

# **Was meinen GestalttherapeutInnen, wenn sie von Zugehörigkeit sprechen?**

## **Ein persönlicher Bericht**

### **Vortrag Peter Toebe**

#### **Tagung IGWien 5.10.2018**

Zuerst einmal herzlichen Dank für die Einladung. Wie ich zu dieser Ehre komme, weiß ich nach wie vor nicht. Und ich möchte mich auch gleich dafür entschuldigen, dass ich ein Manuskript als Stütze nutze und nicht frei spreche. Dazu habe ich mir zu viel vorgenommen und auch vorbereitet, um das dann ad hoc aus dem Ärmel zu schütteln, bzw. von der Zunge fließen zu lassen.

Als ich die Einladung zu diesem Vortrag bekam, ahnte ich nicht, wie wenig ich Ihnen an wirklich Interessantem zu diesem Thema anbieten kann. Und schon gar nicht, wie wenig theoretisch Weiterführendes oder gar Neues. Also werde ich Sie vermutlich enttäuschen. Aber ich ahnte auch nicht, wie viele Facetten aus meiner eigenen beruflichen Erfahrung zu diesem Thema passen würden. Und davon möchte ich Ihnen ein wenig erzählen. Und Sie damit hoffentlich etwas anregen oder wenigstens unterhalten.

Es soll im Folgenden um Zugehörigkeit gehen, um das Ich-Nahe und das Ich-Fremde, um das, was uns zu eigen und das, was uns fremd ist. Um das, womit wir uns identifizieren können. Oder auch nicht. Zugehörigkeit gelingt über Identifikation. Oder in der Gestaltsprache: es soll um die Ich-Grenzen gehen.

Und ich möchte meine Grundidee vorwegnehmen und mit einem Zitat (übrigens mein Lieblingszitat von ihm) von Fritz PERLS untermauern: „There is no end to integration.“ Oder mit GOETHE: „Nichts Menschliches ist mir fremd.“

Lassen Sie mich das in drei Abschnitte gliedern, wobei in jedem dieser Bereiche eine eigene Herausforderung für den Klienten, wie für den Therapeuten besteht.

Der erste Bereich:

- die Wiederaneignung blockierter, unterentwickelter, verdrängter oder verleugneter Persönlichkeitsanteile.

Der zweite Bereich:

- die Integration Ich-fremder Polaritäten.

Der dritte Bereich:

- die Erweiterung und Integration bislang oft abgewehrter Eigenschaften und Qualitäten unserer Seele.

Der erste Bereich entspricht im Wesentlichen der gestalttherapeutischen Arbeit im engeren Sinne.

Im zweiten Bereich geht es vermehrt um eine Persönlichkeitsentwicklung und eine Ich-Stärkung.

Der dritte Bereich widmet sich schließlich der eigentlichen Entfaltung unseres menschlichen Potentials – oder anders ausgedrückt, all dessen, was zu uns gehört und uns als Mensch (potentiell) zu eigen ist.

Doch zunächst noch etwas vorweg: wem oder was kann man sich zugehörig fühlen? Zugehörigkeit ist ein reflexibler Prozess. Dies ist mein Manuskript und gehört zu mir, so wie auch diese Uhr oder diese Frisur ... Aber, Franken ist meine Heimat, der ich mich zugehörig fühle, die mir aber nicht gehört. Genau so die deutsche Sprache. Oder: meine Tochter gehört mir nicht, aber sie gehört zu mir. Erst recht meine Ehefrau! Ich kann auch aus ganzem Herzen sagen, dass ich mich der Gestalttherapie und den Gestalttherapeuten zugehörig fühle – wenn auch durchaus nicht allen! – aber sie gehört mir nicht, auch wenn sie zu mir gehört.

Im Wort ‚Zugehörigkeit‘ steckt auch das Verbum Hören. Auf wen oder was höre ich denn? In einer zunehmend pluralistischen Gesellschaft gibt es immer mehr Stimmen von außen, die auf uns einwirken. Das stiftet Verwirrung.

