

Wie lässt sich das Sinnkonzept der Logotherapie in der Integrativen Gestalttherapie anwenden?

Master Thesis zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science

im Universitätslehrgang

Psychotherapie

Fachspezifikum Integrative Gestalttherapie

von

Dipl.-Ing. Dr. Wolfgang Mader

Department für Psychotherapie und

Biopsychosoziale Gesundheit

an der Donau-Universität Krems

Wien, April 2020

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich, Dipl.-Ing. Dr. Wolfgang Mader, erkläre hiermit an Eides statt,

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.

.....
Datum

.....
Unterschrift

DANKSAGUNGEN / WIDMUNGEN

Meiner Frau Gabriela

Meinen Kindern Verena, Clemens und Theresa

Mein aufrichtiger Dank gebührt meinen Lehrtherapeutinnen und Lehrtherapeuten und insbesondere Hrn. Dr. Eduard Czamlar und Fr. Mag.a Liselotte Nausner für ihre einführenden und lehrreichen Supervisionen sowie Mag.a Helene Neumayr für die anregende und aufmunternde Begleitung beim Schreiben dieser Arbeit.

Meiner lieben Frau Gabriela danke ich für ihre große Ausdauer, ihre hohe Wertschätzung und ihr treues An-meiner-Seite-Stehen während der langen und intensiven Zeit der Ausbildung.

Meiner Tochter Verena danke ich für das aufmerksame Durchlesen dieser Arbeit und ihre wertvollen Ratschläge.

ABSTRACT (DEUTSCH)

In der Literatur der Integrativen Gestalttherapie tritt die Frage nach dem Lebenssinn nur marginal in Erscheinung. Als existentielle Therapieform muss sie sich in der Praxissituation mit den individuellen Lebenssituationen der hilfeschenden Personen im Hier und Jetzt auseinandersetzen. Der Autor stellt die Frage, wie das Sinnkonzept der Logotherapie Viktor Frankls die Arbeit in der Integrativen Gestalttherapie befruchten und ergänzen kann. Gerade bei Krankheitsbildern wie der Depression und bei Lebenskrisen oder bei Burnout stellen sich – oftmals auch implizit und verdeckt – immer wieder Sinnfragen. Durch Vergleich der theoretischen Grundkonzepte wird die Frage geklärt, ob und inwieweit die beiden Therapieformen kompatibel sind, um so eine Befruchtung in der therapeutischen Praxis zu ermöglichen.

Stichworte:

Lebenssinn, Sinnfrage, Menschenbild, Phänomenologie, Integrative Gestalttherapie, Logotherapie

ABSTRACT (ENGLISCH)

Within the literature of Integrative Gestalt-therapy the question for meaning in life is rarely represented. As it is an existential form of therapy it has to deal in the here and now with the individual situations of the lives of the persons, who come into therapy to get help. The author seeks to give answer to the question, how the concept of meaning of Viktor Frankl's Logotherapy can have value in and can complement the practical work within Integrative Gestalt-therapy. In particular when looking at diseases like depression and at crises in personal lives or burnout, there are often – sometimes hidden – losses of meaning in life involved. By comparing basic theoretical concepts of the two forms of therapy, it will be clarified whether they are compatible, in order to enable the enrichment of possibilities in therapeutic work.

Keywords:

meaning in life, idea of mankind, anthropology, phenomenology, Gestalt-therapy, Logotherapy.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung	7
2. Einführung in das Thema	11
2.1 Begriffsbestimmungen zu Sinn und Lebenssinn	11
2.2 Gestalttherapie: Fritz Perls Suche nach Sinn	13
3. Theoretische Hintergrundkonzepte	16
3.1 Theoriebildung in der Integrativen Gestalttherapie.....	16
3.2 Gestalttherapie als integrativer Ansatz.....	20
3.3 Sinnkonzept der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl	22
3.4 Die Psychoanalyse als gemeinsames Erbe	27
4. Vergleich der theoretischen Konzepte von Gestalttherapie und Logotherapie in Bezug auf die Sinnfrage	32
4.1 Gemeinsame Vorgehensweise	32
4.2 Gestalttheorie, Gestaltpsychologie.....	33
4.2.1 Vergleich mit Logotherapie und Existenzanalyse	36
4.2.2 Verortungsmöglichkeiten von Sinn im Konzept der Gestalttherapie	38
4.2.3 Möglichkeit einer Abbildung des Sinnkonzepts Frankls im Konzept der Gestalttherapie.....	44
4.3 Feldtheorie	47
4.3.1 Vergleich mit Logotherapie und Existenzanalyse	49
4.3.2 Verortungsmöglichkeiten von Sinn im Konzept der Gestalttherapie	50
4.3.3 Möglichkeit einer Abbildung des Sinnkonzepts Frankls im Konzept der Gestalttherapie.....	52
4.4 Anthropologische Grundlagen, Menschenbild, Persönlichkeitstheorie	55
4.4.1 Das Menschenbild der Logotherapie	59
4.4.2 Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Menschenbilder	62

4.4.3	Möglichkeit einer Abbildung des Sinnkonzepts Frankls im Konzept der Gestalttherapie.....	66
4.5	Das Dialogische Prinzip	68
4.5.1	Das Dialogische Prinzip in der Logotherapie und Existenzanalyse	70
4.5.2	Vergleich der beiden Therapieformen und Abbildung der Sinnfrage	70
4.6	Existenzialismus, Phänomenologie und Hermeneutik.....	72
4.6.1	Phänomenologie in der Logotherapie und Existenzanalyse	76
4.6.2	Hermeneutik in der Existenzanalyse.....	79
4.6.3	Verortung von Sinn und Abbildung des Sinnkonzepts	81
5.	Diskussion.....	82
5.1	Gemeinsamkeiten	82
5.2	Unterschiede und Unvereinbarkeiten	87
5.3	Mögliche wechselseitige Ergänzungen	92
6.	Schlussfolgerungen und Implikationen für die Praxis.....	95
	Literaturverzeichnis	98

Wo foah ma hin? Eine ins Leben! ... Suach ned an Sinn, es wird kan gebn! ...

Es geht immer up and down es geht ums Trau'n

Merk da des – An Scheiß muasst du, es is dei Lebn

und wonnst daunn auf die Pappn foist, waßt du du host ois gebn.

Pizzera & Jaus (2017)

1. Einleitung

Ich habe die kurzen Ausschnitte des Liedtextes von Pizzera & Jaus an den Anfang meiner Arbeit gestellt, weil er meines Erachtens auf ein Spannungsfeld hinweist, das für die heutige Zeit typisch zu sein scheint. Die Frage nach dem Sinn des Lebens scheint einen negativen Beigeschmack bekommen zu haben: „frage nicht nach einem Sinn, denn es wird keinen geben.“ Andererseits beschäftigt sich gerade dieses Lied damit, was im Leben wichtig ist, etwa in den Aussagen: „hinein ins Leben“, „es geht darum, sich etwas zu trauen“, „dann weißt du, du hast alles gegeben“. Auf dieses Spannungsfeld werde ich in meinen Schlussfolgerungen zurückkommen.

In meiner Arbeit mit Patientinnen und Patienten in der psychotherapeutischen Praxis als Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision klingen immer wieder Themen und Fragestellungen an, die in einem weiten Sinne mit der ganz persönlichen Frage nach dem Lebenssinn zu tun haben. Dies zeigt sich besonders bei Krankheitsbildern, die mit depressiven Verstimmungen oder affektiven Störungen zu tun haben, doch auch bei Persönlichkeitsstörungen (wie Borderline-Typ) oder Überlastung in Beruf und Familie (Burnout-Thematiken). Auch bei Klientinnen und Klienten mit Interesse an der persönlichen Weiterentwicklung klingen immer wieder Themen im Umfeld der Fragestellung nach dem persönlichen Lebenssinn an.

Wenn ich auf meine Ausbildung als Integrativer Gestalttherapeut in der Ausbildungsgruppe sowie auf die Einzelselbsterfahrung zurückblicke, so finde ich keine Anhaltspunkte und kann mich an keine Szenen erinnern, bei denen die Sinnfrage eine bedeutsame Rolle gespielt hätte. Das erscheint mir durchaus plausibel, sind meine Ausbildungs-Kolleginnen und Kollegen doch alle sehr motiviert und bestrebt, die Therapieausbildung zielgerichtet und einem individuell gestalteten Zeitplan folgend erfolgreich abzuschließen. Hier ist Sinn wie selbstverständlich gegeben.

Andererseits gehören Konzepte wie ein humanistisches Menschenbild (Hartmann-Kottek & Strümpfel, 2004/2012), Kontakt (Dreizel & Stelzer, 2004) und die Beziehung zum anderen (Buber, 1954/2014; Staemmler, 2009), phänomenologisches Arbeiten mit Fokus auf das Hier und Jetzt (Perls, 1947/2012) und die Hermeneutik (Nausner, 1999) zur grundlegenden theoretischen Basis der Integrativen Gestalttherapie. Sie versteht sich als existentiell ausgerichtete Therapieform. Ist nicht die Frage nach dem Sinn des Lebens im Allgemeinen und nach dem ganz persönlichen Sinn im individuellen Leben im Besonderen eine der existentiellsten Fragen überhaupt?

Wie sieht es also konkret mit dem Sinnthema in der gestalttherapeutischen Literatur aus? In den Klassikern der Gestalttherapie (Blankertz & Doubrawa, 2005; Hartmann-Kottek & Strümpfel, 2004/2012; Perls, Hefferline & Goodman, 1951/2006 und 1951/2007; Yontef, 1999) finden sich die Wörter „Sinn“ oder „Lebenssinn“ weder im Stichwortverzeichnis noch im Inhaltsverzeichnis, ebenso nicht in den neuen Werken der Wiener Integrativen Gestalttherapie-Schule (Hochgerner, Hoffmann-Widhalm, Nausner & Wildberger, 2004/2018; Hutterer-Krisch, Luif & Baumgartner, 1999).

Eine andere humanistische Schule der Psychotherapie, die Logotherapie und Existenzanalyse, stellt das Thema Sinn ganz gezielt in den Vordergrund (Frankl, 1977/2002a; Längle, 2007, 2007/2011). Andere wiederum, zum Beispiel die Individualpsychologie, widmen ihm wesentliche Publikationen (Adler, 1933/2008). Aus jüngerer Zeit sind besonders die beiden Bände „*Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie*“ (Petzold & Orth, 2007a, 2007b) hervorzuheben, in denen Sinnaspekte sowohl interdisziplinär als auch über ein breites Spektrum vom therapeutischen Schulen hin beleuchtet werden.

Da mir der Umgang mit dieser Fragestellung in meiner praktischen Arbeit mit Patientinnen und Patienten wesentlich erscheint, ist es für mich von Interesse, wie sich Konzepte anderer Therapieschulen in das Theoriegebäude und die Praxeologie der Integrativen Gestalttherapie integrieren lassen.

Das Buch „*Sinnvoll Leben*“ (Längle, 2007) scheint mir von besonderer praktischer Relevanz. Für mich von Bedeutung ist daher die Frage, ob und wie sich die Erkenntnisse aus anderen therapeutischen Richtungen, in dieser Arbeit am Beispiel von Logotherapie und Existenzanalyse, in Theorie und Praxeologie der Integrativen Gestalttherapie anwenden lassen.

Dazu ist es wesentlich, das Sinnkonzept der ausgewählten Therapieschule mit den theoretischen Grundkonzepten der Integrativen Gestalttherapie zu vergleichen und die Passung sowie auch mögliche Widersprüche und Unvereinbarkeiten zu analysieren. Daher ergibt sich folgende Fragestellung für die vorliegenden schriftlichen Arbeit:

Wie lässt sich das Sinnkonzept der Logotherapie in der Theorie und Praxeologie der Integrativen Gestalttherapie anwenden?

Kapitel zwei gibt eine Einführung in das Thema. Als Basis zur Bearbeitung dieser Fragestellung werden im Abschnitt 2.1 Begriffsdefinitionen gegeben. Dies ist deshalb besonders wichtig, da der Begriff *Sinn* an sich bereits vieldeutig verstanden werden kann. Anhand eines kurzen Lebenslaufes Fritz Perls wird im Abschnitt 2.2. aufgezeigt, wie sich die Suche nach Sinn im Leben des bekannten Gründers der Gestalttherapie aufzeigen lässt.

Im Kapitel drei werden theoretische Hintergrundkonzepte der beiden Verfahren vorgestellt und in Bezug zu ihren Konzeptionen von Sinn miteinander verglichen. Abschnitt 3.1 gibt einen kurzen Überblick über die Integrative Gestalttherapie, ihre Prinzipien und ihr theoretisches Grundgebäude. Anhand der gestalttherapeutischen Literatur sowie der interdisziplinären und der Schulen-übergreifenden Arbeiten von Petzold & Orth (2007a, 2007b) werden die Theoriekonzepte der Gestalttherapie untersucht, die das Potenzial haben, dass sich Sinn in ihnen verorten lässt oder zumindest ein Bezug zu Sinn und Lebenssinn hergestellt werden kann.

Abschnitt 3.2 erläutert den integrativen Ansatz der Gestalttherapie.

Dem Theoriegebäude der (Integrativen) Gestalttherapie wird im Abschnitt 3.2 das Sinnkonzept der Logotherapie und Existenzanalyse gegenübergestellt.

Auf die Psychoanalyse als das gemeinsame Erbe der beiden Verfahren wird im Abschnitt 3.4. eingegangen.

Im Kapitel vier werden anhand der Literatur die Elemente des Sinnkonzepts mit den theoretischen Konzepten der Gestalttherapie verglichen und Gemeinsamkeiten sowie mögliche Widersprüche aufgespürt. Es wird der Frage nachgegangen, ob sich diese Widersprüche durch geeignete Ergänzungen in die Gestalttherapie integrieren lassen oder ob es Unvereinbarkeiten gibt, die sich nicht auflösen lassen.

Die den weiteren Abschnitten gemeinsame Vorgehensweise wird im Abschnitt 4.1 erläutert. Die untersuchten Konzepte betreffen die gestaltpsychologischen Grundlagen (Abschnitt 4.2), die Feldtheorie (Abschnitt 4.3), das Menschenbild der integrativen Gestalttherapie (Abschnitt 4.4), das Dialogische Prinzip (Abschnitt 4.5) sowie Existenzialismus, Phänomenologie und Hermeneutik (Abschnitt 4.6). In den Abschnitten zur Gestalttheorie (4.2) und Feldtheorie (4.3) wird anhand von zwei ausführlichen Fallbeispielen aus der Literatur versucht, die theoretische Konzeption von Sinn in der Psychotherapie darzustellen.

Die Diskussion der Ergebnisse aus dem Vergleich des Sinnkonzepts der Logotherapie mit den theoretischen Konzepten im Kapitel fünf, nämlich von Gemeinsamkeiten, möglichen Ergänzungen und allfälligen Unvereinbarkeiten wird im Kapitel sechs zur Schlussfolgerung und der Beantwortung der Fragestellung dieser Arbeit genutzt.

2. Einführung in das Thema

2.1 Begriffsbestimmungen zu Sinn und Lebenssinn

So geläufig das Wort *Sinn* ist, so vielsagend sind auch die Bedeutungen, die hinter diesem Wort gefunden werden können. Wird von verschiedenen Personen das Gleiche verstanden, wenn jemand das Wort *Sinn* ausspricht?

Sinn hat eine indogermanische Wurzel: „~sent, ... [das] eine Richtung nehmen, eine Fährte suchen“ ausdrückt. Diese Bedeutung der Richtung findet sich auch heute noch etwa im Wort Urzeigersinn. Im Althochdeutschen hat das Wort die Bedeutung „Gang, ... Reise ... [oder] Weg“ (Längle, 2007, S. 405).

Das stammverwandte lateinische Wort *sentire* heißt „wahrnehmen, ... fühlen, ... dafürhalten, ... meinen“ (Duden, 2014, S. 783). Die Bedeutung der menschlichen Sinne ist also für *Sinn* wesentlich und wird im Abschnitt Menschenbild behandelt.

Der Duden gibt insgesamt fünf Bedeutungen des Wortes *Sinn* an:

- Sinn als „Fähigkeit der Wahrnehmung und Empfindung (die in den Sinnesorganen ihren Sitz hat)“, wird meist im Plural verwendet als *Sinne*,
- Sinn als „Gefühl, Verständnis für etwas; innere Beziehung zu etwas“,
- Sinn als „Gedanken, Denken, ... [z. B. in] sein Sinn ist auf etwas gerichtet,“ oder als Denkensart, wie in „sie war frohen Sinnes, ... hat einen realistischen Sinn“,
- Sinn als „gedanklicher Gehalt, Bedeutung; Sinngehalt, ... [wie in] der Sinn eines Satzes“, und
- Sinn als „Ziel und Zweck, Wert, der einer Sache innewohnt“ (Duden, 2019).

Einige dieser Bedeutungen verweisen auf das Kapitel Hermeneutik in dieser Arbeit sowie auf die Intentionalität im Kapitel über die Phänomenologie.

Und wie ist das Wort *Sinn* zu verstehen, wenn vom *Lebenssinn*, vom *Sinn des Lebens* gesprochen wird? In der Anwendung der oben genannten Bedeutungen kann die Frage nach dem Lebenssinn folgende Fragen einschließen: Wie nimmt der Mensch das eigene Leben wahr, wie empfindet er sein Leben? Welchen inneren Bezug hat der Mensch zu seinem Leben? Was denkt der Mensch über sein Leben und wie versteht er es? Welche Bedeutung hat das individuelle Leben in der Welt? Welchen Zweck hat

das Leben, wo führt es hin und welchen Wert hat es für das Individuum und für die Gesellschaft?

Diese Fragen sind für den Menschen von existentieller Bedeutung. Auch wenn sie sehr oft nicht explizit gestellt und beantwortet werden, so kann es zu großer Unzufriedenheit des Individuums führen, wenn sich diese Fragen nicht intuitiv als positiv beantwortbar erweisen.

Eine Recherche im Internet ergibt den keineswegs verwunderlichen Befund, dass eine Vielzahl an Philosophen – zumindest seit der Antike – sich diesen Fragen immer wieder gewidmet und vielfältige und unterschiedlichste Antworten darauf gefunden und angeboten haben (wikipedia, 2019).

Als Frage nach dem Ursprung und der Gestaltung des Lebens sind es traditionsgemäß die Religionen, die Antworten für ihre Gläubigen anbieten.

Viktor Frankl (1905-1997) hat sich um eine Verbindung von Psychotherapie und Philosophie bemüht und sich in der von ihm entwickelten Logotherapie ganz besonders der Sinnfrage angenommen. Laut Duden Fremdwörterbuch (1990) bedeutet *Logos* u. a.: „sinnvolles Wort, ... logisches Urteil, ... menschliche Vernunft, ... umfassender Sinn, ... göttliche Vernunft, ... Offenbarung“ (S. 465).

Logotherapie wird erklärt als „psychotherapeutische Behandlung von Neurosen durch methodische Einbeziehung des Geistigen u. [sic] Hinführung bzw. Ausrichtung des Kranken auf sein Selbst, seine personale Existenz“ (ebd.).

Wie Alfred Längle (2007) ausführt, kann man nach dem Lebenssinn in zwei Richtungen fragen: Zum einen mit der Frage nach dem Weshalb oder dem Warum des Lebens, also nach dem Verständnis für die Grundlage des Lebens an sich und des individuellen Lebens im Besonderen. Zum anderen mit der Frage nach dem Wozu des Lebens, also nach dem Zweck und der Ausrichtung auf ein Ziel hin (S. 415-416).

Daraus ergeben sich weitere Begriffe, wie *ontologischer Sinn*, *existentieller Sinn*, *praktischer Sinn*, auf die im Kapitel 3.2 näher eingegangen wird.

2.2 Gestalttherapie: Fritz Perls Suche nach Sinn

Als Begründer der Gestalttherapie gelten der 1893 in Berlin geborene Friedrich Salomon (Fritz) Perls, der später nach seiner Auswanderung in die USA als Frederick S. Perls bekannt war, gemeinsam mit seiner Frau Laura (Lore) Perls und dem in den USA hinzugestoßenen Paul Goodman, dem vor allem durch die Verschriftlichung der Konzepte der Gestalttherapie Bedeutung zukommt (Perls, Hefferline & Goodman, 1951/2006, 1951/2007).

Fritz Perls war Psychiater und Psychoanalytiker in Deutschland, bis er mit seiner Frau Laura 1934 aus Hitlerdeutschland fliehen musste. Im Buch „*Was ist Gestalttherapie?*“ (Perls, 1998/2007, S. 105-109) ist eine von Fritz Perls in den 1960er Jahren verfasste Kurzbiographie in Stichworten abgedruckt. Aus dieser Kurzbiographie lässt sich seine beharrliche Suche nach Sinn, und zwar sowohl in der Bedeutung Lebenssinn als auch nach einer möglichst sinnvollen Therapiemethode erkennen. Einzelnen Abschnitten seines Lebens widmet er kurze Absätze in Stichworten, an deren Beginn er jeweils die Jahreszahl stellt. Am Ende des jeweiligen Absatzes schreibt er als Schlussfolgerung und Zusammenfassung dieses Lebensabschnitts, und zwar beginnend von seinem Geburtsjahr 1893 bis zum Jahr 1930, und nur mit wenigen Ausnahmen, das Wort „Verwirrend“ (a.a.O., S. 105).

Eine Ausnahme findet sich im Jahr 1913, seine Entscheidung zum Medizinstudium, seine Hinwendung zu Freud „ergibt Sinn“. Er schreibt: „Das Leben weniger verwirrend, sehe Möglichkeiten“ (ebd.).

Eine weitere Ausnahme ist das Jahr 1922. Er entdeckt Sinn bei Salomo Friedländer in dessen *Schöpferischer Indifferenz*, er fühlt sich „weniger verwirrt“ (a.a.O., S. 106).

In den Jahren 1925-1927 erwähnt er, bei welchen Analytikern er in Analyse und Supervision war. Auch diese Einträge schließen mit „verwirrend“ und später: „ich wurde ein richtiger Weisheitsscheißer, verwirre andere“. In diesen Jahren stechen folgende seiner Lehrerinnen und Lehrer mit positiver Erwähnung hervor: „Schließlich ergab Wilhelm Reich ... einen Sinn“, sowie Karen Horney. Hervorgehoben wird auch sein Lehrer Kurt Goldstein, Neurologe und Psychiater sowie Gestaltpsychologe, mit seinem ganzheitlichen Konzept des Organismus und seiner Zusammenarbeit mit Gestalttheoretikern. Perls schreibt: „was er sagt, ergibt Sinn“ (ebd.).

Fritz' spätere Frau Lore studierte ebenfalls bei Kurt Goldstein. An dessen Institut dürften sie einander kennen gelernt haben. Sie heiraten 1930, fliehen 1933 über Amsterdam nach Südafrika (1934), um dort das Psychoanalytische Institut aufzubauen. Die gemeinsame Arbeit mit Laura bringt Fritz zu neuen Konzepten, die später (Perls, 1947/2012) veröffentlicht werden sollten. Obwohl Fritz als alleiniger Autor des Buches aufscheint, kann davon ausgegangen werden, dass Laura Perls einen großen Anteil an der Verfassung dieses Buches und an der Ausarbeitung der darin enthaltenen Konzepte hat (Perls, 1989/2005). Fritz fährt 1935 zum Psychoanalytischen Kongress nach Marienbad, wo sein Vortrag „Orale Widerstände“ auf Ablehnung stößt (Widerstände seien immer anal, so die Orthodoxie der Freudianer). Seinem Ärger gibt er in der Kurzbiographie Ausdruck, doch er fühlt sich im Recht, diese Ablehnung spornt ihn an: „vielleicht werde ich eines Tages die Wahrheit finden. Ein bombastischer Gedanke ...!“ (Perls, 1998/2007, S. 106).

Perls orientiert sich weiter an Goldstein, entwickelt eigene Konzepte, eine neue Sicht von Aggression, die auch oral sein kann, und grenzt sich weiter von der Analyse ab. 1941 ist das Buch „*Das Ich, der Hunger und die Aggression*“ fertig (Perls, 1947/2012, Englische Originalausgabe 1942). Er betont *Assimilation* und *Integration* im Gegensatz zur Analyse. Perls autobiographisches Fazit des Jahres 1941: „Ich fange an zu sehen“ (Perls, 1998/2007, S. 108).

Vier Jahre wirkt Fritz Perls als Psychiater in der Armee, dann geht er seiner Familie voraus in die USA. Das Leben in Südafrika war für die Perls infolge der politischen Entwicklung zur Apartheid unstimmig geworden. Fritz legt seine Schwerpunkte auf Awareness, Gewahrsein und prägt schließlich den Begriff *Gestalttherapie*. Er beschäftigt sich mit *Existentieller Psychiatrie*, findet sie jedoch enttäuschend und orientiert sich weiterhin an der *Phänomenologie*: „Das erlebte Phänomen als die Gestalt schlechthin“ (ebd.). Die Existentialisten sind ihm entweder zu religiös (Buber, Tillich), zu sprachlich (Heidegger), zu kommunistisch (Satre) oder zu psychoanalytisch (Binswanger) orientiert. Er studiert Zen und ist davon ebenfalls enttäuscht (Perls, 1998/2007, S. 109).

In den USA findet er in Paul Goodman einen genialen Partner zur Veröffentlichung eines neuen Buches. Goodman gilt als der Hauptautor von „*Gestalttherapie, Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung*“ (Perls et al., 1951/2006).

Die Gestalttherapie wird immer bekannter. In den 60er Jahren wirkt Fritz Perls am Esalen Institut in Kalifornien, einem Zentrum für interdisziplinäre humanistisch orientierte Studien, „ein Praxiszentrum ... der humanistischen Psychologie“ (Perls, 1998/2007, S. 109). Seine Demonstrationen tragen wesentlich zum Bekanntwerden der Gestalttherapie bei. Schließlich ergibt es Sinn, die Gestalttherapie als neue und eigenständige Therapieform zu etablieren, um „die Leere“ zu füllen, „die Psychoanalyse und Existentielle Psychiatrie hinterlassen haben“. „Werden wir es schaffen?“ schreibt Fritz Perls zum Jahr 1966 am Ende seiner Kurzbiographie (ebd.).

Um welchen Begriff von Sinn geht es also in Fritz Perls Kurzbiographie? Zum einen geht es ihm ganz klar darum, in den Konzepten und Gedankenmodellen, die er von seinen Lehrerinnen und Lehrern, seinen Lehrtherapeutinnen und Therapeuten vermittelt bekommt, Ordnung und Zielgerichtetheit zu finden. Er sortiert aus, was nutzlos ist („1925 – Anfang von sieben Jahren eines nutzlosen Couchlebens“), und wählt das aus, was sich als erfolgversprechend erweist: „Schließlich ergab Wilhelm Reich, damals noch gesund, einen Sinn“ (a.a.O., S. 106).

Es geht also darum, eine Therapiemethode zu finden, die aus zueinander passenden Konzepten ein sinnvolles Ganzes ergibt.

Andererseits weisen einige seiner Aussagen klar darauf hin, dass für Fritz Perls die Aufgabe, eine sinnvolle und möglichst wirksame Form von Therapie zu finden, stark mit seinem individuellen Lebenssinn verknüpft ist. Wenn er bereits in seinem Geburtsjahr in Bezug auf seine Eltern schreibt: „verwirrend“, desgleichen auch in seinem 10. Lebensjahr, dann bedeutet Perls Sinnsuche wohl, Ordnung im eigenen Leben zu finden, sich im Leben und in der Welt zurecht zu finden. Im Absatz zum Jahr 1913 nimmt er explizit Bezug auf sein Leben, er schreibt: „Das Leben weniger verwirrend“ (ebd.).

Perls beschreibt also in seiner Kurzbiographie seine existentielle Suche nach etwas, das ihn die Zusammenhänge des Lebens einordnen und verstehen lässt und seinem Leben Bedeutung und Erfüllung verleiht, also *Lebenssinn*.

3. Theoretische Hintergrundkonzepte

3.1 Theoriebildung in der Integrativen Gestalttherapie

In der Kurzbiographie von Fritz Perls im obigen Kapitel sind Lehrerinnen und Lehrer genannt, die Fritz Perls kraft ihrer Persönlichkeit und dessen, was sie lehrten, beeindruckt haben. Auf diese Einflüsse gründet sich ein wesentlicher Teil der Theorie der Gestalttherapie.

Im Handbuch der Gestalttherapie beschäftigen sich Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic & Martina Gremmler-Fuhr (1999/2017) ausführlich mit den theoretischen Quellen. In seinen Berliner Jahren verkehrt Fritz Perls in Künstlerkreisen und trifft mit bedeutenden Persönlichkeiten seiner Zeit zusammen. Neben Schriftstellern, Malern, Filmschaffenden, politisch Radikalen und künstlerisch orientierten Psychoanalytikern sind besonders Max Reinhardt und Salomon Friedländer zu erwähnen. Fritz Perls Liebe zum Theater und seine späteren Techniken der Darstellung in der Therapie lassen sich wohl mit dem Einfluss Max Reinhardts in Zusammenhang bringen, während Friedländers Philosophie der *schöpferischen Indifferenz* zwischen gegensätzlichen Polaritäten einen wesentlichen Eckpfeiler des Gestalttherapeutischen Theoriegebäudes einnimmt (Perls, 1981; zitiert nach Sreckovic, 1999, S. 29).

In Frankfurt begegnet Fritz Perls dem Psychiater und Neurologen Kurt Goldstein, der die Konzepte der Gestaltpsychologie auf das „umfassende Erleben und Verhalten“ der Person anwendet, und arbeitet an dessen „Institut für hirnerkrankte Soldaten“. Goldsteins ganzheitliche *Organismustheorie*, als Anwendung der Gestaltpsychologie im Felde der Neurologie, beeinflusst die spätere Gestalttherapie wesentlich: „das Erleben und Verhalten der Person [wird] vor allem nach den Gesetzmäßigkeiten ... der ‚Figur-Grund-Bildung‘ und der ‚Tendenz zur guten Gestalt‘ organisiert, die im Dienste der organismischen Selbstverwirklichung stehen“ (Sreckovic, 1999, S. 33).

Über Adhémar Gelb, Gestaltpsychologe der Berliner Schule (Köhler, Wertheimer) und klinischer Mitarbeiter an Goldsteins Institut, wird Fritz Perls noch mehr mit der Gestaltpsychologie vertraut. Am Institut kommt Perls auch mit den Arbeiten von Kurt Lewin zu dessen *Feldtheorie* in Kontakt.

Schließlich lernt er über Gelbs Vorlesungen auch Lore Posner kennen, die bei Gelb studiert, und die später seine Frau wird. Der Einfluss von Lore (später Laura Perls) auf die Theoriebildung der Gestalttherapie darf keinesfalls unterschätzt werden. Zwar scheint sie nicht als Mitautorin der wesentlichen Werke der Gestalttherapie auf (Perls, 1947/2012, Perls et al., 1951/2006), doch besprechen Fritz und Lore/Laura laufend ihre Entdeckungen und entwickeln so gemeinsam die Grundkonzepte, wie aus dem Interview von Milan Sreckovic mit Laura Perls (Perls, 1989/2005, S. 188) hervorgeht. Laura mag es nicht, „im Zentrum ... zu stehen“ (Sreckovic, 1999, S. 137).

Der Beziehung von Lore und Fritz ist neben der Liebesbeziehung von Anfang an auch eine Studienbeziehung und ein gemeinsames Arbeiten. Wenn sie für einige Zeit an verschiedenen Orten leben, z. B. Fritz in Wien, so tauschen sich Fritz und Lore intensiv über ihre Studien und über den Fortgang ihrer Lehranalysen aus. Über die Zeit, in der sie zusammen sind, sagt Lore (zitiert nach Sreckovic, 1999): „Wir suchten wunderschöne Plätze aus, wanderten und redeten und redeten“ (S. 40).

