

## **Arnold R. Beisser und die paradoxe Theorie der Veränderung**

„Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist. Veränderung ergibt sich nicht aus einem Versuch des Individuums oder anderer Personen, seine Veränderung zu erzwingen, aber sie findet statt, wenn man sich die Zeit nimmt und die Mühe macht, zu sein, was man ist; und das heißt, sich voll und ganz auf sein gegenwärtiges Sein einzulassen. Indem der Gestalttherapeut es ablehnt, die Rolle dessen zu übernehmen, der Veränderung „herstellt“, schafft er die Voraussetzung für sinnvolle und geordnete Veränderung“ (Beisser, 139). Das klingt im ersten Moment ganz einfach und gehört doch zum Schwierigsten, was ein Mensch lernen kann, nämlich Selbstakzeptanz. Arnold Beisser, von dem diese Gedanken stammen, hatte gerade sein Medizinstudium abgeschlossen, als er an Kinderlähmung erkrankte und sein Leben sich mit 25 Jahren radikal veränderte. Er beschrieb in seiner Autobiographie „Wozu brauche ich Flügel?“ eindrucksvoll die Bedingungen für diese Veränderung, seine Neuorientierung und schließlich die Begegnung mit Fritz Perls, der ihm Therapeut, Lehrer und Freund wurde. Perls würdigte Beisser als einen der wenigen, welche die paradoxe Theorie der Veränderung wirklich verstanden hätten (Perls, 296). Beisser erlebte am eigenen Leib die Schwierigkeit, etwas anzunehmen, das unveränderlich schien, für ihn ein schmerzlicher Prozess über zehn Jahre. Ein Leben im Rollstuhl, auf Hilfe angewiesen. Seine wichtigste Hilfe begegnete ihm in Person seiner Krankenschwester. Sie verliebten sich ineinander und wurden ein Paar, deren Beziehung durch ihr weiteres Leben trug. Und er fand einen neuen Lebensinhalt, als Arzt, als Psychiater trotz Lähmung zu arbeiten. Er formulierte Perls implizite Veränderungstheorie aus und machte sie als paradoxe Theorie der Veränderung bekannt. Auf welchem persönlichen Hintergrund entstand diese Theorie? Beisser beschrieb, dass es zunächst zu einer Veränderung in seiner Wahrnehmung kam (Beisser, 12), er lernte plötzlich anders zu schauen, auf kleine Phänomene wie Lichtspiele an der Wand zu achten, die ihm vorher nicht aufgefallen waren. Es war ein ästhetischer Vorgang voll gesteigerter Awareness. Diese Entdeckung ließ ihn wieder Hoffnung schöpfen, dass doch nicht alles sinnlos sei. Tennisspielen würde er zwar nicht mehr können, aber die Welt mit anderen Augen zu betrachten lernen, das war möglich. Er beobachtete, dass andere Patienten in der gleichen Situation wie er resignierten, oder sich sogar das Leben nahmen. Sie hätten

keinen Ersatz für das Verlorene gefunden, folgerte er daraus. Es ginge nicht darum den Verlust zu akzeptieren - wie könne man dies überhaupt von jemand verlangen- sondern es müsse ein entsprechender Ersatz gefunden werden. Beisser formulierte ein Phasenmodell der Annahme (Beisser, 88), das er parallel zu den Phasen der Trauerarbeit betrachtete:

1. Ablehnung der ungewohnten Wahlmöglichkeiten
2. Suche nach etwas Neuem.
3. Die widerwillige Annahme des Neuen.
4. Verhalten, als ob man es akzeptiert.
5. Entdecken, dass man mit dem Neuen eine ähnliche Befriedigung wie mit dem Verlorenen empfinden wird.
6. Sich mit Wohlwollen und Würde in das Schicksal fügen oder das Neue so annehmen, als habe man es sich ausgesucht.

Beisser war daran gewöhnt, seine Ziele mit Selbstdisziplin und Fleiß zu erreichen. Diese neue Lebensaufgabe erforderte aber etwas ganz anderes: Aufhören zu kämpfen und Loslassen lernen. „Als ich aufhörte, zu kämpfen und an einer Änderung zu arbeiten, als ich Wege fand, anzunehmen, wie ich bereits geworden war, entdeckte ich, dass ich mich gerade dadurch veränderte ... Es war keine Veränderung, die von Kampf, Arbeit und Mühe geprägt war, sondern eher die Entdeckung, wie es möglich ist, nicht zu kämpfen, nachzugeben, einen Schritt beiseite zu treten und die Wahrheit deutlich werden zu lassen... Es war eine paradoxe Veränderung“ (Beisser, 115).

Welche Größe hat so eine Haltung, wie modellhaft für Menschen in ähnlichen Situationen aber auch für uns Gestalttherapeutinnen.

Im Theorieforum diskutierten wir die Herausforderung und Grenzen einer solchen Haltung in unserer therapeutischen Praxis und andere verwandte Themen, die hier im Anschluss stichwortartig wiedergegeben sind:

- Der phänomenologische Ansatz, der dabei hilft, eigene Vorannahmen, Lösungsideen oder ähnliches einzuklammern.
- Sich mit dem Klienten auf eine gemeinsame Suche zu machen in diesem schmerzlichen Prozess der Neuorientierung.
- Raum zu geben für Polaritäten.
- Awareness zu steigern, etwa durch eine neue Art des Sehen-Lernens.

- Impass-Erfahrungen des Klienten mutig und standfest begleiten.
- Ganz Ja zu sagen ... zum Ja einer Entscheidung .... oder zum Nein ... oder zur Ambivalenz eines Ja und Nein.
- Kontaktunterbrechungen aufspüren, sie verhindern, dass wir werden, die wir sind.
- „Bewusstsein heilt“ (Fritz Perls).

Danke an alle Beteiligten für diesen anregenden Abend!

Beisser A.R. (2015): Wozu brauche ich Flügel? Ein Gestalttherapeut betrachtet sein Leben als Gelähmter. Wuppertal (Peter Hammer)

Perls F.S. (1981): Gestalt-Wahrnehmung. Verworfenes und wiedergefundenes aus meiner Mülltonne. Frankfurt (Werner Flach)

Staemmler F.-M. (2016): Einige Gedanken zu dem Satz „Was ist, darf sein, und was sein darf, kann sich verändern.“ [www.frank-staemmler.de](http://www.frank-staemmler.de)

Youtube: Flying without wings: Life with Arnold Beisser (Film)