Viele herkömmliche Identifikationen haben in den letzten Jahrzehnten immer mehr an Halt verloren. Jemand ist nicht mehr einfach oder nicht mehr nur der Bauernsohn oder das Akademikerkind oder das verwöhnte Einzelkind – Herkunft und Zuordnung haben sich zunehmend vermischt. Selbst die Geschlechterdifferenzierung hat sich aufgeweicht und das nicht nur in der Mode.

Eine große Vielzahl von Angeboten zur Identifikation erschwert eine haltgebende Zuordnung. Ich denke an die vielen Vereinsmöglichkeiten, die Unzahl von sportlichen Aktivitäten und Freizeitgestaltungen, die vielen Reisemöglichkeiten, die zahllosen Restaurant- und Gourmetverführungen, all die Bildungsangebote und nicht zuletzt die uferlose Überflutung im Rahmen von Information und Internet.

Nicht, dass das schlecht wäre. Aber es geht schnell ein Stück ‚Halt im Vertrauten‘ verloren.

Zumal strukturschwache Menschen kann das sehr irritieren.

Mancher Klient mag auch aufgrund dessen zu uns in die therapeutische Praxis finden.

Die Herausforderung wird dann möglicherweise darin bestehen, einen Raum zwischen den Polen Halt und Fixierung einerseits und Zerrissenheit und Verlorenheit andererseits zu finden.

Die verunsicherte Zugehörigkeit bewirkt – so befürchte ich – besonders bei manchem jungen Menschen sogar eine Entfremdung, in der er sich dieser Welt und dieser Gattung Mensch zunehmend weniger verbunden fühlt. Die Sicht auf eine Welt voll von Elend und Gewalt, einer klaffenden Diskrepanz zwischen Armut und Hunger einerseits und gigantischem Reichtum und prassender Fülle andererseits, - auf eine Welt zwischen Egoismus, Unterdrückung, erlogenen Fakenews und Machtgier auf der einen Seite, aber auch großer Bildungschancen, einem romantischen Liebesideal und wieder vermehrter religiöser und spiritueller Suche usw. auf der anderen Seite - all das ist eine Riesenherausforderung an die Integrationsfähigkeit vieler Menschen. Und es wundert mich manchmal nicht sonderlich, wenn einige daran scheitern und innerlich ihre Zugehörigkeit in Frage stellen. Ob als Sinnkrise oder ob als Aussteiger. Schlimmstenfalls, wenn eine haltgebende Zugehörigkeit zutiefst verloren gegangen ist, mit dem bitteren Ende eines Suizids.

Lassen Sie uns jetzt näher betrachten, was in der Therapie dem entgegenwirkt und was generell therapeutisch hilfreich sein kann:

Zum ersten Bereich üblicher therapeutischer Herausforderung:

- die Wiederaneignung blockierter, unterentwickelter, verdrängter oder verleugneter Persönlichkeitsanteile

Die meisten Klienten kommen in eine Therapie mit der subjektiven Gewissheit, dass ihnen etwas fehlt. Ein Mangel oder Defizit der sich wiederholt zeigt und zu einem eingeschränkten Lebensgefühl führt. Ob „Ich kann mich nicht entspannen.“, oder „Ich kann mich nicht mehr freuen, alles ist immer so schwer.“, oder „Ich finde einfach keinen passenden Partner.“ und ähnliches mehr.

Diese – den meisten von uns vertraute – Grunderfahrung kann man auch als einen Mangel an Zugehörigkeit verstehen, eben als etwas, das mir eigentlich zugehört, aber eben fehlt. Dies ist meist als eine sich nie schließende Gestalt verstehbar. Hier ist die Identifikation mit dem Fehlenden oder auch die Identifikation mit einer gravierenden, vielleicht sogar traumatischen Erfahrung oft die Quelle einer lebenslangen Einschränkung. # Und es gilt diese Identifikation aufzulösen, indem ergänzende und erweiternde Aspekte mit ins Bewusstsein geholt werden. Jemand ist eben nicht nur „ein geschlagenes Kind“, sondern auch ein „tapferes Kind“ oder ein „rebellisches Kind“. Durch die Erweiterung kann die einschränkende Fixierung allmählich gelockert werden.

