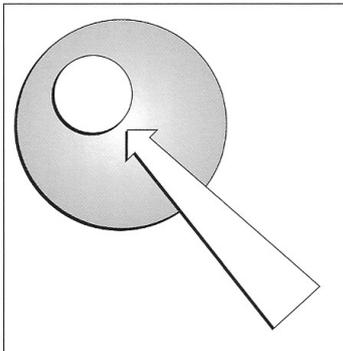


Abb. 10: Introjektion
(Dreitzel, 2004, S. 61)

Introjektion ist das ungeprüfte Übernehmen von Fremdem, ohne dass eine Verarbeitung durch den Organismus stattfindet.

Introjektion ermöglicht die Aufnahme von Regeln und Werten die für ein soziales Überleben essentiell sind.

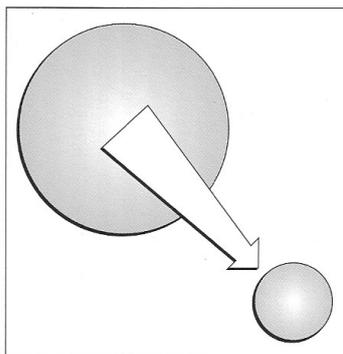


Abb. 11: Projektion
(Dreitzel, 2004, S. 57)

Bei der *Projektion* wird Inneres nach außen verlagert, und innere Emotionen, Impulse und Gedanken, für die es im Außen auch Anzeichen gibt, werden dort als wahr angenommen. Projektion ermöglicht dem Organismus, erste Orientierung zu erlangen und Pläne zu entwickeln.

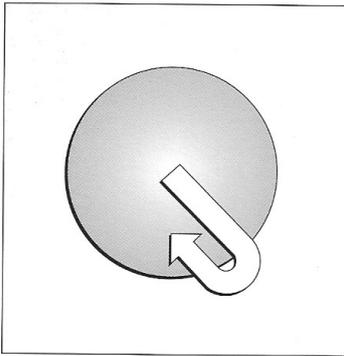


Abb. 12: Retrofektion
(Dreitzel, 2004, S. 58)

Retrofektion ist das gegen sich selbst Richten eines Impulses, der eigentlich nach Außen gerichtet war. Das geschieht beispielweise, wenn wir Sorge haben, mit diesem Impuls jemanden zu verletzen. Die Energien werden dann gegen die eigene Persönlichkeit oder den eigenen Körper gerichtet. *Retrofektion* ist ein Prozess, mit dem wir unsere Handlungsweisen korrigieren, eine Äußerung noch einmal überdenken oder Reue und Bedauern erleben.

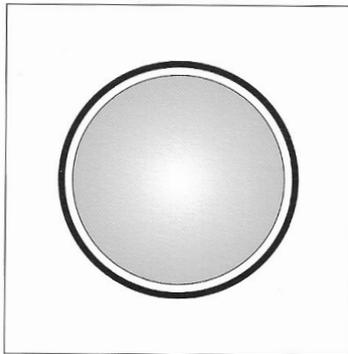


Abb. 13: Egotismus
(Dreitzel, 2004, S. 65)

Egotismus ist ein Vermeiden des Sich-Einlassens. Damit schützt sich der Organismus vor dem Austausch mit der Umwelt und der Gefahr durch diesen Austausch die eigene Struktur zu verlieren. *Egotismus* ist für jedes schwierige Vorhaben unerlässlich, da es sich dabei um eine gewisse Umsicht handelt, mit der wir uns, in Sorge um die eigenen Grenzen, versuchen abzusichern.

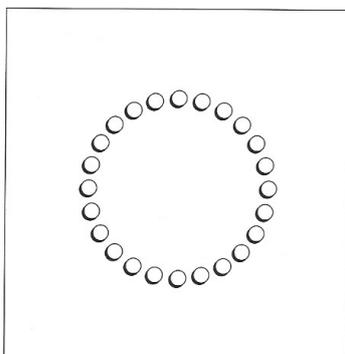


Abb. 14: Konfluenz
(Dreitzel, 2004, S. 64)

Konfluenz bedeutet die vollständige Verschmelzung und das Aufgeben des Eigenen. Grenzen werden aufgehoben und durch ein Mitschwingen und Ineinanderfließen ersetzt. Eigene Bedürfnisse werden an die der Umwelt angepasst, um einen potenziellen Konflikt zu vermeiden. *Konfluenz* ist in den Bereichen wichtig, wo wir auf natürliche und unproblematische Weise abhängig sind, wie ein Kind von seiner Familie, oder ein Erwachsener von seiner Gemeinschaft.

Dreitzel (2004) sieht einen Unterschied zwischen den drei ersten Kontaktfunktionen und den letzten beiden Mechanismen *Egotismus* und *Konfluenz*, da es sich bei *Introjektion*, *Projektion* und *Retroflektion* um Mechanismen handelt, die innerpsychisch stattfinden, bei denen jedoch die Kontaktgrenze auf gewisse Art und Weise erlebt wird, während es sich bei *Egotismus* und *Konfluenz* um Zustände der Kontaktgrenze handelt, die entweder starr und undurchlässig, oder nicht vorhanden ist.

Was geschieht, wenn die jeweiligen Kontaktfunktionen nicht zur Verfügung stehen, wie das an der Sprache eines Menschen erkennbar sein kann, und zu welchen Schwierigkeiten das letztendlich im Kommunikationsprozess führt, wird zu in Kap. 4.3 genauer ausgeführt.

Auch das Verfassen dieser Arbeit ist in gewissem Sinne ein Kontaktprozess: mein Bedürfnis ist es, mehr über die Sprache in der Gestalttherapie zu wissen und zu vermitteln. Dazu habe ich Literatur gesucht (*Kontaktnehmen*) und diese studiert (*Kontaktvollzug*). Der *Nachkontakt* besteht letztendlich in der Verarbeitung des Gelesenen zu Resultaten, die ich niederschreibe.

Kontakt dient zur Befriedigung von Bedürfnissen. Verbaler Austausch mit anderen Menschen ist in gewisser Weise mit Kontakt gleichzusetzen. Durch das Sprechen mit anderen erhoffen wir uns Erfüllung unserer Bedürfnisse. Dies geschieht einerseits dadurch, dass wir das Gegenüber sprachlich darüber informieren, was wir brauchen und unsere Gesprächspartner(innen) uns dann in den Arm nehmen, etwas für uns tun, oder uns etwas geben. Andererseits können manche Bedürfnisse schon alleine dadurch gestillt werden, dass durch das Sprechen Kontakt entsteht, und wir uns gehört und wahrgenommen fühlen.

Zu den Abläufen von gesprochener Kommunikation aus gestalttherapeutischer Sicht lassen sich also folgende Schlüsse ziehen:

- Kontakt dient dem Ausgleichen von innerem Ungleichgewicht

- Für Kontakt ist Dialogizität nötig. Das heißt, es ist nötig, dass sich die Gesprächspartner(innen) als eigenständige Gegenüber wahrnehmen und anerkennen.
- Jeder Mensch trägt eine Vielzahl von *Selbsten* in sich, die sich unterschiedlich deutlich zeigen und miteinander und mit der Umwelt kommunizieren.

Bevor wir uns einer umfassenden Auseinandersetzung mit den beschriebenen Modelle und ihrer Bedeutung für die Kommunikationssituation im gestalttherapeutischen Kontext zuwenden, folgt an dieser Stelle nun ein Blick auf die Schwierigkeiten, mit denen wir aufgrund der Beschaffenheit von verbaler Kommunikation im Alltag aber auch im Therapiesetting potenziell konfrontiert sind.

4. Schwierigkeiten im Kommunikationsprozess

Bisher wurde beschrieben, welche Faktoren und Abläufe im Kommunikationsprozess eine Rolle spielen. Es folgt nun eine Auseinandersetzung mit den Schwierigkeiten, die aufgrund dieser Komplexität von sprachlicher Kommunikation im verbalen Austausch zwischen zwei Menschen entstehen können.

Wie Klient(inn)en über ihre Erfahrungen sprechen, kann Aufschluss über ihr Verhalten im zwischenmenschlichen Kontakt geben. Wie ist ihre Wortwahl, sind die Botschaften, die sie senden kongruent und der Situation angemessen oder senden sie widersprüchliche Signale? Wie empfangen sie Botschaften? Klient(inn)en, die sich ihrer eigenen Verantwortung nicht bewusst sind, werden womöglich in jeder Rückmeldung ihrer Therapeut(inn)en eine Aufforderung hören.

Missverständnisse in der Kommunikation sind ein Resultat daraus, dass wir einerseits unterschiedliche Bedeutungen mit Wörtern und Formulierungen in Verbindung bringen, und andererseits in einer Nachricht immer verschiedene Botschaften enthalten sind.

Die folgenden Ausführungen beschäftigen sich mit Schwierigkeiten die bei gesprochener Kommunikation auftreten können.

4.1. Bedeutung und Kontext

Aus den früheren Ausführungen über Sprache als Kommunikationswerkzeug (vgl. Kap. 3.1) und aus den erläuterten Kommunikationsmodellen, wissen wir, dass zum Übermitteln einer Nachricht ein inneres Erleben in Worte gefasst (kodiert) wird, und auf Seite der Empfänger die Worte wieder in ein Erleben umgewandelt (dekodiert) werden. Dabei können verbale Formulierungen das Erleben nur unvollständig wiedergeben und die Kodierung und Dekodierung basiert darüber hinaus auf Bedeutungen, die subjektiv und kontext-abhängig sind.

In seinem Vortrag im Zuge der Gestalttage 2016 bezeichnete Markus Hochgerner Sprache als ein Nadelöhr, durch das ein Elefant muss. Um dies zu illustrieren, machte er mit dem Publikum ein kurzes Experiment. Er beschrieb eine Szene bestehend aus zwei Männern und einem Jungen, die hintereinander gehen und dabei die gleiche ungewöhnliche Körperhaltung einnehmen. Als er im Anschluss das beschriebene Bild zeigte, war die Reaktion des Publikums verblüfft, da bei den inneren Bildern trotz der

genauen Beschreibung viele Details anders waren oder im Vergleich zum tatsächlichen Bild sogar ganz fehlten. (Hochgerner, 2016)

Dieses Experiment zeigt, dass mit Sprache immer nur ein Teil des Geschehens oder des Erlebten erfasst werden kann. Um die Szene vollständig zu beschreiben, müssten Details über die Straße, die Art der Häuser, das Wetter, die Beschaffenheit des Himmels, etc. gegeben werden. Und selbst wenn jede Einzelheit der Szene in Worten beschrieben werden könnte, wären die inneren Bilder subjektiv gefärbt und es gäbe Aspekte die immer noch unerschlossen blieben.

Die Tatsache, dass in unserer aller Köpfe bei einer solchen Beschreibung unterschiedliche Bilder entstehen, ist dabei an sich nicht das Problem. Schwierig wird es erst, wenn anhand einer solchen Beschreibung eine Aktion von uns verlangt wird.

Sprache ist also in gewissem Maße immer unvollständig, weil Wörter, wie in Kap. 3.1 schon ausführlich besprochen, nie das Gesamte dessen ausdrücken können, was sie bezeichnen.

Darüber hinaus ist Sprache in höchstem Maße ambig, weil

- Worte aufgrund von subjektiven Erfahrungen unterschiedliche Bilder und Emotionen vermitteln
- ein Wort verschiedene Bedeutungen haben kann, die daher nur anhand des Kontexts erkennbar sind.

Daniel Bloom meint in seinem 1995 veröffentlichten Artikel zum Thema Sprache in der Gestalttherapie, dass Bedeutung nichts Festgelegtes ist, sondern ein Resultat der dynamischen Interaktion an der Kontaktgrenze. Bedeutungen ändern sich, aus der Verarbeitung des Aufgenommenen entstehen neue *Figuren*. Ohne diese Verarbeitung, die auch immer etwas Zerstörerisches hat, wäre es nicht möglich, dass aus den *Bedeutungs-Introjekten*, also unverarbeitet aufgenommenen Bedeutungen, wahre Bedeutungen entstehen. (Bloom, 1995)

Wir erinnern uns: im Zuge der Sprachentwicklung entstehen Bedeutungen dadurch, dass Gegenstände, Handlungen und auch Gefühle mit Begriffen in Kontext gebracht werden. Somit verfügen wir alle, abhängig von unseren individuellen Erfahrungen, über unterschiedliche Sprachrepertoires. Diese subjektive Bedeutungszuschreibung

führt dazu, dass sich bei exakt gleichem Wort-Repertoire die Bedeutungen, die zwei Personen mit dem gleichen Wort in Verbindung bringen, nie 1:1 decken.

Ein möglichst großer gemeinsamer Wortschatz ist Grundvoraussetzung für die inhaltliche Verständigung. Einschränkungen im gemeinsamen Wortschatz sind gegeben, wenn die Gesprächspartner(innen) nicht die gleiche Sprache sprechen, in einer Sprache kommunizieren die, eine(r) oder beide nur teilweise beherrschen, oder eine Person einen Dialekt oder gar einen Fachjargon verwendet, der dem Gegenüber nicht vertraut ist.

Aufgrund der Ambiguität von Sprache kann es jedoch auch dann zu Missverständnissen kommen, wenn die beiden Kommunikationspartner(innen) zwar die gleichen Zeichensätze verwenden, also die gleiche Sprache sprechen und mit den verwendeten Worten vertraut sind, diesen aber, aufgrund der unterschiedlichen Lebensgeschichten, nicht die gleichen Bedeutungen zuschreiben.

Es kann davon ausgegangen werden, dass Menschen verschiedenartige Bilder und Erfahrungen zu den gleichen Begriffen in sich abgespeichert haben, und dass somit die Verwendung eines beliebigen Wortes in zwei Menschen unterschiedliche Assoziationen hervorruft. Bei der Erwähnung des Wortes Baum, werden die Einen vielleicht an eine große Eiche denken, Andere an einen zarten Apfelbaum, und Dritte sehen eine dichte Fichte vor ihrem inneren Auge. Diese Liste lässt sich unendlich fortführen und ich sehe darin ein Beispiel für die Mannigfaltigkeit von unterschiedlichen Bedeutungen, die ein Wort haben kann.