Buber und Tillich haben auf Lore wohl eine größere Anziehungskraft als auf Fritz. Martin Bubers *dialogisches Prinzip* betont die Gleichrangigkeit der *Ich-Du-* und *Ich-Es-* Haltung und stellt damit auch eine Verbindung mit Salomo Friedländers *schöpferischer Indifferenz* zwischen den Polaritäten her. Hier lassen sich auch Verbindungen zum Taoismus herstellen: „Wille ohne Wollen, ... Tun des Nicht-tuns“, was schließlich in den *mittleren Modus* der Gestalttherapie (Portele, 1999, S. 277) bzw. in die *kultivierte Unsicherheit* (Staemmler, 1995 und 2009, S. 83) mündet. Von Buber und dessen Schülerinnen und Schülern übernimmt Lore auch die wesentliche gestalttherapeutische Grundhaltung einer „Heilung aus der Begegnung“ (Sreckovic, 1999, S. 42).

Beeinflusst wird die Gestalttherapie natürlich auch stark von der Psychoanalyse, sind doch ursprünglich beide Perls Analytiker und neben aller Kritik an der Psychoanalyse zollt Fritz Perls Freud gegenüber zeit seines Lebens Respekt. In seinem Vortrag zu „*Theory and Technique of Personality Integration*“ über den „Übergang von einem zwanghaften Dogmatismus zu der experimentierenden, ungewissen, aber schöpferischen und neue Wege bahnenden Einstellung“ lobt er „den Mut von Sigmund Freud“ (Sreckovic, 1999, S. 120). Von seinen Lehranalytikern hebt Perls besonders Wilhelm Reich hervor, er wählt jedoch sehr sorgfältig und kritisch aus, was er von

dessen Ansichten in die Gestalttherapie integriert und was er, vor allem von den späteren Entwicklungen von Reich, verwirft.

Fritz Perls liebt die Aktion und die Praxis, während er Theoriebildung und das Sprechen darüber gerne als „mind fucking, bull-shit [oder] Geschwafel“ bezeichnet (Perls, 1998/2007, S. 111). So überlässt er das Schreiben, basierend auf seinen eigenen, mit Lore erarbeiteten grundlegenden Fragmenten, des Buches *Gestalttherapie* Paul Goodman. Ein Interview, in dem er aufgefordert wird, über die Gestalttherapie zu sprechen, verwandelt er kurzerhand in ein therapeutisches Gespräch über die Flugangst seiner Interviewerin (a.a.O., S. 17-27) und demonstriert damit grundlegende gestalttherapeutische Perspektiven wie „Stärke liegt in der Gegenwart“ und „Erfahrung zählt am meisten“ (Polster & Polster, 1975/2009, S. 20). Er macht diese Perspektiven seiner Interviewerin damit erlebbar, statt darüber nur zu theoretisieren.

Die Perls sind bereits mit den Schriften Paul Goodmans bekannt, noch bevor sie persönlich mit ihm zusammentreffen. Goodman ist vielseitig gebildet, ein Non-Konformist, dem es ein Anliegen ist, Dinge klar und kompromisslos anzusprechen. Dies tut er als Schriftsteller und Lehrer, doch die institutionelle Laufbahn bleibt ihm versagt, da er sich offen zu seiner Homosexualität äußert. Als Schriftsteller nimmt er zu sozialen und politischen Themen aus der Sicht seines anarchistischen Lebensmodells Stellung.

Goodman setzt sich kritisch mit Freud auseinander und ist ein Verfechter der Ansichten des einstigen Freud-Schülers Otto Rank (Rumpler, 2004/2018, S. 92). Ranks *Willenstherapie* rückt die Ich-Funktionen als ordnende, innerpsychische Kräfte in den Fokus. Er erkennt in den Symptomen den individuellen kreativen Anteil des Menschen (vergleiche die kreative Anpassung in der Gestalttherapie). Sein Menschenbild bezieht sich wechselseitig auf die Umwelt, (vergleiche die Feldtheorie). In der Therapie setzt er auf die Beziehung, auf Erleben statt auf Erinnerung, und rückt die Bedeutung in der Gegenwart in den Mittelpunkt. In diesen ausgewählten Beispielen lassen sich einige Gemeinsamkeiten mit der Gestalttherapie feststellen (Blankertz & Doubrawa, 2005, S. 238-240).

So verfasst also Goodman den theoretischen Teil des Werks *Gestalt Therapy* (Perls et al., 1951/2006) und drückt ihm seine sprachliche und literarische Note auf. Sein Stil

verhilft dem Werk zwar zu einer raschen Verbreitung und dies führt zu einer zunehmenden Bekanntheit der Gestalttherapie in den USA, allerdings wird dadurch kein systematisch aufgebautes und widerspruchsfreies Theoriegebäude geschaffen, was auch immer wieder zu teils heftiger Kritik an diesem Werk führt (Sreckovic, 1999, S. 132-136).

So tragen also zu Theoriebildung und Weiterentwicklung der Gestalttherapie neben den Perls und Goodman in der Folge viele weitere Personen entscheidend bei. Bereits zu Lebzeiten von Fritz Perls kommt es zur Ausprägung unterschiedlicher Richtungen oder Ausprägungen von Gestalttherapie. Bezeichnungen wie *Westküstenstil*, der vor allem mit der Arbeit von Fritz Perls in Esalen verknüpft wird, und *Ostküstenstil*, der eng mit dem von Laura Perls geleiteten *New York Institute for Gestalt Therapy* verbunden ist, sind ein Beispiel dafür. Während die Demonstrationen und Workshops von Fritz in Esalen Selbsterfahrungs-Charakter haben und er mit Menschen arbeitet, die an ihrer eigenen Entwicklung interessiert sind oder selbst Therapeutin oder Therapeut werden wollen, arbeitet Laura in New York klinisch und steht für „Kontinuität und *Commitment*“ (Sreckovic, 1999, S. 120). Isadore From (zitiert nach Sreckovic, 1999) sagt: „Ohne sie [Laura Perls] hätte die Gestalttherapie nicht fortbestanden ..., weil sie die Sache in New York aufrechterhielt und vorantrieb, bekam Gestalttherapie eine Grundlage“ (S. 161).

Von den Schülerinnen und Schülern der Perls kommt dann bald ein weiterer Stil hinzu, der „Cleveland-Stil“ um Erving und Miriam Polster und Joseph Zinker (a.a.O., S. 162).

Eine weitere Differenzierung unterscheidet die *Klinische Tradition* – unter vielen anderen in New York repräsentiert durch Laura Perls und Isadore From, in Los Angeles durch Gary Yontef, in Cleveland durch die Polsters, – die *Soziotherapeutische Tradition*, vor allem zurückgehend auf Paul Goodman, und die *Wachstumsorientierte Tradition*, die ihren Höhepunkt in Esalen fand (Sreckovic, 1999, S. 163-164).

Anfang der 70er Jahre kommt die Gestalttherapie nach Deutschland zurück, wobei vor allem Hilarion Petzold eine Vorreiterrolle einnimmt (Fuhr et al., 1999/2017, S. 187), der später die „Integrative Therapie“ gründete. Auch in Österreich werden mit Unterstützung deutscher Kolleginnen und Kollegen bald die ersten gestalttherapeutischen Gruppen ins Leben gerufen und in weiterer Folge die *Integrative*

*Gestalttherapie*¹ auf Basis des 1991 in Kraft getretenen Österreichischen Bundesgesetzes für Psychotherapie als eigenständige Ausbildungsrichtung etabliert.

Im Einreichpapier (ÖAGG, 1993) zur Anerkennung als Ausbildungseinrichtung wird die Integrative Gestalttherapie als ein auf der Gestalttherapie von Fritz und Laura Perls sowie Paul Goodman beruhendes und durch theoretische und methodische Erweiterungen – dies ist einer der Gründe² für den Namenszusatz *integrativ* – ergänztes, psychotherapeutisches Verfahren beschrieben. Im Wesentlichen wird in diesem Papier der Nachweis erbracht, dass die Therapierichtung über eine zusammenhängende, durch grundsätzlich übereinstimmende Denkmuster und Begriffsbildung beschriebene Metatheorie, Therapietheorie und Praxeologie verfügt.

Als wesentliche Grundlagen werden Existenzphilosophie und Phänomenologie genannt. Robert Schigutt (1999) beschreibt die Gestalttherapie als angewandte Phänomenologie, gründen doch die immer wieder genannten Basiskonzepte, nämlich die Gestaltpsychologie, die Organismustheorie Goldsteins und die Feldtheorie Lewins auf den Erkenntnissen Husserls. „Perls hat sich von den genannten Richtungen *anregen* lassen. ... Er hielt sich an die Prinzipien ... und wandte sie in der Psychotherapie an“ (a.a.O., S. 15).

3.2 Gestalttherapie als integrativer Ansatz

Zunächst haben die Perls nicht die Absicht, eine neue Psychotherapierichtung zu gründen. Vielmehr sehen sie ihre Methode, die sie im Erstlingswerk (Perls, 1947/2012) noch als *Konzentrationstherapie* bezeichnen als Ergänzung zur Psychoanalyse an. Erst mit dem Werk *Gestalttherapie* positionieren sich die Autoren klar als Gründer einer eigenen und neuen Therapierichtung. Die Integration bleibt zentrales Anliegen: „wir analysieren nicht, wir integrieren“ (Perls, 1969/2008, S. 73).

¹ In der vorliegenden Arbeit wird der Begriff „Gestalttherapie“ verwendet, wenn auf allgemeine Quellen gestalttherapeutischer Literatur Bezug genommen wird, der Begriff „Integrative Gestalttherapie“ bezieht sich auf die Ausprägung dieser Therapierichtung, wie sie in Österreich gelehrt wird und etabliert ist, und auf die dieser Ausprägung entsprechende Literatur.

² Ein weiterer Grund liegt in der Fähigkeit zur Integration von Erfahrung als Grundlage von Wachstum und Gesundheit im Persönlichkeitskonzept der Integrativen Gestalttherapie.

Hilarion Petzold (1999) hebt, trotz seiner kritischen Auseinandersetzung mit dem Theoriegebäude der Gestalttherapie, die beachtliche Zielsetzung dieses Ansatzes hervor, die „das atomistische und assoziationspsychologische Paradigma der Psychoanalyse“ überwinden und „brauchbare Elemente des psychoanalytischen Ansatzes ... mit der Organismustheorie (Goldstein, 1934), dem Holismus (Smuts, 1926), ... den Ansätzen der Gestaltpsychologie (Koffka, 1935) bzw. Feldtheorie (Lewin, 1963) und dem Behaviorismus“ verbinden soll (Petzold, 1999, S. 313). Gleichzeitig werden in die Praxis imaginative und körperorientierte Techniken, aktionsdramatische und experimentelle Ansätze integriert.

Nach Schigutt (1999) ist die Gestalttherapie weder eine angewandte Gestaltpsychologie noch eine angewandte Organismustheorie, sondern ein eigenständiger Ansatz von Psychotherapie auf Basis gleicher und ähnlicher Herangehensweisen und Denkmodelle, nämlich auf Basis des phänomenologischen Vorgehens Husserls. So erwähnt Perls 1947 in einem Vortrag (zitiert nach Schigutt, 1999), „daß [sic] sein Ansatz eine gewisse Ähnlichkeit mit der Husserl'schen Phänomenologie hat“ (S. 15). Und in seinem Vortrag von 1948, „*Theory and Technique of Personality Integration*“ (Perls, 1947, zitiert nach Sreckovics, 1999) bittet Perls um „wohlwollende Skepsis“ und schlägt „den ‚Übergang‘ vor von einem zwanghaften Dogmatismus zu der experimentierenden, ungewissen, aber schöpferischen und neue Wege bahrenden Einstellung“ (S. 120).

Nach Petzold (1999) sind auch von Goodman viele Konzepte in die Gestalttherapie eingebracht worden. Das Modell des *Kontaktzyklus* geht auf Mead und Dewey (1903) zurück, deren Arbeiten Goldsteins *organismische Selbstregulation*, Merleau-Pontys *zirkuläre Kausalität* und von Weizsäckers *Gestaltkreis* bereits vorweggenommen haben (Petzold, 1999, S 315).

Diese Beispiele belegen, welche große Bedeutung *Integration* sowohl bezogen auf die Persönlichkeit als auch auf jene von Methoden und Theorien in der Gestalttherapie von Anfang an hat. Daher ist es nur eine logische Folge, dass Integration auch in der weiteren Geschichte und Entwicklung der Gestalttherapie eine wichtige Rolle spielt. So haben sich beim Aufbau der Österreichischen Integrativen Gestalttherapie die Gründer dieser Ausbildungsrichtung intensiv mit den Metatheorien auseinandergesetzt. Hilarion Petzold ist zu verdanken, dass die Leibphänomenologie Maurice

Merleau-Pontys als geeignete und stimmige Erweiterung in die Anthropologie der Integrativen Gestalttherapie Eingang fand. Damit wird der Bogen zu einer phänomenologischen Hermeneutik gespannt (Nausner, 1999). Petzold hat durch seine weiterführenden Arbeiten in der Folge die *Integrative Therapie* als eine eigenständige Therapierichtung gegründet (Blankertz & Doubrawa, 2005, S. 188).

Auf weitere Entwicklungen in den Theoriebildungen der Österreichischen Integrativen Gestalttherapie, wie Selbstkonzepte, Persönlichkeitstheorie und Entwicklungspsychologie kann im Rahmen dieser Arbeit nur verwiesen werden, ohne darauf näher einzugehen (Hochgerner et al., 2004/2018).

3.3 Sinnkonzept der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl

Für einen kurzen Überblick über das Leben Viktor Frankls wird auf die Homepage des Viktor Frankl Zentrums in Wien zurückgegriffen (Franklzentrum, 2019): Viktor Frankl, 1905 in Wien geboren, beschäftigt sich schon während der Gymnasialzeit mit Psychologie und schreibt bereits seine Maturaarbeit (1923) über ein psychoanalytisches Thema. Gleichzeitig ist er bereits in seinen jungen Jahren politisch aktiv. Er korrespondiert mit Sigmund Freud und publiziert bereits 1924 in der „Internationalen Zeitschrift für Psychoanalyse“ noch bevor er Sigmund Freud persönlich begegnet. Als Medizinstudent wendet er sich bald der Individualpsychologie Alfred Adlers zu, doch infolge seiner Arbeiten zur Sinn- und Wertproblematik (1926 verwendet er bereits den Begriff Logotherapie) kommt es zum Zerwürfnis und er wird 1927 aus dem Verein für Individualpsychologie ausgeschlossen.

Bereits als Medizinstudent organisiert er Beratungsstellen für arbeitslose Jugendliche und engagiert sich vor allem in der Suizid-Prävention, und das mit großem Erfolg. Auch als Facharzt für Neurologie und Psychiatrie arbeitet er mit depressiven und suizidalen Patientinnen und Patienten (ebd.).

Nach dem Einmarsch Hitlers lässt Frankl sein Ausreisevisum verfallen, um bei seiner Familie zu bleiben. Schließlich wird er mit seiner Familie ins Konzentrationslager deportiert, wo die meisten seiner Verwandten sterben. Er selbst überlebt nicht zuletzt deshalb, weil er sich dafür entscheidet, die Hoffnung nicht aufzugeben, und seinem

(Über-)Leben den Sinn zu geben, der Welt von seinen Erfahrungen im Lager zu berichten. Dies tut er nach seiner Befreiung aus dem Lager in seinem Buch „... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“ (Frankl, 1977/2002b, Erstfassung 1946).

Mit seinem Buch „Ärztliche Seelsorge“ (Frankl 1946/1985), das er aus dem Gedächtnis rekonstruiert, da seine Manuskripte in der Zeit des Nationalsozialismus alle vernichtet wurden, habilitiert er sich und wird bald darauf Vorstand der Wiener Neurologischen Poliklinik. In der Folge vertieft er die Existenzanalyse und Logotherapie in zahlreichen Veröffentlichungen und Vorträgen. Er wird zu zahlreichen internationalen Gastprofessuren eingeladen, es erfolgen Institutsgründungen für Logotherapie (so z. B. in San Diego) und er erhält 29 Ehrendokorate verliehen (Franklzentrum, 2019).

In Österreich ist die GLE (Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse), deren Ehrenvorsitz Viktor Frankl bis 1991 innehatte, nach dem österreichischen Psychotherapiegesetz als Ausbildungsinstitution für Existenzanalyse anerkannt (GLE, Chronik, 2016).

Die Logotherapie ist vorwiegend als sinnorientierte Methode für Krisensituationen und Belastungen gedacht (GLE International, 2017). So kann die Logotherapie als Herausforderung und als Ergänzung für andere Therapierichtungen gesehen werden. Frankl (1985/2007) zitiert Johnson: „Logotherapy is not a rival therapy against others, but it may well be a challenge to them in its plus factor“ (S. 118).

Was also ist das Sinnkonzept der Logotherapie? Alfred Längle (2007) erhebt im Abstract den Anspruch, die Logotherapie als „Sinnlehre gegen die Sinnleere“ so darzustellen, dass „sie schulenunabhängig zur Anwendung kommen“ kann (S. 403).

Frankl (1977/2002a) bezeichnet die Sinnleere als existentielles Vakuum und erklärt, wie es dazu kommt:

Im Gegensatz zum Tier sagen dem Menschen keine Instinkte, was er muß [sic] und im Gegensatz zum Menschen von gestern sagen dem Menschen von heute keine Traditionen mehr, was er soll. Nun, weder wissend, was er muß [sic], noch wissend, was er soll, scheint er oftmals nicht mehr recht zu wissen, was er im Grunde will. (S. 13)

Aus Statistiken zu Selbstmordversuchen amerikanischer Jugendlicher, die zeigen, dass trotz der Befriedigung grundlegender Bedürfnisse, wie Gesundheit und Wohlstand, hohe Raten von Suizidalität auftreten, leitet er ab, dass im Menschen ein *Wille zum Sinn* angelegt sein muss. Die existentielle Frustration, die der Mensch erleidet, wenn er diesen Sinn nicht mehr finden kann, resultiert dann in einer *noogenen Neurose*, die er als neues Krankheitsbild beschreibt. Zu ihrer Behandlung fordert er anstelle einer *Tiefenpsychologie* (zur Zeit Freuds stand die „sexuelle Frustration“ im Vordergrund) eine entsprechende *Höhenpsychologie* (a.a.O., S. 15) – entsprechend der Bedürfnispyramide von Maslow, in der Sinn in den Wachstumsbedürfnissen an der Spitze der Pyramide angesiedelt ist.

Sinnkrisen können besonders in vier Entwicklungsabschnitten des menschlichen Lebens auftreten: In der Pubertät, in der es um das Finden des eigenen Lebenskonzepts geht, in der Mitte des Lebens, in der der Mensch eine Rückschau (Was habe ich erreicht?) und Vorausschau (Was will ich noch erleben?) in Form einer Zwischenbilanz seines Lebens zieht, beim Eintritt in den Ruhestand, wenn plötzlich die eingespielten Tagesabläufe und vertrauten Zielsetzungen und Aufgaben wegfallen und der Mensch in besonderer Weise auf sich selbst zurückgeworfen wird, und zum Lebensende, wenn der Mensch durch Krankheit oder Alter mit der Vergänglichkeit seines Lebens konfrontiert wird und sich fragt: „Wie habe ich gelebt und wofür war mein Leben gut?“ Subjektiv als groß erlebte Verluste (wie etwa der Tod einer geliebten Person oder Arbeitslosigkeit), bei welchen ja immer ein Lebenswert verloren geht, können in jeder Lebensphase eine Sinnkrise auslösen (Längle, 2007, S 406-407).

Wie bereits in Kapitel 2.1 ausgeführt, lässt sich nach dem Sinn in zwei Richtungen fragen: nach dem Grund, dem Eingebettet-Sein der individuellen Existenz (Auf welchem Boden stehe ich?) und nach einem Ziel oder einem Ergebnis (Wohin möchte ich gelangen mit meinem Leben? Was möchte ich verwirklichen?). Damit fragt man also nach „dem *Zusammenhang*, durch den etwas seinen Wert erhält, und nach der *Richtung*, auf die etwas hinausläuft und [die] einer Sache vielleicht erst einen Wert verleihen wird“ (a.a.O., S. 417).

Hinter der Sinnfrage steht also immer eine Ausrichtung auf Werte. Dabei ist es für das erlebte Sinngefühl nicht ausschlaggebend, ob das erwähnte Ziel auch tatsächlich erreicht wird, sondern es fühlt sich stimmig und sinnvoll an, wenn der Wert erfasst

wurde, der Mensch mit ihm in Einklang ist und der eingeschlagene Kurs, also sein Handeln, dazu passt.

Wenn die Frage nach dem Sinn auftaucht, kann sich der Mensch ihr gegenüber eher passiv oder eher aktiv verhalten. Im ersten Fall erwartet die sinnsuchende Person, dass sich durch ihr Leben, durch die Umgebung oder durch die Bedingungen die Antwort von selbst zeigt, dass also das Leben selbst diese Antwort gibt. Hier geht es um das Verstehen (Was hat das Leben für einen Sinn? Wozu ist diese Krankheit gut?) des Seins an sich, also um einen *ontologischen Sinn* (Längle, 2007, S. 419).

Anders die aktive Haltung, in der die Person die Antwort in der persönlichen und aktuellen Situation, in die sie das Leben gestellt hat, aktiv sucht. Diese Änderung der Haltung der fragenden Person von einem „Warum geschieht mir das?“ zu einem „Was verlangt diese Situation, dieser Umstand von mir?“ und „Was kann ich dazu beitragen oder daraus machen, daß [sic] ... doch noch etwas Gutes daraus wird, durch mich wird?“ (ebd.) bezeichnet Frankl als *existentielle Wende* – denn wie bei der Kopernikanischen Wende wird ja eine neue Perspektive eingenommen – und den damit gemeinten Sinn als *existentiellen Sinn*.

Längle (2007) spricht von „kleinen und ... großen Sinnfragen“ (S. 408). Bei den großen Sinnfragen geht es um das Eingebettet-Sein im Leben, in der Welt, um die Lebensausrichtung. Diese große Sinnfrage, wenn sie denn überbewertet wird, kann zur Überforderung werden und zu Sinnblockaden führen. Mit kleinen Sinnfragen hat der Mensch laufend zu tun. De facto stellt sich bei jeder Entscheidung die Frage (oftmals wohl auch, ohne dass sie in dieser Klarheit bewusst wird), was gerade sinnvoll ist und was in dieser Situation für die Person passend ist. Werden diese kleinen Sinnfragen vom Menschen in einer Weise beantwortet, die sich gut in seine übergeordnete Lebensausrichtung einfügen, die zu seinen Werten passen, dann stellt sich Zufriedenheit und Harmonie ein. Umgekehrt können diese kleinen Sinnfindungen, wenn sie bewusst erlebt werden, eine große Lebensausrichtung vorbereiten.

Weiters definiert Längle (2007) drei Sinnhorizonte: der *praktische Sinn* bezieht sich auf die oben genannten kleinen Sinnfragen, auf die vielen täglichen Entscheidungen, die Menschen immer wieder zu treffen haben (Was esse ich heute zu Mittag? Soll ich wegen der Verkühlung zum Arzt gehen oder gehe ich doch in die Arbeit?). Der praktische Sinn ist immer eingebettet in die beiden andere Sinnhorizonte (S. 430-432).

Der *existentielle Sinn*, wie oben beschrieben, betrifft die Bezugnahme der Person auf die gegebene Wirklichkeit.

Darüber hinaus spricht Längle vom *spirituellen Sinn* – Frankl (1946/1985) nennt ihn „Übersinn“ (S. 43) –, in dem es um die Würde der Person, den Sinn des Seins und um Fragen geht, die auf einer metaphysischen Ebene liegen. Diese Ebene enthält also den *ontologischen Sinn*, der oben bereits genannt wurde. Auf dieser Ebene spielt die persönliche Weltanschauung eine wichtige Rolle, werden doch Antworten auf diese Fragen von Philosophien und Religionen angeboten.

Der Inhalt von Sinn ist immer ein Wert. Was keinen Wert für den Menschen hat, ist eben auch sinnlos. Demgemäß zeigt Frankl (1987, zitiert nach Längle, 2007, S. 435) drei *Wege zum Sinn* auf (siehe auch Frankl 1946/1985, S. 59-62):

Schönes, das das Leben bietet, zu genießen, ermöglicht es dem Menschen *Erlebniswerte* in sich aufzunehmen (Naturerleben, Musik, Gemeinschaft, Geselligkeit und vieles mehr).

Dadurch, dass der Mensch etwas Gutes für sich oder andere schafft, etwas zum Besseren wendet, erzeugt er *schöpferische Werte* in der Welt.

Angesichts von Leid und Ohnmacht, wenn der Mensch der äußeren Freiheit beraubt ist, hat er immer noch die Möglichkeit mit seiner inneren „Grundeinstellung zum Dasein“ seine persönliche Antwort darauf zu geben (Längle, 2007, S. 435). Das ist die Bedeutung der *Einstellungswerte*.

Im Zentrum der Logotherapie Frankls steht die Idee der *existentiellen Wende*, die dem Menschen, eingeengt durch die Ohnmacht einer existentiellen Frustration und dem inhärenten Nichtwissen-Können gegenüber der ontologischen Sinnfrage, neue Perspektiven und neuen Handlungsspielraum verschafft, indem sie ihn in eine Position der (Selbst-)Verantwortung zurück bringt und er dadurch wieder eigenmächtig seinem Schicksal entgegen treten kann. Frankls Überleben der absoluten Ohnmacht und des Ausgeliefertseins einer barbarischen Umwelt gegenüber in den Jahren, die er im Konzentrationslager verbrachte, ist dafür ein markantes, ja wohl sogar ein extremes Beispiel (Frankl, 1977/2002b).

Wie bereits oben gesagt, sind die unterschiedlichen Sinnhorizonte von praktischem, existentiell und spirituellem Sinn in menschlichen Sinnkrisen miteinander

verwoben. Deshalb dürfen und können ontologische und spirituelle Sinnfragen aus der therapeutischen Praxis nicht ausgeklammert werden, auch wenn sie aufgrund der metaphysischen Ebene, die sie berühren, den Rahmen von Psychotherapie sprengen. Frankl (1997, zitiert nach Längle, 2007, S. 444) sagt sinngemäß, auf dieser Ebene könne die Sinnfrage nicht gelöst, sondern nur individuell entschieden werden, und zwar durch die persönliche – philosophische oder religiöse – Haltung. Die Therapeutin und der Therapeut zeigen sich solidarisch mit ihren Klientinnen und Klienten „im Nicht-Wissen und Nicht-Verstehen“ angesichts der ontologischen Sinnfragen und des mitgefühlten individuellen Leids oder der wahrgenommenen Ohnmacht. „Durch das Offenlassen der ontologischen Sinnfrage wird die existentielle Wende vorbereitet“ und „der Sinn auf eine *menschliche Dimension*“ gebracht (Längle, 2007, S. 445).

Im Rahmen dieses Abschnittes kann das Sinnkonzept Frankls nicht in voller Tiefe und Breite beleuchtet werden. Das Ziel ist, einen Überblick über die wesentlichen Aspekte zu bieten, auf die dann in den Kapiteln zum Vergleich mit den Aspekten der Gestalttherapie bei Bedarf vertiefend eingegangen wird.

Ebenso werden grundlegende Fragestellungen der Logotherapie und Existenzanalyse bewusst ausgeklammert, sofern sie für das grundlegende Verständnis der Sinnfrage nicht maßgeblich benötigt werden.

Auf eine Weiterentwicklung der Konzepte Viktor Frankls in den Arbeiten Alfred Längles und der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE), deren Ehrenmitglied Viktor Frankl bis 1991 war, soll hier noch eingegangen werden. Wie Frankl in *Ärztliche Seelsorge* (1946/1985) schreibt, „kann und soll [die Logotherapie] ... die Psychotherapie nicht ersetzen, sondern ergänzen (und auch dies nur in bestimmten Fällen)“ (S. 25). Alfred Längle, der 1982-1991 eng mit Frankl zusammenarbeitete und 1984 mit Kolleginnen und Kollegen die GLE gründete (Längle, 2011, S. 9), stellt die Sinndimension auf die vierte Stufe der vier existentiellen Grundmotivationen der Person (a.a.O., S. 66).

3.4 Die Psychoanalyse als gemeinsames Erbe

Sowohl die Gestalttherapie als auch die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls haben ihre Wurzeln in der Psychoanalyse Sigmund Freuds. Beide grenzen

sich im Verlauf ihrer Entwicklungen zu eigenen Therapieformen immer deutlicher von ihr ab.

Frankl versteht es in besonderer Weise, durch seine Auswahl aussagekräftiger, ja man könnte schon fast sagen plakativer Begriffe, die Gegenüberstellung charakteristischer Merkmale zu unterstreichen und seine „dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ von den Schulen Freuds und Adlers abzugrenzen (Elisabeth Lukas, 2006, S. 14).

Wenn es zur Zeit Freuds um *sexuelle Frustration* ging, so geht es bei Frankl (1977/2002a) um eine *existentielle Frustration*. Wenn die Patientinnen und Patienten bei Adler an einem *Minderwertigkeitsgefühl* litten, so konstatiert Frankl seinen Patientinnen und Patienten ein abgründiges *Sinnlosigkeitsgefühl*, eine Leere, die er als existentielles Vakuum bezeichnet (S. 11).

Am Fall einer Zwangsneurotikerin bescheinigt er der Psychoanalyse Scheuklappen nach oben und nach unten. Indem die Psychoanalyse eine Psychogenese postuliert, verleugne sie eine mögliche Somatogenese wie auch eine potenzielle Noogenese, eine geistige Ursache einer neurotischen Erkrankung (Frankl, 1977/2002a, S. 52).

Dem „Willen zur Lust“ nach dem Lustprinzip der Psychoanalyse und dem „Willen zur Macht“ nach dem Geltungsstreben der Individualpsychologie stellt er den „Willen zum Sinn“ seiner Logotherapie gegenüber (Frankl, 1946/1985, S. 75-77, und Frankl, 1977/2002a, S. 70-74).

Im Sinne der Dreiteilung des menschlichen Seins in Körper, Seele und Geist fordert er, der *Tiefenpsychologie* Freuds eine *Höhenpsychologie* vom Geistigen her, also die Logotherapie, gegenüber zu stellen (Frankl, 1946/1985, S. 14).

Im Gegensatz dazu bemängelt Perls, dass Freud nur ein Über-Ich als personale Instanz sieht. Perls (1969/2008) betont im Sinne der Polaritäten Friedländers, wo es ein Über-Ich als Anteil der Person (Topdog) gibt, dort muss es auch ein „Unter-Ich“ in Form eines „Underdog“ geben. Dabei unterscheidet er den Underdog deutlich vom Es Freuds. Der Underdog ist ja ein durchaus bewusster Anteil der menschlichen Person, also „genauso Persönlichkeit wie der Topdog“ (S. 26).

Perls (1947/2012) kritisiert an der Psychoanalyse vor allem die Trennung des Psychischen vom Organismus, die Anwendung einer nur linearen Assoziationspsychologie und die Vernachlässigung des Phänomens der Differenzierung. Er stellt

diesen Mängeln die organismische Auffassung des Menschen in Anlehnung an Goldstein, die Anwendung einer ganzheitlichen Gestaltpsychologie und differenzierendes Denken auf der Basis der schöpferischen Indifferenz nach Salomon Friedländer gegenüber (S. 18). Was Freud Assoziation nennt, bezeichnet Perls (1969/2008) als Dissoziation, also als Vermeidung von Erfahrung (S. 59). Im Gegensatz zu Freud, der den Widerständen die meiste Aufmerksamkeit schenkt, fokussiert Perls auf die Vermeidung, die phobische Haltung (ebd.).