Das geht natürlich nicht ohne die damit verbundenen, oft vermiedenen Gefühle wieder zu beleben. Und sie zum Ausdruck zu bringen! Das ist die uns vertraute gestalttherapeutische Alltagsarbeit.

Dazu eine Geschichte aus meiner Praxis: nach einem Vortrag fragte eine junge Frau, ob sie auch zu mir in Therapie kommen könne und nicht viel später begannen wir auch miteinander zu arbeiten.

Allein bei ihrer Mutter und vaterlos aufgewachsen, war schnell deutlich, dass sie sich sowohl in ihrem Selbstwert als auch in ihrer Bindungsfähigkeit sehr eingeschränkt erlebte. Wir erarbeiteten dies und das, aber es kam zu wenig spürbaren Fortschritten. Nach vielleicht mehr als fünfundzwanzig Sitzungen eröffnete sie mir unter sichtlichen Schamgefühlen ein Geheimnis, das sie bislang nur mit ihrer Mutter teilte. Sie sagte: „Ich bin aus einer Vergewaltigung entstanden.“ Die Identifikation mit diesem geschichtlichen Ereignis hatte ihr ganzes bisheriges Leben gefärbt und ihren Selbstwert massiv getrübt und auch zu einer schamhaften Schüchternheit geführt. Es gelang auch danach lange kein deutlicherer Fortschritt. Aber in einer viel, viel späteren Sitzung war ich nicht so recht bei ihrem Thema und folgte ihr nur mehr beiläufig. Und wie das bei mir häufiger geschieht, ließ ich mich mehr auf mein inneres Erleben ihr gegenüber ein. Da sie mir trotz all ihrer Scheu und ihres Misstrauens auch recht sympathisch war – und ich glaube, dass sie das spürte – fiel mir plötzlich wieder ihr „Herkunftstrauma“ ein und ohne viel darüber nachzudenken unterbrach ich sie und sagte: „Wissen Sie was mir gerade aufgefallen ist? Wie seltsam doch das Leben ist: dass aus einer solch scheußlichen Tat, wie einer Vergewaltigung so etwas Schönes wie Sie entstehen kann.“ Danach war langes Schweigen, - es gab einfach in der Stunde nicht mehr viel zu sagen. Viele Jahre später bei einem zufälligen Treffen sagte sie mir, wie sehr diese Stunde in ihr nachwirke und sie sich seitdem nicht mehr verstecken würde. Auch wenn sie das Geheimnis weiter nur selten mit jemandem geteilt hätte.

Das meine ich mit Auflösung einer fixierenden Identifikation und einer höchst einschränkenden Zugehörigkeit ... Verstehen sie, was ich meine?

Nach meiner ganz eigenen und persönlichen Erfahrung ist die Auseinandersetzung mit unseren Eltern ein doch erheblich schwierigerer Prozess als wir gemeinhin wahrhaben

wollen. Wie sehr sie in uns „weiterleben“ ist für mich, je älter ich werde, immer deutlicher geworden. Nach beinahe 300 Stunden Lehrtherapie und zahllosen weiteren Bemühungen um mein eigenes Mich-weiter-entwickeln, stelle ich doch immer wieder fest, wie sehr ich das Kind meiner Eltern bin. Heute noch wirken die Sorge und das Bemühen um meine unglückliche, kriegstraumatisierte Mutter auf vielfältige Weise nach; nicht zuletzt in meinem alltäglichen Beruf. Und die Würde und der Stolz meines Vaters und auch sein großes, meist wortkarges Verstehen und Annehmen so vieler verschiedener Menschen, haben in mir tiefe Spuren der Bewunderung hinterlassen. Am meisten wohl sein Vertrauen in mich, dass ich meinen Weg schon gehen werde ...

Natürlich habe ich auch viele meiner familiären Schwierigkeiten erforscht und wie sie mich heute noch einschränken: das Flüchtlingskind, der Junge, der nie den heimischen fränkischen Dialekt richtig konnte, die anfängliche Armut, den Verlust aller Großeltern schon vor der Geburt und dadurch einen gewissen Mangel an Verwurzelung, mein oft enttäushtes Bemühen als schwächlicher, dazu damals rothaariger Knabe „dazu zu gehören“ – all das gehört zu mir und zu meiner Biographie.