Darüber hinaus haben Worte unterschiedliche Grade von Abstraktion. Bezeichnungen für physische Dinge sind meist eindeutiger handhabbar, als Worte für innere Zustände. Je abstrakter eine Sache ist, desto unvollständiger kann sie von einem Wort wiedergegeben werden. (Satir, 1973)

Gerade im Bereich des Benennens von Gefühlen ist eine Abklärung von Begriffen von besonders großer Wichtigkeit. Die Worte „Freundschaft“, „Beziehung“ und „Liebe“ (um nur einige Beispiele zu nennen) rufen in allen von uns unterschiedliche Bilder und damit verbundene Erwartungen hervor, je nachdem welche Erfahrungen wir mit diesen Begriffen gemacht haben. Gerade das Wort „Beziehung“ kann eine Unzahl an

Bedeutungen haben; es wird im Kontext der Liebesbeziehung mit einer Reihe von Erwartungen bezüglich des gegenseitigen Umgangs miteinander verbunden.

Einer meiner Klienten wehrt sich zum Beispiel vehement dagegen, seine Beziehung mit einer Frau als solche zu bezeichnen. Er bringt mit dem Wort Erwartungen in Verbindung, die an ihn gestellt werden könnten, und die er möglicherweise nicht erfüllen kann, oder auch möchte.

Eine andere Klientin erhofft sich eine massive Verbesserung ihres Selbstbewusstseins, wenn sie endlich eine Beziehung hätte. Für sie klingt das Wort in gewisser Weise wie eine Auszeichnung.

Es ist naheliegend, dass die Klientin dazu neigt, bei den ersten Kontakten schon von einer Beziehung zu sprechen, während der Klient alle möglichen anderen Worte verwendet, um das, was sich da anbahnen könnte, ja nicht als Beziehung zu bezeichnen. Würden diese beiden aufeinandertreffen, wären die Missverständnisse vorprogrammiert. Sie würde schon nach wenigen Treffen über ihre Beziehung miteinander sprechen, er würde sie vermutlich korrigieren oder zumindest zurückhaltend reagieren und damit bei ihr Bestürzung auslösen.

Ein anderes Beispiel sind die unterschiedlichen Worte im Bereich der Aggression (irritiert, verärgert, wütend, zornig, etc.), die in ihrer subjektiven Intensität oft stark divergieren.

Laut Roth entsteht „der wirkliche Sinn“ einer Aussage erst aus dem Kontext, und er ergänzt, dass der Kontext im menschlichen Gehirn aktuell in der Kommunikationssituation erschlossen werden muss. (Roth, 2003)

Im *Figur/Grund* Prinzip der Gestalttherapie (vgl. Kapitel 2.2.3) heißt es, dass die *Figur* nur in der Abgrenzung zum *Hintergrund* erkennbar ist. Ist der *Grund* nicht klar wahrnehmbar, kann nur eine Annahme über die Beschaffenheit der Figur getroffen werden, die auf früheren Erfahrungen mit scheinbar ähnlichen Figuren basieren. Auf die Sprache umgemünzt, ist die *Figur* hier das Wort oder die Formulierung, deren Bedeutung nur erkennbar ist, wenn es dazu frühere Erfahrungen gibt, die beiden Gesprächspartner(inne)n bekannt sind.

Eine besondere Schwierigkeit für die verbale Kommunikation besteht auch dann, wenn die Sprache von Klient(inn)en in irgendeiner Weise beeinträchtigt ist und sie keine

Worte für ihre Gefühle zur Verfügung haben. Paul Goodman spricht hier von so etwas wie einer nicht-organischen Aphasie, die er auch als erlernte oder erworbene Aphasie bezeichnet. Eine Form dieser erworbenen Aphasie besteht darin, dass Menschen das, was sie erleben oder erfahren, nicht in Worte fassen können. Es fehlen ihnen die Worte, mit denen sie ihre Gefühle und Befindlichkeiten passend beschreiben oder mitteilen können. (Polster, 2001)

Es gibt also von rein sprachlicher Seite eine Vielzahl an Voraussetzungen, unter denen Missverständnisse entstehen können, weil eine Nachricht anders dekodiert wird, als von der sprechenden Person intendiert war.

Für die therapeutische Situation bedeutet das, dass im Laufe des Prozesses auch ein Sprachabgleich stattfinden muss, bei dem die Therapeut(inn)en etwas darüber erfahren wie die Klient(inn)en bestimmte Worte verwenden. Dieser Abgleich ist ein andauernder Prozess, der im Normalfall nebenbei abläuft, der aber auch immer wieder eines aktiven Nachfragens von Seiten der Therapeut(inn)en bedarf, um Bedeutungen zu aktualisieren und neue Definitionen zu klären.

4.2. Schwierigkeiten beim Vermitteln

Nach den Schwierigkeiten, die aufgrund von sprachlicher Ambiguität und Ungenauigkeit entstehen, möchte ich mich jetzt den Problemen beim Vermitteln ganzer Nachrichten widmen.

Das Konzept der *inneren Pluralität* sagt, wir hätten unterschiedliche Anteile in uns, laut Modell des Nachrichtenquadrates senden wir Nachrichten, die neben einem Sachinhalt auch immer weitere Ebenen beinhalten, und laut Johari Fenster wollen wir unser Gegenüber über das, was wir über uns wissen, meist nur begrenzt informieren – daraus könnte der Schluss gezogen werden, dass die Menschen oft gar nicht wissen worüber sie wirklich reden, und andererseits versuchen das, was in ihnen vorgeht voreinander zu verbergen.

Missverständnisse entstehen in den Situationen, wo eine Person meint, eine Sachbotschaft geäußert zu haben, dabei aber, ohne es zu bemerken, auch eine Beziehungsbotschaft und einen Appell von sich gibt, und auch etwas über sich selbst offenbart. Wenn dieser Person nicht bewusst ist, was sie in dem Moment vom Gegenüber möchte, gelingt es oft nicht die Botschaft entsprechend in Worte zu

verpacken, und es entsteht ein *aneinander vorbei Reden*. Das Gespräch bleibt zum Beispiel auf der Sachebene, und die dahinterliegenden Bedürfnisse unerkannt und letztendlich auch unbefriedigt.

Als Beispiel möchte ich hier auch die mir aus der eigenen Praxis vertrauten „Warum“-Fragen erwähnen. Dabei wird die scheinbar harmlose Frage nach einer Erklärung gestellt. Diese Frage lautet dann womöglich: „Warum kannst du nicht besser für mich übersetzen?“, „Warum hilfst du mir nicht?“ oder „Warum machst du das immer so?“. Die Antwort auf solche Fragen ist aller Wahrscheinlichkeit nach meist eine sachliche Begründung oder auch eine Rechtfertigung. Eigentlich geht es bei diesen Fragen aber meist um die Beziehung zwischen den Gesprächspartner(inne)n und es liegt hinter der Frage womöglich eine Kritik am Gegenüber, ein Appell zur Unterstützung oder eine Offenbarung der Frustration über die eigene Hilflosigkeit.

Im Übrigen stand auch Fritz Perls diesen „Warum“-Fragen sehr kritisch gegenüber: „Die ‚Warum‘-Fragen bringen nur schlagfertige Antworten, Verteidigungen, Rationalisierungen, Entschuldigungen und die Selbsttäuschung, daß ein Ereignis mit einer einzigen Ursache erklärt werden kann.“ (Perls, 1976, S. 96)

Eine Frage nach dem „Warum“ führt letztendlich immer zu Frustration und das dahinterstehende Bedürfnis wird nicht erfüllt, da sich hinter dem oberflächlich geäußerten Bedürfnis, meist ganz andere Wünsche verstecken. „Warum hilfst du mir nicht?“ erhält dann vielleicht die Antwort „Weil ich keine Zeit habe“, und die eigentlichen Anliegen wie der Wunsch nach Hilfe oder der Ärger über das alleine gelassen werden, werden übersehen.

Als Therapeut(inn)en sind wir oft Adressat(inn)en solcher Fragen. Klient(inn)en erhoffen sich von uns eine Erklärung warum die Situation für sie eine solch leidvolle ist oder warum ihr Umfeld sie so behandelt, wie sie es erleben. Hier ist es unsere Aufgabe, sie dabei zu unterstützen die Fragen neu zu formulieren, um dem wahrhaftigen dahinterliegenden Anliegen auf den Grund zu kommen.

In der Therapiesituation werden wir andauernd mit Botschaften auf verschiedenen Ebenen konfrontiert. Den Klient(inn)en ist dabei oft nicht klar, was sie zur jeweiligen Aussage veranlasst, und es ist unsere Aufgabe als Therapeut(inn)en, auch auf unsere eigene Resonanz aufmerksam zu bleiben, und gemeinsam mit den Klient(inn)en

behutsam die Aspekte der Nachricht und ihre dahinterliegenden Bedürfnisse zu ergründen.

Sind die Bedürfnisse erkannt, können sie in neue Formulierungen gepackt und kommuniziert werden.

4.2.1. Reguliertes Sprechen

Missverständnisse können auch dann entstehen, wenn Menschen gewisse Eigenschaften oder Anteile vor Anderen verborgen halten möchten.

Wie wir von Schulz von Thuns Modell des Nachrichtenquadrats wissen, ist in einer Nachricht nie nur eine einzige Botschaft enthalten. Er meint, dass im Bemühen den Selbstoffenbarungsgehalt einer Nachricht unter Kontrolle zu haben, Sender Strategien zur Selbsterhöhung, aber auch Selbstverbergung anwenden. Sie verwenden dazu Strategien, die er *Imponiertechniken*, oder *Fassadentechniken* nennt. (Schulz von Thun, 1981)

Dabei zielen die Bemühungen der Sprechenden darauf ab, sich von ihrer besten Seite zu zeigen, und/oder versuchen Dinge, die sie an sich selbst negativ empfinden, zu verbergen.

Eine Strategie, um sich von der besten Seite zu zeigen, ist es eine schwer verständliche Sprache zu verwenden, um beim Gegenüber den Eindruck zu erwecken, es hätte es mit einem klugen Kopf zu tun.

Einer meiner Klienten überraschte mich in seiner sonst recht einfach gehaltenen Sprache immer wieder mit der oft inkorrekten Verwendung von ausgefallenen Fremdwörtern. Ich war dann so sehr mit dem Dekodieren der Sprache angestrengt, dass ich Mühe hatte, mitzubekommen, was er mir gerade inhaltlich vermitteln wollte.

Eine effektive Methode zum Verbergen nicht gewollter Anteile ist das Schweigen. Diese Strategie kennen wir vermutlich alle aus der Schulzeit. Durch Schweigen anstatt durch Fragen stellen, versuchten wir zu verbergen, dass unser Wissen über ein bestimmtes Thema nicht so umfassend war, wie wir es gerne hätten (oder wie wir glaubten, dass es von uns erwartet wurde). Das resultierende Missverständnis war, dass die Vortragenden in solchen Situationen dann vermuteten, dass es keine Fragen mehr gäbe, und Wissen voraussetzten, das in Wahrheit gar nicht vorhanden war.

Ein weiterer Trick, der zu Missverständnissen führen kann, ist das, was Schulz von Thun als *Selbstverkleinerung* bezeichnet. Dabei präsentieren sich die Menschen als hilflos, schwächlich und klein. (Schulz von Thun, 1981)

Für die Adressaten solcher Aussagen ist es sehr schwierig zu erkennen, wie sie reagieren sollen, da die Motivation hinter der Aussage meist nicht erkennbar ist. Sie kann das Bedürfnis sein, etwas Positives über sich selbst zu hören oder auch eine Bitte um Hilfe bei einer schwierigen Aufgabe. Da die Sprechenden in diesem Fall meist selbst nicht wissen, warum sie so über sich selbst sprechen, ist es für die Zuhörenden fast unmöglich, das Richtige zu tun, und auch hier ist ein frustrierendes Resultat somit vorprogrammiert.

Alle diese Techniken verhindern, dass zwischen Gesprächspartner(inne)n *echter Dialog* im Buber'schen Sinne stattfindet. Das heißt, dass sie einander in Anerkennung des jeweiligen Seins und Anders-Seins begegnen. Auch der *Kontakt* ist durch solche Vorgehensweisen beeinträchtigt, da es den Beteiligten nicht möglich ist, ihre Bedürfnisse anzuerkennen und zur Verfügung zu stellen, da dies eine mögliche Schwäche und somit Verletzbarkeit erkennbar machen könnte.

Sämtliche dieser Techniken sind den Sender(inne)n oft so vertraut, dass sie zu ihrer zweiten Natur geworden sind. Schulz von Thun spricht hier von einem Sicherheitssystem, das dafür sorgt, "daß dem Sender seine Selbstoffenbarungsangst gar nicht mehr spürbar wird." (Schulz von Thun, 1981, S. 109). Das Resultat kann eine Fassadenhaftigkeit sein, bei der das äußere und das innere Erleben nicht mehr übereinstimmen, und die sprechende Person nicht in Kontakt mit sich selbst ist.

Bei diesem Verbergen innerer Zustände handelt es sich jedoch nicht immer um eine (bewusste oder unbewusste) taktische Verhaltensweise. Oft sind in so einem Fall die entsprechenden Gefühle auch in der Innenwelt nicht mehr spürbar.

Das ist der Fall, wenn gewisse Gefühle in der Kindheit nicht ausgedrückt werden durften und somit abgespalten wurden. Im Zusammenhang mit der Entwicklung von Sprache habe ich erwähnt, dass Kinder beim Erlernen von Sprache oft durch die Mimik der Bezugsperson eine emotionale Bewertung mitgeliefert bekommen, jedoch noch nicht differenzieren können, ob diese Bewertung der Sache selbst oder dem Wort gilt. Ich sehe hier Parallelen zum Umgang mit Aggression in unseren Breitengraden.