Zunächst bezeichnet Perls (1947/2012) seine Therapieform als *Konzentrations-therapie* (S. 219-329) und nennt sie erst später (Perls et al., 1951/2006) *Gestalttherapie* (S. 332). Den Begriff *Konzentrations-therapie* übernimmt er wohl von Wilhelm Reich (Perls, 1947/2012, S. 275). Unter Konzentration versteht Perls, in das Zentrum, das Wesen oder den Kern einer Situation hinein zu kommen, und es ist ein Ausdruck des Figur-Hintergrund-Phänomens (a.a.O., S. 223-225). Durch die Konzentration auf das Symptom ist es in der Therapie möglich, sich zum Zentrum der verborgenen (verdrängten) Gestalt vor zu arbeiten. Dabei werden die *Vermeidungen*, die Perls als Hauptmerkmal der Neurose beschreibt, sichtbar und können reorganisiert werden.

Eine wesentliche Rolle spielt die Konzentration auf den Körper (a.a.O., S. 274-285). Dabei geht es vor allem darum, das Spüren und das Fühlen zu erleben. Durch die angemessene Konzentration kann eine blockierte Motorik und die gleichermaßen blockierte Empfindungsfähigkeit wiederbelebt werden. Das neurotische Symptom kann durch den vollen Kontakt aufgelöst werden. Der erste Schritt ist die Wahrnehmung der Empfindung einer Muskelanspannung, ohne etwas daran verändern zu wollen, und die Wahrnehmung von spontanen Veränderungen. Im nächsten Schritt geht es darum, die Verantwortung für die Anspannung zu übernehmen und sich selbst als Akteur zu empfinden, also die Muskelkontraktion in Ich-Funktionen umzuwandeln. Erst dann übernimmt man bewusst die Steuerung und nimmt selbst kleine Änderungen durch abwechselnde leichte Entspannung und Anspannung vor. Schließlich wird dem Zweck der ursprünglichen Anspannung nachgespürt und dieser Widerstand, dem die Kontraktion diene, benannt.

Wie aus der Literatur zu erkennen ist, haben Frankl und Perls wohl voneinander gehört, bezeichnen ihre Therapierichtung auch beide als existenzialistisch (und beide

sind auch den humanistischen Richtungen zuzuordnen), doch nehmen sie in ihren Schriften kaum aufeinander Bezug.

Perls (1969/2008) vergleicht die Gestalttherapie mit zwei anderen Arten von existentieller Therapie, der Daseinsanalyse von Binswanger und Frankls Logotherapie und bezeichnet die Gestalttherapie als „erste existentielle Philosophie ... , die auf ihren eigenen Beinen steht“ (S. 24). Diese eigene Struktur basiert darauf, dass „die Bildung von Gestalten, das Auftauchen von Bedürfnissen, ... ein primär biologisches Phänomen“ ist. Indem Perls in dieser Gegenüberstellung der Existenzialisten die Konzepte Binswangers auf die Psychoanalyse zurückführt, grenzt er die Gestalttherapie hier als ganzheitlich („die in Übereinstimmung mit allem sein will, mit der Medizin, mit den Naturwissenschaften, mit dem Universum, mit allem, was ist“) und eigenständig gegenüber dieser ab (ebd.). Auf Frankl geht er nicht weiter ein.

Perls weist immer wieder auf die Verdienste Freuds hin, praktiziert noch bis 1950 im psychoanalytischen Setting, also hinter der Couch sitzend, und bezeichnet sich selbst als Psychoanalytiker (Sreckovic, 1999, S. 119). Zunehmend grenzt er sich mit seinen Theorien und der Entwicklung zur eigenen Ausprägung von Psychotherapie immer mehr ab. Beiden, Frankl und Perls, ist gemeinsam, dass sie mit den konservativ-analytischen Lehrtherapeuten nicht gut zurechtkommen. Perls findet erst in Karen Horney eine Therapeutin und dann besonders in Wilhelm Reich (siehe Kapitel 2.2) einen Therapeuten, mit denen er gut arbeiten kann. Frankl ist durch das distanzierte Verhalten seines Therapeuten Paul Federn, zu dem ihn Freud geschickt hatte, entsetzt. Federn nimmt nach dem Eintreten zunächst längere Zeit gar keine Notiz von dem jungen Frankl und stellt ihm dann die Frage: „Nun Hr. Frankl, was ist ihre Neurose?“ Für Frankl entbehrt die Psychoanalyse der menschlichen Züge, sie verlässt die Ebene der menschlichen Begegnung (Längle 2005, S. 2).

Frankl wendet sich daraufhin der Individualpsychologie Alfred Adlers zu und wird Mitglied in dessen Vereinigung. Adler ist einer der ersten Abtrünnigen der Schüler Freuds, der bereits eine ganzheitliche Sicht über das Einbeziehen des sozialen Kontextes in die Therapie einbringt. Er anerkennt die funktionelle Komponente der Neurose, was eine deutliche Verwandtschaft mit der Sichtweise der Gestalttherapie bedeutet. Mit seinen Ansichten zur Sinnfrage gerät Frankl in Widerspruch zur Individualpsychologie und wird von Adler 1927 aus dem Verein ausgeschlossen (ebd.).

Von Reich übernimmt Perls das körperorientierte Vorgehen (Analogie von Muskelverspannung und Charakterbildung, siehe Reichs Begriff *Charakterpanzer*) und die Bedeutung der nonverbalen Äußerungen (Baulig, 1999, S. 248). Auch die Sicht der positiven Bedeutung von Aggression und die politische Relevanz der therapeutischen Arbeit bei Reich haben ihren Einfluss auf beide Perls sowie auf Paul Goodman und finden so ihren Eingang in die Gestalttherapie (Sreckovic, 1999, S. 53). Allerdings grenzt sich die Gestalttherapie vom späten Reich ab.

Laut Sreckovic (1999) beeinflusst Otto Rank, der einstige Lieblingsschüler von Freud und spätere Abtrünnige, die Gestalttherapie vor allem über Paul Goodman (S. 83). Die Gründer der Gestalttherapie zitieren Rank meist nicht explizit, doch gibt es auffallende Ähnlichkeiten in den Konzepten Ranks und der Gestalttherapie (a.a.O. S. 85-86). Rank betont bereits die Wichtigkeit gegenwärtiger Prozesse, die Erlebnisorientierung, die Beziehung zwischen Klientin und Klient einerseits und Therapeutin und Therapeut andererseits, er sieht den Widerstand als kreativen Ausdruck der behandelten Person. Wie Reich misst er der Aggression eine positive Bedeutung bei, er gibt die abstinente Haltung auf, versteht Träume als Experimente und verlangt von der behandelnden Person, für jede Patientin und jeden Patienten eine „neue Theorie“ zu entwickeln.

Ganz ähnlich Perls (1968, zitiert nach Blankertz & Doubrawa, 2005):

Ich akzeptiere niemanden als kompetenten Gestalttherapeuten, solange er noch „Techniken“ benützt. Wenn er seinen eigenen Stil nicht gefunden hat, wenn er sich selbst nicht ins Spiel bringen kann, und den Modus ... nicht der Eingebung des Augenblicks folgend erfindet, ist er kein Gestalttherapeut. (S. 116)

Besonders beeindruckt Goodman Ranks Abhandlung „Art and Artist“ über die Kunst und die Kreativität, aus dem schöpferischen Akt wird in der Gestalttherapie die *schöpferische Anpassung* (a.a.O., s. 238).

Volkmar Baulig (1999) betont Otto Ranks Vorreiterrolle für die humanistischen Therapierichtungen, zu denen ja sowohl die Gestalttherapie als auch die Logotherapie gezählt werden (S. 249). Mit dem Geburtstrauma setzt sich Rank gegen den analytischen Ödipuskomplex ab und rückt die Bedeutung der Mutterbeziehung für die seelische Entwicklung des Kindes in den Vordergrund. Die Individuation wird zentrales Thema für Wachstum in der Therapie.

4. Vergleich der theoretischen Konzepte von Gestalttherapie und Logotherapie in Bezug auf die Sinnfrage

4.1 Gemeinsame Vorgehensweise

Im Kapitel vier werden anhand der Literatur die Elemente des Sinnkonzepts mit den theoretischen Konzepten der Gestalttherapie verglichen und Gemeinsamkeiten sowie mögliche Widersprüche aufgespürt. Diese Überlegungen dienen der Vorbereitung für die spätere Diskussion im Kapitel fünf, in der schließlich der Frage nachgegangen wird, ob sich diese Widersprüche durch geeignete Ergänzungen in die Gestalttherapie integrieren lassen oder ob es Unvereinbarkeiten gibt, die sich nicht auflösen lassen.

In den folgenden Abschnitten, die sich mit jeweils einer der bedeutenden theoretischen Grundlagen der Gestalttherapie beschäftigen, wird ein gemeinsames Vorgehen angewandt. Zuerst wird im Hauptabschnitt das theoretische Konzept aus der Sicht der Gestalttherapie erläutert. Dabei wird bereits besonderes Augenmerk darauf gelegt, wo sich mögliche Anknüpfungspunkte für die Sinnfrage ergeben können. In einem Unterabschnitt wird dann auf vergleichbare Theoriekonstrukte der Logotherapie und Existenzanalyse eingegangen und ein Vergleich der theoretischen Grundlagen hergestellt.

Dabei stellen sich für das Thema dieser Arbeit insbesondere folgende drei Fragen:

1. Inwieweit ist dieses theoretische Grundelement mit den Konzepten der Logotherapie und Existenzanalyse kompatibel und welche Unterschiede und/oder Gemeinsamkeiten lassen sich finden?
2. Wie und in welchen Elementen lässt sich die Frage nach dem Lebenssinn im Rahmen dieses Theoriekonzepts verorten?
3. Wie, falls überhaupt, kann das Sinnkonzept Frankls in diesem Theoriekonzept abgebildet werden?

Je nach Umfang der Diskussion dieser Fragen werden diese in einem oder mehreren Unterabschnitten behandelt.

4.2 Gestalttheorie, Gestaltpsychologie

Wie bereits in früheren Kapiteln ausgeführt, war der Name Gestalttherapie für die von den beiden Perls entwickelte Therapiemethode nicht von vorneherein gegeben. In seinem ersten Buch spricht Perls (1947/2012) noch von *Konzentrationstherapie*. Vor allem Lore Perls war sich der theoretischen Schwachpunkte in den Ausführungen des gemeinsamen Werks mit Paul Goodman (Perls et al., 1951/2006) im Klaren und plädierte für eine andere Namensgebung, z. B. „Existentielle Therapie“ oder „Gestaltungstherapie“, doch Fritz bestand auf dem Namen „Gestalttherapie“ (Sreckovics, 1999, S. 134).

Die Kritik an den wissenschaftlich unzureichend fundierten Bezügen zur Gestaltpsychologie und Gestalttheorie blieben nicht aus und bestehen bis heute fort (z. B. Petzold, 2007). Goodman schickte ein Exemplar des noch unveröffentlichten Buches „Gestalttherapie“ an Wolfgang Köhler, den einstigen Lehrer von Lore und dem zu dieser Zeit den Perls einzig bekannten noch lebenden Vertreter der Berliner Schule der Gestaltpsychologie, und Lores Einschätzung bewahrheitete sich. Köhler lehnte die Verwendung der Gestaltpsychologie als Grundlage ab und bezeichnete ihre Anwendung in der Gestalttherapie als „recht harmlos, aber auch relativ billig“, und er bat eindringlich darum, wenigstens den Titel zu ändern“ (Sreckovics, 1999, S. 134).

Für Fritz Perls war die Namensgebung Gestalttherapie jedoch so wesentlich, dass er sie entgegen der wohlbegründeten und wohlmeinenden Warnungen durchsetzte. Heik Portele (1999) argumentiert, dass Fritz das Revolutionäre dieses Ansatzes klar erkannt hat (S. 263-266). Für ihn war Gestalt etwas „der Natur Innewohnendes“ und er befand sich damit in einer Linie mit der Berliner Schule der Gestalttheorie, die Gestalt als eine Systemqualität ansah, als ein „von ,innen her bestimmtes System“ (a.a.O., S. 263). Auch Goldstein (Organismustheorie) und Lewin (Feldtheorie) gehören zu diesem Kreis, auf deren Theorien die Gestalttherapie weiter aufbaut.

Gestalttheorie war für die Berliner Schule nicht nur eine Wahrnehmungspsychologie, sondern vielmehr eine neue Zugangsweise zur Welt als Basis für eine neue Wissenschaftssicht und Sicht auf das Leben, also eine grundlegend neue Basis für eine Erkenntnistheorie gegen die damals vorherrschende mechanische Denkweise, der ja auch die Psychoanalyse Freuds unterlag. Portele sieht diese Gestalttheorie als Basis für einige sich später entwickelten Theorien an: der Selbstorganisation

(Prigogine³), der Autopoiese als Prozess der Selbsterschaffung und Selbsterhaltung (Maturana⁴ und Valera⁵) und der Kybernetik, der Wissenschaft von Steuerung und Regelung in Analogie zu lebenden Organismen, insbesondere nach Heinz von Foerster⁶ (a.a.O., S. 265).

Diese von innen her bestimmte Ordnung gilt eben nicht nur für Wahrnehmungsobjekte, sondern allgemein für Lebewesen, Fähigkeiten und die Gesellschaft. Bei Goldstein mündet das in die *organismische Selbstregulierung*.

Von innen her bestimmt, also autonom zu sein, war für Fritz Perls das zentrale Anliegen der Therapie (siehe dazu auch das immer wieder missverstandene Gestaltbet in Perls, 1969/2008, S. 13). Nur wer autonom ist, kann auch verantwortlich für sich selbst sein. Daraus resultiert die Betonung des Hier und Jetzt, des Wie statt des Warum, die Befreiung zur Spontaneität, die Standfestigkeit der Persönlichkeit, das „ich bin, was ich bin“ (a.a.O., S. 12). Das Ziel ist ein Mensch der lebendig ist, ein Mensch der selbständig ist (ebd.).

Diese Bestimmtheit von innen heraus der Gestalttheorie bedingt auch, dass eine lineare Kausalität, bei der die Ursache in der Vergangenheit liegt, als Erklärungsmodell nicht mehr adäquat ist. Vielmehr handelt es sich um dynamische Wechselwirkungen. Die Gestalttheorie spricht von *Interdependenz*. Was gleichzeitig geschieht, bedingt sich wechselseitig. Dies verweist auf die Feldtheorie Kurt Lewins (siehe Abschnitt 4.3).

Selbstregulation, Selbstorganisation und existentielle Freiheit

Selbstregulation ist ein zentrales Konzept in der Gestalttherapie und verweist einerseits auf die Organismustheorie Goldsteins und andererseits auf Wilhelm Reichs „Theorie der organismischen Selbstregulation“ (Laura Perls, 1989/2005, S. 108).

Nach Gremmler-Fuhr (1999a, S. 375-380) orientiert sich Reichs *organismische Selbstregulation* ursprünglich an physiologischen Prozessen wie Hunger oder Durst, in denen der Organismus auf Ausgleich und Entspannung, also in Richtung auf Homöostase hinstrebt. (Fritz Perls verwendet immer wieder solche physiologischen

³ Ilya Prigogine, 1917-2003, russischer Chemiker und Philosoph, Nobelpreis 1977.

⁴ Humberto Maturana, geb. 1928, chilenischer Neurobiologe und Philosoph.

⁵ Francisco Valera, 1946-2001, chilenischer Biologe, Neurowissenschaftler und Philosoph.

⁶ Heinz von Foerster, 1911-2002, österreichischer Biophysiker und Philosoph.

Beispiele). Im Sinne der Gestaltbildung stellt sich bei konkurrierenden Bedürfnissen eine hierarchische Ordnung her, durch die der Organismus spontan weiß, ohne dass es einer Kontrolle durch den planenden Verstand bedarf, welches Bedürfnis dominiert und als erstes zu erfüllen ist. Dieses Prinzip wird in der Gestalttherapie (Perls et al., 1951/2006) auf das Organismus/Umweltfeld angewendet, in den psychischen und soziokulturellen Kontext gestellt und als kreative oder *schöpferische Anpassung* bezeichnet (S. 25-27). „In der Psychotherapie halten wir daher Ausschau nach der gegenwärtigen Dringlichkeit unerledigter Situationen, und ... versuchen ..., eine bessere Integration zu erreichen. Der Patient erinnert sich nicht nur, ... sondern er ‚findet und erzeugt sich selbst‘ (a.a.O., S. 31).

Dieser umfassendere Begriff der *schöpferischen Anpassung*, der wohl von Paul Goodman in die Gestalttherapie eingeführt worden ist, knüpft auch an die politische Denkweise eines *Gemeinschaftsanarchismus* im Sinne eines Martin Buber an, der als „Ordnung ohne Herrschaft“ verstanden wird und sich gegen einen „individualistischen Anarchismus des ‚Jeder-für-Sich‘ deutliche abgrenzt (Portele, 1993, zitiert nach Gremmler-Fuhr, 1999a, S. 377).

Der Freiheit des Menschen kommt in der Gestalttherapie eine sehr große Bedeutung zu. Als „von innen her“ bestimmtes System ist der Mensch in der Lage, sich der Wahlmöglichkeiten bewusst zu werden und seine Beziehung zum Umweltfeld selbst zu gestalten. Arnold Beisser (1970, zitiert nach Gremmler-Fuhr, 1999a) hat dies in der *paradoxen Theorie der Veränderung* eindrücklich dargestellt, indem es ihm gelang, seine Situation einer schweren Behinderung nach einer Krankheit zu akzeptieren. „Wandel findet statt, wenn man wird, wie man ist, und nicht angestrengt versucht zu werden, was man nicht ist“ (S. 379).

Das Paradoxe an diesem Prinzip ist, dass das Akzeptieren dessen, was man ja eigentlich nicht will, und der Wunsch nach einer Veränderung zwei „widersprüchliche“ Pole darstellen, die in Einklang gebracht werden sollen.

Dafür gibt es in der Gestalttherapie das Konzept des *mittleren Modus* zwischen den beiden Modi der Bewusstheit, der Achtsamkeit und des Gewahrseins. Achtsamkeit ist der intentionale Prozess wachsamem Kontakts mit der aufsteigenden Figur (also Empfindungen, Gefühle, Vorstellungen, Gedanken und Eindrücke aus der Außenwelt),

dem gerade wichtigsten Ereignis im Organismus/Umweltfeld, wie Gremmler-Fuhr (1999a, S. 381) Gary Yontef sinngemäß zitiert.

Gewahrsein hingegen ist das Wahrnehmen und Erkennen der Zusammenhänge, die das gesamte Feld, also auch den Hintergrund – inklusive Vergangenheit – und die Vorstellung von Zukünftigem mit einbezieht (a.a.O., S. 382). *Gewahrsein* bedarf einer *Intentionalität*, wie Rollo May (1988, zitiert nach Gremmler-Fuhr, 1999a) sie definiert als „Fähigkeit, Absichten oder Intentionen zu haben, ... [und] ermöglicht es, Strukturen und Muster des Hintergrundes auf verschiedenen Ebenen der Abstraktion ... zu erkennen“ (ebd.).

Der *mittlere Modus* geht auf das Konzept der *schöpferischen Indifferenz* von Salomo Friedländer (1918, zitiert nach Gremmler-Fuhr, 1999a) zurück und bezeichnet einen „Zustand der Ausgeglichenheit ... ‚vor‘ jeder Differenzierung, ... der ‚vor‘ aller differenzierenden Wahrnehmung und Erkenntnis liegt“. „Von diesem ‚Nullpunkt‘ aus kann dann eine Differenzierung in eine der beiden Richtungen der Polaritäten erfolgen, und Widersprüche und Ambivalenzen können ausgehalten werden“ (a.a.O., S. 383).

Der mittlere Modus wird auch als inneres Schweigen bezeichnet. Die Gestalttherapie sieht diesen Nullpunkt als Ort und Zustand kreativer Spontaneität und Fritz Perls (1969/2008) vergleicht dies mit dem Verständnis der östlichen Philosophien: in diesem *Nichts* gibt es „keine Dinge, ... nur Geschehen, Ereignis. [dieses] *Nichts* kommt *Wirklichkeit* gleich [Hervorhebungen im Original]“ (S. 65). „Nichts existiert außer dem Hier-und-jetzt“ (S. 49). „*Jetzt* ist ... der Ort der Ungewissheit, der Schweben, ...ein Nullpunkt, es ist ein Nichtsein“ (ebd.).

Der mittlere Modus als das Schöpferische des Menschen meint eine Offenheit des Selbst gegenüber Ambivalenzen und eine Offenheit zu einer Freiheit sich zu entscheiden und zu handeln. Diese Offenheit verlangt ein Loslassen von allem, womit sich das Selbst identifiziert (Gremmler-Fuhr, 1999a, S. 383).

4.2.1 Vergleich mit Logotherapie und Existenzanalyse

In der ursprünglichen Literatur der Logotherapie nimmt Frankl keinen direkten Bezug auf Gestalttheorie oder Gestaltpsychologie. Sein grundlegendes Werk, die „Ärztliche Seelsorge“ (1946/1985), ist (zumindest in der Ausgabe von 1985) so konzipiert, dass es Frankls eigene Überlegungen und Schlussfolgerungen darstellt und deren

Gültigkeit durch Zitate und Verweise auf Untersuchungen untermauert. Es ist jedoch nicht dahingehend aufgebaut, auf grundlegende Theorien zu verweisen und die eigene Weiterentwicklung der Gedanken darauf zu gründen, wie es die Gestalttherapie (Perls et al., 1951/2006) durch ihre Bezugnahme auf Gestaltpsychologie (S. 36-37), Psychoanalyse (z. B. S. 39, S. 76, S. 291-300) oder die organismische Selbstregulation (S. 47, S. 82) tut.

Allerdings zitiert Frankl (1946/1985) im Zusammenhang mit seiner Diskussion von Verantwortung und Gewissen Wertheimer mit dem Konzept des Anspruchs der konkreten Situation, also der Notwendigkeit einer geeigneten Antwort auf die Situation (S. 58). An einer anderen Stelle verweist Frankl (1946/1985) über eine Anmerkung zum Begriff der Relation auf Köhler (S. 243). Hier betont Frankl die Ganzheit des Menschseins, in der sich Bewusstsein (Perls würde hier Bewusstheit sagen) und Verantwortlichsein zu einer Einheit zusammenschließen. Das Sein ist ein Anders-Sein, eine Relation. Frankl (1946/1985) schließt daraus „alles Sein ist Bezogen-sein“ (S. 12.). An dieser Stelle könnte Frankl auf die existentiellen Philosophen, z. B. auf Kierkegaard, verweisen, tut es jedoch nicht. Er zitiert Kierkegaard jedoch an anderen Stellen mit einer Metapher zum Streben nach Glück. Frankl (1946/1985) ergänzt die bekannte Aussage Freuds, „Wo Es ist, soll Ich werden“, mit der Aussage, „aber das Ich wird Ich erst am Du“ (S. 13). Damit übernimmt er eine Formulierung Bubers (1986/2014, S. 15, S. 32), ohne jedoch Buber in diesem Zusammenhang namentlich zu erwähnen. Tatsächlich erwähnt Frankl in dieser Buchausgabe (1946/1985) Buber überhaupt nicht im Namensregister.

Aus den genannten Zitaten ist zu erkennen, dass Frankl einige der Konzepte, die in der Gestaltpsychologie und Gestalttheorie gründen, in seine Anschauungen integriert hat, ohne explizit darauf Bezug zu nehmen. In „Leiden am sinnlosen Leben“ (Frankl, 1977/2002a) betont er ebenfalls seine ganzheitliche Sichtweise, das Ganze des Menschen im Auge zu haben. Er bezeichnet dieses Ganze, dieses Heile, als die „geheime Gestalt“ des Menschen (S. 50). Frankl (1987, zitiert nach Längle, 2007) definiert „den *existentiellen Sinn* als *Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit*“ (S. 425). „Diese Definition lehnt sich bewusst an die Gestaltpsychologie und an die Wahrnehmungspsychologie an“ (ebd.). Sinn wird hier als der Freiraum gesehen, der sich als Figur vor dem Hintergrund der Gegebenheiten der Wirklichkeit abhebt und so

sichtbar wird. Deshalb kann Sinn auch nicht *erfunden* werden, er muss *gefunden* werden (ebd.).

Aus diesen Überlegungen zeichnet sich ab, dass es in den Positionen von Frankl und Perls einige Gemeinsamkeiten gibt, die in der ganzheitlichen Sicht des Menschen, in der Bezogenheit (der Relation, bzw. bei Perls im Bezug zur Feldtheorie) und in der Bewusstheit und Verantwortlichkeit des Menschen liegen.

In weiterer Recherche konnten in jüngeren Werken Frankls noch andere und konkretere Referenzen auf die Gestaltpsychologie gefunden werden, auf die im Kapitel 4.4 genauer eingegangen wird.

4.2.2 Verortungsmöglichkeiten von Sinn im Konzept der Gestalttherapie

In seinem Beitrag „SINNe“ beleuchtet Michael Mehrgardt (2007) die gestalttherapeutische Perspektive in Bezug auf Fragen nach dem Sinn basierend auf dem Gestaltansatz. Da er bei seiner Literaturrecherche mit Ausnahme bei Goodman keine Referenzen auf Sinn in Bezug auf Gestalt finden konnte, stellt er dem Leser zwei Alternativen zur Wahl, nämlich entweder ist Sinn „selbstverständlich und implizit in allen Gestalt-Konstrukten enthalten“, wodurch sich die explizite Erwähnung erübrigt, oder aber „Gestalt ist SINN-los“ (S. 623).

Mehrgardt (2007) stellt zur Verortung von Sinn im Gestaltansatz fünf Fragen, für die er jeweils mehrere Antwortmöglichkeiten aus gestalttheoretischer und gestalttherapeutischer Sicht anbietet. So kann man Sinn im Gestaltansatz im prägnanten, lebendigen Kontakt finden, vielleicht sogar eher in der Prägnanztendenz, in der Tendenz zur guten Gestalt (um der Gerichtetheit von Sinn als Kraft gerecht zu werden), oder auch im Zweck von Assimilation und Wachstum des gelungenen Kontakts. Aus gestalttherapeutischer Sicht wäre der Sinnprozess somit „dem Natürlichen inhärent“ (S. 627). Die Tendenz zur guten Gestalt ist gleichzeitig eine „Tendenz zur natürlichen Ordnung“ (a.a.O., S. 624), wobei er auf Metzgers „Grundsatz der natürlichen Ordnung“ in den Wahrnehmungsprozessen Bezug nimmt (Metzger, 1954, zitiert nach Mehrgardt, 2007, S. 624). Auch Portele (1999) nimmt auf diesen Grundsatz der natürlichen Ordnung Bezug und zitiert dazu Metzger: „Es gibt ... auch Arten des Geschehens, die, frei sich selbst überlassen, einer ihnen selbst gemäßen Ordnung fähig sind“ (Metzger, 1975, zitiert nach Portele, 1999, S. 266).

Aus den Antwortmöglichkeiten von Mehrgardt auf die Frage, wie Sinn erfahren wird, seien hier folgende herausgegriffen: Sinn kann erfahren werden

- „als Gefühl der *Stimmigkeit*, der *Widerspruchslosigkeit*, der *sachlichen Gefordertheit*“ (Metzger, zitiert nach Mehrgardt, 2007, S. 628.),
- „als *Aha-Erlebnis*“,
- „als unmittelbares Erleben des Bezogenseins oder Hinweisens auf das Wirkliche oder Mögliche“ (Metzger, zitiert nach Mehrgardt, ebd.),
- „als korrekte, prägnante Wahrnehmung; als Erregung, als Kontakt, als Befriedigung“ (ebd.), oder
- als Erfolg auf ein stimmiges Handeln.

Die genannten Beispiele wurden deshalb ausgewählt, weil sie einerseits gut zum Sinnkonzept Frankls passen und andererseits gut das Wesen des gestalttherapeutischen Ansatzes repräsentieren, wie weiter unten noch ausgeführt wird. Das Gefühl der Stimmigkeit in Bezug auf eine sachliche Gefordertheit spiegelt sich bei Frankl im Anforderungscharakter der individuellen Situation, den eine Person in verantwortungsvoller und sinnhafter Weise beantwortet. Dieses Bezogensein und Hinweisen auf das Wirkliche oder Mögliche erinnert an Frankls (1982) Selbsttranszendenz (S. 155).

Andere Beispiele aus Mehrgardts Artikel wurden weggelassen, weil sie in eine erkenntnistheoretische Fragestellung und Diskussion münden – nämlich was ist wirklich und wie kann Wirklichkeit überhaupt erfahren werden – die nicht im Fokus der vorliegenden Arbeit liegt. Diese Fragestellung zielt nach Auffassung des Autors auf die Frage nach dem ontologischen Sinn, die weniger therapeutische Relevanz hat und eher philosophische oder religiöse Antworten verlangt. Im Kapitel sechs wird auf den therapeutischen Umgang mit der ontologischen Sinnfrage noch eingegangen.

Mehrgardt (2007) geht in seinem Beitrag hauptsächlich auf die erkenntnistheoretischen Aspekte ein und widmet einen wesentlichen Teil seiner Kritik des Gestaltansatzes eben dieser erkenntnistheoretischen Sicht. Seine Kritik baut er anhand einer Fallgeschichte auf, „in der es ... um andere Dinge geht als Prägnanz, guten Kontakt, ... Hier-und-Jetzt oder natürliche Ordnung“ (S. 629). Josef ist ein intelligenter und erfolgloser junger Mann, resigniert und gleichzeitig kämpferisch, aggressiv, depressiv und hochgradig suizidal. Mehrgardt findet sich als Therapeut in

einer double-bind Situation, aus der es offenbar kein Entrinnen gibt. Josef möchte beweisen, dass der Therapeut ihm unterlegen ist. Gelingt ihm das, dann ist allerdings auch die Therapie erfolglos und seine Leiden werden nicht gelindert. Wäre der Therapeut jedoch erfolgreich, dann würde das Josefs Unterlegenheit beweisen und die in seinem Leben erlittenen Abwertungen durch andere dadurch nur bestätigen. In beiden Fällen wäre der Suizid die Folge. Der Ausstieg aus dieser Situation gelingt ungewollt und ungeplant, als Josef den Therapeuten in einer konfrontativen Gruppensituation durch einen gekonnten Judogriff auf nicht-therapeutischem Gebiet besiegt.

Auf den ersten Blick scheint es, dass dieses Fallbeispiel Mehrgardts aus der Gestalttheorie abgeleitet und oben zitierte Aussage, der Sinnprozess wäre dem Natürlichen inhärent, in Frage stellt. Offenbar ist es im Laufe der Therapie nicht gelungen (und das soll keinesfalls als Kritik an einem so erfahrenen Therapeuten wie Mehrgardt verstanden werden), eine für die Heilung hinreichende und für den Patienten stimmige (in diesem Sinne also natürliche) Kontakt- und Beziehungsfähigkeit des Patienten entstehen zu lassen, in der er ausreichend Sinngehalt für sein Leben finden kann. Vielmehr scheint sich die Gestalt eines Kampfes gegen Autoritäten (statt der Auflehnung gegen den Vater) in Josef verfestigt zu haben. Auch das Dilemma der beiden Möglichkeiten eines Therapie-Erfolgs oder Misserfolgs, mit gleichem letalem Ausgang, scheint eine verfestigte Gestalt zu sein. Eine Verstörung dieser verfestigten Gestalt, damit sich eine neue Gestalt bilden kann (oder wie ein treffendes Bonmot sagt: „wenn du zwei Möglichkeiten hast, wähle die dritte“), ist in diesem Fall nicht methodisch, sondern zufällig gefunden worden. Der Therapeut hat in der konfrontativen Situation die Rolle des Vaters des Patienten eingenommen und diesen den ihm aus der Therapie bekannten verletzenden Introjekten ausgesetzt, worauf der Patient den Therapeuten durch einen Judogriff, also nicht auf therapeutischer sondern auf athletisch körperlicher Ebene besiegte.