Aber ich bin definitiv nicht mehr dieser Junge. Gleichwohl sind die Erfahrungen zu einem Schatz in meinem Leben geworden. Die schönen und guten, genauso wie die schmerzlichen und schwierigen. Das ist Identifikation und Desidentifikation.

Es ist diese Mischung aus dem Annehmen des Geschehenen, wie auch der Vergänglichkeit aller Erfahrungen, die uns zu einem offeneren und erweiterten Gefühl von Zugehörigkeit befähigen. Oder anders gesagt: es ist eine herausragende Aufgabe in der Gestalttherapie Menschen dabei zu begleiten, sich sowohl identifizieren zu können, als auch sich wieder desidentifizieren zu können.

So können die Erfahrungen tatsächlich zu einem Schatz gelebten Lebens werden.

Dazu noch ein paar Splitter aus der Praxis:

Ich denke an den jungen Mann, der als Kind ganz schlimm von seiner Mutter geschlagen wurde und der später auf außerordentlich kreative Weise zurückschlug, indem er ein weltbekannter Schlagzeuger – Perkussionist – wurde.

Ich denke an den beinahe 75-jährigen Mann, der in einer Gruppe die Aufgabe hatte, herauszufinden, worüber er mit Recht stolz sein kann (und er hatte nach üblicher Betrachtung viel Anlass für einen guten Stolz!). Er aber sagt: „Ich kenne keinen Stolz, ich kenne nur Zufriedenheit, wenn ich etwas gut gemacht oder erreicht habe.“ Beim näheren Nachfragen entdeckt er: „Mein Vater zog als sehr stolzer Soldat in den Krieg um für sein Vaterland zu kämpfen. Und er kam als gebrochener Mann zurück, der seine Ideale verloren hatte. Und er blieb zeitlebens ein gebrochener Mann.“

Auch in der weiteren Arbeit fanden wir keinen Weg und keinen Zugang zu seinem eigenen Stolz. Der kann ja für die Entwicklung eines guten Selbstwertes und der Persönlichkeit recht wertvoll sein. Auch zum Vater blieben immer eine große Distanz und Fremdheit. Auf meine Vermutung und Frage, ob er vielleicht durch die Leugnung von seinem eigenen Stolz völlig unbewusst eine Solidarität und damit Verbundenheit zu seinem Vater geschaffen hat, kommen tiefe Tränen. Dadurch konnte er eine bislang nie gespürte Nähe und ein Mitgefühl für seinen Vater wahrnehmen. Und sogar etwas Liebe.

In dieser Geschichte zeigt sich nicht nur eine neue und bislang ungeahnte Verbundenheit – und damit auch Zugehörigkeit, der Vater ist ihm eben nicht mehr fremd – sondern es zeigt sich auch ein tieferer Zugang zur eigenen Liebesfähigkeit. Ob er allerdings mehr Zugang zu seinem Stolz fand, weiß ich nicht.

Noch eine Geschichte aus meinen Anfangsjahren als Gestalttherapeut, in den ich in einem Berufsbildungswerk für körperlich behinderte junge Menschen arbeitete. Ein 19-Jähriger hatte massive Varizenbildungen und bei einer geplatzten Krampfader wurde sein Kurzzeitgedächtnis fast vollständig zerstört. Das ist von außen fast nicht nachvollziehbar ..., und entsprechend wurde er viel gehänselt und auch oft derb gedemütigt. In einer Stunde sagte er mal zu mir: „Peter, es ist doch nicht schlimm, wenn man hinfällt oder wenn man fertig gemacht wird, schlimm ist doch nur, wenn man nicht wieder aufsteht.“ Woher er die Kraft für diese Haltung – diese Haltung des Nicht-Identifizierens – nahm, weiß ich nicht. Aber damals war er mir ein Lehrer.