Wenn Kinder Ärger verspüren und äußern, erfahren sie durch die Rückmeldung der Bezugspersonen, dass etwas von dem, was sie gerade tun nicht in Ordnung ist. In Ermangelung einer Unterscheidungsmöglichkeit, ziehen sie den Rückschluss, dass das im Moment erlebte Gefühl ein Unerwünschtes ist und lehnen in der Folge nicht nur das Gefühl ab, sondern auch sich selbst wenn sie Ärger verspüren. Als Resultat wird der Ärger abgespaltet und nicht mehr wahrnehmbar. Somit besteht dann aber auch keine Möglichkeit mehr, einen angemessenen Umgang mit diesem Gefühl zu erlernen und Ärger wird zu etwas, das man nicht spürt und worüber man deshalb auch sicher nicht spricht.

Die beschriebenen Techniken sind also allesamt darauf gerichtet, nicht anerkannte innere Anteile oder Bedürfnisse vor dem Gegenüber zu verbergen. Auch hier läuft es darauf hinaus, dass letztendlich bestimmte Bedürfnisse nicht befriedigt werden.

4.2.2. Sprechen ohne Verbindung zum Gefühl

Perls hat sich ebenfalls damit beschäftigt, dass Menschen sprachliche Strategien anwenden, um sich zu verbergen. Er verwendete dafür Bezeichnungen wie *Darüberismus* und *Verbalisierung* und kritisierte, wie schon erwähnt, diverse Formen von *Wortschwallproduktionen*, die er als „Hühnerdreck“, „Bockmist“ und „Ganz-große-Scheiße“ bezeichnete. (Perls, 1981)

Perls et al. (1979/2006) vermuten in jedem *Selbst* eine sogenannte *verbalisierende* Persönlichkeit. Diese habe eine mechanische Sprechweise, die als gefühllos und monoton empfunden wird und die aus der Identifikation mit einer fremden Sprechweise, welche nicht assimiliert ist gebildet wird. Das Entstehen einer solchen *verbalisierenden* Persönlichkeit erklären sie mit einer Störung des Wachstums der ursprünglichen zwischenpersönlichen Beziehungen, indem Konflikte nicht ausgefochten wurden, sondern die fremden Normen einverleibt wurden.

Bei diesem Phänomen geht es also darum, dass bei den Sprechenden zwischen ihren sprachlichen Äußerungen und ihrem inneren Erleben keine Verbindung vorhanden zu sein scheint. Das ist zum Beispiel dann der Fall, wenn Menschen viel Unverdautes in Form von *Introjektion* in sich aufgenommen haben, oder wenn eine sonstige Störung des Kontaktes verhindert, dass sie ihre Bedürfnisse und Triebe wahrnehmen oder preisgeben können.

Im Alltag sowie in der therapeutischen Praxis kommt es recht häufig vor, dass Menschen etwas erzählen und das innere Erleben, welches der Ausgangspunkt der Botschaft ist, beim Gegenüber nicht spürbar ist. Dies passiert oft durch sehr ausführliches Erzählen, das dann so intensiv ausfallen kann, dass Klient(inn)en dabei nicht einmal zu atmen scheinen. Stille ist für sie ganz schwer auszuhalten, und bei einer meiner Klientinnen benötigte es viele Monate der Vertrauensbildung, bis sie allmählich langsamer sprach und sich auch auf kurze Momente des Schweigens einließ, in denen Gefühle an die Oberfläche kommen konnten.

Hier kann in gewisser Hinsicht gar nicht von Missverständnissen gesprochen werden, da die Angesprochenen dabei oft überhaupt nichts verstehen. Diese Art des Sprechens löst meist Langeweile bei den Adressat(inn)en aus, und sie wissen nicht, was ihnen das Gegenüber vermitteln möchte.

Diese Art des Redens, bei der eine emotionale Verbindung nicht spürbar ist, hat meines Erachtens nach eine potenzielle Schutzfunktion für die Klient(inn)en und bewahrt sie vor mehreren Dingen:

- Durch das Verwenden einer sozial anerkannten Sprache kann eine soziale Bloßstellung abgewendet werden. Diese Klient(inn)en sind höflich, sprechen in Stereotypen und lassen sich quasi an der Oberfläche sprachlich nichts zu Schulden kommen. Sie kritisieren nicht, bitten um nichts und äußern keinen Ärger.
- Viel Reden oder gar Plappern erzeugt so etwas wie ein weißes Rauschen, das dabei helfen kann, die eigenen inneren (in Konflikt stehenden) Stimmen nicht zu hören. Solchen Klient(inn)en ist es unmöglich Stille auszuhalten, und sie können sich ganz schwer auf Interventionen einlassen, bei denen sie nicht sprechen und sich auf ihre inneren Vorgänge konzentrieren sollen.
- Eine möglichst intellektuelle Sprache kann das Vorhandensein von Gefühlen überdecken. Diese Menschen haben oft die Erfahrung gemacht, dass die Umgebung mit ihren Gefühlen nicht umgehen kann, oder dass Emotionen

weit weniger sozial anerkannt sind, als Aussagen die Verstand und Ratio zeugen.

4.3. Sprechen und Kontaktstörungen

Kommunikation ist im gestalttherapeutischen Sinne immer ein Akt des Kontaktes. Dieser kann, wie hier schon erläutert wurde, nur dann stattfinden, wenn Menschen einander als andersartig wahrnehmen und anerkennen können, und bereit sind, ihre Grenzen für den Kontaktvollzug vorübergehend aufzulösen.

Im Kapitel 3.3.3 wurden *Introjektion*, *Projektion*, *Retroflexion* sowie *Konfluenz* und *Egotismus* als notwendige Funktionen für das Erleben von Kontakt genannt. All diese Funktionen sind im Grunde wichtig und in gewissen Situationen hilfreich, können jedoch auch neurotische Ausprägungen annehmen und sich dann störend auf den Kontakt auswirken.

Solche *Kontaktstörungen* sind an den folgenden sprachlichen Mustern zu erkennen:

- Die Sprache der *Introjektion* ist daran zu erkennen, dass die gesprochenen Worte nicht zur Sprechenden Person zu gehören scheinen. Sie klingen wie die nachgesprochenen Worte einer Autoritätsperson und enthalten vermehrt Anweisungen an sich selbst in der Form von „Ich sollte“-Sätzen.

In diesem Fall sprechen quasi die unverdauten Introjekte aus der Person. Die Aussagen sind entpersönlicht und sie sagen „Das macht man so“ über Dinge, die sie selbst tun.

- Ist *Projektion* im Spiel, erlebt die Sprechende Person eigene Anteile nicht als zu sich selbst gehörig, sondern als äußere Einflüsse. Dann vermeinen Sprechende im Gesicht des Gegenübers eine Emotion zu erkennen, die nicht als die eigene gespürt werden darf und meinen zum Beispiel „du bist heute so schlecht gelaunt“. Für die Adressat(inn)en solcher Botschaften entsteht oft das Gefühl, als wären sie nicht angesprochen oder werde ihnen etwas unterstellt. Oft können Menschen abgespaltene Gefühle, wie zum Beispiel Aggression, nur in der *Projektion* auf ein Gegenüber ansprechen.

- Im Falle der *Retrofektion* tun sich Sprecher(innen) schwer zum Punkt zu kommen, und sie spicken ihre Sprache mit selbst-kritischen Nebensätzen wie „Ich weiß nicht“ oder „Das klingt vielleicht dumm“, um damit eine potenzielle negative Reaktion des Gegenübers vorwegzunehmen.

Auch das Sprechen über ein schlechtes Gewissen kann von Retrofektion zeugen, da hier ein Gefühl des Ärgers gegen eine andere Person nicht angemessen kanalisiert werden kann und als Ausweg gegen sich selbst gerichtet wird.

- Im *Egotismus* schließlich gehen Sprecher(innen) im Klang ihrer eigenen Worte auf. Sie sprechen um ihre Stimme zu hören und nehmen Kommunikation in Kauf um ihre besonderen Gedanken und ihre Intelligenz zur Schau zu stellen. Sie sprechen nicht zu Gesprächspartner(inne)n, sondern zu einem Publikum und sind entsprechend auch nicht dazu bereit, sich auf einen dialogischen Austausch einzulassen.
- Eine *konfluente* Sprache äußert sich vor allem in der Verwendung von „Wir“ an Stelle von „Ich“, oder „Du“. Sie enthält wiederholte Bestätigungsfragen wie „nicht wahr?“, oder „etwa nicht?“. Damit werden die Unterschiedlichkeiten zwischen dem Inneren und der Außenwelt überdeckt, um nicht wahrgenommen zu werden. Diese Sprache scheint eine Wärme auszustrahlen, hinter der jedoch oft Verzweiflung steckt. (Bloom, 1995)

Ein besonders eindrückliches Beispiel für dieses Verhalten lieferte ein Paar, das zu mir in die Praxis kam, um an ihrer Beziehung zu arbeiten. Als ich sie zu ihren jeweiligen Wünschen befragte, war beim Mann sehr auffällig, dass er bei der Beantwortung immer wieder in der Wir-Form sprach, und immer wieder versuchte, sich durch Blickkontakt der Zustimmung seiner Partnerin zum Gesagten zu versichern.

In jedem dieser Fälle von Kontaktverhalten ist die Gefahr groß, dass es zu keinem echten Austausch zwischen den Kommunikationspartner(inne)n kommt, da die

Anliegen der Sprechenden von den Adressat(inn)en meist nicht wahrgenommen werden und daher auch nicht adäquat beantwortet werden können.

4.4. Schwierigkeiten beim Verstehen

Die bisherigen Ausführungen über Schwierigkeiten im Kommunikationsprozess haben sich zum Großteil mit den Vorgängen auf der Seite der Sprechenden beschäftigt. Nun soll, zum Abschluss der Betrachtungen über Probleme im Kommunikationsprozess der Fokus in der Folge auch darauf gerichtet werden, wie die Zuhörenden zum Gelingen und Misslingen von Kommunikation beitragen.

Nehmen wir an, es wären alle Begriffe zwischen Sendenden und Empfangenden klar definiert, und der Sender übermittelt eine klare Botschaft, so können doch immer noch auch auf Seite des Empfängers Störungen entstehen.

Unabhängig davon, welche Botschaft bei den Sprechenden im Vordergrund steht, haben die Adressat(inn)en immer die freie Wahl „mit welchem Ohr sie zuhören“, also welchen der vier Aspekte der übermittelten Nachricht sie aufgreifen.

Der Philosoph Merleau-Ponty, auf dessen Ausführungen zur Phänomenologie sich die Gestalttherapie stark stützt, formulierte das so: „Auf jeden Fall finden wir in der Rede der Anderen immer nur das, was wir selbst in sie hineinlegen; die Kommunikation ist nur anscheinend Kommunikation, sie lehrt uns nichts wirklich Neues.“ (Merleau-Ponty, 1993, S.31)

Mit anderen Worten: das Gesagte kann in den Zuhörenden nur etwas auslösen mit dem sie vertraut sind. Die Zuhörenden haben somit einen großen Teil der Verantwortung dafür, dass das, was gesagt wurde, auch so wie von den Sprechenden intendiert, erfasst wird.

Im Zuge meiner Ausführungen über Kommunikationsmodelle wurde deklariert, dass in einer Nachricht immer unterschiedliche Aspekte mitgeschickt werden. Nun haben auf der anderen Seite Menschen beim Zuhören Tendenzen, vermehrt Nachrichten auf einer bestimmten Ebene wahrzunehmen.

Zur Veranschaulichung dieser Neigung möchte ich an das frühere Beispiel des leeren Brotkorbes erinnern.

Empfänger die auf der Sachebene besonders aufmerksam sind, tendieren dazu, ausschließlich auf den Sach-Inhalt einer Nachricht Bezug zu nehmen. Dies kann zu Frustration auf beiden Seiten führen, wenn das eigentliche Problem nicht in einer sachlichen Differenz liegt, sondern zum Beispiel im Verständnis der Beziehung oder des Appells.

Somit hat A vielleicht mit seiner Aussage über den leeren Brotkorb einen Appell intendiert und wollte, dass B mehr Brot holt. Indem B jedoch auf der Sachebene reagiert und den Appell nicht wahrnimmt, bleibt der Brotkorb leer.

Andererseits könnte B besonders feinfühlig für Appelle sein, und sich durch A's Aussage veranlasst fühlen, aufzustehen um neues Brot zu holen.

Ist B's Wahrnehmung vor allem für Beziehungsaussagen geschärft, kann die Nachricht über den leeren Brotkorb dazu führen, dass B nicht nur den Appell hört, sondern sich zusätzlich auf der Beziehungsebene zur Dienstinne/zum Diensten herabgewürdigt fühlt.

Bei Zuhörer(inne)n, die eine starke Feinfühligkeit für Beziehungsbotschaften haben, kommen auch beziehungsneutrale Nachrichten oft als Angriff oder Beleidigung an. Diese Menschen weichen der Sachebene aus und gehen nur auf die Beziehungsebene ein.

Für Andere ist es wiederum besonders einfach, Selbstoffenbarungen herauszuhören. Sie nutzen diese Fähigkeit zu diagnostischen Zwecken, um jedes Feedback abzuwehren und sich jeder Auseinandersetzung mit Beziehungsbotschaften zu entziehen. (Schulz von Thun, 1981) Dieses Abwehren von Feedback lautet dann zum Beispiel „Das habe ich nicht gesagt.“ „Das ist deine Wahrnehmung.“ „Und was hat das mit mir zu tun?“

Es gibt somit in allen Bereichen des Kommunikationsprozesses Stellen, die anfällig für Schwierigkeiten sind. Missverständnisse können dadurch entstehen, dass Wörter unterschiedlich gebraucht und verstanden werden können, und der nötige Bedeutungsabgleich nicht stattgefunden hat.

Schwierigkeiten können auch entstehen, wenn Personen nicht wissen, auf welchen Ebenen sie welche Nachrichten übermitteln, und wenn die Adressat(inn)en dieser Nachrichten ihrerseits entsprechend ihrer eigenen Tendenzen reagieren.