Mehrgardt argumentiert, dass erst durch dieses „Scheitern“ der Therapie die Heilung von Josef erfolgen konnte. Wäre es in der Therapie gelungen, Josefs Kontakt zu seinen *wahren* Gefühlen hinter all den Kränkungen, seinem Trotz und Misstrauen herzustellen, dies alles zu betrauern und *seinem Natürlichen* Raum zu verschaffen, dann hätte er sich umgebracht.

Im Konzept der Gestalttherapie wird ja gerade durch den Zugang zu den wahren Gefühlen bei gleichzeitiger ausreichender Stützung Heilung ermöglicht. Mehrgardt bezweifelt den Erfolg dieses Vorgehens also für diesen vorgestellten Fall. Gestalttherapeutisches Vorgehen hätte dem Patienten nicht zum Erkennen einer Art von Sinn in seinem Leben verhelfen können. Daher soll gerade in Bezug zur Fragestellung dieser Arbeit dieser Zweifel kritisch hinterfragt werden, wenn auch dem Verfasser der vorliegenden Arbeit die eingeschränkte Sicht des von Mehrgardt auf wenigen Seiten zusammengefassten Therapieverlaufs bewusst ist.

Widerlegt diese Fallgeschichte die Natürlichkeit des Sinnprozesses?

Greift das Argument, dass dieser Fall widerlegt, dass der Sinnprozess dem Natürlichen innewohnt? Josef war, wohl auch durch eigene Provokationen hervorgerufen, zunehmenden Konfrontationen in der Gruppensituation ausgesetzt, die für ihn emotional wohl darin gipfelte, dass der Therapeut gleichsam die Vaterrolle einnahm und im Patienten die Verletzungen seiner Kindheit wiederbelebt wurden. War in dieser Situation die Reaktion, mit der sich Josef gegen die Angriffe des Vaters (in der Person des Therapeuten) zur Wehr setzte, nicht eine *gesunde* Reaktion auf dieses Verletzt-Werden im Sinne einer *kreativen Anpassung*? War es nicht wahrscheinlich gleichzeitig auch die Weiterführung einer aus der Kindheit offen gebliebenen Gestalt, da sich der Patient als Kind nicht gegen den Vater zur Wehr setzen konnte? Und kam diese offene Bewegung nicht dadurch zu einem Abschluss, dass – indem Josef den Therapeuten gleichsam aufs Kreuz legte – er zugleich den Vater besiegte und klar ausdrückte, dass er so nicht mit sich umgehen ließ? Nebenbei bemerkt, war diese Aktion, wenngleich auch überaus unangenehm für den Therapeuten, an Prägnanz kaum zu überbieten. Aus dieser Sicht betrachtet war die Reaktion von Josef in dieser Situation, in der er herausgefordert war (siehe oben Gefordertheit), durchaus stimmig, und er erlebte sie wohl auch als Erfolg eines für ihn stimmigen Handelns und dadurch als sinnvoll.

Es lassen sich also einige der Punkte aus Mehrgardts Liste, wie Sinn (aus Gestaltsicht) erfahren werden kann, in der Auflösung dieses Falls wiederfinden. Offenbar hat Josef dieses Erlebnis – wenn auch wahrscheinlich unbewusst – als sinnvoll für sich und sein Leben verbucht, denn seine Entwicklung hat daraufhin eine sehr positive Wendung genommen.

In diesem Fall ist das Aufweichen der verfestigten Gestalt eher zufällig, wenn auch nachträglich erklärbar, durch eine Eskalation in der Gruppensituation erfolgt.

Gäbe es weitere Möglichkeiten des Vorgehens im Rahmen der Gestalttherapie?

Hätte es aus gestalttherapeutischer Sicht auch andere Möglichkeiten gegeben, diese verfestigte double-bind Situation in der Therapie zu verstören und eine dritte, vierte oder weitere Möglichkeit zu eröffnen? Dies ist hier sehr schwer zu beantworten, da aus der kurzen Fallgeschichte nur unzureichend bekannt ist, was in der Therapie schon alles versucht worden war. Das Suizid-Risiko hatte sich vielleicht auch gerade wegen einiger Teilerfolge, die für den Patienten noch schwer zu nehmen waren, im Laufe der Therapie zugespitzt, bevor es durch diese überraschende Wendung zu dieser kathartischen Auflösung kam. Hätte eine Konfrontation mit der Vaterfigur im Rahmen einer Stuhlarbeit oder die Bearbeitung der verletzenden Introjekte mittels Symbolisierungen einen ähnlichen, wenn auch weniger spektakulären Erfolg haben können (da ja die überraschende Auflösung bereits bekannt ist, liegt diese Frage auf der Hand)? Hätte das Ansprechen der scheinbar ausweglosen Situation (eher im Sinne einer Konzentrationstherapie als einer Konfrontation) und die gemeinsame Suche nach einer dritten und eventuell noch weiteren Möglichkeiten aus einer Position und Haltung des Therapeuten heraus, die Frank-M. Staemmler (2009) „kultivierte Unsicherheit“ nennt (S. 83), die Einengung auflösen und die notwendige Erweiterung der Perspektive bei Josef hervorrufen können?

Wie wäre das Vorgehen aus Sicht der Logotherapie?

Wie wäre – hypothetisch betrachtet – ein Viktor Frankl mit dem Patienten Josef umgegangen? Hätte ein sokratischer Dialog über existentielle Sinnmöglichkeiten der Lebenssituation, in der sich Josef befand, bei jenem eine Einstellungsänderung bewirken können?

In beiden Fragestellungen, der nach weiteren Möglichkeiten einer Sinnfindung nach gestalttherapeutischen und der nach logotherapeutischen Gesichtspunkten, müssen die Antworten an dieser Stelle offen bleiben, da ja der konkrete Fall des Josef weder genau genug bekannt ist noch die Auswirkung eines anderen therapeutischen Vorgehens antizipieren werden kann. Die gestellten Fragen mögen dazu dienen, den Handlungsspielraum in der therapeutischen Situation zu erweitern, und aufzuzeigen,

welche Interventionsmöglichkeiten sich aus der Perspektive eines Sinnkonzepts ableiten lassen.

Der Autor neigt zu der Ansicht, dass Sinn im Konzept der Gestalttherapie implizit enthalten ist. Er stimmt mit der Hypothese Mehrgardts überein, nach der Sinn eine der Ganzheit innewohnende Eigenschaft ist, die so selbstverständlich ist, dass sie gar nicht mit dem Wort „Sinn“ benannt wird. Die abgeschlossene (erfüllte) Gestalt wird als sinnhaft, wertvoll und befriedigend erlebt. Wenn man nach dem Wort *Sinn* im Lexikon der Gestalttherapie (Blankertz & Doubrawa, 2005) sucht, findet man keinen Eintrag. Die Suche nach dem Wort *Wert* ergibt für das Wort *Wertung* (S. 323) einen Verweis auf das Wort *Befriedigung* (a.a.O., S. 31-32). Das Schließen der Gestalt im *Nachkontakt* der Gestaltwelle wird im gelungenen Ablauf als Befriedigung erlebt, die auch gleichzeitig eine *Bewertung* darstellt. Gibt es jedoch zwischen der Bedürfnisbefriedigung durch den vollzogenen Kontakt und den moralischen Ansprüchen einen Widerspruch (Wertekonflikt), so kann im Nachkontakt statt der Befriedigung durch Retroflexion Selbstabwertung, Anklage, Ekel und Selbsthass entstehen.

Interessanterweise (denn ursprünglich hat die Suche ja nach dem Stichwort *Sinn* begonnen) zitieren die Autoren im Abschnitt über die Befriedigung ein Werk Goodmans über den *Sinn des Lebens* aus dem Jahre 1946, also noch vor der gemeinsamen Arbeit mit den Perls an der Gestalttherapie. Goodman argumentiert, dass die Frage nach dem Sinn des Lebens bereits eine „Suche nach der Ablenkung von Elend“ ist (Goodman, 1946, zitiert nach Blankertz & Doubrawa, 2005, S. 32). Sinn (Glück) entsteht, wenn „die Seele von der glücklichen Handlung absorbiert“ ist (ebd.). In anderen Worten könnte man diese Haltung als *Hingabe* an die Anforderungen des Augenblicks, der einmaligen Situation beschreiben. In „Das Ich, der Hunger und die Aggression“ umschreibt Perls (1947/2012) die gesunde *Konzentration* mit dem Wort *Faszination*, „das Objekt nimmt den Vordergrund ohne Mühe ein, die übrige Welt verschwindet“, und „kein innerer Konflikt oder Protest erhebt sich gegen die Konzentration“ (S. 225). Siehe dazu die Widerspruchslosigkeit gegenüber der sachlichen Gefordertheit weiter oben in der Liste der Möglichkeiten zur Fragestellung, wie Sinn erfahren wird.

4.2.3 Möglichkeit einer Abbildung des Sinnkonzepts Frankls im Konzept der Gestalttherapie

Der Begriff der Ganzheitlichkeit der Gestalttherapie schließt also notwendigerweise, wenn vom Vorhandensein eines Sinns ausgegangen wird, diesen Sinn bereits ein. Die Bestimmtheit von innen heraus konstituiert bereits den Sinn, der sich ebenso wenig aus der Ganzheit des Systems herauslösen lässt, wie die Teile des Systems, ohne das Ganze zu zerstören oder zumindest dramatisch zu verändern.

Konkret betont Frankl in Bezug auf das Zitat Max Wertheimers, dass der Sinn in diesem Anforderungscharakter der einmaligen und einzigartigen Situation bereits gegeben ist. Hier sei auf die Ähnlichkeit zu den Überlegungen Goodmans zum Sinn des Lebens verwiesen, die weiter oben zitiert wurden.

Darüber hinaus postuliert Frankl Sinn-Universalien, die sich aus der Situation des Menschseins ergeben, und nennt diese umfassenden Sinnmöglichkeiten *Werte*. Zwischen den *moralischen Werten* und der Anforderung der gegebenen Situation kommt es oft zu Konflikten. Nochmals beziehend auf Goodman (zitiert nach Blankertz & Doubrawa, 2005), kümmert sich „die Aufmerksamkeit ... [um] die speziellen Aufgaben der Vor- und Umsicht“, während die „Seele ... von der glücklichen Handlung absorbiert“ ist (S. 32). Diese Vor- und Umsicht berücksichtigt also die Anforderung des Hintergrundes (in dem die moralischen Wertvorstellungen als enthalten angenommen werden können) im Falle der gelingenden, *glücklichen Handlung* in angemessener Weise, sodass es zu keinen Konflikten zwischen der Handlung und diesen Werten kommt (z. B. spielt jemand hingebungsvoll auf dem Klavier und beschränkt sich dabei auf eine Lautstärke, die sein schlafendes Kind nicht weckt).

Folgt man Frankl weiter in seiner Diskussion des Wertekonflikts, so gelangt man zu den Begriffen *Gewissen, Freiheit und Verantwortung*. Im Konflikt ist der Mensch aufgefordert, frei aber nicht willkürlich, sondern verantwortlich eine Wahl zu treffen. Frankl arbeitet in der Folge verschiedene Wertekategorien heraus als eine Wertehierarchie auf verschiedenen Ebenen. Diese Wertebereiche haben entsprechend ihrer Hierarchie eine klare Rangfolge und können nur scheinbar, und zwar durch Projektion auf eine untergeordnete Dimension, sich überschneiden und in Konflikt geraten (wie sich eine dreidimensionale Kugel und ein Zylinder bei einer

Projektion auf eine zweidimensionale Fläche beide als Kreis abzeichnen können). Er setzt auf Argumentation und entwickelt im Reichtum der Wertewelt seine Gegenargumente gegen den Nihilismus und die existentielle Frustration. Die entsprechende logotherapeutische Intervention wird das *sokratische Gespräch* genannt (Frankl, 1985/2007, S. 252).

Perls würde an gleicher Stelle wohl nicht mit Argumenten arbeiten, sondern mit dem Erleben, indem er die Anteile, die den Wertekonflikt repräsentieren, sichtbar und erlebbar werden lässt. Dies lässt sich gut anhand Perls Vorgehensweise bei der klassischen Topdog/Underdog-Problematik aufzeigen. Dabei schlüpft die Person selbst abwechselnd in beide Rollen und lässt die beiden Anteile in einen somit externalisierten *inneren Dialog* treten.

Beiden Methoden ist gemeinsam, dass die erstarrte Gestalt, die den Konflikt verkörpert, verstört wird. Die Person gerät in innere Verwirrung, neue Sichtweisen können entstehen und können den Blick auf neue Lösungsmöglichkeiten freigeben.

Ein wesentlicher Unterschied liegt in der Betonung des Erlebens und im Erlebbarmachen im gestalttherapeutischen Dialog zwischen den Anteilen der Person selbst im Vergleich zum sokratischen Dialog, in der die Person mit den Fragen und Argumenten der Therapeutin oder des Therapeuten konfrontiert ist. Im gestalttherapeutischen Setting wird sichtbar, dass alle Argumente und Gegenargumente jene der Person selbst sind. Auch die Auflösung des Konflikts entsteht aus dem Durchkauen der eigenen Argumente, dem Verwerfen der unpassenden und dem Assimilieren der geeigneten und stimmigen. Dies geschieht im gelingenden Kontakt der Anteile der Person und ihrer im Idealfall vollständigen Integration in die Gesamtpersönlichkeit. Die Person erlebt diese Integration als eigene Lösung und eigene Leistung. Dies beschreibt natürlich den Idealfall der gestalttherapeutischen Intervention. Das heißt nicht, dass der Patient oder die Patientin nicht von einem Argument, einem bisher übersehenen Aspekt oder einer neuen Sichtweise auf den Konflikt von Seiten der Therapeutin oder des Therapeuten im Rahmen eines sokratischen Gesprächs genauso profitieren kann.

Wie sowohl Fritz Perls (1968, zitiert nach Blankertz & Doubrawa, 2005) als auch Lore Perls (1989/2005) sinngemäß sagen, so findet eine gute Therapeutin, ein guter Therapeut für jede Klientin und jeden Klienten den geeigneten Therapiestil und zwar

sowohl stimmig zur eigenen Person also auch zu den unterschiedlichen Klientinnen und Klienten. Frankl (1946/1985) schreibt, dass Therapie immer eine Gleichung von zwei Unbekannten ist, nämlich jeweils der Einmaligkeit und Einzigartigkeit sowohl des Klienten oder der Klientin als auch der Therapeutin oder des Therapeuten, da nicht jede Person auf die gleiche Methode gleich anspricht und nicht jeder Therapeut und jede Therapeutin mit der gleichen Methode gleich gut umgehen kann (S. 2).

Wie Elisabeth Lukas (2011) betont, so überträgt der Therapeut oder die Therapeutin natürlich nicht die eigenen Präferenzen zur Lösung des Wertekonflikts auf die Klientin oder den Klienten. Vielmehr unterstützt die klassische Logotherapie dabei, die widersprüchlichen Werte einer Abwägung nach dem Sinn des Augenblicks (Vergleiche das Hier und Jetzt der Gestalttherapie) zu unterziehen (S. 54). Symbolisch vergleicht Lukas das Herausarbeiten der konkreten Werte mit dem Herausschälen zweier Kugeln aus unterschiedlichen Materialien (entsprechend Frankls Wertehierarchie) aus ihren Verpackungen, bis die Werte klar auf dem Tisch liegen und gemeinsam auf den gleichen Sachverhalt gesehen werden kann. (In der Gestalttherapie geschieht das durchaus in ähnlicher Weise in der Symbolisierung mithilfe von Gegenständen.) Die Patientin oder der Patient ist schließlich die Person, die aus dem Wesenskern des jeweiligen Wertes den einen als höheren Wert für sich einstuft als den anderen (im Sinne einer Wertehierarchie) und die Entscheidung trifft.

Jedenfalls stimmen wohl beide Therapierichtungen darin vollständig überein, dass dem Patienten und der Patientin durch die Therapie zur größtmöglichen Freiheit und Selbstverantwortung (Selbstwirksamkeit) verholfen werden soll.

4.3 Feldtheorie

Die Feldtheorie Kurt Lewins (Portele, 1999, S. 268-277) beruht ebenfalls auf gestaltpsychologischen Ansätzen. Sie besagt, dass es eine *dynamische Interdependenz* zwischen Person und Umwelt, dem *Lebensraum* gibt, und widerspricht damit dem linearen Kausaldenken. Die Gestalttherapie spricht vom Organismus/-Umweltfeld⁷. Mit ihrer Vorstellung des Kontakts als wechselseitige kreative Anpassung von Organismus und Umwelt verbindet sie die Organismustheorie Goldsteins und die organismische Selbstregulation nach Reich (a.a.O., S. 53) mit der Feldtheorie. Nach Goldstein hat der Organismus die Tendenz zum ganzheitlichen Verhalten im Sinne eines Ausgleichs der Defizite und Verwirklichung der Potenziale (Sreckovics, 1999, S. 33).

Im Sinne der Gestaltpsychologie ist Kontakt eine Figur auf dem Hintergrund des Organismus/Umwelt-Feldes, des Kontextes (Perls et al, 1951/2006, S. 27). Beim Begriff der Kontakt-Grenze greift die Gestalttherapie das Konzept der Grenze als eigentlichen, fruchtbaren Ort der Erkenntnis von Paul Tillich auf (Sreckovic, 1999, S. 44).

Eine wesentliche Folgerung aus der Feldtheorie ist die Wahlfreiheit. Virginia Satir, eine Schülerin Fritz Perls, (zitiert nach Portele, 1999) sagt: „Ein Ereignis bestimmt nicht allein, wie ich darauf reagiere. Jeder kann Wahlmöglichkeiten des Reagierens lernen, die ein Ereignis beeinflussen und lenken. D. h., daß [sic] der Umgang mit einem Ereignis ausschlaggebend ist, nicht das Ereignis selbst“ (S. 269-270). Und auf dieser Freiheit der Wahl beruht schließlich auch die Verantwortung für die getroffene Wahl.

Das zentrale Konzept der Feldtheorie Lewins ist die dynamische wechselseitige Interdependenz, die er in Konfliktanalyse (Macht und Gehorsam bedingen einander), Gruppendynamik (Veränderung des einzelnen und der Gruppe können nicht unabhängig voneinander betrachtet werden) und Aktionsforschung (der Forscher als Beteiligter der Gruppe) anwendet. Lewin kann somit als einer der ersten Vertreter

⁷ In der Integrativen Gestalttherapie wird durch die abgeänderte Schreibweise „Organismus/Umwelt-Feld“ besonders auf die Einheit von Organismus/Umwelt in einem einheitlichen Feld hingewiesen, um den Eindruck der Trennung in der Formulierung von einem Organismus in seinem Umweltfeld zu vermeiden.

einer systemischen Psychologie gesehen werden, ja er arbeitete am Massachusetts Institute of Technology, der Wiege der Systemtheorie (a.a.O., S. 272-277).

Aus der dynamischen Interdependenz der Feldtheorie leiten sich wesentliche Elemente der therapeutischen Haltung der Gestalttherapie ab (a.a.O., S. 276):

- Forschende (also Therapeutin und Therapeut) können der persönlichen Lebenswelt der betroffenen Person nur in Interaktion mit dieser im Dialog näherkommen.
- Die betroffene Person wird Element der Lebenswelt der forschenden Person und umgekehrt, die forschende Person wird Teil der Lebenswelt der Beforschten. Es kann also keine objektive, distanzierte, rein beobachtende Forschung geben, der Forschungsgegenstand wird durch die Forschung verändert.
- Es ergibt sich die ethische Forderung, die Lebenswelt der betroffenen Person genauso gelten zu lassen, wie die eigene Lebenswelt der forschenden Person. Weder bestimmt die forschende Person (autoritär) noch die betroffene Person (laissez-faire) einseitig. Wenn keine Seite Macht ausübt oder sich unterwirft, handelt jede Person unter dem Einfluss der anderen Person noch immer selbstbestimmt und autonom.

Auch Malcolm Parlett (1999, S. 279-293) betont die – wie er meint unterschätzte – sehr hohe Bedeutung der Feldtheorie für die Entstehung und Entwicklung der Gestalttherapie. Die Feldtheorie lädt die Therapeutinnen und Therapeuten ein, nicht-linear zu denken, sie hebt die Einzigartigkeit des Augenblicks hervor und verlangt somit eine Prozessorientierung. Die Feldtheorie ermöglicht eine ganzheitliche, holistische Betrachtungsweise menschlicher Erfahrung. Parlett spricht hier von einem *einheitlichen Feld* und *ungeteilter Existenz*: Wenn ein Ereignis gewisse Konsequenzen auslöst, ist oft das bereits zuvor existierende Spannungsfeld für die Konsequenzen bedeutungsvoller als das auslösende Ereignis selbst. Parlett schließt daraus, dass es unterschiedliche Hintergründe für die gleiche Figur gibt. „Die Dinge ‚in neuem Licht‘ zu betrachten – als neue und unerwartete Konfigurationen des Feldes –, ist meist das Wertvollste, was wir tun können“ (a.a.O., S. 286).

Er beschreibt das Gestaltexperiment als eine Veränderung der Umstände im Umweltfeld. Wenn es (in der geschützten therapeutischen Situation) genügend

Unterstützung im Feld gibt, kann die Person auf eine Herausforderung in einer anderen als der üblichen Weise reagieren, also etwas Neues ausprobieren und somit habituelle Verhaltensmuster verändern. Solche Veränderungen bedürfen einer Ausgewogenheit von Unterstützung und Herausforderung aus dem Feld (a.a.O., S. 287).

Weiters hebt Parlett die Bedeutung der Feldtheorie für sozialpolitische, ökonomische und ökologische Fragestellungen hervor, auf die im Rahmen dieser Arbeit jedoch nicht eingegangen werden kann. Es steht allerdings außer Zweifel, dass sich die Gründer der Gestalttherapie immer auch gesellschaftspolitisch positioniert haben.

4.3.1 Vergleich mit Logotherapie und Existenzanalyse

Eine Entsprechung für die Feldtheorie Lewins in den Grundlagen von Logotherapie und Existenzanalyse lässt sich bis hierher nicht festmachen. Allerdings soll auf folgende Gemeinsamkeiten aus den Konsequenzen des feldtheoretischen Ansatzes hingewiesen werden:

Die ethische Forderung nach der gleichwertigen Gültigkeit der Lebensräume der Therapeutin, des Therapeuten und der Klientin, des Klienten, die sich aus Lewins dynamischer Interdependenz ableiten lässt, findet sich in der humanistischen Haltung wieder, die beiden Therapierichtungen zu eigen ist.

Die Wahlfreiheit und die damit verbundene Verantwortung sind sowohl ein Befund aus der Diskussion der Feldtheorie als auch zentrale Elemente der Logotherapie und des Sinnkonzepts Viktor Frankls. Elisabeth Lukas (2011) bezeichnet Frankls Verständnis von Geistigkeit als „Humanität schlechthin: Entscheidungsfähigkeit, Verantwortlichkeit, Wertesensibilität, Liebesfähigkeit, personale Würde“ (S. 15).

Die gesellschaftspolitische Dimension der Konsequenzen aus Freiheit und Verantwortung, die in der Diskussion der Feldtheorie nur angedeutet wurde, äußert sich bei Frankl (1977/2002a) in folgendem Zitat: Aus der Sinnleere heraus weiß der Mensch „nicht mehr recht ..., was er im Grunde will. So will er denn nur das, was die anderen tun – Konformismus! Oder aber er tut nur das, was die anderen wollen – von ihm wollen – Totalitarismus“ (S. 13).

4.3.2 Verortungsmöglichkeiten von Sinn im Konzept der Gestalttherapie

Mehrgardt (2007, S. 607-622) stellt in seinem Beitrag „SINNe“ die Fallgeschichte von „Jörg“ in den Zusammenhang mit der möglichen Konzeption von Sinn im Rahmen der Feldtheorie Kurt Lewins. Er beschreibt dabei den psychologischen Lebensraum im Sinne von Lewin mit den mathematischen Formalismen der Topologie. In diesem Raum können Bereiche danach unterschieden werden, ob sie sich berühren oder voneinander getrennt sind. Bewegungen (Lokomotionen) können sowohl räumlich als auch zeitlich verstanden werden und setzen das Wirken von Kräften voraus. Diese können anziehende oder abstoßende Kräfte in Bezug auf andere Personen oder ein Ziel, oder auch Spannungszustände des gesamten Feldes sein. Solche Kräfte können im *Anforderungscharakter* liegen, der von Bereichen des Feldes ausgeht, und zwar in Form von *positiver oder negativer Valenz* eines positiv oder negativ besetzten Bereichs (Lewin 1969, zitiert nach Mehrgardt, 2007, S. 611).

Die *Zeitperspektive* beeinflusst das Verhalten des Organismus und wirkt in der Gegenwart. Es schließt Erinnerungen an Vergangenes (z. B. erlebte Frustrationen, das Erzählmuster der eigenen Geschichte) und die Ansichten des Individuums über seine psychologische Zukunft in Form von Wünschen, Hoffnungen, Befürchtungen und Plänen ein. „Nach der Feldtheorie hängt jede Art von Verhalten vom gesamten *aktuellen* [Hervorhebung im Originaltext] Feld einschließlich der Zeitperspektive ab“ (a.a.O., S. 612).

Ein weiterer wichtiger Begriff ist die *Differenzierung* von Bereichen. Im Allgemeinen nimmt der Grad der Differenzierung, also die Aufgliederung von zunächst homogenen Bereichen in unterscheidbare Teilbereiche, mit zunehmender Sozialisation zu (ebd.).

Mehrgardt (2007) beschreibt seinen Patienten Jörg als einen jungen Mann in einer sozialtherapeutischen Wohngemeinschaft, der nach intensiven Erfahrungen mit Suchtmitteln und mehreren Delikten nach einem Gefängnisaufenthalt in das Wohnheim kommt. Er widersetzt sich den Regeln und sieht keinen Sinn in irgendeiner Therapie. Seine Zeitperspektive ist weitgehend auf eine rasche Bedürfnisbefriedigung ausgerichtet. Demgemäß sind Freundschaften und Beziehungen nichts weiter als ein Mittel zum Zweck seiner Bedürfnisbefriedigung und haben keinen Bestand. Er kann sich in seiner Geschichte an keine Lebensweise erinnern, die er anstreben könnte, noch kann er sich eine solche für die Zukunft vorstellen. Der einzige Sinn für Jörg, an

der Therapie teilzunehmen, ist zunächst nur, den Schein zu wahren, um in der Wohngemeinschaft möglichst ungehindert seine Bedürfnisse auszuleben und negative Konsequenzen zu vermeiden.

Dies ändert sich im Laufe der Zeit, da sich sein Lebensraum im Wohnheim durch die sozialen Kontakte differenziert und sich die Valenzen verändern. Zum einen hat die positive Beziehung zum Therapeuten, der ihm etwas zutraut und in einen offenen wertschätzenden Dialog mit ihm tritt, die Wirkung, dass sich Jörg ebenfalls öffnet und sein Vertrauen in das Gespräch zunimmt. Auch zu anderen Mitbewohnern und Mitbewohnerinnen entsteht nun Beziehung. Indem er für einen neuen Bewohner die Rolle des großen Bruders übernimmt, erlebt er erstmals positive Gefühle in Beziehung und es macht für ihn erstmals Sinn, für jemanden anderen da zu sein. Als er sich schließlich in eine Mitbewohnerin verliebt, erfährt auch die Zeitperspektive seines Lebensraums eine Erweiterung, denn es macht plötzlich Sinn, in die Zukunft zu planen, um sich etwa gemeinsam ein Auto kaufen zu können. Diese Beziehung ist erwartungsgemäß problembehaftet und impulsiv, Nähe wird gesucht und macht gleichzeitig Angst. Jörg erkennt den Zusammenhang zu früheren Ängsten und nun macht für Jörg auch die Therapie plötzlich Sinn (a.a.O., S. 614-615).

Diese positive Entwicklung wird durch einen weiteren Mitbewohner gefährdet, der sich als Sprecher der Gruppe hervortut und es versteht, sich einerseits als engagierter Klient dem Betreuungsteam gegenüber zu verhalten, andererseits die Belegschaft kontrolliert und seine kriminellen Machenschaften weiter ausbaut. Jörg ist von diesem Mitbewohner beeindruckt und äußert in der Therapie die Sorge, dass er sich ihn als Vorbild nehmen könnte. In dieser Situation sagt der Therapeut, erkennend, dass hier Gefahr für den bisherigen Erfolg der Therapie droht: „nimm dir lieber mich als Vorbild“, und bereut unmittelbar danach, so unempathisch und appellativ aus seiner Rolle als Therapeut gefallen zu sein. Im Abschlussgespräch einige Monate später betont Jörg allerdings genau dieses Angebot des Therapeuten, Vorbild für ihn als Klienten sein zu wollen, als besonders hilfreich und er ist sich bewusst, welche große Gefahr für seine Entwicklung er damals entgangen war, indem er sich nicht diesem Mitbewohner anschloss (a.a.O., S. 615-616).

Mehrgardt (2007) zufolge lässt sich Sinn in der Feldtheorie Lewins in dessen Konstrukten von *Interdependenz* und Integration abbilden (S. 616-617). Im Beispiel

von Jörg entwickelt sich Sinn durch die Interdependenz zu anderen Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern, die positive Valenzen auf Jörg ausüben. Sinn wird demnach als diese Kraft erlebt, die eine klare positive oder negative Valenz, also etwa einen Zug auf ein Ziel hin darstellt (positive Valenz). Es kann auch sinnvoll sein, einen Bereich zu meiden, um negativen Konsequenzen zu entgehen (negative Valenz). Dabei ist es wichtig im Auge zu behalten, dass bei Lewin die Gesamtsituation alle wechselseitigen Kräfte einschließt, also nicht nur die aus der phänomenalen Situation resultierenden, sondern auch die Gedanken, Gefühle, das leibliche Erfahren der Person im Augenblick (a.a.O., S. 616-621).

Im Fall von Jörg ist auch zu erkennen, wie wichtig die Zeitperspektive für das Sinnerleben ist. Zunächst scheint Jörgs Zeitperspektive zu eingeschränkt, um eine mögliche sinnvolle Lebensweise erkennen zu können. Diese Perspektive weitet sich erst, als andere Menschen für Jörg Bedeutung bekommen. Nach Meinung des Autors dieser Arbeit passt auch das „Aus-der-Rolle-Fallen“ Mehrgardts gut in diesen Befund: Dass Mehrgardt Vorbild für Jörg sein möchte, erzeugt für Jörg sowohl bedeutungsvolle Interdependenz mit positiver Valenz als auch Zeitperspektive.

Mehrgardt (a.a.O., S. 622) sieht in der rein psychologischen Betrachtung der Interaktion mehrerer Personen der Feldtheorie, nämlich dass die andere Person immer nur als Element des eigenen psychologischen Lebensraums gesehen wird, die Gefahr des Solipsismus, gegen den sich auch Frankl (1985/2007) wendet (S. 205).

4.3.3 Möglichkeit einer Abbildung des Sinnkonzepts Frankls im Konzept der Gestalttherapie

Die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls nimmt keinen direkten Bezug auf die Feldtheorie oder die systemische Theorie. Einige Begriffe und Konzepte passen allerdings sehr gut in das feldtheoretische Erklärungsmodell und im Text von Längle (2007) über das Sinnkonzept Viktor Frankls treten dann auch konkrete Referenzen zu Tage.

Als eine wesentliche Eigenschaft des Feldes wurde die dynamische Interdependenz von Organismus und Umweltfeld erkannt, wobei dieses Feld alle zum Zeitpunkt wirkenden innerpsychischen und äußeren Kräfte und Gegebenheiten inklusive anderer Personen einschließt. Auch Längle (2007) verweist auf das Eingebettet-Sein

des Menschen in eine Situation (vergleiche Organismus/Umwelt), mit der die Person in dialogischem Austausch steht (S. 425). Und „Sinn stellt ein *dynamisches* Konzept dar, das ... auf Entwicklung und *Werden* weist“ (S. 423).