Probleme in der Kommunikation kommen auch dann vor, wenn Menschen das, was sie selbst empfinden, nicht bei sich selbst verorten, sondern auf ein Gegenüber *projizieren* oder aus ihnen *introjizierte* Glaubenssätze sprechen, die nicht mit dem eigenen Empfinden übereinstimmen.

Ebenso leicht kommt es zu Schwierigkeiten, wenn Personen das was sie an sich selbst wahrnehmen nicht für sozial anerkannt empfinden und es daher verbergen wollen.

Im Grunde läuft es also bei den meisten Schwierigkeiten in der gesprochenen Kommunikation darauf hinaus, dass Menschen in irgendeiner Art Probleme in der Wahrnehmung ihrer Gefühle und Bedürfnisse und im Umgang damit haben.

Bevor ich mich damit auseinandersetze, welche Implikationen diese Schwierigkeiten für die Therapiesitzung als Kommunikationssituation haben, wie mit den jeweiligen Phänomenen umgegangen werden kann und welche Möglichkeiten die Gestalttherapie bietet, um Sprache als therapeutisches Werkzeug einzusetzen, wende ich mich im Folgenden einer Beschreibung eines umfassenden gestalttherapeutischen Kommunikationsmodelles zu.

5. Ein gestalttherapeutisches Kommunikationsmodell

In ihrem Werk zum Gestalt-Ansatz schreiben Fuhr und Gremmler-Fuhr unter der Überschrift *Kontaktmodell und andere Kommunikationsmodelle* über die Komplexität des gestalttherapeutischen Kontaktmodelles. Als die verschiedenen Aspekte, die zu dieser Komplexität führen, nennen sie die Kontaktphasen, die Kontaktfunktionen und die Funktionen des Selbst. Sie kritisieren an anderen Kommunikationsmodellen (wie zum Beispiel die hier schon zuvor erwähnten Modelle von Watzlawick, Schulz von Thun und den symbolischen Interaktionismus, aber auch die Transaktionsanalyse von Eric Berne), dass sie sich zu wenig mit den innerpsychischen Vorgängen beschäftigen. Dies führt sie zu dem Schluss, dass das Kontaktmodell der Gestalttherapie in seinem Versuch, sowohl die innerpersönlichen Prozesse als auch die Prozesse, die zwischen zwei Personen geschehen, ganzheitlich, zirkulär und selbstreflexiv abzubilden, das umfassendste Konzept ist. Darüber hinaus ergänzen sie jedoch, dass gerade diese Komplexität und die daraus resultierende Unübersichtlichkeit des Kontaktmodells für seine (zu dem Zeitpunkt) noch relativ geringe Verbreitung verantwortlich sein könnten. (Fuhr & Gremmler-Fuhr, 1995)

Nach den bisherigen Ausführungen ist klar ersichtlich, dass zwischenmenschliche Kommunikation ein höchst komplexer Vorgang ist, in dem eine Reihe von äußerlichen aber auch innerpsychischen Vorgängen eine Rolle spielen. Werden Wortwahl und Aussagen nicht hinterfragt, sondern für bare Münze genommen, kommt es leicht zu *Missverständnissen, aneinander vorbei Reden* oder *Unverständnis*.

Die Beschäftigung mit den Kommunikationsstilen der Klient(inn)en kann in zweifacher Hinsicht wichtig sein:

1. Auf die Sprache und das Kommunikationsverhalten der Klient(inn)en einzugehen, ist Teil der *Dialogizität* der Gestalttherapie und ermöglicht *Kontakt* in dem sich Klient(innen) in ihrem Da-Sein und So-Sein gesehen und vor allem auch gehört fühlen – eine Grundvoraussetzung für die Etablierung einer guten therapeutischen Beziehung.

2. Ein Arbeiten mit Sprache in der Therapie gibt den Klient(inn)en Gelegenheit, einen solchen dialogischen Austausch zu erleben und zu üben, um ihn nach und nach auch in Situationen außerhalb der Therapie zu ermöglichen.

"Alle Weisen des Sehens sind wahr, wenn man sie nur nicht isoliert", schrieb Merleau-Ponty, (1966, S. 16) und in diesem Sinne sollen nun die bisher zusammengetragenen Erkenntnisse miteinander in Zusammenhang gebracht und ein umfassender Überblick über die Faktoren geschaffen werden, die bei gesprochener Kommunikation eine Rolle spielen.

Folgende Schlüsse können über gesprochene Kommunikation:

1. Bei verbaler Kommunikation dient Sprache als Hilfsmittel zur Übertragung von Information.
2. Sprache ist mehrdeutig, und Bedeutungen sind sowohl von den individuellen Erfahrungen, als auch vom aktuellen Kontext abhängig.
3. Sprache ist unvollständig, das heißt, eine sprachliche Formulierung kann nie die Gesamtheit der Sache erfassen, die sie beschreiben soll.
4. Eine Grundvoraussetzung zum gegenseitigen Verständnis ist die Verwendung von größtenteils übereinstimmenden Zeichensätzen, was eines fortwährenden Abgleichs von Bedeutungen bedarf.
5. Kommunikation findet in einem zirkulären Prozess statt. Jeder Kommunikationsprozess setzt eine sprechende und eine zuhörende Person voraus. Diese beiden Personen wechseln einander in ihren Rollen ab.
6. Dialoge können unterschiedliche Formen annehmen, *Kontakt* setzt jedoch *echten Dialog* voraus. Das heißt, dass dann von *echtem Dialog* gesprochen werden kann, wenn einander die Gesprächspartner(innen) als *so wie sie gerade da sind* und mit all ihren Unterschieden wahrnehmen und anerkennen.
7. *Kontakt* dient ursprünglich dem Ausgleichen eines Ungleichgewichts und der Befriedigung von Bedürfnissen. Diese Bedürfnisse können unterschiedlicher Art

sein. *Kontakt* benötigt das Wahrnehmen der Bedürfnisse sowie eine vorübergehende Aufhebung der Grenzen zwischen den beteiligten Individuen um einen Austausch zwischen ihnen zu ermöglichen.

8. *Kontaktfunktionen* ermöglichen Kontakt, können aber in anderen Situationen zu Schwierigkeiten führen.
9. Jede menschliche Persönlichkeit besteht aus einer Vielzahl von *Selbsten*. Das sind innere Anteile, die aus Identifikationen und eingenommenen Rollen in zwischenmenschlichen Beziehungen entstanden sind und sich in diesen Beziehungen immerfort aktualisieren.
10. Diese Anteile sind Sprecher(inne)n und Zuhörer(inne)n im Normalfall nur teilweise bekannt und werden von ihnen auch nur begrenzt wahrgenommen.
11. Gesprochene Nachrichten beinhalten neben der Sachinformation noch weitere Ebenen, auf denen auch Informationen über die sprechende Person, ihre Beziehung zum Gegenüber und ein Appell an die Gesprächspartner(innen) übertragen werden.
12. Die Zuhörenden entscheiden, wie sie eine Nachricht verstehen wollen.
13. Es kann vorkommen, dass Sprecher(innen) keinen Zugang zu ihren eigenen Gefühlen haben oder dass sie versuchen, diese vor Anderen zu verbergen, da sie sie nicht für sozial anerkannt halten, oder dem Gegenüber nicht zumuten wollen.

Zur Veranschaulichung enthält die folgende Abbildung eine Zusammenstellung aller dieser Faktoren.

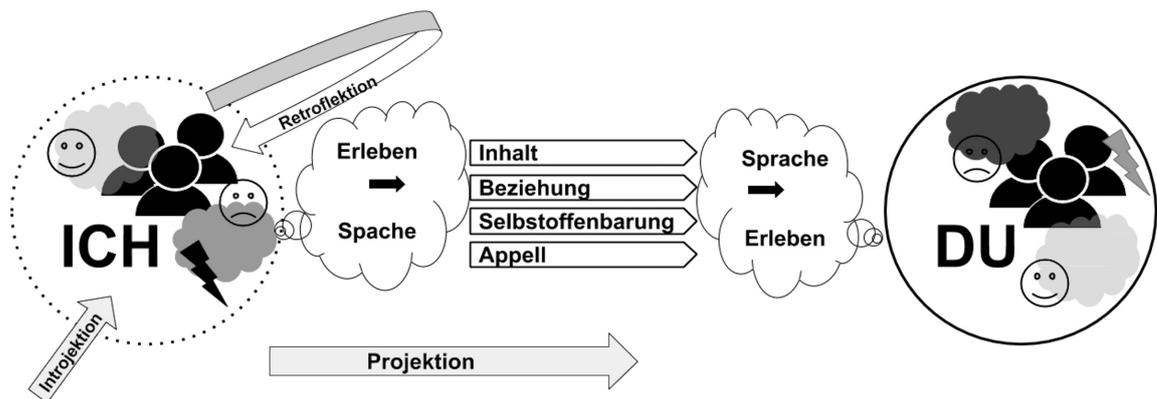


Abb. 15: Gestaltkommunikation

Abb. 15 zeigt einen Sender und einen Empfänger, die in wechselseitigem Dialog stehen. Die Bezeichnungen ICH und DU etablieren, dass die beiden Gesprächspartner(innen) einander als individuelle, voneinander getrennte Persönlichkeiten gegenüber stehen. Die Anordnung von jeweils 3 symbolisierten Köpfen, soll für die jeweiligen *Selbste* stehen. Smileys und Blitze symbolisieren die potenziell vorhandenen Emotionen. Die Wolken zeigen, dass nicht alle Gefühle und Anteile klar erkennbar sind. Beide Gesprächspartner(innen) werden von einem Kreis umschlossen, der ihre Kontaktgrenze darstellen soll. Bei ICH ist diese beispielhaft sehr durchlässig, was ein *konfluentes* Kontaktverhalten darstellen soll. *Introjektion*, *Retrofektion* und *Projektion* sind jeweils durch Pfeile symbolisiert. Die durchgehende feste Umrandung bei DU soll *Egotismus* andeuten.

ICH kodiert ein inneres Erleben in Sprache und sendet eine Nachricht, die auf vier Ebenen Botschaften enthält. DU dekodiert diese Nachricht in seine eigene Erlebenswelt und reagiert. Dadurch dreht sich die Richtung um, und wer ursprünglich Empfänger war, wird nun Sender.

Um nun eine möglichst *gelungene* Kommunikation herzustellen, müsste vorausgesetzt sein, dass bei den Gesprächspartner(innen) die Sprachen möglichst gut abgeglichen sind. Beiden sollten sich ihrer aktuell im Vordergrund stehenden Gefühle und Anteile bewusst sein. Sie müssen einander in ihrem Da-Sein und So-Sein anerkennen können, und bereit sein, ihre Kontaktgrenze für den Austausch durchlässig zu machen.

Wenn das *Gewahrsein* der eigenen aktuellen Situation vorhanden ist, kann die Nachricht in eine möglichst eindeutige Botschaft kodiert werden. Auf der empfangenden Seite muss wieder die Offenheit für das, was da vom Gegenüber kommt gegeben sein sowie die Bereitschaft nachzufragen, wenn es nicht sofort verständlich scheint.

Diese Vorgänge sind insgesamt natürlich nicht konkret steuerbar; daher ist es umso wichtiger, ein umfassendes Bewusstsein für die am Gelingen von Kommunikation beteiligten Faktoren zu haben.

Basierend auf dem vorgestellten gestalttherapeutischen Kommunikationsmodell geht das folgende Kapitel abschließend unter anderem darauf ein, wie wir im gestalttherapeutischen Setting dazu beitragen können, die Kommunikation mit unseren Klient(inn)en möglichst frei von Schwierigkeiten zu halten.

6. Kontaktvolle Kommunikation in der Gestalttherapie

In der psychotherapeutischen Praxis finden andauernd Kommunikation und Gespräch statt. Dabei senden die Klient(inn)en Nachrichten, die mehr als nur eine einzelne Botschaft beinhalten, über das, was ihnen über sich selbst bewusst und nicht bewusst ist. Sie versuchen sich vor sich selbst und/oder dem Gegenüber zu verbergen und verstehen die Fragen und Aussagen der Therapeut(inn)en auf unterschiedlichen Ebenen. Und das Gleiche passiert bis zu einem gewissen Grad auch auf der Seite der Therapeut(inn)en. Im vorangegangenen Kapitel wurde veranschaulicht, wie alle diese Faktoren in Gesprächen zusammenwirken und ich bin zu dem Schluss gekommen, dass diese Komplexität von Kommunikationsvorgängen nach einem bewussten Umgang mit Sprache im gestalttherapeutischen Setting verlangt.

Um diese Anforderung zu erfüllen, möchte ich an dieser Stelle das Konzept der *kontaktvollen Kommunikation* vorstellen. In diesem Konzept erweitere ich den von Perls et al. geprägten Begriff der *kontaktvollen Sprache* um konkrete Beiträge zum *kontaktvollen Sprechen* und die dafür – meines Erachtens nach – essentielle therapeutische Haltung.

Die folgenden Aspekte müssen in Betracht gezogen werden, wenn wir in der gestalttherapeutischen Praxis ein Umfeld schaffen wollen, in dem *kontaktvolle Kommunikation* erlebt und vermittelt werden kann:

- Eine therapeutische Haltung, die den komplexen Anforderungen von verbalen Kommunikationssituationen gerecht wird.
- Eine Art des Sprechens, die Kontakt fördert.
- Ein aktives Arbeiten mit der Sprache der Klient(inn)en.

6.1. Die therapeutische Haltung im Kommunikationsprozess

Die wichtigste Grundvoraussetzung für *kontaktvolle Kommunikation* ist, meines Erachtens nach, die therapeutische Haltung in Bezug auf gesprochene Kommunikation. Diese Haltung lässt sich in den folgenden Grundsätzen beschreiben:

Als Therapeut(in) *da* sein

Um für unsere Klient(inn)en *kontaktvolle Kommunikation* zu ermöglichen, müssen wir als Therapeut(inn)en anwesend sein, und als Dialogpartner(innen) für *echten* Dialog zur Verfügung stehen. Dieses *Da-Sein* besteht aus 3 essentiellen Elementen:

- Präsenz: dies ist die Bereitschaft der Therapeut(inn)en, die Klient(inn)en zu berühren und auch wiederum von ihnen berührt zu werden. Im Gegensatz dazu steht der Schein, bei dem Therapeut(inn)en damit beschäftigt sind, das Bild von fachlicher Kompetenz aufrecht zu erhalten.
- Ursprüngliche und vorbehaltlose Kommunikation: damit ist das gemeint was an anderer Stelle selektive Authentizität genannt wird, also die Absicht, so offen wie möglich zu sein, ohne alles auszusprechen, was gerade durch den Kopf geht.
- Umfassung: das heißt, dass auf der Seite der Therapeut(inn)en eine konkrete Vorstellung der Realität der Klient(inn)en entsteht, und die Beziehung wie eine körperliche Berührung spürbar ist, ohne dass die Therapeut(inn)en die Wahrnehmung für ihre eigene Identität zu verlieren. (Gremmler-Fuhr, 1999).

Für die gestalttherapeutische Kommunikationssituation heißt das, dass die Therapeut(inn)en da sind, mitfühlen, ohne die Aufmerksamkeit für sich selbst und die eigenen inneren Vorgänge zu vernachlässigen, aber auch, dass sie das von ihrem eigenen Erleben zur Verfügung stellen, was für die Klient(inn)en in der jeweiligen Situation hilfreich sein könnte.

Die Sprache eines Menschen ist ein höchst sensibles Thema

Mit Klient(inn)en an ihrer Sprache zu arbeiten, vor allem wenn es scheint dass sie in der Sprache auf eine der zuvor beschriebenen Arten Schutz suchen, ist eine höchst heikle Angelegenheit. Fritz Perls meinte dazu:

„[...] die Aufmerksamkeit auf jemandes Sprache (oder Kleidung) zu lenken, ist ein wahrhaft persönlicher Affront.“ (Perls et al., 1979/2006, S. 107)

Bei der Arbeit mit Sprache geht es somit um ein vorsichtiges Aufzeigen von Sprachmustern und empfundenen Ungereimtheiten, ohne jedoch dabei aufdeckend oder gar entblößend tätig zu sein.

Bedeutungen sind subjektiv und kontext-abhängig

Einer der diesbezüglich wichtigsten Grundsätze, nämlich das Bewusstsein für die Subjektivität von Bedeutung, lässt sich mit einem Ausschnitt aus dem bekannten Zitat von Konrad Lorenz zusammenfassen: „gesagt heißt nicht immer richtig gehört“ und „gehört heißt nicht immer richtig verstanden“⁷.

Wir können in zwischenmenschlicher Kommunikation nicht davon ausgehen, dass das, was gesagt wurde, auch entsprechend seiner Intention gehört und verstanden wurde.

Ich schließe mich hier vollständig dem Zitat von Roth an: „Der lebenskundige Mensch wird als Ehepartner, Pädagoge, Vorgesetzter oder Politiker deshalb von dem Grundsatz ausgehen, dass das, was er sagt, aller Wahrscheinlichkeit nach in Anderen eine *andere Bedeutung als die von ihm intendierte* erzeugt. Das eine ist, was *ich meine*, wenn ich etwas sage; ein anderes ist, was das Gehirn meines Kommunikationspartners an Bedeutungen erzeugt, wenn die Sprachlaute an sein Ohr dringen. Hiervon habe ich keine umfassende Kenntnis, und ich kann hierauf auch keinen direkten Einfluss nehmen. Erschwerend kommt hinzu, dass auch der Kommunikationspartner in aller Regel keine genaue Kenntnis von dem in seinen eigenen Gedächtnissen vorhandenen Bedeutungskontexten besitzt, weil dies unbewusst abgelegt sind.“ (Roth, 2003, S. 424f., H.i.O.)

Das Gleiche gilt auch für die Psychotherapie. Als Therapeut(inn)en müssen wir im Grunde davon ausgehen, dass das, was wir von unseren Klient(inn)en hören, nicht mit dem übereinstimmt, was sie uns vermitteln wollen.

Die Sprache des Anderen bleibt bis zu einem gewissen Grade immer Fremd-Sprache. Dieser Fakt lässt aufmerksam und bei der Sache bleiben. Dickopf verlangt in seiner eingangs erwähnten Kritik am Umgang mit Sprache in der Gestalttherapie, von

⁷ <http://www.zitate.de/autor/Lorenz,+Konrad> Zugriff am 25.2.2016

Therapeut(inn)en eine Ausdauer und Liebe für die Sprache ihrer Klient(inn)en, als würden sie eine Fremdsprache lernen, die in diesem Fall die Muttersprache der Klient(inn)en ist. Erst dann meint er, könne wirkliches Gespräch und gelingender Kontakt stattfinden. (Dickopf, 2003)

Hinter einer Aussage können verschiedene Bedürfnisse stecken

Ein unerlässlicher Aspekt der therapeutischen Haltung in Bezug auf Sprache ist, eine Haltung *aktiven Zuhörens*. Das bedeutet mehr als nur eine Tätigkeit sondern vielmehr „...eine *Einstellung*: Die Bereitschaft, sich Zeit zu nehmen, sich aufmerksam zu öffnen, sich möglichst angstfrei anmuten und ansprechen zu lassen, rezeptiv zu werden, für das, was der Andere äußert, für die sprachlichen Nuancen ebenso wie für das Nichtsprachliche und das Atmosphärische, einschließlich des Unerwarteten, vielleicht zunächst Unverständlichen, sowie das, was `zwischen den Zeilen´ gesagt wird, ohne vorschnell das vermeintlich Wichtige auszuwählen, oder das scheinbar Unwichtige zu verwerfen“. (Staemmler, 2009, S.80. H.i.O.)

Für mich bedeutet das auch, dass wir als Therapeut(inn)en offen sein sollen, für die verschieben Ebenen, auf denen uns Klient(inn)en Nachrichten übermitteln und auch für die inneren Anteile, die potenziell zu uns sprechen.

Dazu gehört für mich auch das ständige bewusste Einlassen auf die Sprache der Klient(inn)en, indem ich versuche ihre Geschichten zu verstehen, sowie auch das, was sie mir damit sagen wollen. Besonders bei einer türkischsprachigen Klientin, der es oft sehr schwer fällt, die (für sie) passenden deutschen Worte zu finden, ist es immer wieder eine Herausforderung, das was bei mir ankommt zu überprüfen, indem ich es mit meinen eigenen Worten zurückliefern. Selbstverständlich ist es für mich wichtig, zu verstehen was mir die Klientin erzählen will, aber noch wichtiger erscheint mir, ihr das Gefühl zu vermitteln, dass ich mich für ihre Lebenswelt und das was in ihr vorgeht interessiere. Somit ist dieses aufmerksame Zuhören auch ein essentieller Faktor für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung.

In Kap. 4.4 wurde deklariert, dass wir immer unser Eigenes in die gehörten Worte hineinlegen. Als Psychotherapeut(inn)en haben wir jedoch die Pflicht, im Gewahrsam dieses Vorganges darauf zu achten, stets neugierig und offen für das zu bleiben, was uns unsere Klient(inn)en vermitteln möchten.

Auf eigene Tendenzen als Zuhörende achten

Im Therapiegespräch liegt die Verantwortung, Missverständnisse zu vermeiden, zu einem großen Teil bei den Therapeut(inn)en. Durch Beobachten und Nachfragen "Was bedeutet das für Sie?" ist es möglich einen Eindruck davon zu bekommen, ob und wie sehr sich die Begrifflichkeiten unterscheiden.

Für eine aufmerksame Art des Zuhörens ist einerseits echter Dialog im Buber'schen Sinne nötig, also ein Wahrnehmen und Akzeptieren des Gegenübers im *Da-Sein* und *So-Sein*, aber auch eine gute Selbstkenntnis der Therapeut(inn)en bezüglich ihrer eigenen Kommunikationsstile. Das heißt, dass ich als Therapeutin auch eine Idee davon haben muss, welche Wörter bei mir Resonanzen auslösen, die etwas mit meiner eigenen Geschichte zu tun haben, und ich muss auch darüber Bescheid wissen, ob ich eine Tendenz habe, bestimmte Botschaften einer Nachricht eher wahrzunehmen als andere.

Mit diesen Grundsätzen für die therapeutische Haltung in Bezug auf verbale Kommunikation ist schon ein wichtiger (wenn nicht der wichtigste) Beitrag zu *kontaktvoller Kommunikation* in der Therapiesituation gelungen. Ein weiterer essentieller Aspekt ist die Art des Sprechens, der wir uns nun zuwenden wollen.

6.2. Kontaktvoll Sprechen

Neben den Problemen der Verständigung aufgrund eines ungenügend abgeglichenen Sprachrepertoires, ist eine der Grundschwierigkeiten von gesprochener Kommunikation, dass es keine (ausreichende) Verbindung zwischen dem inneren Erleben und den gesprochenen Worten gibt. Das kann daran liegen, dass Sprecher(innen)

- ihre Bedürfnisse schon lange nicht mehr spüren können, weil die Gefühle schon früh abgespalten wurden,
- Schwierigkeiten haben, diese Bedürfnisse wahrzunehmen,
- nicht den Mut haben, sie ihrem Gegenüber anzuvertrauen.

In diesem Zusammenhang sprachen Perls, Hefferline und Goodman (1979/2006) von einer *kontaktvollen Sprache*, die sie als den Gegenpol zur der als Schwierigkeit im Kommunikationsprozess beschriebenen *Verbalisierung* definierten.

Da diese Art des Sprechens für mich ein wichtiger Bestandteil des Konzeptes *kontaktvoller Kommunikation* ist, möchte ich auf die Beschaffenheit von *kontaktvoller Sprache* hier etwas genauer eingehen.

Eine *kontaktvolle* Sprache ist eine Sprache, die auf fantasievolle und poetische Weise mit Worten umgeht. Sie verlangt das Vorhandensein der drei grammatikalischen Personen Ich, Du und Es. Diese finden sich als Sprechende, Angesprochene und Gegenstand des Gesprächs wieder. *Kontaktvolle* Sprache setzt auch voraus, dass es zwischen Sprechenden und Angesprochenen etwas zu besprechen gibt.

Perls et al. (1979/2006) beschreiben drei Aspekte des Gesprächs:

1. Die Art und Weise, auf die Sprechende ihr Bedürfnis ausdrücken (Stil, Rhythmus, Bewegtheit, etc.)
2. Die zwischenmenschliche Situation und die kommunikative Haltung mit der sie verbunden ist (also Bitten, Anklagen, Belehren, Kritisieren)
3. Der Inhalt der über die Gesprächsgegenstände vermittelt wird

Hier entsprechen in gewisser Weise Punkt 2 und Punkt 3 auch einzelnen Nachrichtenebenen, nämlich der Beziehungsebene und der Sachebene.

Schlüsselt man die psychologischen Hintergründe, die im sprachlichen Kontakt wirksam werden können, genauer auf, handelt es sich laut Perls, et al. (1979/2006, S. 145) um:

- „1. Klang der Rede – die physischen Tätigkeiten des Sprechens und Zuhörens.
2. Gedanken – das Füllen verschiedener skelettartiger Organisationsformen mit Inhalten.
3. Subvokale Zeichen – die Wiederholung unerledigter Gesprächssituationen.
4. Präpersonale soziale Kommunikation (z.B. Aufschreien) und stille Bewußtheit (Vorstellungen, Körperempfinden usw.).“

Ähnlich wie beim *echten Dialog* (vgl. Kap. 3.3.1) ist Sprache nur dann *kontaktvoll*, wenn sie zwischen zwei Individuen stattfindet, die einander in diesem Moment in ihrem Da-sein und So-sein (wie sie sind) anerkennen.

Perls, Hefferline und Goodman vergleichen das *kontaktvolle* Sprechen mit Poesie und bezeichnen das Gedicht als einen „Sonderfall guter Sprache“ (1979/2006, S. 145), da sich darin Inhalt, Haltung und Stil gegenseitig ausdrücken. Das heißt, dass der Rhythmus gemeinsam mit dem auszudrückenden Gefühl dringlicher und die Haltung direkter wird. Sie meinen, dass der Dichter sich in seiner Kunst darauf konzentriert, in einer Szene, die in der Realität nicht abgeschlossen wurde, das auszusprechen, was gesagt hätte werden sollen, seien es Klagen, Beschuldigungen oder Liebeserklärungen. Er spielt dazu frei mit seinen Worten, und da er jetzt Zugang zu seinen Bedürfnissen hat, gelingt es ihm das auszusprechen, was ungesagt geblieben war und somit die Szene zu vervollständigen. (Perls et al., 1979/2006)

Somit verlangt das Erarbeiten einer *kontaktvollen* Sprache in der Therapie einen Fokus auf das Bedürfnis, das in den unerledigten Szenen im Vordergrund stand, sowie das Spielen mit Worten, um die richtigen Formulierungen für die Äußerung des Bedürfnisses zu finden.

Während das *Verbalisieren* die unerledigten subvokalen Szenen immer wieder wiederholt, kann es in der Therapie gelingen, Kontakt zum eigentlichen Bedürfnis herzustellen und das auszusprechen, was gesagt werden soll.

Hier möchte ich die Definition von *kontaktvoller* Sprache gerne erweitern: im Sinne der gestalttherapeutischen Theorien kann *kontaktvolles* Sprechen als ein Sprechen verstanden werden, bei dem der Kontaktzyklus ohne Störungen durch Introjektion, Projektion, Reflexion verläuft, und das frei von Konfluenz und Egotismus ist.

Voraussetzung für eine solche *kontaktvolle* Sprache ist:

- ein Wahrnehmen der Gesprächspartner(innen) in ihrem anders sein, also als eigenständiges „Du“.
- Eine Auseinandersetzung mit bestehenden Introjekten. Diese bestehen meist in Form von verfestigten Annahmen über sich selbst und andere, und sogenannten Glaubenssätzen.

- Ein Gewährsein der momentanen Bedürfnisse und Gefühle.