Dieses Werdens-Potenzial kann konkret in der „Begegnung mit Andersheit“ gefunden werden, in „dem (systemischen) Zusammenspiel mit dem anderen“, in der „Wechselwirkung mit den anderen“ und auch als inhärentes Potenzial „aus sich selbst“ (a.a.O., S. 426).

Das Sinnkonzept Frankls differenziert vier Dimensionen von Sinn. Die *faktische* Dimension beruht auf dem Erkennen und Verstehen des Gegebenen und dem Sehen der Spielräume, die als Möglichkeiten in der Situation enthalten sind (a.a.O., S. 428). Das kann als die äußeren Bedingungen des Umweltfeldes interpretiert werden.

In der *relationalen* Dimension von Sinn betont Längle die „*gefühlsmäßige* Beziehung zu dem, was ist“ und bezeichnet sie als „die Dimension des ‚Erlebens‘, ... [als] Bezugnahme zum Leben“ (ebd.). Es bedarf der emotionalen Beteiligung und der Beziehung zu Werten, um etwas als sinnvoll zu erleben.

Sinn enthält also immer eine persönliche Bewertung und bietet eine Fokussierung und Orientierung für den Menschen. In einer ursprünglichen Bedeutung weist Sinn auf eine Richtung hin (wie etwa im Wort Uhrzeigersinn) und so versteht die Logotherapie Sinn als eine Ausrichtung auf einen Wert hin (a.a.O., S. 424).

Die *personale* Dimension berücksichtigt das charakteristische „*Eigene*“ der beteiligten Personen und Dinge. Dabei spielen Entscheidungsfähigkeit und Freiwilligkeit für das Zustandekommen von Sinn entscheidende Rollen. „Sinn enthält etwas Eigenes und *Eigenständiges*, das über alle Funktion hinaus einen *Wert in sich hat*“ (a.a.O., S. 428). Hier findet sich ebenfalls ein Bezug zur Gestalttheorie, hier in Form von Sinn als Gestalt des von innen her bestimmten Systems.

Die *praktische* Dimension von Sinn beschreibt die Umsetzung von Sinn in Handlung, ohne die das Erleben von Sinn unvollständig bliebe. „Das *Handlungspotential* hängt ... mit dem Entwicklungspotential des Systems selbst zusammen“ (man könnte also auch sagen, mit dem Spannungszustand des Feldes). „Die Bedeutung der *Zusammenhänge* für die eigene Zukunft [wird] ebenso zum Thema wie der eigene Beitrag für die Zukunft der größeren Einheiten, die Vernetzung in einem *größeren*

Ganzen“ (a.a.O., S. 429). Sinn ist somit konstruktiv und persönlichkeitsformend und hat einen wichtigen Anteil an der Realisierung der persönlichen Existenz. Die damit verbundene Verantwortung kann Angst machen, wodurch es auch zur Verweigerung von Sinn und in der Folge zu Sinnlosigkeitsgefühl kommen kann.

Zusammenfassend lassen sich folgende Gemeinsamkeiten und Beziehungen zwischen dem Sinnkonzept Frankls und der feldtheoretischen Basis der Gestalttherapie finden:

Das sich verändernde Sein des Menschen, das der laufenden Bezogenheit auf die Situation und auf die anderen Menschen unterliegt, lässt sich gut auf das Konzept der dynamischen Interdependenz im Organismus/Umweltfeld übertragen.

Das Konzept des konstruktiven Werdens schließt die Bedeutung für die eigene Zukunft mit ein und bildet so eine Parallele zur Zeitperspektive in der Feldtheorie.

Die Ausrichtung auf Werte, die Interpretation von Sinn als eine gerichtete Größe, lässt sich auf die Kräfte im Feld, die Valenzen des Feldes abbilden, wie am Beispiel der Fallgeschichte von Jörg bereits aufgezeigt wurde.

4.4 Anthropologische Grundlagen, Menschenbild, Persönlichkeitstheorie

Das einer Therapierichtung zugrunde liegende Menschenbild, gestützt auf ihre anthropologischen Grundlagen, prägt entscheidend die therapeutischen Haltungen, die von den Therapeutinnen und Therapeuten in ihrer Arbeit eingenommen werden. Nach Liselotte Nausner (2004/2018, S. 44-60) hat sich die Anthropologie im Kulturkreis der westlichen Welt jedenfalls mit der traditionellen dualistischen Auffassung der Trennung von Körper und Geist des Individuums genauso auseinander zu setzen wie mit dem Verhältnis des Individuums zu Autonomie und Bezogenheit auf die Gemeinschaft.

Entsprechend der Berliner Schule der Gestaltpsychologie (siehe Kapitel 4.2) ist die (ganzheitliche) Gestalt ein von innen her bestimmtes System. Die von den beiden Perls als Grundlage ihrer Theorien ausgewählten theoretischen Grundkonzepte Gestaltansatz, Organismustheorie (Goldstein), Feldtheorie (Lewin) und Holismus (Smuts) stimmen in diesem ganzheitlichen Ansatz überein, und sie basieren alle auf den Grundlagen der Phänomenologie (Husserl). Auf den gleichen Denkansätzen beruht auch die Systemtheorie, die viele Ähnlichkeiten mit den genannten Theorien, vor allem mit der Feldtheorie Lewins, aufweist.

Wie in der früheren Arbeit des Autors (Mader, 2020) ausgeführt, folgte die Gestalttherapie in ihren anthropologischen Grundannahmen der Organismustheorie von Kurt Goldstein. Goldstein (zitiert nach Nausner, a.a.O., S. 39-40) räumt eine Ähnlichkeit seiner Grundauffassung mit jener der Gestaltpsychologie ein, betont jedoch, dass seine Theorie nicht aus jener hervorgegangen ist und seine Fragestellung das Gebiet der Biologie umfasst, während die Psychologie als ein Teilgebiet der Biologie angesehen werden kann. Durch ihre Nähe zur Gestaltpsychologie und ihre grundlegenden Denkmodelle in der Tradition der Phänomenologie Husserls war die Organismustheorie eine sehr geeignete anthropologische Grundlage für die Begründer der Gestalttherapie. Lore und Fritz Perls haben diese Theorie ja persönlich in ihren Studienjahren bei Goldstein und seinen Assistenten kennen gelernt.

Ihnen war es auch ein Anliegen, die Cartesianische Spaltung von Körper und Seele oder Geist zu überwinden. In *Gestalttherapie* (Perls et al., 1951/2006) setzen sich die Gründer mit dem Dualismusproblem von Körper und Geist auseinander und

bezeichnen es als eine Problemstellung, die es in einem gelungenen Kontaktprozess gar nicht gibt (S. 40, 57-61).

Die *Integrative Gestalttherapie* beruft sich in ihrer weiteren Ausgestaltung des Menschenbildes auf weiterführende Arbeiten der Phänomenologie, insbesondere auf die Leibtheorie von Merleau-Ponty, und spannt in der Folge einen Bogen zu einer phänomenologischen Hermeneutik (Nausner, 1999).

Die Leibphänomenologie von Merleau-Ponty

Aufbauend auf Goldstein erforscht Maurice Merleau-Ponty die Beziehung von Lebewesen zwischen Natur und Bewusstsein und er sieht den Organismus weder als Gegenstand noch als reines Bewusstsein. Er stellt das Verhalten ins Zentrum seiner Überlegungen: Der Organismus hat „die Eigenart, sich zu ‚verhalten‘, statt mechanisch auf Reize zu reagieren, was das Lebewesen zu einem Lebewesen macht, ... [ist] eine unzerlegbare Struktur der einzelnen Verhaltensweisen“ (Nausner, 2004/2018, S. 52-53). Er antwortet in Wechselwirkung seiner afferenten Erregung und seiner motorischen Impulse auf Situationen statt auf Reize (a.a.O., S. 53).

Vergleiche dazu Perls (1969/2008):

Wir haben zwei Systeme, die uns ermöglichen, mit der Welt in Beziehung zu treten. Der Sinnesapparat ist für die Orientierung da; er ist der Sinn für Berührung, dort wo wir mit der Welt Kontakt aufnehmen. Mit dem Bewegungsapparat treten wir in die Auseinandersetzung ein. Er ist das Handlungssystem, vermittels dessen wir mit der Welt umgehen. Ein wirklich gesunder, vollständiger Mensch muss also sowohl ein gutes Orientierungsvermögen als auch eine gut ausgebildete Fähigkeit zum Handeln haben. (S. 68)

Den Ausführungen Nausners (2004/2018) weiter folgend, können weder die Reize den Inhalt der Wahrnehmung eindeutig bestimmen, noch das Verhalten durch physiologische Vorgänge (die Reflextheorie) erklärt werden.

Verhalten steht immer in Beziehung zur Situation, in der sich der Organismus befindet. Nicht die objektive Gegenwart eines Reizes ist entscheidend, sondern seine ‚Gegenwart für den Organismus‘, d. h. seine Bedeutung. Die Struktur der Situation ist entscheidend für das Verhalten. Nach ‚innen‘ ist das Verhalten weder physiologisch noch psychisch, es ist diesseits der

Spaltung Sein – Bewusstsein. Im Verhalten des Organismus sind Bewusstsein und Handlung miteinander verbunden. (S. 53-54)

Die „Existenz ...[ist] eine Bewegung des Seins zur Welt“, die Situation bietet „ihre praktische Bedeutung“ dar, „die Aufforderung zu einem leiblichen Rechnung tragen [sic]; sie ist erlebt als ‚offene‘ Situation, die ein bestimmtes Verhalten des Lebewesens verlangt“ (Merleau-Ponty, 1966, zitiert nach Nausner, 2004/2018, S. 55). Die Ganzheitliche Vorstellung kommt im Begriff *Existenz* zum Ausdruck, der die dualistische Spaltung aufhebt. Statt Körper und Geist verwendet Merleau-Ponty den Begriff *Leib* als „die geronnene Gestalt der Existenz selbst“ (ebd.).

Der Mensch ist leibliches Wesen mit einem sehenden und sichtbaren Leib. Der Leib ist sinnliches Bewusstsein und des Menschen Verankerung in der Welt. Über den Leib als Gesichtspunkt des Menschen zur Welt ist die menschliche Wahrnehmung immer perspektivisch (a.a.O., S. 49-50).

In „Gestalttherapie in Aktion“ spricht Perls (1969/2008) ebenfalls von der Bedeutung der Situation und der Perspektive. Im folgenden Zitat nimmt Perls direkt Bezug auf Sinn.

In der Gestalttherapie fangen wir mit dem an, was ist, und schauen, welche Abstraktion, welcher Kontext, welche Situation da zu finden ist, und setzen die Figur, die Vordergrund-Erfahrung in Beziehung zum Hintergrund, zum Inhalt, zur Perspektive, zur Situation, und diese bilden zusammen die Gestalt. Sinn ist die Beziehung der Vordergrund-Figur zu ihrem Hintergrund. – nichts hat Bedeutung ohne seinen Kontext. Sinn [per se, Anmerkung des Verfassers] existiert nicht. Er wird immer ad-hoc geschaffen. (S. 68)

Selbst, Persönlichkeit, Identität

Da in der Literatur der Logotherapie die Persönlichkeit als wesentlicher Teil des Menschenbildes dargestellt wird, soll an dieser Stelle auch kurz auf die Persönlichkeitstheorie in der Gestalttherapie eingegangen werden. Wie bereits in der früheren Arbeit des Autors (Mader, 2020) ausgeführt, gibt es auch für den Begriff des Selbst in der Gestalttherapie unterschiedliche Sichtweisen. Ihnen gemeinsam ist, dass das Selbst prozesshaft verstanden wird, dass es sich in der Beziehung und als System der gegenwärtigen Kontakte realisiert (*relationales Selbst*). Und doch gibt es ein

kontinuierliches Empfinden des „ich bin“, das als *personales Selbst* bezeichnet wird (S. 10).

Das Selbst ist auch „Ausdruck einer organisierenden Kraft, einer übergreifenden Ordnung, die jeweils eine einzigartige Gestalt annimmt“ (Gremmler-Fuhr, 1999a, S. 386). Unter solchen umfassenden Ordnungen können sowohl Ordnungen menschlicher Beziehungen und Gemeinschaften als auch universale Ordnungen philosophischer oder religiöser Natur verstanden werden. Mit dem *transpersonalen Selbst* (Gremmler-Fuhr, 1999a, bezieht sich dabei unter anderem auf Robert Kegan, 1986, und Ken Wilber, 1995) wird das Selbst „als einzigartige Manifestation all dieser Ordnungen, letztlich eines alles umfassenden GEISTES (unser aller *Seinsgrund*) verstanden,[es] umfasst sowohl das relationale als auch das personale Selbst und ist erlebbar im mittleren Modus“ (ebd.).

Bei Perls sind Es, Ich und Persönlichkeit Funktionen des Selbst im Kontaktprozess. Das passive und kreative Es hat seine Bedeutung im Herausbilden der Figur und das aktive Ich in der Entscheidungsbildung und im Zugehen auf die Umwelt. Die Persönlichkeit ist das System der Einstellungen in Beziehungen, das Wissen von sich selbst als Person, die verbale Geschichte der Person (siehe Mader, 2020, S. 10).

Yontef (1999) wiederum sieht das Selbst sowohl als Struktur als auch als Prozess, da entsprechend der Feldtheorie Struktur und Funktion untrennbar miteinander verbunden sind (S. 185).

Dieser Linie folgend schlägt Nausner (2018) vor, „den Organismus als Träger strukturbildender Prozesse zu sehen und das Selbst als ‚überdauernde Funktion des Organismus‘ ..., die sich in ‚Kontaktsituationen‘ als spezielle Fähigkeit der Unterscheidung (das Ich) aktualisiert“ (S. 126).

In der Integrativen Gestalttherapie spricht man (nach Petzold) von Selbst, Ich und Identität. Hier ist das Selbst, das sich auf der Grundlage des Leibes (nach Merleau-Ponty) durch Reifungsprozesse entwickelt, wie bei Yontef sowohl Struktur als auch Funktion, während das Ich als *Selbst in Aktion* durch die laufend sich verändernden Kontaktprozesse in der jeweiligen Situation erst entsteht. In der Identität *hat* und *ist* der Mensch seine Geschichte (Mader, 2020, S. 11).

Die Integrative Gestalttherapie beruft sich auf die fünf Säulen der Identität von Petzold. Diese wesentlichen Bereiche der Identität sind situationsgebunden und beeinflussen sich gegenseitig: „Leib [im Sinne Merleau-Pontys], soziales Netzwerk, Arbeit und Leistung, materielle und ökologische Sicherheit und Werte (Diltsch, 2014, S. 5).

4.4.1 Das Menschenbild der Logotherapie

Zum Vergleich des Menschenbildes der Logotherapie mit den oben beschriebenen Grundlagen der Gestalttherapie greift der Autor auf das Lehrbuch der Logotherapie von Elisabeth Lukas (2006) zurück. Als Schülerin von Frankl hat Lukas die Schule der Logotherapie im ursprünglichen Sinne von Frankl weitergeführt, während Längle in der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse eigene Konzepte hinzugefügt hat, die von Frankl nicht mehr mitgetragen wurden.

Die Logotherapie gründet philosophisch auf dem menschlichen freien Willen, einem positiven Weltbild und dem *Willen zum Sinn*, den Frankl als eine zentrale Motivationskraft des Menschen ansieht (a.a.O., S. 16-20). Die Logotherapie wird als „Psychotherapie vom Geistigen her“ verstanden (Frankl, 1946/1985, S. 38), im Gegensatz zur Freud'schen Tiefenpsychologie hat Frankl den Begriff einer *Höhenpsychologie* geprägt (Lukas, 2011, S. 15).

Diese zusätzliche Dimension der Höhe tritt in Frankls Darstellung seiner Anthropologie in Form der von ihm so benannten *Dimensionalontologie* in Erscheinung, in der er den Dimensionen (er nennt sie auch Schichten) des Körperlichen einerseits (er spricht von Leib, meint jedoch damit im Unterschied zu Merleau-Ponty das Physische) und des Psychischen andererseits noch die dritte (Höhen-)Dimension des Geistigen hinzufügt. Die geistige Ebene als spezifisch humane Dimension umfasst unter anderem den freien Willen, Kreativität, Religiosität, Werteorientierung und Liebesfähigkeit (Lukas, 2006, S. 20-25).

Die Unterscheidung der drei Ebenen ist nicht als Trennung zu verstehen. Der Mensch wird ganzheitlich aufgefasst, indem die drei Dimensionen einander durchdringen.

Diese Seinsschichten können nicht sauber genug voneinander gesondert werden. Dennoch wäre es falsch zu sagen, der Mensch „setzt“ sich aus Leiblichem, Seelischem und Geistigem „zusammen“: ist er doch Einheit und Ganzheit – aber innerhalb dieser Einheit und Ganzheit „setzt“ sich das Geistige

im Menschen mit dem Leiblichen und Seelischen an ihm „auseinander“. (Frankl 1996, zitiert nach Lukas, 2006, S, 24)

Wird diese Unterscheidung vernachlässigt und die geistige Dimension in die psychophysische Ebene projiziert, so prangert Frankl folgende vier Zerrbilder von Menschenbildern an (a.a.O., S. 25):

- Den Pan-Determinismus, der die geistige Freiheit des Menschen gegenüber dem Schicksal vernachlässigt,
- den Psychologismus, der die Unversehrbarkeit der geistigen Existenz des Menschen leugnet und den Menschen lediglich als anfälligen seelischen Apparat betrachtet,
- den Reduktionismus, der jedes Motiv als Ausdruck eines Triebbedürfnisses deutet und die Sinnorientierung des Menschen aus den Augen verliert,
- und den Kollektivismus, der die Persönlichkeit des einzelnen ignoriert.

Im Menschenbild der Logotherapie kommen der Freiheit und der Verantwortung des Menschen besondere Bedeutung zu. Die Fähigkeit zu Selbsttranszendenz und Selbstdistanzierung der Persönlichkeit wird betont. Dies wird im Folgenden näher erläutert.

Freiheit und Verantwortung

Auf Grundlage der Existenzphilosophie sieht Frankl (nach Lukas, 2006) die Freiheit des Menschen nicht als eine *Freiheit von* schicksalhaften Bedingungen, sondern vielmehr als eine *Freiheit, zu* den aktuellen Bedingungen und der spezifischen Lebenssituation Stellung zu nehmen. Diese Freiheit impliziert Verantwortlichkeit. Der Mensch ist Mitgestalter seines Schicksals. Die Möglichkeit der Wahl und diese Verantwortlichkeit gegenüber der Stellungnahme zur gegebenen Situation impliziert die Schuldfähigkeit des Menschen (Lukas, 2006, S. 26-35).

Frankl sieht das *Gewissen* nicht gleichbedeutend mit dem Über-Ich von Freud, sondern als das menschliche Organ, das den Menschen befähigt, den Sinn in der gegebenen Lebenssituation zu erspüren und zu erkennen. Dabei ist es ihm wichtig zu betonen, dass dieser Sinn zwar subjektiv gespürt jedoch objektiv gegeben ist (a.a.O., S. 33).

Frankl vergleicht die *Sinnfindung* mit der *Gestaltwahrnehmung* der spezifischen Aufforderung der einmaligen Situation und zitiert Folgendes: „Wertheimer ging sogar so weit, daß [sic] er der in jeder einzelnen Situation involvierten Forderung (‘requiredness’) eine ausgesprochene Objektivität (‘objective quality’) zubilligte. Übrigens sagt auch Adorno ausdrücklich: ‚Der Begriff des Sinns involviert Objektivität jenseits allen Machens‘“ (Frankl, 1985/2007, S. 155).

Ob Wertheimer mit „objective quality“ genau diese ausgesprochene Objektivität, wie sie Frankl im Sinn hat, meint, kann hier nicht beurteilt werden. Da Frankl außer dem Namen keine Quellenangabe nach Jahr und Seite angibt, war es nicht möglich, die Originalstelle aufzufinden. An anderen Stellen spricht Wertheimer (1923 und 1912, zitiert nach Galliker, Klein & Rykart, 2007, S. 2) in seinen Studien über das Sehen von Bewegung über die objektiven, realen Reize, die allerdings die Wahrnehmung nicht als „Und-Summe der einzelnen Eindrücke“ erklären können, sondern dass jene vielmehr durch „*Erfassen innerer Notwendigkeiten*“ geschieht (a.a.O., S. 50). Im weiter oben genannten Zitat Wertheimers durch Frankl könnte also mit „objective quality“ die Gestalt als Systemqualität (oder Objektqualität) gemeint sein und nicht eine erkenntnistheoretische Objektivität.

Die Objektivität des Sinns ist in der Logotherapie zur Abgrenzung gegenüber einer egozentrisch verstandenen Subjektivität sehr wichtig. So sagt Frankl (1985/2007): „*Sinn muß [sic] gefunden werden, kann aber nicht erzeugt werden. Was sich erzeugen läßt [sic], ist entweder subjektiver Sinn, ein bloßes Sinngefühl, oder – Unsinn*“ (S. 155).

Sinn ist also jeweils der konkrete Sinn einer konkreten Situation. Er ist jeweils „die Forderung der Stunde“. Sie aber ist jeweils an eine konkrete Person adressiert. Und genauso wie jede einzelne Situation etwas Einmaliges ist – genauso ist jede einzelne Person etwas Einzigartiges. (a.a.O., S. 157)

Selbsttranszendenz und Selbstdistanzierung als Fähigkeit der Persönlichkeit

Frankl stellt der sexuellen Frustration und des Lustprinzips in der Psychoanalyse von Freud sowie dem Minderwertigkeitsgefühl und dem Streben nach Macht in der Individualpsychologie von Adler die existentielle Frustration, das existentielle Vakuum und den *Willen zum Sinn* als geistige Ausrichtung des Menschen in seinem Konzept der Logotherapie gegenüber. Er wendet sich gegen das *Homöostaseprinzip* als

reinem Ausgleich von Spannung und reiner Befriedigung von Bedürfnissen, das er für die zweidimensional psychophysische Ebene noch gelten lässt, und ergänzt dieses durch die *Noodynamik* der geistigen Dimension. Hier gibt es eine natürliche Spannung zwischen dem Sein und dem Sollen, und der Mensch ist auf eine Aufgabe hin orientiert. Diese Orientierung auf etwas hin, das selbst wiederum außerhalb des Menschen liegt, diese Hingabemöglichkeit an eine Aufgabe oder an eine andere Person kommt in der *Selbsttranszendenz* des Menschen zum Ausdruck (Lukas, 2006, S. 45).

So sieht Lukas für die Logotherapie in diesem höheren Ziel der Selbsttranszendenz ein Hinausgehen über die humanistischen Therapien und eine Distanzierung vom Paradigma der Selbstverwirklichung (a.a.O., S. 15).

Diese geistige Orientierung des Menschen, seine Bezogenheit und Ausrichtung auf eine Welt, wird von Lukas (2006) ausgedehnt „und sogar auf eine Überwelt ... bezogen und ausgerichtet auf den Logos“, ohne jedoch auszuführen, was hier mit Überwelt und Logos genau gemeint ist (S. 47).

Die Logotherapie betont die (geistige) *Freiheit zur Persönlichkeit* als Freiheit vom Charakter, der als Konstitution auf der körperlich-seelischen Ebene durch Vererbung und von der Umwelt geformten Entwicklung gegeben ist (Lukas, 2006, S 57). Von der geistigen Dimension her kann der Mensch durch Selbsterkenntnis und Verstehen, wie er geworden ist, den Umgang mit sich selbst verantworten. Zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte bedarf es unter Umständen auch eines „Stehen über sich selbst“ in der menschlichen Fähigkeit der Selbstdistanzierung (a.a.O., S. 65).

4.4.2 Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Menschenbilder

Im Vergleich dieses Menschenbilds der Logotherapie mit der Leibphänomenologie der integrativen Gestalttherapie finden sich einige grundlegende Gemeinsamkeiten:

- Frankl vergleicht den Sinn mit der Gestalt, die Sinnfindung mit der Gestaltwahrnehmung.
- Der Sinn ist nach Frankl in der Situation gegeben, vgl. die Gestalt als von innen her bestimmtes System, als system-immanent im Sinne der Gestalttherapie.
- Bereits Goldstein und erst recht Merleau-Pont sehen das Verhalten immer auf die Situation bezogen (siehe weiter oben: Die Situation enthält die Aufforderung zu einem leiblichen Rechnung-Tragen). Frankl verweist ebenfalls auf diesen

Anforderungscharakter der Situation und bezieht sich dabei auf Lewin und Wertheimer.

- In beiden Therapierichtungen haben Verantwortlichkeit und Freiheit zur Stellungnahme (bei Perls „response-ability“ als Fähigkeit zur Stellungnahme in Verantwortung) zentrale und weitgehend übereinstimmende Bedeutung.
- Die Ausrichtung auf Werte hat in der Logotherapie in Bezug auf die Sinnfindung eine wesentliche Bedeutung. In der Integrativen Gestalttherapie sind die Werte ebenfalls wesentlich. Werte stellen die fünfte der fünf Säulen der Identität dar.

Folgende Unterschiede lassen sich feststellen und – zum Großteil – durch das Zurückführen auf eine gemeinsame oder zumindest ähnliche Intention auch wieder auflösen:

- Perls sieht den Sinn als Beziehung zwischen Vordergrund-Figur und Hintergrund und schließt daraus: „Sinn [per se] existiert nicht, er wird ad-hoc geschaffen“ (Perls, 1969/2008, S. 68). Dagegen sagt Frankl: „Sinn kann nicht geschaffen, er muss gefunden werden“ (Frankl, 1987, zitiert nach Längle, 2007, S. 425). Frankl (1985/2007) sieht die Sinn-Wahrnehmung nicht einfach als Wahrnehmung einer Figur vor einem Hintergrund, sondern als „Entdeckung einer Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit“ (S. 155). Diese Abgrenzung Frankls von der Gestaltwahrnehmung löst sich allerdings in der Funktion des Selbst der Gestalttherapie auf: „die Gegenwärtigkeit, mit der Kontakt aufgenommen wird, ... ist ... etwas Potentielles [sic], das erst im Kontakt real wird“ (Perls et al., 1951/2006, S. 214).
- Merleau-Ponty, und auf ihn beruft sich die Integrative Gestalttherapie, betont das Perspektivenhafte der Erkenntnis. Damit gibt es keine objektive Erkenntnis. Frankl hingegen betont, dass Sinn *objektiv vorhanden* ist, er trans-subjektiv ist. Dies ist ihm wichtig, um einer beliebigen, subjektiven Sinnfindung (im Sinne von „Ich mache, was ich will, ohne Rücksicht auf andere.“) vorzubeugen. Die Gestalttherapie hingegen benötigt kein objektives Sinnkonstrukt. Die Ausrichtung auf das Umweltfeld und die Aufhebung der Spaltung von Selbst und Außenwelt wird durch die Orientierung an der Feldtheorie erreicht. Individuelles Glück (und damit auch Sinn) schließt die anderen mit ein, „denn

es ist unmöglich, besonders glücklich zu sein, wenn nicht alle glücklicher sind“ (a.a.O., S. 54).

- Um Sinn wahrzunehmen, bedarf es bei Frankl des Organs des Gewissens, das jedoch nicht das Über-Ich Freuds darstellt. In der Gestalttherapie ist die Sinn-Wahrnehmung in der Gestaltwahrnehmung enthalten und bedarf der Bewusstheit, der Achtsamkeit und des Gewahrseins des guten Kontaktprozesses. Diese Bewusstheit schließt die Wahrnehmung von Werten mit ein (Gremmler-Fuhr, 1999a, S. 380). Interessanterweise bezeichnen Perls et al. (1951/2006) in ähnlicher Weise die „Kontaktgrenze ... [als] Organ der Bewusstheit von der neuen Situation im Feld“ (S. 62).

- Die Logotherapie erhebt den Anspruch, das Homöostaseprinzip der anderen Therapierichtungen (einschließlich der humanistischen) um das Prinzip der Noodynamik in die geistige Dimension des Menschen zu erweitern. Diese Noodynamik verweist auf eine Spannung zwischen Sein und Sollen, die in der *Selbsttranszendenz* des Menschen als einer Ausrichtung und Bezogenheit auf die Welt (und sogar auf eine „Überwelt“) ihre Entfaltung findet.

In der Gestalttherapie basiert das Menschenbild auf der organismischen Selbstregulation, die in ihrer Weiterentwicklung zur umfassenderen schöpferischen Anpassung im Organismus/Umweltfeld ebenfalls über ein reines Homöostasemodell hinausgeht. Die Bezogenheit auf die (äußere) Welt (in der Logotherapie als Gegensatz zur Selbstverwirklichung gesehen) wird in der Gestalttherapie durch die Feldtheorie, durch den Anforderungscharakter der Situation in der ganzheitlichen Leibphänomenologie Merleau-Pontys und durch die Ausrichtung auf eine Person „um ihrer selbst willen“ im dialogischen Prinzip Bubers, auf das sich beide Richtungen ebenfalls berufen, nicht weniger abgebildet als in der Noodynamik.

- Durch die Ausrichtung des Sinnkonzepts in der Logotherapie auf eine konstruktiv veränderte (zukünftige) Situation lässt sich eine Ähnlichkeit mit der *Zeitperspektive* der Feldtheorie erkennen.
- Das *Selbst* wird in der Kritik der Logotherapie in Bezug auf die Selbst-bezogenheit in Analogie zu Ego verwendet und hat daher eine andere Bedeutung als das Selbst als Erfahrungsprozess in der Gestalttherapie (Gremmler-Fuhr, 1999a, S. 389).

- *Charakter* ist bei Frankl auf der psychophysischen Ebene abgebildet. Mit der geistigen Dimension erhebt sich der Mensch mittels seiner freiwillig getroffenen Lebensentscheidungen in Form einer Selbstgestaltung über die allfälligen Beschränkungen des Charakters, durch die *Freiheit vom Charakter* ergibt sich eine *Freiheit zur Persönlichkeit* des Menschen. Auch in der Gestalttherapie, die sich die Ansichten Reichs über die Fixierung von Verspannungen im Charakterpanzer zu eigen gemacht hat, geht es darum, die existentielle Freiheit des Menschen zu verwirklichen. Fritz Perls (1969/2008) sagt: „der produktivste und schöpferischste Mensch ist der, der keinen Charakter hat“ (S. 16), und „ein Charakter ist ein Mensch, der vorhersagbar ist“ (S. 41).
- *Selbsttranszendenz* ist ein zentraler Begriff bei Frankl und wird in der Logotherapie als das humanistische Paradigma übersteigend angesehen. Diese Selbsttranszendenz taucht auch immer wieder in der Nähe religiöser Vorstellungen auf, der Mensch bedarf also eines Übersinns oder einer absoluten Wahrheit, um sich zu orientieren. Durch die Begrifflichkeiten von Seelsorge, Überwelt und Logos erhält die Logotherapie den Anschein einer spirituellen oder religiösen Ausrichtung.
In der Gestalttherapie hingegen wird der Fähigkeit der *schöpferischen Anpassung* auch in einem umfassenderen Sinne zugetraut, dass sich der Organismus, und das schließt auch Strukturen und Systeme wie die Gesellschaft und die Gemeinschaft mit ein, in einer gestaltimmanenten Ordnung organisieren können. Die Selbsttranszendenz bei Frankl entspricht wohl am ehesten dem *transpersonalen Selbst*, das in manchen Strömungen der Gestalttherapie (siehe weiter oben) als Manifestation einer umfassenden Ordnung beschrieben wurde und im *mittleren Modus* erlebt werden kann.
- *Persönlichkeit* bei Frankl versteht das geistige Stellungnehmen der Person auf seine Anlagen und sein so Gewordensein, seinen Charakter. Im Persönlichkeitskonzept der Integrativen Gestalttherapie wird *Identität* verstanden als erzählbare Geschichte des Menschen, so wie er sich selbst versteht und sieht.
- Mit der Fähigkeit der *Selbstdistanzierung* kann der Mensch bei Frankl von sich selbst Abstand nehmen und auch „über sich stehen“. Dies entspricht im Menschenbild der Gestalttherapie der *Exzentrizität* als Fähigkeit des Ich (als Funktion des Selbst), sich selbst in der jeweiligen Situation von außen zu

betrachten und zu reflektieren. Auch der *mittlere Modus* verlangt ein Loslassen von allem, womit sich das Selbst identifiziert.

- Frankl stützt sein Menschbild auf eine jüdisch-christlich geprägte westliche Denktradition, was sich in der glaubenden Gewissheit eines Lebenssinns und der prinzipiellen Unfehlbarkeit des Gewissens wie auch in seiner Wortwahl (vgl. Seelsorge, Logos) ausdrückt. Auch der als objektiv postulierte Sinngehalt (Frankl bezieht sich in der Begründung dabei sogar auf die Gestaltpsychologie) und die Annahme eines Übersinns deuten in diese Richtung.

Auch die Gründer der Gestalttherapie haben aus ihrer Weltanschauung heraus agiert und über diese offen gesprochen (siehe z. B. Goodman, der sich zu einem – utopisch anmutenden – Gemeinschafts-Anarchismus bekannte, siehe Blankertz & Doubrawa, 2005, S. 14-21), doch war es Fritz Perls (1969/2008) ein Anliegen, dass die Gestalttherapie als existentielle Philosophie „auf ihren eigenen Beinen steht“ und diese weltanschaulichen Komponenten nicht in die Theoriebildung einfließen (S. 24). „Beseht man sich die Existentialisten, ... so borgen sie doch alle ihre Konzepte von anderen Quellen. Buber vom Judaismus, Tillich vom Protestantismus, Sartre vom Sozialismus, ... Binswanger von der Psychoanalyse usw“ (ebd.).

4.4.3 Möglichkeit einer Abbildung des Sinnkonzepts Frankls im Konzept der Gestalttherapie

Wie im obigen Abschnitt gezeigt, gibt es einige Gemeinsamkeiten in den Menschenbildern der Logotherapie Frankls und der Gestalttherapie und auch einige Unterschiede. Einiges, was zunächst wie ein diametraler Widerspruch erscheint, entfaltet in der genaueren Auseinandersetzung dann eine ähnliche zugrundliegende Intention. Etwa geht es bei dem Widerspruch in der Wortwahl, ob nun *Sinn nicht geschaffen werden kann, sondern gefunden werden muss* (Frankl) oder doch *ad-hoc geschaffen werden muss* (Perls), beiden schließlich darum, dass der Sinn in der Situation als jeweils einzigartig sowohl für den betroffenen Menschen als auch einmalig in der betreffenden Situation erkannt wird.

Die *Dimensionalontologie* von somatischer, psychischer und geistiger Ebene (mathematisch korrekt müsste es hier eben Dimension und nicht Ebene heißen) von Frankl ist ein anschauliches Modell, das zunächst ebenfalls zur ganzheitlichen

Leibphänomenologie der Integrativen Gestalttherapie widersprüchlich erscheint. Doch auch Frankl sieht den Menschen als ganzheitlich an, wie er an vielen Stellen hervorstreicht. Der Unterschied liegt in der Betonung der Wichtigkeit einer Differenzierung der Dimensionen (Frankl), um eben nicht einem Reduktionismus durch Weglassen einer Dimension (meist der geistigen) und Projektion auf die Ebene der beiden übrigen (meist die Psychophysische Ebene) zu verfallen, während die Gestalttherapie unter allen Umständen die ganzheitliche Sicht im Auge behält.

Dass Sinn schließlich als Gestalt bzw. in der Gestalt gegeben aufgefasst wird, sprechen beide Richtungen explizit so aus. Obwohl Frankl hier eine Unterscheidung hervorstreicht, sehen doch beide Richtungen die Sinnerfassung als Wahrnehmung einer Möglichkeit, als Potenzial der Situation, mit der Kontakt aufgenommen wird.

Beide Menschenbilder berufen sich auf den *Anforderungscharakter der Situation*, zu dem der Mensch schließlich ganzheitlich (in der Integrativen Gestalttherapie *leiblich* bzw. *zwischenleiblich*) und verantwortlich Stellung nimmt. Die Bewertung der Situation und die Verantwortlichkeit resultieren schließlich in beiden Therapierichtungen in einer prinzipiellen Schuldfähigkeit des Menschen. Die Verantwortung für seine Handlungen zu übernehmen ist beiden Schulen sehr wichtig. In der Gestalttherapie manifestiert sich die Verantwortungsübernahme bereits in den Sprachregeln, das persönliche Pronomen „ich“ mit Verb im Präsens statt neutrale Substantive zu verwenden (Ich-Sprache) und Fragen in Aussagen umzuwandeln.

4.5 Das Dialogische Prinzip

Die Bezugnahme der ursprünglichen Gestalttherapie auf das Dialogische Prinzip Martin Bubers (1986/2014) ist uneinheitlich. Obwohl beide Perls Buber kannten, ist der Einfluss über Lore Perls weit größer als über Fritz. Lore besuchte Bubers Vorlesungen und war vor allem von dessen Präsenz beeindruckt. Sie drückt es so aus:

Für mich ist es ... wichtig, ... dem Klienten so zu begegnen, wie ich im Augenblick bin: mich mit meinem Hintergrund, mit allem, was mir an Erfahrung ... zur Verfügung steht, in der gegebenen Situation in den Dienst des Dialogs, der Begegnung zu stellen. ... Was Buber „Begegnung“ nannte, nennen wir Kontakt. (Perls, 1989/2005, S. 179)

Fritz stand Bubers Philosophie aufgrund der Nähe zum Judentum skeptisch gegenüber (1969/2008, S. 25), doch nimmt er auch immer wieder Bezug auf ihn, wenn er etwa sagt:

[In der Begegnung] ... kommen wir ... „von *Ich* und *Du* zum *Wir*. Das *Wir* als solches besteht nicht, sondern es besteht aus *Ich* und *Du*, es ist eine dauernd sich verändernde Grenze, an der sich zwei Menschen begegnen. Und wenn wir uns dort begegnen, ändere ich mich, und du änderst dich, durch den Prozeß [sic] des Einander-Begegnens. (a.a.O., S. 15)

In seinen Demonstrationen war Fritz Perls oft konfrontativ. Wenn der Klient, die Klientin nicht seinen experimentellen Vorgaben folgen wollte, brach der die Sitzung und damit den Dialog ab (Staemmler, 1999, S. 442).

Das Prinzip der *Heilung aus der Begegnung* wurde von den Gestalttherapeuten der folgenden Generationen weitergetragen. Yontef (1999) beschreibt diese phänomenologisch-existenzialistische psychotherapeutische Beziehung als dialogische Beziehung, die die Anerkennung des anderen Menschen erfordert und auf Bubers *Ich-Du* und die eigene Authentizität genau so aufgebaut ist, wie auf dem Verständnis der Authentizität der anderen Person. Er beschreibt folgende Charakteristika der dialogischen Beziehung:

Umfassung bedeutet, sich ohne zu urteilen und zu analysieren in die Erlebniswelt der behandelten Person hineinzusetzen und sich gleichzeitig der eigenen Gegenwärtigkeit bewusst zu sein.

Der Therapeut, die Therapeutin ist als Person *gegenwärtig* in seiner oder ihrer therapeutischen Rolle und enthält sich in der Präsenz nicht jeglichen Selbstaussdrucks, sondern bringt mit Augenmaß und dort, wo es für die behandelte Person hilfreich ist, Beobachtungen, Gefühle und Erfahrungen in den therapeutischen Prozess ein.

Die Therapeutin, der Therapeut *engagiert sich für den Dialog* in Form einer Hingabe an den Prozess und in der Offenheit dafür, was aus dem Prozess entsteht, ohne das Ergebnis kontrollieren zu wollen (vgl. den mittleren Modus). Explizit betont Yontef, dass es zu keiner Ausbeutung kommen darf, worunter er eine Beeinflussung der behandelten Person in Hinblick auf die Ziele der behandelnden Person versteht.

Den gelebten Dialog im Vollzug vergleicht Yontef (1999) mit einem Tanz, in dem sich die Energien zwischen den Partnern des Dialogs bewegen (S. 106-108).

Staemmler (2009) setzt sich in seinem Buch „Das Geheimnis des Anderen“ intensiv mit der Gegenseitigkeit der therapeutischen Beziehung und der *mutuellen Empathie* auseinander: „Dies schließt sowohl ein, dass der Klient sich in die Therapeutin einfühlt, als auch, dass die Therapeutin sich in den Klienten einfühlt“ (a.a.O., S. 65). Und er schreibt weiter: „Was es zu verstehen gilt, ist zu einem wesentlichen Teil etwas, das erst im Dialog entsteht“ (a.a.O., S. 71). Doch Mutualität heißt nach Staemmler nicht Symmetrie, denn die Rollen und Aufgaben sind nicht dieselben und es „unterscheiden sich die Perspektiven von Therapeutin und Klient aufgrund ihrer unterschiedlichen Positionen ... im therapeutischen Dialog“ (a.a.O., S. 75).

Gremmler-Fuhr (1999b) spricht deshalb von einer *eingeschränkten Gegenseitigkeit*, die die Hierarchie der therapeutischen Beziehung nicht verleugnet. Eine volle Gegenseitigkeit der Beziehung, wie sie Rogers fordert, kann es laut Buber im Sinne der *Umfassung* in der therapeutischen Beziehung gar nicht geben (Friedman, 1987, zitiert nach Gremmler-Fuhr, 1999b, S. 411). Perls hält volle Gegenseitigkeit der Beziehung nicht von Anfang an als gegeben, doch schließt er nicht aus, dass sie im Zuge einer Therapie entwickelbar ist (ebd.).

4.5.1 Das Dialogische Prinzip in der Logotherapie und Existenzanalyse

Im Unterschied zur Gestalttherapie beruft sich die Logotherapie in ihrem Theoriegebäude nicht direkt auf das dialogische Prinzip Martin Bubers, wohl aber auf die Existenzphilosophie, zu dessen Vertretern Buber zählt. Längle (2011) bezeichnet allerdings die Existenzanalyse als eine dialogische Therapieform: „Für eine *dialogische* Therapierichtung wie die Existenzanalyse ist daher die Bezugnahme auf das subjektive Erleben der Patienten bzw. Klienten für die Arbeit am besten geeignet“ (S. 74). In einem anderen Kapitel zitiert er Buber und Frankl in folgender Weise: „Ich wird Ich am Du, meinen Buber ... und Frankl ... gleichlautend“, so als hätte Frankl Bubers Schriften nicht gekannt, was wohl geschichtlich höchst unwahrscheinlich ist, da Bubers Erstausgabe von „Ich und Du“ aus dem Jahre 1923 stammt.

Lukas (2006) bezeichnet den Gesprächsstil der Logotherapie, und die Logotherapie und Existenzanalyse arbeitet fast ausschließlich mit dem Gespräch, als „Rhetorik der Liebe“, denn „Liebe und Logos sind eben ‚Verwandte ersten Grades‘“ (S. 87). Liebe ist „ein doppeltes Erschauen der geliebten Person – in ihrer realen und in ihrer optimalen Gestalt“ (S. 88).

In ihrer Beschreibung der „Grundzüge der sinnzentrierten Familientherapie“ zitiert Lukas in weiterer Folge auch Buber: „Die Liebe ... ist zwischen dem Ich und Du ... ein welthaftes Wirken. Liebe ist Verantwortung eines Ichs für ein Du“ (a.a.O., S. 225).

4.5.2 Vergleich der beiden Therapieformen und Abbildung der Sinnfrage

Beide Therapieformen bezeichnen sich selbst als dialogisch, und das kann wohl als eine der Gemeinsamkeiten der beiden Richtungen angesehen werden. Während allerdings in der Gestalttherapie sehr viel und zum Teil auch widersprüchlich zu diesem Thema diskutiert wird, kommen in der Logotherapie nur wenige und unspezifische Referenzen auf Buber vor. In der Gestalttherapie wird das dialogische Vorgehen von vielen Gestalt-Lehrerinnen und Lehrern als wesentlich erachtet (Lore Perls, 1989/2005; Polster & Polster 1975/2009; Yontef, 1999; Staemmler, 1995, 1999; Schmidt-Lellek, 2018) und hat einen entscheidenden Einfluss auf die therapeutische Haltung. Fritz Perls' oftmals wenig dialogische Haltung wird auch innerhalb der Gestalttherapie kritisch gesehen (Staemmler, 1999; Friedmann, 1987, zitiert nach Gremmler-Fuhr, 1999, S. 395).

In der Frage der Symmetrie der therapeutischen Beziehung ist in der Logotherapie eine pädagogische Haltung erkennbar, die allerdings darauf Bedacht nimmt, Einflussnahmen in Form des Oktroyierens therapeutischer Vorstellungen auf die Behandelten zu vermeiden. Die Gestalttherapie geht von einer prinzipiellen Mutualität in der Beziehung aus, die allerdings durch die unterschiedlichen Rollen von behandelnder und behandelter Person eine eben eingeschränkte Gegenseitigkeit darstellt.

Die Sinnfrage ist im dialogischen Prinzip der Integrativen Gestalttherapie also sehr gut abgebildet. Wenn die Frage nach dem Sinn des Lebens in der Therapie auftaucht, so wird sie in dialogischer Weise in der therapeutischen Beziehung bearbeitet. In der Gestalttherapie wird dabei wohl der Mutualität im Sinne Staemmlers (2009) große Bedeutung beigemessen.

4.6 Existenzialismus, Phänomenologie und Hermeneutik

Wie bereits in den einleitenden Kapiteln ausgeführt, ist die Phänomenologie ein wesentlicher Grundpfeiler der Gestalttherapie. Selbst wenn Perls mit wenigen Ausnahmen nicht direkt auf die Phänomenologie Husserls Bezug nimmt, so sind nach Schigutt (1999) die Denkmodelle der Phänomenologie über Gestaltpsychologie, Organismustheorie und Feldtheorie in die Grundlagen eingeflossen, und die Gründer der Gestalttherapie haben keinen Zweifel daran gelassen, dass sie phänomenologisch arbeiten, nicht zuletzt durch die Betonung des Hier-und-Jetzt.

Husserl geht es in seiner phänomenologischen Philosophie um die Sicherung von Erkenntnis (a.a.O., S. 12). In seinem radikalen Denkansatz verwirft er alle Vorannahmen und alles Vorwissen sowohl über die Welt als auch über die diese Welt beobachtende Person durch *Einklammern*. Nach dieser *Reduktion* findet Husserl etwas, das er *reines Bewusstsein* nennt, und dieses Bewusstsein ist *intentional*, also „auf etwas gerichtet“ (a.a.O., S. 13).

Das Bewusstsein schafft durch *Sinngebung* eine Wirklichkeit. Diese Wirklichkeit ist jedoch immer unvollkommen, da sie nur einzelne Aspekte der Dinge berücksichtigen kann (diese nennt Husserl *Abschattungen*). Durch Perspektivenwechsel können die Wahrnehmungen der Aspekte variiert und wieder zusammengesetzt werden, sodass uns ein reales Ding der Welt erscheint. Dadurch muss unsere Gewissheit von der äußeren Welt immer relativ bleiben (a.a.O., S. 14).

Schigutt (1999) betont weiters, dass in der Gestalttherapie auf Deutung und auf das Wissen, was das Wesentliche ist, verzichtet wird. Stattdessen steht die Beobachtung dessen, was sich zeigt, im Fokus und verbale wie non-verbale Äußerungen, Tonfall, Sprechpausen, Körperhaltungen usw. werden gleichermaßen wichtig genommen. Hier wird die Ähnlichkeit zu Husserls Vorgehen sehr deutlich (a.a.O., S. 16).

Die *Intentionalität* wird in der Gestalttherapie dadurch betont, dass Fritz Perls immer von Bewusstheit (oder auch awareness) im Unterschied zu Bewusstsein spricht. Introspektion als Funktion des Bewusstseins ist nicht geeignet, Wesentliches über sich selbst zu erfahren, worin Perls mit Husserl übereinstimmt (a.a.O., S. 17).

Yontef (1999) betont die phänomenologische Perspektive, in der „alles anerkannt [wird], was ein Mensch von seiner Zeit-Raum-Wahrnehmung aus sieht. Der

phänomenologische Standpunkt betrachtet strenggenommen die Phänomenologie jedes Menschen als gleichermaßen real“ (S. 57-58).

Dem Erleben der Person wird dabei besondere Aufmerksamkeit geschenkt. „Der phänomenologisch orientierte Therapeut nimmt nicht nur das gesamte Erleben des Patienten wahr und vertraut ihm und fördert es, sondern er achtet auch besonders auf diejenigen Aspekte des Erlebens, die zurückgehalten oder vernachlässigt werden“ (a.a.O., S. 95).

Auch Yontef hebt die Relativität der Erfahrung hervor. „Was wirklich unmittelbar und angemessen ist, hängt ab vom Beobachter; es läßt [sic] sich nicht absolut bestimmen“ (a.a.O., S. 96). Er beruft sich dabei nicht zuletzt auf die feldtheoretischen Überlegungen der Relativitätstheorie Einsteins. Die Gestalttherapie beschreibt eher, anstatt zu erklären oder Annahmen zu machen. „Unmittelbare Awareness ist der Weg, die Grundstruktur des Feldes zu erkennen“ (a.a.O., S. 97).

Erfahrung ist ganzheitlich strukturiert, „die Bedeutung [ist] ein inhärenter Teil einer Gestalt. Jedes Ereignis hat sowohl eine Ordnung als auch eine Bedeutung und wird auch in dieser Weise wahrgenommen“ (a.a.O., S. 98).

Yontef (1999) verweist auf Wertheimer (1945), der sagt, dass eine Situation mit einem Problem auch dessen Lösung enthält. Deshalb findet die Gestalttherapie „via phänomenologischen Fokussierens und via Dialog eine Lösung, die der Situation inhärent ist“ (a.a.O., S. 99).

In Bezug auf die Zeitlichkeit in der Phänomenologie sei nochmals auf Schigutt (1999) zurückgegriffen. Das Bewusstsein ist bei Husserl „auf die gegenwärtige Situation gerichtet“ (S. 18). Das Subjekt erlebt die Verwandlung von einer unscharfen Zukunft über den Augenblick im Hier und Jetzt in das Vergangensein hinein. Dabei ist das Bewusstsein sowohl auf die unmittelbare Zukunft als auch auf die gerade entstehende Vergangenheit intentional ausgerichtet und kann der gegenwärtigen Situation durch die Überlagerungen der Abschattungen im Sinne Husserls einen „bedeutungsvollen Sinn geben“ (ebd.). Die Vergangenheit trägt der Mensch als Bilder (unterschiedlicher und zeitlich zunehmender Unschärfe) mit sich „als beständigen Horizont, auf den [er] bezogen [ist]. Wenn wir uns bewußt [sic] auf sie besinnen, ist uns unmittelbar klar, daß [sic] sie einmal Gegenwart waren – d. h. ... daß [sic] sie daraus ihren Sinn empfangen hatten“ (ebd.).

Nach Nausner (1999) bietet die Phänomenologie die erkenntnistheoretische Fundierung der Gestalttherapie (S. 464). Husserl sah die im Bewusstsein des Beobachters auftretenden Erscheinungen als die einzigen für den Menschen zugänglichen Gegebenheiten an, um Erkenntnis über die Welt zu erlangen (Staemmler, 1999, S. 445).

Die Erkenntnis wird in der Phänomenologie durch Beschreiben der Erscheinungen gewonnen, nicht durch Erklärung, in Abgrenzung zum Rationalismus, der auf eine rationale Intuition über das Wesen der Dinge setzt. Die Wahrnehmung entspricht der originären Erfahrung, doch kann die Wahrnehmung nicht von der subjektiv situationsgebundenen Gegebenheit unabhängig sein. Somit können Dinge und andere Menschen auch nie absolut erkannt werden, sie können nie *an sich* wahrgenommen werden. Husserl spricht dabei von *Korrelation* „zwischen dem Ansichbestehen der Gegenstände und ihrer subjektiven, situationsgebundenen Gegebenheitsweise“ und von der „Evidenz *äußerer* Erfahrung“ (Nausner, 1999, S. 467).

Wahrheit kann nur als *Evidenz* erfahren werden, die wiederum durch neue Evidenzen widerlegt oder bestätigt werden kann. Die intentionalen Akte des Bewusstseins haben Evidenz zum Ziel. „Die Welt ist im Bewußtsein [sic] enthalten, allerdings nicht real, sondern intentional, als Phänomen“ (a.a.O., S. 470).

Dabei zweifelt Husserl nicht an der Realität der Welt. Sie „ist als Wirklichkeit immer da, sie ist höchstens hier und dort ‚anders‘ als ich vermeinte“ (Husserl zitiert nach Nausner, a.a.O., S. 472). Da jeder Gegenstand aus verschiedenen Perspektiven wahrgenommen werden kann, erscheinen diese wahrgenommenen Aspekte als *Abschattungen* bzw. *Horizonte*, die als Kontinuum gesehen eine *transzendente Wahrnehmung* auf den Gegenstand ermöglichen. Diese Transzendenz weist über die einzelne Wahrnehmung hinaus und ermöglicht eine *Aktualisierung der Erkenntnis* „in der Wiederwahrnehmung“ (ebd.). Husserls Konzept der perspektivischen Wahrnehmung setzt einen wahrnehmenden Leib voraus und bildet die Grundlage für die Leibphänomenologie Merleau-Pontys (wie im Kapitel Menschenbild beschrieben).

Mit dem Begriff der *Korrelation* schlägt Husserl eine Brücke zwischen Objektivismus und Subjektivismus. Es besteht eine grundlegende Differenz zwischen dem Ding an sich und der Wahrnehmung. Mit dem Begriff der *Intentionalität* werden Sein und Bewusstsein aufeinander bezogen und bedingen einander. Hier gibt es also eine

grundlegende Grenze für das Wissen über die Welt und über andere Menschen, mit einer Unsicherheit, die ihren Niederschlag in der *kultivierten Unsicherheit* (Staemmler, 1995) der Gestalttherapie findet.

Hermeneutik in der Gestalttherapie

Laut Gremmler-Fuhr (1999a) entsteht die Bedeutungsbildung „aus dem Spannungsfeld zwischen dem, was zur Figur wird, und dem Hintergrund, also dem Teil des Feldes, der unserem Bewusstsein zugänglich ist, [und wir handeln] aufgrund von Bedeutungen, die wir dem von uns Wahrgenommenen geben“ (S. 354). Nausner (1999) beruft sich auf Merleau-Ponty, nach dem Sein nicht unmittelbar *erschaut* werden kann, sondern „das Sein zeigt sich nur als Sinn“ (S. 480). Um diesen „Sinn zu entziffern und Bedeutung zu geben“, verweist die Integrative Gestalttherapie in ihrer Metatheorie auf die Hermeneutik. Ursprünglich als Wissenschaft von der Auslegung von Texten entstanden, beschäftigt sich diese mit dem Prozess des Verstehens, der Interpretation.

Nausner (1999) zitiert in ihren Ausführungen Ricoeur (1974; 1993), der die Aufgabe der Hermeneutik in der kritischen Auseinandersetzung mit den „totalitären Ansprüchen einer jeden Interpretation“ sieht, die „in direkter Relation zur theoretischen Struktur des jeweiligen hermeneutischen Systems“ steht (S. 481). Dabei unterscheidet er die „Schule des Zweifels“ mit ihren Vertretern „Marx, Nietzsche und Freud“ und „die Hermeneutik als ‚Wiederherstellung des Sinns‘, der in der Art einer Botschaft ... an mich gerichtet ist“ (ebd.).

Auch im folgenden Zitat geht es um das Aufspüren von Sinn. „Interpretation [ist] ... jene rationale Arbeit, die ... den verborgenen [Sinn] entschlüsselt; sie entfaltet die Bedeutungsschichten, die in der wörtlichen Bedeutung impliziert sind“ (ebd.).

Nausner sieht hier „eine Art Glauben an ‚die Offenbarung durch das Wort‘ [vorausgesetzt], ein Vertrauen in die Sprache ..., [die nach Ricoeur] eine Abstraktion des sprechenden Subjektes“ ist (a.a.O., S. 482). Die „Sprache [greife also] auf verschiedene Weise nach dem Sein und das Sein auf verschiedene Weise nach der Sprache“ (ebd.). Damit bleibt die „Welt der Bedeutungen rückgebunden an die [phänomenologische] ‚Lebenswelt‘“. Aufbauend auf der Phänomenologie ermöglicht die Hermeneutik den Prozess des Verstehens auch auf Nichtsprachliches, auf historische Erfahrung im Allgemeinen auszudehnen.

Für die Gestalttherapie bedeutet dies: „Was ist‘, muß [sic] immer wieder neu ausgelegt und verhandelt werden – in diskursiven Prozessen“ (ebd.). Für Nausner wird die Therapie somit zu einem gemeinsamen Weg, in dem „die Lebenswege meiner PatientInnen und KlientInnen in intersubjektiven, dialogischen Prozessen“ von diesen immer wieder neu angeeignet und so besser verstanden werden können (a.a.O., S. 482-483).

4.6.1 Phänomenologie in der Logotherapie und Existenzanalyse

Frankl (1982) bezieht sich auf Husserls (und Schellers) Phänomenologie zunächst als Wegbereiter für die Existenzphilosophie Heideggers und Jaspers (S. 87). Im Besonderen bezieht er sich bei der Entwicklung seiner Konzepte des *Willens zum Sinn* und der *Selbsttranszendenz* als spezifisch menschliche Eigenschaft auf den Begriff der *Intentionalität*, wie er von Husserl geprägt worden ist. Sind doch „die menschlichen Phänomene jeweils auf einen intentionalen Gegenstand hingeordnet und ausgerichtet, und Sinn und Werte sind intentionale Gegenstände solcher Art. Sinn und Werte sind der Logos, auf den hin die Psyche sich selbst transzendiert“ (a.a.O., S. 164).

„Der Gesamtbereich der intentionalen Gegenstände ... ist identisch mit der Welt, ... [die] menschliches Dasein ... im Sinne von ‚In-der-Welt-Sein‘, als dessen Horizont immer schon umfaßt [sic]“ (a.a.O., S. 220). Daraus schließt Frankl, dass „der Mensch ... über sich selbst hinaus nach etwas langt, das nicht wieder er selbst ist, nämlich entweder nach einem Sinn, den zu erfüllen es gilt, oder nach anderem menschlichen Sein, dem zu begegnen und das zu lieben es gilt“ (ebd.).

Auch in der Praxis bezieht sich Frankl auf das „von der Phänomenologie erarbeitete Wissen um die Möglichkeiten, im Leben einen Sinn zu finden“ (a.a.O., S. 30). „Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist tatsächlich eine falsch gestellte Frage, sofern sie an den Arzt gerichtet wird. [Sie muss] phänomenologisch behandelt ... [oder] ontologisch beantwortet“ werden (ebd.).

Im Unterschied zur Hervorstreichung der Perspektivität jeder Wahrnehmung nach Merleau-Ponty durch Nausner (1999), dass damit „jeder Hoffnung auf ... Endgültigkeit“ entsagt werden muss (S. 476), leitet Frankl (1990) von Husserls Phänomenologie die Möglichkeit objektiver Erkenntnis ab. Weiters argumentiert Frankl in Hinblick auf die von ihm vertretene Möglichkeit von absoluter Erkenntnis: „Diese ... ‚Wesensschau‘ ...

[der Phänomenologie ist als] essentielle Erkenntnis höchstens und bestenfalls eine objektive. *Absolut* kann nur existentielle Erkenntnis sein“ (Frankl, 1990, S. 133-134).

Frankl argumentiert weiter, dass „existentielles Erkennen ... [der] Subjekt-Objekt-Spaltung ... zuvorkommt, damit ist auch schon gesagt, daß [sic] existentielle Erkenntnis – aber auch sie allein – nicht nur eine objektive (wie bereits die essentielle, die Wesensschau), sondern auch eine absolute sein kann“ (a.a.O., S. 142-143).

Vollständiges Verstehen sei nach Ansicht Frankls nur zwischen Ebenbürtigen möglich. So könne der Mensch Dinghaftes nicht verstehen, nur erklären. Menschen könnten einander verstehen, ja „nur menschlich-geistiges Sein könne füreinander volles Verständnis haben“ (a.a.O., S. 144). Da der Mensch „Gott gegenüber niemals ebenbürtig ist“, könne der Mensch Gott nicht verstehen, doch wird er von diesem „nicht nur schlechterdings verstanden ..., sondern dies auch in einem unvergleichlich höheren Maße, als der Mensch sich jemals selber verstehen könnte“ (a.a.O., S. 144-145). Frankl schließt weiter, „so wie ‚die‘ Welt des Menschen die ‚Umwelt‘ des Tieres umgreift, so wird die Welt des Menschen von der Überwelt umfaßt [sic]“ (a.a.O., S. 145).

Ein eigenes Kapitel widmet Frankl (1982) der „Existenzanalyse des Homo religiosus“, in dem er nicht einen logischen Gottesbeweis, wohl aber einen „phänomenologischen Aufweis“ der Existenz Gottes bringt, indem er vom „Akt des grenzenlosen Liebens auf Gott als das (unendliche) Objekt“ schließt. Der These „Cogito ergo sum“⁸ stellt er seine These „Amo (Deum) ergo (Deus) est“⁹ gegenüber (S. 65-66). Zur Diskussion dieser Nähe zur Religion wird hier auf den Abschnitt „Unterschiede und Unvereinbarkeiten“ im Kapitel fünf verwiesen.

Es soll hier nicht unerwähnt bleiben, dass trotz der offenkundlichen Nähe des logotherapeutischen Ansatzes Viktor Frankls zu einer gläubigen Weltanschauung, Frankl selbst nicht müde wird zu betonen, dass es zu keinem Oktroyieren der weltanschaulichen Einstellung der behandelnden Person auf behandelte Personen kommen darf (z. B. a.a.O., S. 43), weiters dass letztere ungeachtet ihrer jeweiligen

⁸ Ich denke, also bin ich.

⁹ Ich liebe (Gott), also gibt es ihn (Gott).

Weltanschauung gleich behandelt werden müssen (S. 74) und „für den Arzt nur eine strikte Neutralität [der Weltanschauung gegenüber] in Betracht kommt“ (S. 75).

Frankl (1982) zitiert Irvin D. Yalom, der von einem offenkundig grundlegenden Vertrauen spricht („trust in *Dasein*“) und einer Art von Glauben („sort of faith“), die durch die logotherapeutische Technik der paradoxen Intention wiedererweckt („reinstalled“) werden (S. 254).

Längle (2007) betont die „*phänomenologische Haltung* sich selbst und der Welt gegenüber“, die notwendig ist, um „den existentiellen (oder ‚situativen‘) Sinn zu finden“, und beschreibt diesen als „Offenheit dem gegenüber, was ist“ (S. 420). Seine Beschreibung dieser Offenheit erinnert an die Vorgehensweise Husserls in der Reduktion und dem Einklammern sämtlicher Vorannahmen und vergleicht dies mit Frankls Konzept der *Selbstdistanzierung*, „damit die Welt in ihrer *Eigenwertigkeit* in das Blickfeld geraten kann“ (ebd.).

Im Vergleich zur zeitlichen Anschauung der Phänomenologie verwendet Frankl (1982) das anschauliche Gleichnis einer Sanduhr. Der Sand im oberen Glas stellt die Zukunft dar, diese ist disponibel. Der untere Bereich ist jener der Vergangenheit, diese ist als konserviert vorzustellen. Die Engstelle ist die Gegenwart. Alles was diese Engstelle passiert, ist im unteren Glas, „in der Vergangenheit ... ‚aufgehoben‘“ (S. 49). Die Zukunft enthält die Möglichkeiten. Alles was der Mensch in der Gegenwart an Möglichkeit der Wertverwirklichung verwirklicht, ist nicht mehr vergänglich, sondern vergangen, und „gerade in ihrem Vergangensein sind sie ja aufbewahrt, ... nichts kann mehr das, was einmal geschehen ... ist, aus der Welt schaffen“ (a.a.O., S. 50).