Es ist ein Ziel der Therapie, dass Klient(inn)en in einer solchen *kontaktvollen Sprache* mit sich selber und über sich selbst sprechen können, um sich so besser mit ihren inneren Vorgängen auseinandersetzen zu können.

6.3. Praktische Beiträge zur *kontaktvollen Kommunikation*

Ein Ansatz des therapeutischen Prozesses ist somit, eine *kontaktvolle Sprache* mit den Klient(inn)en zu erarbeiten. Das bedeutet, dass Klient(inn)en eine Verbindung zwischen ihrem inneren Empfinden und dem, was sie nach außen kommunizieren, erleben können.

Dazu können neben den schon erwähnten essentiellen Aspekten in der therapeutischen Haltung, die eine Grundvoraussetzung für die Arbeit mit Sprache in der Gestalttherapie ist, auch diverse sprachliche Herangehensweisen beitragen.

6.3.1. Über Sprache sprechen

Sprache verfügt über ein hohes Reflexivitätspotential. In anderen Worten: Sprache ermöglicht es uns, die gesagten Worte aufzugreifen, ihre Bedeutung zu erfragen und uns über das was gesprochen wurde und wie es gesagt wurde, auszutauschen.

Mit Hilfe von Sprache kann der zuvor propagierte Sprachabgleich durchgeführt werden und es können Missverständnisse besprochen und aufgeklärt werden. An einer früheren Stelle wurde das Beispiel eines Baumes erwähnt, bei dessen Erwähnung in jedem von uns ein (zumindest leicht) unterschiedliches Bild entsteht. Da wir über Sprache sprechen können, können die unterschiedlichen Bilder abgeglichen werden und - was viel wichtiger ist - geklärt werden, was Klient(inn)en denn meinen, wenn sie von bestimmten Gefühlen sprechen. Im Sinne der therapeutischen Haltung gehen wir davon aus, dass wir vermutlich ein anderes Bild vom Vermittelten haben als die Klient(inn)en und fragen daher so lange nach, bis eine im Kontext ausreichende Übereinkunft über die Bedeutung der jeweiligen Formulierung getroffen ist.

Als Beispiel hierfür möchte ich eine Klientin erwähnen, die immer wieder davon sprach, so sehr unter ihrer Langeweile zu leiden. Die Langeweile war wiederholt Thema, bis die Klientin genauer befragt wurde, wie sich die Langeweile denn für sie anfühlte, und sich aufgrund der beschriebenen Symptome herausstellte, dass das eigentlich erlebte Gefühl Angst war.

Dieser Sprachabgleich ist dort besonders wichtig, wo es um abstrakte Begriffe geht, wie zum Beispiel im Zusammenhang mit Freundschaft und Beziehung.

Teil der Arbeit mit Sprache ist es auch, Begriffe für die von den Klient(inn)en erlebten inneren Zustände zu finden, um diese besprechbar zu machen. Dies ist besonders wichtig, wenn Klient(inn)en unter der von Goodman beschriebenen nicht-organischen Aphasie leiden.

Ein solches Phänomen konnte ich bei einem meiner Klienten beobachten. Er war gut in der Lage, mir über seine alltäglichen Erlebnisse zu erzählen und Situationen zu schildern, in denen es ihm „nicht gut“ ging. Wenn ich bat dieses „nicht gut“ genauer zu beschreiben, verfiel er in eine völlige Sprachlosigkeit. In diesem Zustand war eine tiefe emotionale Bewegtheit spürbar, er konnte jedoch kein einziges Wort von sich geben, und diese Sprachlosigkeit schien sich gleichsam auf mich zu übertragen. In solchen Situationen war es wichtig, die Sprachlosigkeit benennen zu können, um dann den Fokus weg von der Wortfindung und hin zum körperlichen Erleben zu lenken, und so in einem ersten Schritt die Fähigkeit die eigenen Gefühle wahrzunehmen, zu trainieren.

Das Reflexivitätspotential von Sprache ermöglicht neben diesem Sprechen über Worte und ihre Bedeutungen auch die Verständigung über den Verwendungssinn eines geäußerten Satzes.

Auch zur Auflösung des *aneinander vorbei Redens* ist die Verwendung von Metasprache hilfreich. Mit ihr kann rückgemeldet werden, welche Botschaften bei mir als Empfängerin ankommen, und geklärt werden, ob diese der Intention der Sprechenden Person entsprechen. Dies gelingt durch Nachfragen und Paraphrasieren des Gehörten.

Im Falle eines Klienten, der für eine Vielzahl an Situationen und Gefühlen das Wort „lustig“ verwendet, bedeutete das in der therapeutischen Arbeit zuerst ein Einvernehmen über das Vokabular zu schaffen, also zu klären, dass er „lustig“ nicht

ausschließlich in der Bedeutung „unterhaltsam“ verwendete. Im weiteren Prozess griff ich die Formulierung immer wieder auf und fragte nach, was „lustig“ denn in diesem konkreten Zusammenhang für ihn bedeutet, und bat ihn, das Wort durch einen anderen für den Moment passenden Begriff zu ersetzen.

6.3.2. Fokus auf die Wortwahl

Fritz Perls wandte in seiner Arbeit einige Methoden an, mit denen er bei den Klient(inn)en durch die Verwendung gewisser Formulierungen, Gewährsein für die Beschaffenheit der aktuellen Situation schaffen wollte und die ich für unterstützende Beiträge zu einer *kontaktvollen Kommunikation* halte.

Eine davon ist die Beschreibungstechnik, bei der Klient(innen) dazu angeregt werden, Erlebnisse in allen ihren Einzelheiten zu analysieren. Dabei ist es wichtig, die Fakten zu beschreiben und Bewertungen zu vermeiden. Das verbale Beschreiben hilft dabei, die Aufmerksamkeit bei der aktuellen Wahrnehmung zu halten. Die Klient(inn)en werden durch die Aufforderung zu beschreiben daran gehindert zu urteilen, zu begründen, zu fordern, oder sich in Fantasien zu verlieren. Beschreibungen verwenden die grammatische Zeitform des Präsens und somit unterstützt diese Übung das Gewährsein auf mehrfache Weise: aktuelle Wahrnehmungen zu beschreiben, hält die Aufmerksamkeit genauso im Hier und Jetzt, wie die strikte Verwendung von Gegenwartssprache. (Pasierbsky & Singenonk, 1992)

Diese Gegenwartssprache förderte Perls auch durch die Verwendung des Wortes „Jetzt“ und die Anregung, jeden Satz mit dem Wort „Jetzt“ zu beginnen („Jetzt nehme ich wahr“, „Jetzt spüre ich.“), oder in dem er seinen Klient(inn)en Fragen stellte, die mit „Wie“ begannen („Wie erlebst du das?“). Umgekehrt verlangte er auch von ihnen, sich auf das „Wie“ zu fokussieren, anstatt nach dem „Warum“ zu fragen. (Perls, 1976) Letzteres führt – wie wir wissen – zu Rechtfertigungen und Frustration.

Wenn es gelingt, dass Klient(inn)en anhand dieser Techniken lernen, ihre aktuellen Bedürfnisse und inneren Ungleichgewichte wahrzunehmen, können sie in weiterer Folge bewusster und damit auch erfolgreicher an der Erfüllung dieser Bedürfnisse und somit dem Herstellen des inneren Gleichgewichtes arbeiten.

Auch das Umformulieren von Sätzen kann zum Gewahrsam und damit zu *kontaktvoller Kommunikation* beitragen.

Zum Beispiel kann das Verwenden von Verben anstelle von Substantiven dazu führen, dass sich Klient(inn)en Ihres eigenen Beitrages zu ihrem Zustand bewusst werden. Perls forderte Klient(inn)en, die von einer Verspannung in ihrem Bauch sprachen auf, daraus einen Satz mit einem Tun-Wort zu machen.

So wird aus „Ich habe eine Verspannung“ der Satz „Ich verspanne mich“. Die erste Formulierung ist distanziert, und beinhaltet auch ein gewisses Ausgeliefert-Sein, während die zweite aktiv ist und ausdrückt, dass die sprechende Person selbst an dem beteiligt ist, was sie erlebt. Ein weiterer Aspekt dabei ist die Etablierung des Wortes „Ich“ als Substantiv, das ebenfalls die Verantwortung der Sprecher(innen) für ihr Erleben unterstreicht. (Pasierbsky & Singendonk, 1992)

Die Formulierung „Ich langweile mich“ ist aktiver und beinhaltet mehr Selbstverantwortung, und damit auch mehr Selbstermächtigung, als „Es ist langweilig.“ Wenn ich mich langweile, kann ich etwas dagegen tun. Wenn es langweilig ist, fühle ich mich der Situation eher hilflos ausgesetzt und kann nichts dagegen tun.

Diese Herangehensweise soll letztendlich auch dabei helfen, die *Entpersönlichung* aufzuheben, und damit den Klient(innen) Zugang zu ihren inneren Vorgängen zu verschaffen.

6.3.3. Die verändernde Wirkung von Sprache nutzen

Sprache bietet die Möglichkeit, durch das *in Worte fassen* so etwas wie ein Gefäß für Gedanken zu schaffen, ihnen eine Form zu geben und sie somit konkret und fassbar zu machen. Das was erfasst werden kann, hebt sich als Figur der Sprache vom Grund hervor und kann somit betrachtet werden, was bei einem diffusen Gedanken oder einem atmosphärischen Gefühl nicht der Fall ist.

Sprache und Wörter dienen als Behältnisse für Bedeutungen und so können sie auch zum Schaffen von Ordnung herangezogen werden.

Das funktioniert in beide Richtungen: Sprache kann dabei helfen, vergangenen Erfahrungen Worte zuzuweisen und sie damit in der Gegenwart erlebbar und abschließbar zu machen. Und durch das Aussprechen von Gedanken können diese oft erst entstehen oder komplettiert werden:

„Wenn Du etwas wissen willst und es durch Meditation nicht finden kannst, so rathe [sic] ich Dir, mein lieber, sinnreicher Freund, mit dem nächsten Bekannten, der dir aufstößt, darüber zu sprechen. Es braucht nicht eben ein scharfdenkender Kopf zu sein, auch meine ich es nicht so, als ob du ihn darum befragen solltest, nein! Vielmehr sollst Du es ihm selber allererst erzählen“ schrieb Heinrich von Kleist vermutlich am Beginn des 19. Jahrhunderts und ergänzt im selben Absatz, in Anlehnung an ein altes französisches Sprichwort „l'idée vient en parlant“, also „die Idee kommt beim Sprechen.“ (Kleist, 1806 o.S.)

Demnach nehmen Gedanken oftmals erst dadurch eine konkrete Form an, indem sie in Worte verpackt und ausgesprochen werden.

Das in Worte fassen und aussprechen von Gedanken und innerem Erlebten hat quasi eine Sortierungsfunktion und ermöglicht es, Ordnung in die inneren Vorgänge zu bringen, damit diese für die Person selbst begreifbar werden.

Dazu gibt es eine Übung, die ich meinen Klient(inn)en gerne anbiete. Sie besteht darin, dass die Klient(inn)en alle Sätze aufschreiben, die ihnen als Glaubenssätze vertraut sind. Diese Sätze die wir während unserer Kindheit und Jugend vermittelt bekommen haben, haben oft ganz unbewusst einen starken Einfluss auf unser Handeln als Erwachsene. Solche Sätze sind als *Introjekte* in uns vorhanden und wir halten sie für wahr. Sie wurden in der Kindheit unverdaut aufgenommen, und stimmen meist nicht mehr mit dem überein, wie wir uns und die Welt wahrnehmen. Beispiele dafür sind allgemeine Sprichwörter wie „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ oder „Eigenlob stinkt“, aber auch individuelle Sätze, die wir wiederholt gehört haben, wie „Lass das, das kannst du nicht“, oder „Um dich muss man sich keine Sorgen machen“.

Durch das Aufschreiben werden solche Sätze ins erwachsene Bewusstsein geholt, wo ihre Gültigkeit hinterfragt werden kann und letztendlich nicht mehr passende Mottos aussortiert und durch neue, treffendere und vor allem positivere Sätze ersetzt werden können.

„Und wenn Veränderung bedeutet, verfestigte Muster zu verflüssigen, dann muss auch die Sprache eines Klienten in Fluss kommen, soll sich Veränderung ereignen.“
(Dickopf, 2003, S. 69)

Mit Sprache kann nicht nur Ordnung geschaffen, sondern auch Neues angedacht und ausprobiert werden. Worte werden – ähnlich wie bei einem Dichter – ausgesprochen, überdacht, adaptiert, zurückgenommen oder verändert. Und wenn der Text für das Neue steht, kann es in der Therapie damit weitergehen, diesen Text umzusetzen und ihn im Experiment zum Leben zu erwecken, um so Veränderung herbeizuführen.

Ziel einer jeden Therapie ist es, dass festgefahrene Muster der Klient(inn)en wieder in Bewegung kommen können. Um eine solche Veränderung der, für sie selbst hinderlichen oder sogar schädlichen Verhaltensweisen herbeizuführen, kann es hilfreich sein, dazu verwendete Sprache zu verändern.

Genauer gesagt: Denkmuster äußern sich einerseits in sprachlichen Mustern, andererseits dadurch, welche Worte und Phrasen eine Person verwendet. In einer Fortführung der zuvor erwähnten Arbeit mit den Glaubenssätzen von Klient(inn)en, können solche Sätze, die als nicht mehr passend erkannt wurden zu neuen Sätzen umformuliert werden, die besser zu den eigenen erwachsenen Werten und Regeln passen.

Auch im Kontakt zwischen zwei Konfliktpartner(inne)n treten immer wieder die gleichen Sprachmuster auf. Eine Veränderung der Formulierung, oder eine Verlagerung des Fokus auf eine andere Kommunikationsebene kann dazu beitragen, das Muster zu durchbrechen und im Konflikt in eine neue Bahn zu lenken.