So setzt „die Existenzanalyse dem Pessimismus des existenzphilosophischen reinen Gegenwartsaspekts einen Optimismus der Vergangenheit“ gegenüber. „Reue und Sühne sind ... [ebenso] verwirklicht ... [und] genau so untilgbar wie die Schuld“ (ebd.).

Aus dem Aufbewahrtsein des Seins im Vergangensein folgt für Frankl auch die Notwendigkeit eines „*Aktivismus der Zukunft*“, der Verantwortlichkeit dessen, „was wir, in der Gegenwart, im Augenblick, in dieses Vergangen-Sein ‚hineinschaffen‘“ (a.a.O., S. 53).

Wenn die Sanduhr schließlich ausgeronnen ist, in der Analogie also beim Tod des Menschen, dann bezeichnet Frankl das Leben als *geronnen*. Die Engstelle im Glas

stellt damit auch die Grenze zur Ewigkeit dar. Der Mensch entscheidet in der Gegenwart, was er im Augenblick verwirklicht (*zeitigt*) und damit *verewigt*. „Der Mensch hat nach dem Tode kein Ich mehr – ... er ‚ist‘ nur mehr: eben sein Selbst“ (a.a.O., S. 54). Auch hier bezieht sich Frankl auf seine religiöse Anschauung, die ein Sein nach dem Tode voraussetzt, und nicht auf wissenschaftlich fundierte Erkenntnis. Dies wird im Kapitel fünf noch diskutiert werden.

Frankl bezeichnet es als Paradoxie: „das Selbst ‚ist‘ ja eigentlich nicht, es ‚wird‘ doch immer erst. Es kann somit gar nicht anders ‚sein‘ denn als *gewordenes* [Selbst] Und fertig geworden ist es erst – im Augenblick des Todes“ (a.a.O., S. 55).

4.6.2 Hermeneutik in der Existenzanalyse

In den Schriften Viktor Frankls konnte der Autor keinen direkten Hinweis auf die Hermeneutik finden, jedoch finden sich viele Referenzen auf Heidegger und Jaspers, z. B. wenn er schreibt (Frankl, 1982), es sei „die Aufgabe des Geistes, das Wahre offenbar werden zu lassen“ (S. 84).

Im Tagungsbericht „Praxis der Personalen Existenzanalyse“ nimmt Fernando Lleras (1993) zum Verhältnis von Existenzanalyse und Hermeneutik konkret Stellung. Lleras folgt dabei Habermas (1981, zitiert nach Lleras, 1993), dass das Weltverständnis sich seiner „Reflexivität ... *als* Weltdeutung bewußt [sic] werden kann. Unser Wissen weiß [sic] um sich als Interpretation der Welt“ (S. 163-165). Er beschreibt die phänomenologische Hermeneutik Heideggers und nimmt Bezug auf die *Hermeneutik des Vertrauens* von Ricoeur (entsprechend weiter oben der Hermeneutik als Wiederherstellung von Sinn), die den Sinn prinzipiell offenlässt und ihn aus dem, was sich zeigt, zu erschließen sucht (ebd.).

In weiterer Folge untersucht Lleras die hermeneutischen Aspekte im Verstehensprozess der Personalen Existenzanalyse und nimmt dabei Bezug auf das dialogische Modell der Person (Längle, 1993), das in den folgenden vier Schritten beschrieben wird:

- Der erste Schritt der *Deskription* dient der „sachlichen Beschreibung der Fakten ... [und der] Beziehungsaufnahme“ (S. 77-78).

- Im zweiten Schritt der *phänomenologischen Analyse* geht es um das Auffinden von Empfindungen im Sinne einer phänomenologischen Schau und schließlich um die Selbstannahme im Zulassen dieser Empfindungen (S. 79).
- Durch *innere Stellungnahme* im dritten Schritt gelingt das Verstehen und das In-Beziehung-Bringen des Neuen mit dem Bestehenden im Sinne der Selbstdistanzierung nach Frankl, sowie das Integrieren der Emotionalität (S. 80).
- Der vierte Schritt wird als *antwortende Ausführung* als Vorbereitung auf ein Handeln außerhalb der therapeutischen Situation durch „Selbstaktualisierung als Vorbereitung zum Existenzvollzug“ im Sinne der Selbsttranszendenz nach Frankl verstanden (S. 81).

Lleras (1993) sieht im ersten Schritt das wesentliche Element des „Lassens, das den Anderen zum Erscheinen, zum Sich-Zeigen kommen läßt [sic] ... [als] Bedingung eines jeglichen Verstehens“ (S. 177). Auch im zweiten Schritt geht es um ein Zulassen, „das Kommen- und Seinlassen der in der Situation sich meldenden Empfindungen und Affekte“ (ebd.) und durch deren „Annahme ... vollzieht sich das Verstehen und der verstehende Umgang mit der Dimension der eigenen Emotionalität“ (a.a.O., S. 178).

Den dritten und vierten Schritt, die innere Stellungnahme und die antwortende Ausführung, fasst Lleras zusammen als „Verstehen meines Seins in der jeweiligen Situation und damit der Befreiung zum eigenen Sein-Können“ (ebd.). In der „Stellungnahme als Übernahme ... meiner Verantwortung und ... meiner Antwort auf die Anfrage der Situation vollzieht sich also die Artikulation des Verstehens meiner existentiellen Situation“ (a.a.O., S. 179).

Lleras sieht den „hermeneutischen Prozeß [sic] in der Existenzanalyse als Konkretisierung der Situation durch das Gespräch, wobei Sprache hier nicht nur das bloß Verbale meint, ... denn auch die Gesten, die kleinsten Regungen des Körpers, ... geben uns etwas zu verstehen“ (a.a.O., S. 183).

Lleras selbst nimmt keinen Bezug auf den hermeneutischen Zirkel. Der Verfasser sieht in den vier Schritten der Personalen Existenzanalyse allerdings eine gewisse Parallelität: Das Zulassen in der Phase der Deskription korreliert mit dem Schritt des Wahrnehmens, das Zulassen der aufkommenden Emotionen in der Phase der phänomenologischen Analyse mit dem Schritt des Erfassens, und die Schritte der

inneren Stellungnahme mit dem Verstehen sowie der antwortenden Ausführung mit dem Erklären bzw. der Integration, die im Sinne der Gestalttherapie noch ergänzt werden kann.

4.6.3 Verortung von Sinn und Abbildung des Sinnkonzepts

Wie im Abschnitt über Phänomenologie in der Logotherapie beschrieben, nimmt Frankl bei seiner Konzeption von Sinn ausführlich auf die Phänomenologie Bezug. Damit lässt sich sein Sinnkonzept vorzüglich in der Gestalttherapie abbilden, die ja ebenfalls ganz stark auf die phänomenologische Haltung hin ausgerichtet ist. Diese phänomenologische Einstellung von Gestalttherapeutinnen und -therapeuten ist eine hervorragend geeignete Basis, um die Sinnfrage phänomenologisch zu bearbeiten und Klientinnen und Klienten anzuleiten, ihren individuellen existentiellen und den aktuellen situativen Sinn zu erkennen. Die therapeutische Haltung der *kultivierten Unsicherheit* nach Staemmler (1995) gibt der Gestalttherapie eine ausgezeichnete Grundlage für eine geeignete Herangehensweise an die ontologische Sinnfrage.

Das Erkennen von Lebenssinn als das Verstehen der Bedeutung des erlebten Geschehens für das persönliche Leben ist ein hermeneutischer Prozess schlechthin. Abschließend sollen hier die Aussagen Nausners (1999) auf das Thema dieser Arbeit bezogen werden: Sinn muss also als das, was in der jeweiligen Situation bezogen auf die Person gegeben ist, auf Basis einer phänomenologischen Hermeneutik in dialogischen Prozessen immer wieder neu verhandelt werden.

5. Diskussion

Die Diskussion der Ergebnisse aus dem Vergleich der theoretischen Konzepte von Gestalttherapie und Logotherapie, nämlich der Gemeinsamkeiten, möglichen Ergänzungen und allfälligen Unvereinbarkeiten, wird schließlich zur Schlussfolgerung und zur Beantwortung der Fragestellung dieser Arbeit führen.

5.1 Gemeinsamkeiten

So unterschiedlich die Persönlichkeiten Fritz Perls als erstgenanntem Gründer der Gestalttherapie und Viktor Frankls als Schöpfer der Logotherapie auch sein mögen, so ähnlich sind sie in ihrer konsequenten Verfolgung der Sinnsuche in ihrem jeweiligen Lebenswerk. Während jedoch Frankl dem Thema Sinn die zentrale Ausrichtung und sogar die Namensgebung (logos) seiner Therapierichtung als Logotherapie widmet, findet Perls die ultimative Sinnggebung in der Form des Gestaltansatzes. Beide sind wohl sehr charismatische Persönlichkeiten. Frankl überzeugt in seiner Autorität als Professor ebenso wie Perls durch seine erlebnisfördernde und experimentierende Spontaneität. Aus den spärlichen Bezügen, die sie in ihren Schriften aufeinander nehmen, ist zu schließen, dass sie von den Arbeiten und Konzepten des anderen sehr wohl wissen, sie allerdings einen eigenständigen und aus ihrer Sicht auch völlig anderen Ansatz verfolgen.

Dennoch werden beide Richtungen sowohl zu den humanistischen Therapieverfahren gezählt als auch als existentiell ausgerichtet verstanden. Beide gehen in ihren Ursprüngen (wie viele andere Richtungen auch, doch eben auch nicht alle) auf die Psychoanalyse Freuds zurück, den beide auch persönlich kannten oder dem sie zumindest persönlich begegnet sind, ja vielmehr haben beide ihre therapeutische Ausbildung und Lehranalyse bei Schülerinnen und Schülern Freuds absolviert. Beide haben Mängel in diesem ursprünglichen psychoanalytischen Ansatz festgestellt und im Bestreben, diese zu überwinden, ihren jeweils eigenen Weg beschritten.

Beiden gemeinsam ist auch, dass sie jüdischer Abstammung sind und in der Zeit des Nationalsozialismus ein schweres Schicksal zu tragen haben. Beide integrieren dieses Schicksal in ihr Leben und ihr Werk. Frankl bleibt trotz der Möglichkeit zur Ausreise bei seiner Familie in Österreich und überlebt die folgenden Jahre unter

schwersten Bedingungen in Konzentrationslagern. Sein Überleben wird als Modell seines *Willens zum Sinn* und der *Trotzmacht des Geistes* ein zentrales Beispiel für Sinnfindung in seinem Therapiekonzept. Perls wiederum flieht mit seiner Frau Lore über Amsterdam nach Südafrika. Dort legt er mit ihr gemeinsam den Grundstein für die spätere Gestalttherapie. Sie verlassen Südafrika aus tiefer Abneigung gegenüber dem Apartheid-Regime und brechen nach Amerika auf. Damit geben sie ein zweites Mal ihr gesamtes Lebensumfeld neuer Unsicherheit preis. Dieser zweifachen Flucht verdanken sie, wie Fritz Perls (1969/2008) schreibt, dass sie ihren eigenen Weg finden (S. 54 und S. 57).

Beide Therapieformen grenzen sich von der Psychoanalyse ab, wobei sie deren Errungenschaften durchaus würdigen. Frankl stellt der sexuellen Frustration und der Triebdynamik als Willen zur Lust die existentielle Frustration, den Willen zum Sinn und die Noodynamik gegenüber. Perls (1969/2008) stellt der von ihm als „Dissoziation“ bezeichneten freien Assoziation die Konzentration und der Analyse der Triebdynamik die Integration der Polaritäten und Persönlichkeitsaspekte entgegen: „Wir analysieren nicht, wir integrieren“ (a.a.O., S. 73).

Perls (1969/2008) betont die eigenständige existenzialistische Haltung der Gestalttherapie, die sich von religiösen und politisch weltanschaulichen Grundkonzepten freimacht, und hebt die phänomenologische und experimentelle Vorgehensweise hervor.

Frankl (1946/1985) betont die Verantwortlichkeit des Menschen und bezieht sich dabei auf die Existenzphilosophie Jaspers, dass „das Sein des Menschen ein ‚entscheidendes‘ Sein ... [ist, das] jeweils erst entscheidet, ‚was es ist‘“ (S. 37). Als fundamentale Tatsachen des Menschseins verweist er auf „das menschliche Frei-sein [sic] gegenüber den Gegebenheiten naturhafter Bindung“ (ebd.) sowie auf das Bewusstsein. Dieses Verantwortlich-Sein des Menschen sieht Frankl als eine Verantwortung gegenüber einem Sinn, als Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Menschenlebens.

Auch Perls (1969/2008) weist der *response-ability*, der Verantwortung des Menschen für seine Reaktion als Antwort auf die jeweils gegebene Situation, eine zentrale Bedeutung zu, als „Fähigkeit zu *sein*, was man *ist*“ (S. 73). Er sieht die Gestalttherapie als existenzialistisch an, indem sie Bewusstheit auf der Grundlage der Phänomenologie ins Zentrum rückt (a.a.O., S. 24).

Beiden geht es um den ganzen Menschen. Bei Frankl (1946/1985) schließen sich Bewusstsein und Verantwortlichsein zur Ganzheit des Menschseins zusammen (S. 12). Er wendet sich gegen die Vorstellung, die Psyche des Menschen zuerst einmal auseinander zu nehmen (zu analysieren) und dann wieder zu synthetisieren. Vielmehr ist immer das Positive, das Ganze und Heile des Menschen, seine „geheime Gestalt“ im Auge zu behalten (Frankl, 1977/2002a, S. 50).

Bei Perls zieht sich das Thema der Ganzheitlichkeit wie ein roter Faden durch sein Lebenswerk. Die Gestaltpsychologie ist eine Ganzheitspsychologie (Blankertz & Doubrawa, 2005, S. 109-110). Perls bezieht sich weiters auf die ganzheitliche Organismustheorie Goldsteins und den Holismus Jan Smuts (Nausner, 2004/2018, S. 45).

Beide Richtungen betonen in ihrer ganzheitlichen Menschensicht auch das Aufeinander-bezogen-Sein der Menschen, die in der Gestalttherapie in der Interdependenz und Relationalität nach der Feldtheorie Levins ihren Niederschlag findet.

In diesem ganzheitlichen Ansatz sind beide bemüht, die Descartesianische Körper-Geist oder Körper-Seele Spaltung zu überwinden. Perls et al. (1951/2006) ist dies bereits im Standardwerk *Gestalttherapie* ein großes Anliegen. Es gelingt jedoch nicht durchgängig. In der Theorieentwicklung der Integrativen Gestalttherapie wird deshalb ein dritter Weg versucht (Nausner, 2004/2018), der diese Spaltung überwinden soll. Die Organismustheorie Goldsteins wird dabei weitergeführt und ergänzt durch die Leibphänomenologie Merleau-Pontys. Ganzheitlichkeit wird nach Merleau-Ponty ermöglicht durch die Integration zwischenleiblicher Erfahrungen des wahrnehmenden und wahrgenommenen (sinnlichen) Leibes.

Frankl hingegen betont in seiner Dimensionalontologie von Körper, Psyche und Geist die Notwendigkeit der Unterscheidung, was jedoch nicht Trennung bedeutet. In seinen Thesen zur Person betont Frankl (1990) die Einheit (Unteilbarkeit) und Ganzheit der Person, „sie ist ... nicht verschmelzbar“ (S. 108). Den Menschen machen eben alle drei Dimensionen als Ganzes aus, wobei der Geist jener zutiefst menschliche Aspekt ist, der zu Körper und Psyche Stellung nimmt. Aus der unbedingten Würde des Menschen leitet Frankl (1990) ab, dass die geistige Person im Unterschied zum Organismus (den somatisch-psychische Dimensionen) in jedem Fall als *gesund*

anzusehen ist (S. 110). So ist es denn auch der Geist (nous) bei Frankl, der den Sinn (logos) findet, und er vergleicht die Sinnfindung mit der Gestaltwahrnehmung.

Beide Richtungen sehen daher Sinn als Wahrnehmung von Möglichkeit in der Situation. Frankl übernimmt den Anforderungscharakter der Situation als Sinnanspruch, der in der Phänomenologie Merleau-Pontys als die in der Situation enthaltene Aufforderung zu leiblichem Rechnung-Tragen angesprochen wird. Die daraus resultierende Wahlfreiheit mündet in die Verantwortlichkeit des Menschen auf diese situative Anforderung.

Beide Schulen verstehen sich als dialogisch und nehmen Bezug auf Bubers dialogisches Prinzip, wobei Frankl diese Bezugnahme kaum explizit begründet und diese erst von seiner Schülerin Lukas und seinem Schüler Längle verstärkt aufgegriffen und betont wird. In der Gestalttherapie ist es vor allem zunächst Laura Perls, die sich immer wieder auf Buber und die heilende Beziehung beruft und Bubers Begriff der Begegnung im gestalttherapeutischen Kontaktprozess verwirklicht sieht. Doch auch Fritz bezieht sich immer wieder auf Ich, Du und das Zwischen und referenziert damit eindeutig auf Buber. Auch in der Gestalttherapie hat bei den Nachfolgern und Nachfolgerinnen der Gründergeneration das Dialogische in der Therapie an Bedeutung zugenommen.

Beide Therapiesysteme sind dem Humanismus verpflichtet. Frankl sieht in seiner Ausrichtung auf die geistige Dimension und in der Fähigkeit zur Selbsttranszendenz das eigentlich und zutiefst Menschliche. Frankl sieht die geistige Dimension immer als gesund an, die Gestalttherapie sieht in den Symptomen eine zunächst durchaus adäquate Anpassungsreaktion auf krankmachende Ereignisse und Gegebenheiten.

Bei aller gegebenen Autorität der Therapeutin und des Therapeuten ist jegliches Oktroi weltanschaulicher Art auf die behandelnden Personen absolut zu vermeiden. In der Gestalttherapie wird von vorne herein die Gleichwertigkeit von behandelnder und behandelter Person und ihrem Erleben betont.

Die Gestalttherapie versteht sich selbst als eine sich stetig erneuernde Therapieform: „Deshalb gibt es nicht Gestalttherapie *und* ... irgendetwas anderes, sondern Gestalttherapie ist selbst eine kontinuierlich fortschreitende Erneuerung und Erweiterung in viele möglichen Richtungen und mit vielen Mitteln“ (L. Perls, 1989/2005,

S. 99). Frankl wiederum sieht die Logotherapie durchaus als eine Ergänzung zu anderen Therapieformen.

Gerade diese Offenheit beider Richtungen zur Erweiterung sollte es ermöglichen, Impulse der jeweils anderen Richtung in das therapeutische Vorgehen zu integrieren.

Die theoretischen Grundlagen beider Richtungen weisen also viele Überschneidungen und Gemeinsamkeiten auf. Diese sind in der humanistischen Ausrichtung, gründend auf der Existenzphilosophie, der Phänomenologie und der Hermeneutik und – vielleicht zunächst überraschend – sogar in einer ähnlichen Bezugnahme auf die Gestaltpsychologie zu finden. Auch in der Ganzheitlichkeit des Menschenbildes mit der Ausrichtung auf Freiheit und Verantwortlichkeit findet sich, trotz aller Unterschiedlichkeit in Darstellung und Konzepten, eine gemeinsame und in den Augen des Verfassers dieser Master-These durchaus tragfähige Basis.

Bevor nun im folgenden Kapitel die Unterschiede genauer beleuchtet werden, soll noch auf die Überlegungen von Hans Peter Dreitzel (2014) zu Entwicklung, Wachstum und Reifung eingegangen werden. In seinem Buch *Reflexive Sinnlichkeit, Lebenskunst und Lebenslust* beleuchtet er die Frage, was ein gutes Leben sei, aus seiner buddhistisch inspirierten Lebenspraxis heraus, verstanden als Vertiefung der gestalttherapeutischen Achtsamkeitspraxis (Loc. 172¹⁰).

„Was könnte das heute bedeuten, ein gelingendes, ... glückliches, und in einem tieferen Sinne gutes Leben zu führen? Und ... [was kann] einem Leben Orientierung und Sinn verleihen?“ (a.a.O., Loc. 104-105). Dreitzel stellt das Menschenbild der Gestalttherapie ins Zentrum seiner Überlegungen und wendet es auf „das Projekt eines gelingenden Lebens“ an (a.a.O., Loc. 203).

In Form eines Lebensratgebers stellt Dreitzel im ersten Teil seines Buches zehn Empfehlungen für ein gelingendes Leben vor, die er mit dem gestalttherapeutischen Menschenbild und Kontaktmodell belegt. Hier lassen sich viele Gemeinsamkeiten mit den schöpferischen Werten und den Erlebniswerten Viktor Frankls finden, doch werden die Dimensionen des Erlebens, des Hier-und-Jetzt und der Gefühlsaspekte stärker betont.

¹⁰ Loc. für Location: über diese Angabe kann die Stelle im E-book aufgefunden werden, da hier Seitennummern fehlen.

Im Kapitel „Die Sinn-Gestalt des Lebens“ spricht Dreitzel in ähnlicher Weise wie Frankl von der Gestalt, „zu der sich ein Leben am Ende rundet“ (a.a.O., Loc. 2716). Dabei geht es „*nicht um Erfolg, sondern um Verarbeitung und Integration* ‚guter‘ und ‚schlechter‘ Erfahrungen, und somit kann es nichts geben, was ‚misslungen‘ gewesen sein könnte“ (a.a.O., Loc. 2715).

„Die Sinnfrage [taucht] direkt oder indirekt ... in der psychotherapeutischen Praxis auf“ und es kann dabei nicht um eine „*Beantwortung* der Sinnfrage gehen, ... sondern allein um Hilfe zur *Selbsthilfe* bei der Sinnsuche, [wobei es eines] *übenden Studium[s] unseres Bewusstseins*“ bedarf (a.a.O., Loc. 2769-2773). Dreitzel betont, dass die *Übungsrichtung* nicht beliebig sein kann, „weil Sinn-Konstruktionen immer auch soziale und kulturelle Angelegenheiten sind“ (a.a.O., Loc. 2759). „Der Ausgangspunkt aber liegt im Subjekt jedes einzelnen Menschen“ (a.a.O., Loc. 2761).

Im Zusammenhang mit dem Üben von Achtsamkeit und Bewusstheit, das Dreitzel *reflexive Sinnlichkeit* nennt, spricht er vom menschlichen Potenzial der *Selbststeigerung* als einem An-die-eigenen-Grenzen-Gehen, das sich zu neuen Horizonten öffnet, was sehr an Frankls Begriff der Selbsttranszendenz erinnert (a.a.O., Loc. 4643).

5.2 Unterschiede und Unvereinbarkeiten

Unterschiede zwischen Gestalttherapie und Logotherapie treten bereits augenfällig zu Tage, wenn man etwa Filme über die Gründerväter Fritz Perls und Viktor Frankl sieht. Ersterer, der Zigarre rauchende, hemdsärmelige und spontan konfrontierende Experimentalist, der Theoretisieren so gerne als „bull-shit“ bezeichnet und rasch in das demonstrative therapeutische Handeln übergeht, wobei er die Arbeitswilligen auf den so genannten „heißen Stuhl“ bzw. „hot seat“ setzt. Der andere, der ehrwürdige Professor, der geschliffene Vorträge in gewählter Sprache hält, seine Zuhörerinnen und Zuhörer durch seine Argumente zu überzeugen weiß und zahlreiche Bücher in vielen Sprachen veröffentlicht. So betont denn auch die Gestalttherapie das Erleben im Experiment im geschützten therapeutischen Rahmen, während zumindest die ursprüngliche Logotherapie ganz auf der verbalen Ebene agiert und Therapie über den sprachlichen Dialog bewerkstelligt.

Ein weiterer augenfälliger Unterschied liegt in der weltanschaulichen Ausrichtung der Gründerväter. Während Frankl offensichtlich einer jüdisch-christlichen Tradition verpflichtet ist, lehnt Perls die Nähe zu weltanschaulich fundierten Philosophien ab und betont die Eigenständigkeit der Gestalttherapie, wobei seine politische Einstellung zunächst offen marxistisch war und er sich für östliche Geisteshaltungen wie Zen interessierte, um sich allerdings auch davon wieder zu distanzieren (Perls, 1998/2007, S. 109).

Die Nähe der Logotherapeutischen Grundannahmen zu religiösen Anschauungen kann als mögliche Unvereinbarkeit der beiden Therapierichtungen erscheinen. Frankl und Lukas scheinen diese Nähe in ihren Schriften auch keineswegs verbergen zu wollen. Längle (2011) setzt sich mit der Kritik, dass Logotherapie somit eine Therapierichtung für gläubige Menschen darstelle, auseinander. Er betont daher die Notwendigkeit einer klaren Trennung der Fragen nach dem existentiellen und dem ontologischen Sinn (S. 28-42). Während die existentielle Sinnfrage ins Zentrum der therapeutischen Arbeit gerückt wird, sprengt die ontologische Sinnfrage den Rahmen der Therapie und weist in die weltanschauliche Dimension. Auf den Umgang mit der ontologischen Sinnfrage in der therapeutischen Praxis wird im Kapitel sechs noch eingegangen.

Diese weltanschaulichen Unterschiede finden auch ihren Niederschlag im Menschenbild und in der Auffassung der Erkenntnismöglichkeit der Welt.

Frankl beschreibt sein Menschenbild in Analogie zur Geometrie der dreidimensionalen räumlichen Welt in seiner *Dimensionalontologie* als aus drei Schichten (oder Dimensionen) bestehend, nämlich aus der somatischen, der psychischen und der noetischen Schicht, wobei er zwar die Wichtigkeit der Unterscheidung betont, diese aber nicht als Trennung verstanden haben will. Alle drei Dimensionen gemeinsam machen den ganzen Menschen aus. Er erhebt den Anspruch, dass es die Logotherapie ist, die diese fundamentale und eigentlich erst humane Dimension des Geistes in die Psychotherapie einbezieht, während andere Schulen seiner Ansicht nach durch die Projektion der Phänomene auf die somatopsychische und damit subhumane Ebene einem Reduktionismus verfallen würden. So benennt er denn auch die Logotherapie sehr prägnant als Höhenpsychologie (durch Einbeziehung der höheren, geistigen Dimension) in Abgrenzung zur Tiefenpsychologie und fügt in seiner

Neurosenlehre den somatogenen und psychogenen Neurosen die noogene Neurose hinzu, die durch die Frustration des Willens zum Sinn hervorgerufen werden kann.

Die Gestalttherapie wiederum betont die sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit und Ausdrucksfähigkeit des Menschen und überwindet die Körper-Seele Spaltung Descartes durch die Leibphänomenologie Merleau-Pontys. *Leib* schließt hier die körperlichen und seelischen, sinnlich wahrnehmenden, rationalen und geistigen Aspekte und Phänomene des Menschlichen ein. Dies umfasst ganz besonders auch die zwischenleiblichen Erfahrungen in der Bezogenheit auf die Umwelt und zu wichtigen anderen Personen.

Frankl wirft anderen Therapieschulen vor, einem Homöostase-Prinzip verfallen zu sein – und dieser Vorwurf könnte vordergründig auch dem Organismusmodell Goldsteins, dem Selbstregulationsprinzip und dem nach Bedürfnisbefriedigung strebenden Kontaktzyklus der Gestalttherapie gelten. Vielmehr sieht er den Menschen in seiner Selbsttranszendenz als ein über sich selbst hinausweisendes Wesen, das damit einer Spannung von einem jeweiligen *Ist* zu einem jeweils *Gesollten* ausgesetzt ist. Bei einem Fehlen dieser Spannung wird der Mensch schließlich einer existentiellen Frustration durch ein Sinnlosigkeitsgefühl anheimfallen, die eben ein Auslöser der noogenen Neurose ist.

Nach Auffassung des Autors wäre allerdings Frankls *Wille zum Sinn* ähnlich der Vorstellung eines *aufkommenden Bedürfnisses* im Gestaltzyklus zu verstehen, das im Kontakt mit der Situation zum Vollzug führt und schließlich durch Assimilation in das Leben des Menschen integriert wird.

Noch stärker werden die Differenzen, wenn man sich die Erkenntnistheorie vor Augen führt. Frankl (1990) argumentiert, sich auf Wertheimer beziehend, dass objektive Erkenntnis im phänomenologischen, essenziellen Erkennen möglich ist (im Schauen des Wesens, des So-Seins), während er im existentiellen Erkennen (des Seienden) sogar absolute Erkenntnisfähigkeit feststellt, die er durch eine ontische Beweiskette untermauert (S. 129-148). Aus dieser Betrachtungsweise wagt er sogar einen phänomenologischen Gottesaufweis (nicht einen Beweis!) aus der Liebe und er sieht einen Übersinn, der objektiv gegeben ist und durch das Gewissen als Sinnorgan erkannt werden kann. Dieser Objektivitätsanspruch scheint für Frankl deshalb wesentlich zu sein, um eine Beliebigkeit der Sinnfindung des Menschen

auszuschließen, die den Sinn in egoistischen Bedürfnissen ohne Rücksicht auf andere behaupten könnte.

Die Gestalttherapie schließt bereits aus der phänomenologisch begründeten Gestaltwahrnehmung, dass es viele Möglichkeiten der Welterfahrung gibt, und erst recht aus dem perspektivischen Erkenntnisprozess Merleau-Pontys, dass die Erkenntnis von der Welt schließlich subjektiv bleiben muss, und grenzt sich gegen jeden denkerischen Totalitätsanspruch deutlich ab. In der Relationalität der Feldtheorie bleibt der Mensch immer auf andere und seine Umwelt bezogen, sodass einer rein egoistischen Sinnfindung, wie sie Frankl in einer subjektiven Betrachtungsweise offenbar befürchtet, ein Korrektiv aus dem Feld entgegengesetzt wird.

In diesem absoluten Erkenntnisanspruch der Logotherapie im Gegensatz zur deutlichen Abgrenzung jedes Totalitätsanspruchs der Gestalttherapie zeigt sich ein gravierender Unterschied, der zunächst als Unvereinbarkeit anmutet. Allerdings wird diese vermeintliche Unvereinbarkeit durch die folgenden Befunde relativiert. Zum ersten betont auch Frankl immer wieder, dass es zu keinem Oktroi durch die behandelnde Person kommen darf und die behandelte Person als einzigartiger Mensch in seiner einmaligen Situation eben den einzigartigen Sinn nur selbst finden kann. Auch stellt er fest, dass das Gewissen zwar in der Lage ist, den „objektiven“ Sinn zu erkennen, aber auch irren kann, und der Mensch nie wissen kann, ob er selbst es ist, der irrt, oder der jeweils andere Mensch, der eine andere Erkenntnis hat. Die Ausformung der Logotherapie und Existenzanalyse nach Längle schließlich beruft sich ebenso auf die Hermeneutik und nimmt Bezug auf Ricoeur, der sich ja ebenfalls gegen den Totalitätsanspruch des Erkennens stellt (Lleras, 1993, S. 163-165).

Zahlreiche weitere Unterschiede lassen sich finden, wie der Autor (Mader, 2020) am Beispiel der anthropologischen Grundlagen beider Richtungen ausführt, die allerdings meist und eher auf unterschiedliche Akzentuierung der einzelnen Begriffe, wie z. B. Selbst oder Charakter – die Sprache ist ja bekanntlich mehrdeutig – zurück zu führen sind als auf fundamentale gedankliche Unterschiede und Widersprüche.

So sieht Frankl das Gewissen, das er nicht mit dem Über-Ich Freuds gleichsetzt, als das menschliche Organ, das objektiven Sinn erkennen kann, während Perls das Gewissen hauptsächlich als elterliches Introjekt sieht, das den Menschen einschränkt,

und er seinerseits die *Kontaktgrenze* als „Organ der Bewusstheit von der neuen Situation im Feld“ anspricht (Perls et al., 1951/2006, S. 62). Da ja beide den Anforderungscharakter der Situation als sinngebend ansehen, sprechen also beide mit unterschiedlichen und zum Teil durchaus gegensätzlichen Begriffen von annähernd demselben menschlichen Phänomen.