6.4. Dialogische Arbeit in der Gestalttherapie

In der Arbeit mit dialogischen Techniken, die in der Gestalttherapie meist unter Zuhilfenahme eines leeren Stuhles stattfinden, findet sich eine Anzahl der beschriebenen Beiträge zur *kontaktvollen Kommunikation* wieder.

Staemmler beschäftigt sich 2015 mit der selbstregulativen Funktion des sogenannten *inneren* Sprechens. Er stellt fest, dass eine subvokale Auseinandersetzung, genauso

wie das explizite Sprechen mit anderen, der Abstimmung einer Person mit sich selbst dient. Er zitiert in diesem Zusammenhang Mead (1936): „Manchmal finden wir es am einfachsten, ein Argument abzuwägen, wenn wir uns vorstellen, wir würden mit jemandem darüber sprechen, der eine bestimmte Position einnimmt.“ (Staemmler, 2015, S. 227)

Eine Möglichkeit der dialogischen Arbeit ist es, den früher schon beschriebenen inneren Anteilen oder, wie Staemmler (2015) sie nennt, *Selbsten* eine Stimme zu geben.

Die Arbeit mit den *Selbsten* hat wichtige Funktionen:

- Das Wahrnehmen, Erkennen und Benennen der aktiven inneren Stimmen (die hier nichts mit den akustischen Halluzinationen zu tun haben) hilft dabei, eine gewisse Ordnung in dem zu schaffen, was von den Klient(inn)en oft wie ein unangenehmes Stimmengewirr und Durcheinander wahrgenommen wird.
- Durch das Geben einer Stimme, also das laut Aussprechen dessen, was die jeweiligen *Selbste* vertreten, benötigen oder sich wünschen, können die Positionen klar deklariert und begreifbar gemacht werden. Das Verstimmlichen der Anliegen trägt dazu bei, dass die Positionen erkannt werden können. Staemmler meint dazu: „Der aktuelle stimmliche Ausdruck ist damit mehr als ein globaler Ausdruck des *Selbst*; er ist überdies Ausdruck der zu gegebenen Zeitpunkt aktualisierten Position(en).“ (Staemmler, 2015, S.215)

Sind die Positionen erst einmal erkannt und benannt, können sie miteinander in Austausch gebracht werden, um sich so dem zu Beginn erwähnten inneren Gleichgewicht wieder anzunähern. Dabei ist das Ziel nicht, dass eine Position zugunsten einer anderen vernichtet wird, sondern vielmehr, dass die unterschiedlichen Positionen wahrgenommen werden, und ihre Bedürfnisse als nebeneinander wirksam anerkannt werden können.

Dabei macht es einen Unterschied, ob Dinge nur gedacht oder laut ausgesprochen werden, da Menschen beim inneren Sprechen dazu tendieren, sprachliche

Verkürzungen einzusetzen und in unvollständigen Sätzen zu sprechen. (Staemmler, 2015)

Auch die von Schulz von Thun verwendete Namensgebung des *Inneren Teams* finde ich hier sehr hilfreich, da sie vermittelt, dass diese inneren Anteile ein *Arbeitsteam* sind, das letztendlich einen gemeinsamen Auftrag hat.

In der Arbeit mit dem leeren Stuhl können neben diesen Gesprächen zwischen inneren Anteilen auch solche mit externen Konfliktpartner(innen) in der Fantasie in Szene gesetzt werden. Dabei können Klient(inn)en Mitteilungen aussprechen, die sie sich in der realen Auseinandersetzung nicht erlauben würden und haben somit die Möglichkeit zu erfahren, wie es sich anfühlt, diese Sätze einzusetzen.

Für Staemmler ist es wichtig eine Unterscheidung zwischen Selbstgesprächen und Fantasiegesprächen zu treffen, da diese beiden Techniken zwar als verbindendes Element einen leeren Stuhl verwenden, sich jedoch sonst stark voneinander unterscheiden.

Beim Selbstgespräch handelt es sich um einen Dialog zwischen zwei Selbst-Positionen, so wie auch bei Fritz Perls' Gesprächen zwischen dem Topdog und Underdog.

Beim Fantasiegespräch in dialogischer Form wird hingegen ein Gespräch zwischen Klient(in) und einer abwesenden, anderen Person inszeniert. Dabei wendet er/sie sich an die auf dem leeren Stuhl imaginierte Person und nimmt immer abwechselnd die eigene und die andere Position ein. Dabei geht es nicht darum zu erkennen, welche Wirkung das Gesagte auf die imaginierte Person hat, sondern darum „die Bewusstheit der Klient(inn)en für ihre eigenen Empfindungen zu fördern, die sie erlebt, während sie die fantasierte Person anspricht.“ (Staemmler, 2015, S. 295)

Diese Technik kann zum Einsatz kommen, wenn ein realer Kontakt nicht möglich ist. Durch das Inszenieren des Dialoges wird das in Zusammenhang mit dieser Person Erlebte viel unmittelbarer spürbar, als beim bloßen darüber reden.

Das kann oft eine sehr befreiende Wirkung haben, da die Gefühle, welche die Klient(inn)en in der Realität zu verbergen versuchen, ausgesprochen werden dürfen, ohne dass es eine direkte Konsequenz für die Beziehung zur anderen Person hat.

Auf die genauen Abläufe und Feinheiten dieser Techniken kann hier nicht näher eingegangen werden, da dies den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde. Interessierten Leser(inne)n möchte ich weiterführend Frank-Matthias Staemmlers Veröffentlichungen ans Herz legen.

Es gibt eine Vielzahl von Beiträgen, die beim Etablieren einer *kontaktvollen Kommunikation* in der Gestalttherapie wirksam werden.

Die therapeutische Haltung basiert auf den fünf Grundsätzen als Therapeut(in) *da* zu sein, mit der Sprache des Gegenübers respektvoll und achtsam umzugehen, Bedeutungen als subjektiv und kontext-abhängig zu betrachten, aufmerksam für die verschiedenen Bedürfnisse hinter einer Aussage zu sein, und auch die eigenen Wahrnehmungs-Tendenzen zu kennen.

Mit dem Konzept der *kontaktvollen Sprache* bietet die gestalttherapeutische Grundlagenliteratur wichtige Hinweise darauf, wie Gefühle verbalisiert werden können.

In der praktischen Arbeit können wir über die verwendete Sprache sprechen, einen Fokus auf die Wortwahl legen um Gewährsein zu schaffen, und die verändernde Wirkung von Sprache für das Erarbeiten neuer Denkweisen nutzen.

Mit den dialogischen Techniken des leeren Stuhls bietet die Gestalttherapie darüber hinaus wirksame Methoden, um Gedanken Form annehmen zu lassen, und ungesagte Sätze auszusprechen.

Es kann also zusammenfassend gesagt werden, dass ein Fokus auf das Sprechen und das Gestalten von *kontaktvoller Kommunikation* wichtige Aspekte für die therapeutische Arbeit eröffnet, und dass die Gestalttherapie einige wirkungsvolle Möglichkeiten für eine hilfreiche und letztendlich heilsame Auseinandersetzung mit Sprache bietet.

7. Zusammenfassung und Abschluss

Eine Arbeit über verbale Kommunikation zu schreiben, und dabei alles so verständlich und genau wie möglich zu beschreiben, ist eine große Herausforderung.

Meine zu Beginn dieser Arbeit geschilderte Motivation war es, einen genaueren Blick auf die Beschaffenheit von gesprochener Kommunikation insgesamt und in Hinblick auf die Gestalttherapie im Besonderen zu werfen.

Es war mein Anliegen, einen Überblick darüber zu geben, wie gesprochene Kommunikation abläuft und welche Probleme dabei auftreten können, um daraus Schlüsse für die gestalttherapeutische Arbeit zu ziehen. Meine grundlegende Annahme war, dass eine Beschäftigung mit Sprache eine heilsame Wirkung haben kann, und daher ein Grundstock an Wissen über Kommunikationsabläufe vor allem auch für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung unerlässlich ist.

Ich wollte dabei den Fragen nachgehen, wie gesprochene Kommunikation abläuft, welche Probleme dabei entstehen können, wie sich ein Grundwissen über verbale Kommunikationsabläufe auf die therapeutische Haltung auswirkt, und wie Sprache im therapeutischen Prozess wirksam sein kann.

In der Beschäftigung mit der Grundlagenliteratur war auffallend, dass sich die Gründer(innen) der Gestalttherapie, Fritz und Laura Perls, sowie Paul Goodman, sehr kritisch mit der Sprache auseinandersetzten. Es folgten viele Jahre, in denen sehr wenig Konkretes zum Thema Sprache publiziert wurde und erst in den letzten Jahren scheint sich die deutschsprachige Gestalttherapie-Szene wieder vermehrt mit den Phänomenen in der gesprochenen Kommunikation zu beschäftigen. Insgesamt scheint Sprache in der Gestalttherapie ein ambivalentes Thema zu sein, was wohl sicher zum Teil auch an der Intensität liegt, mit der sich die Gründer(innen) der Gestalttherapie von der reinen *Redekur* der Psychoanalyse abzugrenzen versuchten.

Für das Verständnis der in meinen Ausführungen verwendeten Begriffe wurden die Begriffe Sprache, Sprechen und Kommunikation voneinander abgegrenzt und die wichtigen gestalttherapeutischen Grundprinzipien der Homöostase, Persönlichkeitsfunktionen, Ganzheitlichkeit, Figur/Grund und Gewahrsein vorgestellt.

Zwei Aspekte waren für die Beschaffenheit von Sprache als Kommunikationswerkzeug besonders relevant: dass Sprache ambig ist und Bedeutungen sich aufgrund von individuellen Erfahrungen aber auch aktuellem Kontext unterscheiden, und dass Sprache unvollständig ist, d.h. dass ein Wort nie vollständig die Beschaffenheit dessen vermitteln kann, was es bezeichnet.

Meine Auseinandersetzung mit den verschiedenen Kommunikationsmodellen führte mich vor allem zu diesen Schlüssen:

- Beim Übermitteln von Nachrichten spielen die Kodierung und Dekodierung eine wichtige Rolle, also das Verpacken von innerem Erleben in Worte, und das zurück Übersetzen der Worte in ein Erleben.
- Eine Nachricht besteht aus verschiedenen Botschaften und sagt neben der inhaltlichen Ebene auch etwas über die sprechende Person und ihre Beziehung zum Gegenüber aus. Außerdem ist in jeder Nachricht ein Appell enthalten.
- In unserem Selbst- und Fremdbild gibt es Dinge, die wir über uns selbst nicht wissen, und solche, die wir vor anderen verbergen wollen.

Aus gestalttherapeutischer Sicht auf den Kommunikationsprozess spielt die dialogische Beziehung eine große Rolle, in der sich die Gesprächspartner(innen) einander zuwenden und sich als individuelle und voneinander unterschiedliche Organismen wahrnehmen und anerkennen.

Auch die Tatsache, dass in uns allen verschiedenste *Selbste* vorhanden sind, die wir als innere Stimmen wahrnehmen, wirkt sich auf unsere Kommunikation aus, da wir diese Stimmen unbewusst auch immer nach außen richten.

Da aus gestalttherapeutischer Sicht Kommunikation eine Form des Kontaktes ist, war es essentiell auch dieses wichtige Prozessmodell in die Analyse mit einzuschließen. Kontakt dient der Befriedigung von Bedürfnissen und je nach Beschaffenheit der Kontaktfunktionen, können wir dazu besser oder schlechter beitragen.

Durch die komplexe Beschaffenheit von verbalen Kommunikationsvorgängen, entstehen an den unterschiedlichsten Punkten Schwierigkeiten.

Ein Großteil dieser Kommunikationsschwierigkeiten sind Missverständnisse, bei denen Worte oder Formulierungen auf Grund der Ambiguität von Sprache beim Gegenüber nicht das gleiche Bild hervorrufen, wie es von der Sprechenden Person intendiert war.

Auch die Tatsache, dass in einer Nachricht Botschaften auf unterschiedlichen Ebenen enthalten sind, birgt Gefahren des Falschverstehens in sich.

Darüber hinaus legen Empfänger(inn)en auch immer ihre eigenen Bedeutungen in das Gehörte hinein, und haben Tendenzen, auf manche Aspekte einer Nachricht mehr zu reagieren, als auf andere.

Schwierigkeiten können außerdem durch ein reguliertes Sprechen entstehen, bei dem die Sprecher(innen) unbewusst etwas vor dem Gegenüber zu verbergen versuchen, oder wenn keine Verbindung zwischen Sprache und Gefühl vorhanden ist.

Zu guter Letzt können die erwähnten Kontaktfunktionen auch auf störende Weise wirksam werden, und so den Kontakt unterbrechen. Dann sprechen Menschen zum Beispiel in der Wir-Form, weil sie das Gegenüber nicht als eigenständiges Individuum erleben können, oder richten Gefühle, welche den Anderen nicht zumutbar sind, gegen sich selbst.

Dieses höchst komplexe Zusammenspiel aller Faktoren, die ich als relevant für das Gelingen von verbaler Kommunikation erachte, habe ich versucht in Kap. 5 in möglichst übersichtlicher Form darzustellen und im Zuge dessen in einer grafischen Skizze abgebildet.

In dieser Grafik sind *Selbste* und Gefühle, die wir nicht immer wahrnehmen können, als Faktoren abgebildet, sowie die unterschiedlichen Ebenen, auf denen wir kommunizieren. Das Versprachlichen des inneren Erlebens spielt im Kommunikationsprozess genauso eine wichtige Rolle, wie die dialogische Beziehung und die Beschaffenheit der Kontaktgrenzen und -funktionen der Gesprächspartner(innen).

In Anbetracht der vielen Faktoren, die sich auf gesprochene Kommunikation auswirken und der großen Zahl an Schwierigkeiten, die dadurch entstehen können, empfehle ich die Etablierung eines sogenannten *kontaktvollen Kommunikationsstils im gestalttherapeutischen Therapiesetting*.

Dieser *kontaktvollen Kommunikation* liegt eine therapeutische Haltung zugrunde, die davon ausgeht, dass die Therapeut(inn)en mit ihrem gesamten Sein anwesend sind, und mit der Sprache des Gegenübers achtsam umgehen. Teil dieser Haltung ist auch ein Bewusstsein dafür, dass die Bedeutungen von Worten und Formulierungen immer von den individuellen Erfahrungen der Gesprächspartner(innen) abhängig sind, und dass wir alle als Empfänger(innen) Bedeutungen in das Gehörte hineinlegen.

Für eine *kontaktvolle Kommunikation* ist somit auch ein fortwährender Sprachabgleich unerlässlich, bei dem wir uns über die Bedeutungen informieren, die bestimmte Worte, vor allem im Bereich der abstrakten und emotionalen Begriffe, für unsere Klient(inn)en haben.

Neben diesen wichtigen Aspekten für die therapeutische Haltung beinhaltet *kontaktvolle Kommunikation* auch eine Art zu sprechen, die in der gestalttherapeutischen Grundlagenliteratur als *kontaktvolle Sprache* bezeichnet wird. *Kontaktvolle Sprache* ist dort als Gegenpol zur *Verbalisierung* beschrieben und ermöglicht ein Abschließen unerledigter subvokaler Szenen durch ein fantasievolles Spielen mit Worten.

In der praktischen Arbeit können wir als Therapeut(inn)en zu *kontaktvoller Kommunikation* beitragen, indem wir mit unseren Klient(inn)en über ihre Wortwahl sprechen. Die Verwendung von gegenwartsbezogener Sprache fördert das Gewahrsein der Klient(inn)en. Ich-Sätze wirken der Entpersönlichung entgegen und ermöglichen die Auseinandersetzung mit Introjekten. Somit werden auch verinnerlichte Glaubenssätze aussprechbar und wenn notwendig hilfreich veränderbar.

Eine Reihe von wirkungsvollen Techniken zur Arbeit mit Sprache bieten vor allem die dialogischen Techniken in Form von Selbst- und Fantasiegesprächen. Dabei können die inneren Anteile Stimmen bekommen und zueinander in Kontakt treten, es können

aber auch Konflikte mit anderen Personen im sicheren Raum der Therapie ausdiskutiert werden.

Nach dieser ausführlichen Auseinandersetzung mit Sprache und gesprochener Kommunikation und ihrer Relevanz für die Gestalttherapie, sehe ich meine Annahme bestätigt, dass die Beschäftigung mit Sprache eine heilsame Wirkung haben kann. Außerdem glaube ich, dass sich ein aufmerksamer Umgang mit Kommunikationsvorgängen und sprachlichen Phänomenen in der Therapiesituation auf die Qualität der Beziehung zwischen Klient(in) und Therapeut(in) auswirkt.

Ein umfassendes Wissen über Kommunikationsvorgänge und das Arbeiten mit *kontaktvoller Kommunikation* ist auf verschiedenen Ebenen wirkungsreich:

Therapeut(inn)en erhalten Möglichkeiten zum Erkennen von Kontaktverhalten und Kommunikationsstilen, sowie zum Vermeiden von Missverständnissen.

Wenn es gelingt, im therapeutischen Setting *kontaktvoll* zu kommunizieren, fühlen sich Klient(inn)en in ihrer Individualität anerkannt und verstanden, was wiederum die therapeutische Beziehung positiv beeinflusst.

Und nicht zuletzt unterstützt *kontaktvolle Kommunikation* Klient(inn)en dabei, ihre Gedanken zu formulieren, innere Anteile kennenzulernen, Konfliktgespräche zu üben und Glaubenssätze zu hinterfragen und aufzubrechen.

Das Arbeiten an und mit Sprache kann für uns als Gestalttherapeut(inn)en von großem Nutzen sein, jedoch mit großer Vorsicht und Aufmerksamkeit und einem gewissen Grundverständnis für die Komplexität von Kommunikationsprozessen. Dies habe ich versucht in dieser Arbeit zu vermitteln.

Schließen möchte ich daher mit einem Zitat der Gründer(innen) der Gestalttherapie:

„Denken ist leicht, aber die Gedanken auszudrücken ist schwer.“ (Perls et al., 2007, S. 152)

In diesem Sinne, mögen uns das Zuhören und das Ausdrücken im Sinne einer *kontaktvollen Kommunikation* so gut wie möglich gelingen.

LITERATURVERZEICHNIS

- Amendt-Lyon, N., Bolen, I., & Höll, K. (2004). Konzepte der Gestalttherapie. In M. Hochgerner, H. Hoffmann-Widhalm, L. Nausner & E. Wildberger (Hg.), *Gestalttherapie* (101-124). Wien: Facultas.
- Bialy, J. von, & Volk-von Bialy H. (1998). *Siebenmal Perls auf einen Streich: Die klassische Gestalttherapie im Überblick*. Paderborn: Junfermann.
- Bloom, D. (1995). The Song of the Self: Language and Gestalt Therapy – Words of Fire, Words of Stone. *Gestalt Journal*, Fall, 2001, Vol. XXIV, No. 2, pp. 31 - 44. Originalmanuskript freundlicher Weise vom Autor persönlich zur Verfügung gestellt.
- Buber, M. (1986). *Das dialogische Prinzip*. (13. Auflage 2014) Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Burkart, R. (2002). *Kommunikationswissenschaft. Grundlagen und Problemfelder. Umriss einer Interdisziplinären Sozialwissenschaft*. (6., durchgesehene und aktualisierte Auflage 2012). Wien: new academic press Stuttgart UTB.
- Dickopf, R. (2003). SPRACHGESTALTEN – GESTALTSPRACHEN. *Gestalttherapie 1-2003*. (S. 64-82) Bergisch-Gladbach: EHP – Edition Humanistische Psychotherapie
- Fuhr, R. & Gremmler-Fuhr, M. (1995). *GESTALT-ANSATZ. Grundkonzepte und -modelle aus neuer Perspektive*. Köln: Edition Humanistische Psychologie – EHP.
- Galliker, M. (2013). *Sprachpsychologie*. Tübingen: Narr Francke Attempo Verlag.
- Goodman, P. (1971). *Speaking and Language. Defence of Poetry*. London: Wildwood House.
- Graf, R. (1989). Sprache und Gestalttherapie. *Gestalttherapie 2-1989*. (S. 76-78) Bergisch-Gladbach: EHP – Edition Humanistische Psychotherapie

Gremmler-Fuhr M. (1999). Grundkonzepte und Modelle der Gestalttherapie. In: Fuhr R., Sreckovic M., Gremmler-Fuhr M. (Hg.) *Handbuch der Gestalttherapie*. (S. 345–392) Göttingen: Hogrefe.

Hirsch, M. (2004). *Psychoanalytische Traumatologie – Das Trauma in der Familie*. Stuttgart: Schattauer.

Hochgerner, M. (2016). Das Nadelöhr der Sprache. *Gestalttage 2016*. 29.-31. Jänner 2016. Wien. Zugriff am 21.3.2016. Verfügbar unter https://www.youtube.com/watch?v=lm_vSIhdlyI

Kleist, H. von, (1806), Ueber die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden. Zugriff am 31.1.2016. Verfügbar unter https://de.wikisource.org/wiki/Ueber_die_allmähliche_Verfertigung_der_Gedanken_beim_Reden

Klöckner, D. (2009). Sprache, (Selbst-)verständnis und Beziehung. *Gestalt-Zeitung 2009*. Zugriff am 18.1.2016. Verfügbar unter <http://www.gestalt-institut-frankfurt.de/fileadmin/gestalt-institut-frankfurt.de/download/Gestalt-Zeitung/2009/Detlef.pdf>

Korzybski, A. (1951). The Role of Language in the Perceptual Processes. Blake, R. R. und Ramsey, G. V. (1951). *Perception: An Approach To Personality*. New York: The Ronald Press Company. Zugriff am 26.11.2015. Verfügbar unter http://communication.ucsd.edu/_files/Korzybski_Role-of-Language-in-the-Perceptual-Process.pdf

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

Merleau-Ponty, M. (1993). *Die Prosa der Welt*. München: Fink.

Orth, I. & Petzold, H. G. (2008). Leib, Sprache, Geschichte in einer integrativen und kreativen Psychotherapie. Über die Heilkraft von „Poesietherapie“ und „kreativen Medien“ In: *Integrative Therapie*, 34. Jg. 2008 / Heft 1. Zugriff am 12.12.2015. Verfügbar unter <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv->

petzold/orth-petzold-leib-sprache-geschichte-in-einer-integrativen-kreativen-psychotherapie-textarchiv-2008.pdf

Pasierbsky, F. & Singendonk, I. (1992). *Heilende Sprache*. Frankfurt/Main: Verlag Peter Lang GmbH.

Peichl, J. (2010). *Jedes Ich ist viele Teile. Die inneren Selbst-Anteile als Ressource nutzen*. München: Kösel.

Perls, F. (1969). *Ego Hunger and Aggression. A Revision of Freud's Theory and Method*. Highland: The Gestalt Journal Press.

Perls, F. (1976). *Grundlagen der Gestalttherapie. Einführung und Sitzungsprotokolle*. (14. Auflage, 2013) Stuttgart: J.G. Cotta'sche Buchhandlung.

Perls, F. (1978). *Das Ich, der Hunger und die Aggression. Die Anfänge der Gestalttherapie. Sinneswachheit, spontane persönliche Begegnung, Phantasie, Kontemplation*. Stuttgart: J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.

Perls, F. (1980). *Gestalt, - Wachstum – Integration. Aufsätze, Vorträge, Therapiesitzungen*. Paderborn: Jungfermann.

Perls, F. (1981). *Gestalt-Wahrnehmung. Verworfenes und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne*. Frankfurt: Verlag für Humanistische Psychologie.

Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. (1979/2006). *GESTALT THERAPIE. Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung*. (8. Auflage 2013) Stuttgart: Klett-Cotta.

Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. (1979/2007). *GESTALT THERAPIE. Zur Praxis der Wiederbelebung des Selbst*. (neunte, völlig überarbeitete Auflage) Stuttgart: Klett-Cotta.

Perls, L. (1989). *Leben an der Grenze. Essays und Anmerkungen zur Gestalt-Therapie*. Hg. Milan Sreckovic. (2. Auflage 1999) Köln: Edition Humanistische Psychologie - EHP.

Petzold, H. & Orth, I. (Hg.) (1995). *Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Poesietherapie, Bibliotherapie, Literarische Werkstätten*. Paderborn: Jungfermannsche Verlagsbuchhandlung.

Pink, R. (2002). *Souveräne Gesprächsführung und Moderation: Kritikgespräche - Mitarbeiter-Coaching - Konfliktlösung - Meetings – Präsentationen*. Frankfurt: Campus Verlag.

Polster, M. (2001). *Gestalttherapie: Die Sprache der Erfahrung. Gestaltkritik 2-2001*. Zugriff am 7.1.2015. Verfügbar unter http://www.gestalt.de/polster_miriam_sprache.html.

Reddemann, L. (2001). *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*. Paderborn: Klett-Cotta.

Roth, G. (2003). *Fühlen, Denken, Handeln. Wie das Gehirn unser Verhalten steuert*. (Neue, vollständig überarbeitete Ausgabe). Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Satir, V. (1973). *Familienbehandlung. Kommunikation und Beziehung in Theorie, Erleben und Therapie*. (8. unveränderte Auflage 1991). Freiburg im Breisgau: Lambertus-Verlag.

Schneider, Kristine (1994). "Meine Wildnis ist die Seele des anderen" Erinnerungen an Lore Perls (1905-1990), die Mitbegründerin der Gestalttherapie. *Gestaltkritik 2-1994*. Zugriff am 7.3.2015. Verfügbar unter: http://www.gestalt.de/schneider_laura-perls.html

Schmidt-Lellek, C. (2004). Gestalttherapie als dialogisches Verfahren. In M. Hochgerner, H. Hoffmann-Widhalm, L. Nausner & E. Wildberger (Hg.), *Gestalttherapie* (53-76). Wien: Facultas.

Schulz von Thun, F. (1981). *Miteinander reden: 1. Störungen und Klärungen*. (Sonderausgabe November 2006). Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.

Schulz von Thun, F. (1998). *Miteinander reden: 3. Das «Innere Team» und situationsgerechte Kommunikation*. (Sonderausgabe November 2006). Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.

Sreckovic, M. (1999). Geschichte und Entwicklung in der Gestalttherapie. In: Fuhr R., Sreckovic M., Gremmler-Fuhr M. (Hg.) *Handbuch der Gestalttherapie*. (S. 15 – 178) Göttingen: Hogrefe.

Staemmler, F.-M. (2003). *Ganzheitliches 'Gespräch', sprechender Leib, lebendige Sprache*. Bergisch-Gladbach: EHP – Edition Humanistische Psychotherapie.

Staemmler, F.-M. (2009). *Das Geheimnis des Anderen – Empathie in der Psychotherapie. Wie Therapeuten und Klienten einander verstehen*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Staemmler, F.-M. (2015). *Das dialogische Selbst. Postmodernes Menschenbild und psychotherapeutische Praxis*. Stuttgart: Schattauer.

Watzlawick, P., Beavin, J.H. & Jackson, D.D. (1969). *Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien*. (6., unveränderte Auflage 1982). Bern: Verlag Hans Huber.

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

<i>Nummer</i>	<i>Seite</i>
Abb. 1: Die drei Funktionen des Selbst.....	18
Abb. 2: Kelch/Gesichter.....	21
Abb. 3: Frauengesicht.....	21
Abb. 4: Das mathematisch-technologische Informationsmodell.....	32
Abb. 5: Das Nachrichten-Quadrat.....	35
Abb. 6: Der 4-Ohrige Empfänger.....	37
Abb. 7: Das Johari-Fenster.....	39
Abb. 8: Ich-Funktionen im Kontaktprozess.....	47
Abb. 9: Gefühle im Kontaktprozess.....	47
Abb. 10: Introjektion.....	48
Abb. 11: Projektion.....	48
Abb. 12: Retrofektion.....	49
Abb. 13: Egotismus.....	49
Abb. 14: Konfluenz.....	49
Abb. 15: Gestaltkommunikation.....	70