Ein weiterer zunächst diametral anmutender Widerspruch findet sich in den folgenden Aussagen darüber, ob nun *Sinn nicht geschaffen werden kann, sondern gefunden werden muss* (Frankl, 1985/2007) oder doch *ad-hoc geschaffen werden muss* (Perls, 1951/2006). Bei genauerem Hinsehen erkennt man, dass es beiden schließlich darum geht, dass der Sinn in der jeweiligen Situation jeweils einzigartig sowohl für den betroffenen Menschen als auch einmalig in der betreffenden Situation erkannt werden muss.

Die Gestalttherapie arbeitet phänomenologisch, existentiell, experimentell und erlebnisorientiert. Die Logotherapie stellt den sprachlichen Dialog und die Auseinandersetzung mit den geistigen Inhalten in den Vordergrund. Erleben spielt in der Logotherapie allerdings in den Erlebniswerten der drei Wege zum Sinn (Frankl, 1982) ebenfalls eine wichtige Rolle, allerdings eher in der Lebenswelt außerhalb der Therapie (S. 49).

Ein weiterer Unterschied der Logotherapie zur Gestalttherapie ist, dass Viktor Frankl die Selbsterfahrung als seinem Konzept der Selbsttranszendenz als spezifische humane Eigenschaft des Menschen, nämlich dem Hinausweisen auf etwas oder jemand, das nicht wieder er selbst ist, entgegengesetzt ansieht. Das mag auch einer der Gründe sein, weswegen Frankl der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse schließlich den Rücken kehrt.

Die Integrative Gestalttherapie hingegen sieht in der Fähigkeit zur Selbstkenntnis eine wesentliche Grundlage für die der behandelnden Personen. Deshalb wird der Selbsterfahrung¹¹ in der Ausbildung zur Integrativen Gestalttherapie ein hoher Stellenwert beigemessen. Laura Perls (1989/2005) schreibt: „Ein *Therapeut wendet*

¹¹ Nach dem Österreichischen Psychotherapiegesetz ist ein Mindestausmaß an Selbsterfahrung vorgeschrieben. Die Integrativen Gestalttherapie überschreitet diese Mindestanforderung erheblich.

sich selbst in einer und für eine Situation *an*, mit allen seinen Lebenserfahrungen und professionellen Fähigkeiten, die er assimiliert hat und integriert hat“ (S. 95).

5.3 Mögliche wechselseitige Ergänzungen

Frankl (1946/1985) bezeichnet die Logotherapie immer wieder als eine Ergänzung für eine Psychotherapie, andererseits stellt er sie als Psychotherapie vom Geistigen her einer Psychotherapie vom Seelischen her gegenüber und stellt damit die Sinnfrage in den Mittelpunkt seines Ansatzes der Existenzanalyse (S. 39).

Perls (1969/2008) hat den Anspruch, mit der Gestalttherapie einen umfassenden Ansatz gefunden zu haben, wobei er sich selbst nicht als Begründer, sondern eher als Wiederentdecker der Gestalttherapie, also eines von ihm als umfassend verstandenen Lebensprinzips, verstanden haben möchte (S. 24).

Gleichzeitig eröffnet dieser ganzheitliche Anspruch der Gestalttherapie sowie der integrative Ansatz die Möglichkeit der Erweiterung, der Ergänzung. Wenn die Gestalttherapie diesen umfassenden Anspruch hat, dann muss auch die Frage nach dem Lebenssinn in ihr Platz haben.

Direkte Bezugnahmen auf den Sinn sind spärlich. So findet sich der Sinnbezug in der Hermeneutik als Bedeutung, somit auch als Bedeutung der Situation für den Menschen. Zwar findet sich Sinn als immanente Eigenschaft in der Gestalt (Kapitel 4.2), doch tritt der Begriff Sinn in der gestalttherapeutischen Literatur in diesem Zusammenhang nicht direkt in Erscheinung. Allerdings greift die Gestalttherapie die Themen auf, die im Hier-und-Jetzt der Therapiesituation von der behandelten Person eingebracht werden. Wenn die Sinnfrage eingebracht wird, dann wird diese in der gestalttherapeutischen Situation auch aufgegriffen, und zwar wohl vorrangig in einer phänomenologischen Bearbeitung. Diese kommt durchaus auch bei Frankl (1982) in Betracht, nämlich nach dem zu fragen, wer diese Frage stellt und wer sie wie beantwortet (S. 30). In der Integrativen Gestalttherapie würde weiter gefragt werden, wie sich die Beantwortung dieser Frage im Leben der betroffenen Person darstellt und auswirkt und welche Bedeutung diese Antwort für die betroffene Person hat.

Wenn nun die Frage nach dem Lebenssinn in der Therapiesitzung der Integrativen Gestalttherapie auftaucht, dann wird diese Thematik im Sinne der Hier-und-Jetzt Fokussierung und des Kontaktprozesses auch Gegenstand der Therapie. Dabei kann das Konzept der existentiellen Wende der Sinnfrage und der drei *Wege zum Sinn* nach Frankl durchaus hilfreich sein. Da ja Frankl selbst auf die Gestaltwahrnehmung als Konzept zurückgreift, ist diese Vorgehensweise jedenfalls theoriekonform.

Die Frage nach der Objektivität von Sinn, wie Frankl argumentiert, oder der Subjektivität stellt nach Auffassung des Autors keine Kontraindikation dar. Gestalttherapeutinnen und Therapeuten werden die Klientin oder den Klienten beim Auffinden des individuellen Sinns unterstützen und dabei die Realitätsprüfung nicht außer Acht lassen, ohne die eigene Meinung zu oktroyieren. Somit verwischen sich in der praktischen Anwendung diese erkenntnistheoretischen Unterschiede zwischen den Richtungen.

In der Gestalttherapie können bei Bedarf auch experimentelle und kreative Zugänge zur Sinnfindung eingesetzt werden. Diese Art von Zugang kommt in der ursprünglichen Logotherapie Frankls nicht vor, er konzentriert sich vollständig auf die verbale Kommunikation in Form von sprachlichen Dialogen. Dies wäre also eine mögliche Ergänzung für die Logotherapie, wobei zu sagen ist, dass erlebnisorientierte Elemente in der Ausprägung der Personellen Existenzanalyse von Längle (1993, S. 79-81) bereits berücksichtigt werden.

Als Therapie vom Geistigen her hat Frankl zwei konkrete Interventionen entwickelt, die im Fall von *Hyperreflexion*, also der übersteigerten Fokussierung der leidenden Person auf etwa die befürchtete Angst (Angstneurose, Zwang) oder den intendierten Effekt (Sexualstörung) angewendet werden.

Die *paradoxe Intention* (Frankl, 1982) lenkt die Aufmerksamkeit in humorvoll übersteigerter Weise gerade auf das Symptom, das die Patientin oder der Patient zum Verschwinden bringen möchte, zum Beispiel auf das Zittern oder das Schwitzen, und fordert sie oder ihn auf, eben dieses Symptom zu verstärken. Diese paradoxe Intention findet ihre Parallele in der Gestalttherapie sowohl in der paradoxen Theorie der Veränderung (nach Arnold Beisser, 1970) als auch in der Konzentrationstherapie, wie sie Perls (1947/2012) beschreibt. In der paradoxen Theorie der Veränderung wird die Modifikation ja erst durch die Akzeptanz des ungewollten Zustandes möglich. Der

„akzeptierende [Pol] und der auf Veränderung gerichtete intentionale“ Pol müssen beide zugelassen werden (Gremmler-Fuhr, 1999a, S. 380).

Frankl erzeugt diese Akzeptanz durch das absichtliche und humorvoll übersteigerte Herbeiwünschen des Symptoms. Durch die paradoxe Intention, also die selbst beabsichtigte Herbeiführung des symptomatischen Verhaltens, wird wie in der Konzentrationstherapie bei Perls die Verantwortung übernommen (ich bin es selbst, der das Symptom herbeiführt) und in eine Ich-Funktion umgewandelt, wie im Kapitel 4.1 beschrieben.

Anschaulich beschreibt Lukas (2006), wie es zum angstneurotischen Kreisprozess kommt. Ein negatives Ereignis erzeugt eine Erwartungsangst, die infolge der Hyperreflexion, der gesteigerten Erwartung, gerade das Symptom verfestigt, indem das negative Ereignis begünstigt wird (S. 111). Die paradoxe Intention unterbricht diese negative Spirale, gerade durch den paradoxen Wunsch tritt das negative Ereignis nicht ein (S. 118).

Analog setzt die Logotherapie gegen die *Hyperintention*, z. B. bei Sexualstörungen und Schlafstörungen (Schlaf kann nicht willentlich herbeigeführt werden), die *Dereflexion* ein, nämlich „ein Ignorieren von etwas Ignorierbarem, das durch ein Reflektieren nicht besser, sondern schlechter würde“ (a.a.O., S. 208).

In der Gestalttherapie entspricht der Dereflexion im Sinne einer Ablenkung wohl am ehesten die *Deflektion* als einem der *Widerstände* im Kontaktzyklus (Polster & Polster, 1975/2009, S. 81-82, 97-98). Bereits Laura Perls (1989/2005) und Polster & Polster (1975/2009) sprechen bereits lieber von Kontaktfunktionen und sehen diese in einem weiteren Sinn auch als Stütze. Gremmler-Fuhr (1999a) beleuchtet im Sinne der Philosophie Friedländers die beiden Polaritäten dieser Funktionen. Die Deflektion hat demnach die Pole Ablenkung und Indirektheit versus Fokussierung und Konzentration und entspricht einem „Wechsel von ‚Lockerheit und Strenge des Denkens‘, der für jeden kreativen Prozeß [sic] kennzeichnend sei“ (S. 372). Im Falle von Hyperreflexion und Hyperintention, wie von Frankl in den neurotischen Kreisprozessen beschrieben, ist die Ablenkung durch Dereflexion (Frankl) oder Deflektion (Gestalttherapie) geradezu angezeigt, um diesen Kreislauf zu unterbrechen.

6. Schlussfolgerungen und Implikationen für die Praxis

Die Logotherapie betrachtet den Menschen als ganzheitlich, betont allerdings die geistige Dimension als spezifisch humanen Anteil und legt damit den Fokus von vorne herein auf das Sinnkonzept.

In der Gestalttherapie steht der Kontakt im Hier und Jetzt im Vordergrund. Der Fokus wird auf das gelegt, wie der Mensch mit der Situation im Organismus/Umweltfeld in Kontakt steht, was er vermeidet, wo die Kontaktfunktion unterbrochen ist, anhand dessen, wie der Mensch sich als gesamtleibliches Wesen zur Welt ausdrückt. Die Inhaltsqualitäten dieser Vermeidungen, ob es sich also um körperliche oder seelische Bedürfnisse oder um – im Sinne der Logotherapie – noetisch-geistige Inhalte, wie Wertvorstellungen oder Probleme der Findung eines Lebenssinns handelt, enthüllen sich in der therapeutischen Situation durch die gemeinsame Konzentration in Bewusstheit und Achtsamkeit.

Die Methoden, die in der Gestalttherapie eingesetzt werden, um die aktuelle therapeutische Situation zu bearbeiten, werden sich im Falle von Wertekonflikten und Sinnfragen nicht prinzipiell von Therapiesituationen mit anderen Fragestellungen unterscheiden, da die Gestalttherapie nach Laura Perls (1989/2005) „ein innovativer Prozeß [sic] [ist], in welchem Patienten und Therapeuten sich ständig selbst und einander entdecken und fortwährend ihre Beziehung erfinden“ (S. 95). „In der Gestalttherapie gibt es so viele Stile, wie es Therapeuten und Patienten gibt“ (ebd.).

In der Integrativen Gestalttherapie bieten die Säulen der Identität nach Petzold eine ausgezeichnete Möglichkeit, das Thema des Lebenssinns mit seiner Ausrichtung auf die persönlichen Werte in der Therapiesituation zu bearbeiten. Damit kann das Thema im Sinne der Resilienz und Salutogenese auch von der Therapeutin oder dem Therapeuten aktiv eingebracht werden, wenn es für den Erfolg des Therapieverlaufs angezeigt ist.

Durch ihre integrative Orientierung gestattet es die Gestalttherapie, Anregungen anderer Richtungen aufzugreifen, wo es zur Situation und Person in der Therapie passt. Also ist es legitim und kann durchaus eine Bereicherung für das therapeutische Vorgehen sein, auf das Konzept Frankls und die prägnanten Formulierungen des existentiellen Sinns in der jeweils für den Patienten oder die Patientin gegebenen

Situation (was ja ebenfalls im Sinne des gestalttherapeutischen Hier und Jetzt, des Anforderungscharakters der Situation im Feld und der *response-ability* des Menschen zu verstehen ist) zurück zu greifen.

Die Gestalttherapeutin und der Gestalttherapeut wird allerdings nicht von sich aus das Gewissen im Sinn Frankls als Organ für die Sinnwahrnehmung ansprechen und es gleichfalls nicht lediglich als Sammlung von Introjekten des Über-Ich ins Spiel bringen, solange nicht von der Patientin, dem Patienten die jeweils persönliche Bedeutung, die das Gewissen für diese Person hat, offenbart wurde und die Person dazu Stellung genommen hat. Dann kann an einer eventuell zu rigiden Wertevorstellung, an Glaubenssätzen und ähnlichem im Sinne von Bewusstmachung gearbeitet werden, ohne dass es des Konzepts eines objektiven Sinns (wie bei Frankl) bedarf.

Bei der Gestalttherapie geht es dabei um die Steigerung von Bewusstheit und Gewahrsein, wobei die fixierten Gestalten hinterfragt und verstört werden, doch bleibt die finale Interpretation und Bedeutungsgebung eben persönlich und in der Hoheit der Klientin und des Klienten. Auch Frankl spricht sich klar gegen ein Oktroyieren einer Sinnvorstellung oder gar einer Weltanschauung der behandelnden Person auf die Patientinnen und Patienten aus.

Es ist naheliegend, dass eine grundlegend gläubige Grundeinstellung eines Logotherapeuten oder einer Logotherapeutin leichter im Therapieverlauf durchschimmern mag, wo die Logotherapie ja auf Grundannahmen der westlich-christlichen Tradition wie Transzendenz und Gewissen aufbaut, als dies bei der Gestalttherapie sein mag, da Fritz Perls (1969/2008, S. 24) die existentiellen Philosophien eben wegen ihrer Nähe zu weltanschaulichen Konzepten kritisierte und deshalb betonte, dass die Gestalttherapie philosophisch „auf ihren eigenen Beinen steht“ (1969/2008, S. 24).

Wie ist allerdings mit der ontologischen Sinnfrage, der Frage nach dem Sinn des Lebens an sich, in der Therapie umzugehen, wenn sie denn von Seiten der Klientin oder des Klienten gestellt wird? Auch hier stimmen die beiden Richtungen überein, dass der Fokus in der Therapie auf den existentiellen, auf die Lebenssituation bezogenen Sinn gelegt wird. Die Antwort auf die ontologische Sinnfrage, wenn sie gestellt wird, kann nur von der betroffenen Person selbst unter Zuhilfenahme der für sie passenden Weltanschauung philosophischer oder religiöser Natur gefunden

werden. Frankl (1990) sagt denn auch, „sobald die Sinnfrage aufs Ganze geht, wird sie sinnlos“ (S. 318). Allerdings sind die kleinen und großen Sinnfragen durchaus ineinander verwoben und die Klärung des existentiellen Sinns kann eine Sinnfindung auf ontologischer Ebene vorbereiten.

In ihrem Lied „Eine ins Leben“, das am Beginn dieser Arbeit zitiert wurde, bezeichnen Pizzera & Jaus (2017) die Sinnfrage ähnlich wie Frankl als sinnlos: „Suach ned an Sinn – es wird kann gebn“. Hier ist wohl ebenso diese übergroße, aufs Ganze gehende Sinnfrage gemeint, während im Lied sonst der ganz andere Sinn – nämlich der existentielle Sinn – hervortritt, im „Eine ins Leben“ und „du host ois gebn“, in der ausgesprochenen Aufforderung, hinein ins Leben zu gehen und im Leben alles zu geben.

Somit kann die Fragestellung dieser Arbeit, wie lässt sich das Sinnkonzept der Logotherapie in der Integrativen Gestalttherapie anwenden, so beantwortet werden:

Trotz einiger Unterschiede im theoretischen Grundgerüst der beiden Richtungen, die vor allem auf ihre unterschiedlichen philosophischen Ausrichtungen und Grundannahmen zurückgehen und sich entweder in einer mehr sprachlichen (Logotherapie) oder in einer mehr erlebnisorientierten und experimentierenden Praxis (Gestalttherapie) äußern, können genügend übereinstimmende Konzepte vorgefunden werden, die die gegenseitige Befruchtung der beiden Richtungen sinnvoll und möglich erscheinen lassen.

Aus Sicht des Autors dieser Arbeit kann in der Integrativen Gestalttherapie in der praktischen Arbeit sehr wohl auf das Sinnkonzept Viktor Frankls zurückgegriffen werden, nämlich insbesondere auf das *Konzept des existentiellen Sinns*, der sich in der (Gestalt der) Situation offenbart. Die drei *Wege zum Sinn* entsprechen den Erlebniswerten, schöpferischen Werten und Einstellungswerten nach Frankl. Sie stellen ein praktisches Konzept dar, wie die Klientinnen und Klienten bei ihrer existentiellen Sinnsuche auch im gestalttherapeutischen Kontext unterstützt werden können. Dabei können Interventionen wie die *Paradoxe Intention* und die *Dereflexion* aus dem Repertoire der Logotherapie bei Bedarf auch dort eingesetzt werden, wo es darum geht, verfestigte Gestalten zu verstören und neue Verhaltensweisen zu ermöglichen.

LITERATURVERZEICHNIS

- Adler, A. (1933/2008). *Der Sinn des Lebens*. Köln: Anaconda Verlag.
- Baulig, Volkmar. (1999). Psychoanalytische Wurzeln der Gestalttherapie. In Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic & Martina Gremmler-Fuhr (Hrsg.), *Handbuch der Gestalttherapie*, 245-261. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Beisser, A. R. (2009). *Wozu brauche ich Flügel*, Wuppertal: Peter Hammer Verlag GmbH.
- Blankertz, Stefan & Doubrawa, Erhard. (2005). *Lexikon der Gestalttherapie*. Wuppertal: Peter Hammer Verlag.
- Buber, Martin. (1986/2014). *Das dialogische Prinzip* (13. Auflage). Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Diltsch, Ulla. (2014). *Psychotherapierrelevante Aspekte der gesunden Entwicklung. Theorie 3*. Skriptum. Wien: Fachsektion Integrative Gestalttherapie / ÖAGG (unveröffentlicht).
- Dreitzel, Hans Peter & Stelzer, Brigitte. (2004). *Gestalt und Prozess: Eine psychotherapeutische Diagnostik oder: Der gesunde Mensch hat wenig Charakter*. Bergisch Gladbach: EHP-Verlag Andreas Kohlhage.
- Dreitzel, Hans Peter. (2014). *Reflexive Sinnlichkeit III: Lebenskunst und Lebenslust: Entwicklung und Reife aus gestalttherapeutischer und integraler Sicht*. (In Zusammenarbeit mit Brigitte Stelzer-Dreitzel). Bergisch Gladbach: EHP-Verlag Andreas Kohlhage. eBook (Taschenbuchausgabe vergriffen).
- Duden (1990). *Das Fremdwörterbuch*. Mannheim: Dudenverlag.
- Duden (2014). *Das Herkunftswörterbuch*. Mannheim: Dudenverlag.
- Duden (2019), *Sinn, Bedeutungen*. Zugriff am 30.12.2019. Verfügbar unter <https://www.duden.de/rechtschreibung/Sinn#bedeutungen> .

- Frankl, Viktor E. (1946/1985). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse* (ungekürzte Ausgabe). Frankfurt/Main: Fischer Taschenbuch.
- Frankl, Viktor E. (1977/2002a). *Das Leiden am sinnlosen Leben* (13. Auflage der Neuausgabe). Freiburg: Herder spektrum.
- Frankl, Viktor E. (1977/2002b). *... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. München: Dtv. Erstfassung: „... trotzdem Ja zum Leben sagen“ (1945) und „Synchronisation in Birkenwald“ (1946).
- Frankl, Viktor E. (1982). *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. Mit einem Beitrag von Elisabeth Lukas* (3. Erweiterte Auflage). Bern: Verlag Hans Huber.
- Frankl, Viktor E. (1985/2007). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn* (20. Auflage). München: Piper.
- Frankl, Viktor E. (1990). *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. München: Piper.
- Franklzentrum (2019). Zugriff am 30.12.2019. Verfügbar unter [https://www.franklzentrum.org/images/downloads/VIKTOR%20FRANKL%20ZEN TRUM%20WIEN%20Begleitmaterial\(1\).pdf](https://www.franklzentrum.org/images/downloads/VIKTOR%20FRANKL%20ZEN TRUM%20WIEN%20Begleitmaterial(1).pdf).
- Fuhr, R., Sreckovic, M. & Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.). (1999/2017). *Handbuch der Gestalttherapie*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Galliker, Mark, Klein Margot & Rykart, Sibylle. (2007). *Meilensteine der Psychologie (Leseprobe)*. Alfred Kröner Verlag. Zugriff am 25.3.2020. Verfügbar unter <https://www.kroener-verlag.de/isotope/i/id-978-3-520-33401-5 leseprobe.pdf>.
- GLE, Chronik (2016). Zugriff am 30.12.2019. Verfügbar unter <https://www.existenzanalyse.at/inhalt.php?kat=106&id=183>.
- GLE International (2017). Zugriff am 30.12.2019. Verfügbar unter <https://www.existenzanalyse.org/existenzanalyse/existenzanalyse-logotherapie/>.

- Gremmler-Fuhr, Martina. (1999a). Grundkonzepte und Modelle der Gestalttherapie. In Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic & Martina Gremmler-Fuhr. (Hrsg.). *Handbuch der Gestalttherapie*, 345-392. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Gremmler-Fuhr, Martina. (1999b). Dialogische Beziehung in der Gestalttherapie. In Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic & Martina Gremmler-Fuhr. (Hrsg.). *Handbuch der Gestalttherapie*, 393-416. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Hartmann-Kottek, Lotte & Strümpfel, Uwe. (2004/2012). *Gestalttherapie: Lehrbuch*. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.
- Hochgerner, Markus, Hoffmann-Widhalm, Herta, Nausner, Liselotte & Wildberger Elisabeth. (Hrsg.). (2004/2018). *Gestalttherapie*. Wien: Facultas.
- Hutterer-Krisch, Renate, Luif, Ingeborg & Baumgartner Gertrud. (Hrsg.). (1999). *Neue Entwicklungen in der Integrativen Gestalttherapie. Wiener Beiträge zum Theorie-Praxis-Bezug*. Wien: Facultas Universitätsverlag.
- Längle, Alfred. (1993). Schematische Darstellung der einzelnen Schritte der PEA. In Alfred Längle. (Hrsg.). *Praxis der Personalen Existenzanalyse*, 161-184. Wien: GLE, Universitätsverlag.
- Längle, Alfred. (2005). Viktor Frankl zum 100. Geburtstag, in „Psychotherapie Forum (2005) 12: verfügbar unter <http://laengle.info/userfile/doc/Frankl-05-PthFor.pdf>, Zugriff am 30.12.2019.
- Längle, Alfred. (2007). Das Sinnkonzept V. Frankls – ein Beitrag für die gesamte Psychotherapie. In Hilarion G. Petzold & Ilse Orth. (Hrsg.). *Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie, Band II*, 403-460. Bielefeld: Edition Sirius.
- Längle, Alfred. (2007/2011). *Sinnvoll leben. Eine praktische Anleitung der Logotherapie* (2. Auflage der Neuausgabe). St. Pölten: Residenz Verlag.
- Längle, Alfred. (2011). *Erfüllte Existenz. Entwicklung, Anwendung und Konzepte der Existenzanalyse*. Wien, Facultas.

- Lleras, Fernando. (1993). Existenzanalyse und Hermeneutik. In Alfred Längle. (Hrsg.). *Praxis der Personalen Existenzanalyse*, 161-184. Wien: GLE, Universitätsverlag.
- Lukas, Elisabeth. (2006). *Lehrbuch der Logotherapie* (3. Auflage). München, Profil Verlag.
- Lukas, Elisabeth. (2011). *Der Schlüssel zu einem sinnvollen Leben. Die Höhenpsychologie Viktor E. Frankls*. München, Kösel-Verlag.
- Mader, Wolfgang. (2020). *Was ist der Mensch? Vergleich der Menschenbilder in der Integrativen Gestalttherapie und der Logotherapie*. Schriftliche Arbeit. Krems: Donau-Universität, ÖAGG (unveröffentlicht).
- Mehrgardt, Michael. (2007). SINNe – eine Collage von Sinn, Feld, Gestalt und zwei Erzählungen – eine gestalttherapeutische Perspektive. In Hilarion G. Petzold & Ilse Orth. (Hrsg.). *Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie, Band II*, 607-642. Bielefeld: Edition Sirius.
- Nausner, Liselotte. (1999). Phänomenologische und hermeneutische Grundlagen der Gestalttherapie. In Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic & Martina Gremmler-Fuhr. (Hrsg.). *Handbuch der Gestalttherapie*, 463-484. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Nausner, Liselotte. (2004/2018). Anthropologische Grundlagen der Integrativen Gestalttherapie. In Markus Hochgerner, Herta Hoffmann-Widhalm, Liselotte Nausner & Elisabeth Wildberger. (Hrsg.). *Gestalttherapie*, 44-60. Wien: Facultas.
- Nausner, Liselotte. (2018). Begriffe und Konzepte Gestalttherapie – Grundlagen und Entwicklungen. In Markus Hochgerner, Herta Hoffmann-Widhalm, Liselotte Nausner & Elisabeth Wildberger. (Hrsg.). *Gestalttherapie* (2. Auflage), 109-131. Wien: Facultas.
- ÖAGG (1993). *Österreichischer Arbeitskreis für Gruppentherapie und Gruppendynamik. Ansuchen um Anerkennung als psychotherapeutische Ausbildungseinrichtung*. Wien: BM für Gesundheit (unveröffentlicht).

- Parlett, Malcolm. (1999). Feldtheoretische Grundlagen gestalttherapeutischer Praxis. In Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic & Martina Gremmler-Fuhr. (Hrsg.). *Handbuch der Gestalttherapie*, 279-293. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Perls, Frederick S. (1947/2012). *Das Ich, der Hunger und die Aggression* (8. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Perls, Frederick S. (1969/2008). *Gestalt-Therapie in Aktion* (10. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Perls, Frederick S. (1998/2007). *Was ist Gestalttherapie*. (Hrsg.: Anke Doubrawa & Ehrhard Doubrawa). Wuppertal: Peter Hammer Verlag.
- Perls, Frederick S., Hefferline, Ralph F. & Goodman, Paul. (1951/2006). *Gestalttherapie – Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung* (7. neu übersetzte Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Perls, Frederick S., Hefferline, Ralph F. & Goodman, Paul. (1951/2007). *Gestalttherapie – Zur Praxis der Wiederbelebung des Selbst* (9. völlig überarbeitete Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Perls, Laura. (1989/2005). *Leben an der Grenze* (3. Auflage). Bergisch Gladbach: EHP-Verlag Andreas Kohlhage.
- Petzold, Hilarion. (1999). Gestalttherapie aus Sicht der Integrativen Therapie – Kritische Einschätzungen und Perspektiven. In Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic & Martina Gremmler-Fuhr. (Hrsg.). *Handbuch der Gestalttherapie*, 263-278. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Petzold, Hilarion G. (2007). Sinnprobleme in einer vielsprachigen Psychotherapie – reflektiert am Beispiel der Gestalttherapie. In Hilarion G. Petzold & Ilse Orth. (Hrsg.). *Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie, Band II*, 665-688. Bielefeld: Edition Sirius.
- Petzold, Hilarion G. & Orth, Ilse. (Hrsg.). (2007a). *Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie, Band I: Sinn und Sinnerfahrung – interdisziplinäre Perspektiven*. Bielefeld: Edition Sirius.

- Petzold, Hilarion G. & Orth, Ilse. (Hrsg.). (2007b). *Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie, Band II: Sinn, Sinnfindung, Sinnerfahrung – Perspektiven der Psychotherapeutischen Schulen*. Bielefeld: Edition Sirius.
- Pizzera, Paul & Jaus, Otto. (2017). Zugriff am 17.04.2020. Verfügbar unter <https://www.songtexte.com/songtext/pizzera-and-jaus/eine-ins-leben-g3c53daf.html>, siehe auch <https://www.youtube.com/watch?v=8M6LYarAnRQ>.
- Polster, Erving & Polster, Miriam. (1975/2009). *Gestalttherapie. Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie* (3. Auflage). Wuppertal: Peter Hammer Verlag.
- Portele, Heik. (1999). Gestaltpsychologische Wurzeln der Gestalttherapie. In Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic & Martina Gremmler-Fuhr. (Hrsg.). *Handbuch der Gestalttherapie*, 263-278. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Rumpler, Peter (2004/2018). Theoriebildung von Gestalttherapie durch Fritz und Lore Perls. In Markus Hochgerner, Herta Hoffmann-Widhalm, Liselotte Nausner & Elisabeth Wildberger. (Hrsg.). *Gestalttherapie*, 85-106. Wien: Facultas.
- Schigutt, Robert. (1999). Gestalttherapie als angewandte Phänomenologie. In Renate Hutterer-Krisch, Ingeborg Luif & Gertrud Baumgartner. (Hrsg.). *Neue Entwicklungen in der integrativen Gestalttherapie, Wiener Beiträge zum Theorie-Praxis-Bezug*, 463-484. Wien: Facultas Universitätsverlag.
- Schmidt-Lellek, Christoph J. (2018). Gestalttherapie als dialogisches Verfahren. In Markus Hochgerner, Herta Hoffmann-Widhalm, Liselotte Nausner & Elisabeth Wildberger. (Hrsg.). *Gestalttherapie* (2. Auflage), 61-84. Wien: Facultas.
- Sreckovic, Milan. (1999). Geschichte und Entwicklung der Gestalttherapie. In Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic & Martina Gremmler-Fuhr. (Hrsg.). *Handbuch der Gestalttherapie*, 463-484. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Staemmler, Frank-M. (1995). Kultivierte Unsicherheit. Gedanken zu einer gestalttherapeutischen Haltung. In *Online-Ausgabe von Gestaltkritik, Abdruck eines Beitrags aus Gestaltkritik* (Heft 1-1995), Zugriff am 17.04.2020. Verfügbar unter <http://www.gestalt.de/unsicherheit.html>.

- Staemmler, Frank-M. (1999). Gestalttherapeutische Methoden und Techniken. In Reinhard Fuhr, Milan Sreckovic & Martina Gremmler-Fuhr. (Hrsg.). *Handbuch der Gestalttherapie*, 463-484. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Staemmler, Frank-M. (2009). *Das Geheimnis des Anderen – Empathie in der Psychotherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Wertheimer, Max. (1923). Untersuchung zur Lehre von der Gestalt. In Kurt Koffka, Wolfgang Köhler, Max Wertheimer, Kurt Goldstein & Hans Gruhle (Hrsg.), *Psychologische Forschung. Zeitschrift für Psychologie und ihre Grenzwissenschaften. Vierter Band*. Berlin: Springer. Zugriff am 5.1.2020. Verfügbar unter https://www.oeagp.at/cms/uploads/mitglieder_download/Wertheimer1923_Lehre_von_der_Gestalt.pdf.
- Wikipedia (2019). Sinn des Lebens. Zugriff am 30.12.2019. Verfügbar unter https://de.wikipedia.org/wiki/Sinn_des_Lebens.
- Yontef, Gary M. (1999). *Awareness, Dialog, Prozess: Wege zu einer relationalen Gestalttherapie*. Bergisch-Gladbach: EHP-Verlag Andreas Kohlhage.