Eine letzte Geschichte dazu: Die Eltern einer Klientin wurden beide 1938 geboren. Als ihr Großvater, also der Vater ihrer Mutter aus der Kriegsgefangenschaft Anfang der 50-er Jahre heimkehrt, findet er seine Frau wiederverheiratet und mit drei Kindern aus dieser Ehe vor. Die Eltern meiner Klientin mussten viele Male umziehen, sie fand sich nirgends jemals heimisch. Als sie 13 war trennten sich auch die Eltern und die Bindung zu beiden Eltern blieb höchst ambivalent. Die Klientin hat ein Selbstbild der „ewig suchenden Heimatlosen“. Konstanz und Halt findet sie in ihrer Arbeit als Sozialpädagogin, wo sie einerseits – wen wundert es? – mit Drogenabhängigen arbeitet, andererseits Türkisch und Arabisch lernt, viel in diesen Ländern umherreist und sogar Reisen organisiert. Zunehmend arbeitet sie mit den Migranten aus diesen Ländern. So ist ihr die lebenslange Suche nach Heimat zu einer Verbundenheit und Zugehörigkeit mit vielen anderen Heimatlosen geworden.

Ich möchte hier auch die Gelegenheit nutzen und auf eine außerordentlich interessante Abschlussarbeit von Sengül Stadler verweisen, die zu dem Thema „Migration zwischen Traum und Trauma“ schrieb. Eigentlich müsste sie heute hier stehen, da sie viele exzellente Aspekte zum Thema Zugehörigkeit und wie damit arbeiten, beschrieben hat.

Unter den vielen hervorragenden Gedanken von ihr möchte ich einen herausgreifen, zumal er für unser Thema und vor allem zur gesellschaftlichen Situation höchst interessant ist:

Ich zitiere: „Migration ist selbst ein Einschnitt, manchmal auch ein Bruch in der Lebensgeschichte. Die ursächlichen Bedingungen der Migration, die Trennung von der Familie und vom gewohnten Umfeld und damit verbundener Trauer und der Verlust des kulturell bekannten Kodex sowie sozialer und materieller Neubeginn und damit verbundene Erfahrungen in dem neuen Land prägen den Migrationsprozess. Die Trennung vom vertrauten Umfeld kann auch Freude, Hoffnung, Euphorie und ein Gefühl der Freiheit bewirken, sie kann aber auch Angst oder ein Gefühl von Verlust auslösen und zu einer Krise führen (zit., nach KRONSTEINER, 2003).“

Sengül vergleicht diese Erfahrung mit: „Migration als zweite Adoleszenz, in der der Migrant einen zweiten Individuationsprozess durchläuft.“ (S.10)

Ich finde das einen hochinteressanten Aspekt, zumal er eine gewisse Richtschnur aufzeigt, mit der Therapeuten, die keine speziellen Erfahrungen mit Migrationsthemen haben, hier auf vertrauteres Handwerkszeug zurückgreifen können.

Auch in einer zweiten, aktuellen und sehr interessanten Abschlussarbeit von Amira Tönig werden die Schwierigkeiten der Zugehörigkeit durch die sprachliche Prägung und die damit verbundenen Werte diskutiert.

Aber noch einmal zurück zu den elterlichen Prägungen. Etwas provokativ formuliert, möchte ich sagen, dass keine noch solange therapeutische Arbeit imstande ist – übrigens auch keine analytische Behandlung – die feinen und äußerst subtilen Verästelungen und Beeinflussungen durch unsere Kindheitsgeschichte durcharbeiten oder in unser Bewusstsein zu bringen. Schon gar nicht, sich davon zu befreien. Hier kann es immer bestenfalls um eine Mehr-oder-Minder-Ablösung kommen.

Die elterlichen Prägungen – ich sollte besser von Beeinflussungen sprechen – sind so substanziell einerseits und so feinsinnig andererseits, dass sich ein großer Teil davon kaum unserem Bewusstsein erschließt. Und das scheint mir auch gar nicht notwendig.

Ihr erleichtertes Aufatmen, wenn die Mutter nach einem Streitgespräch wieder mit uns zufrieden ist, der missbilligende Blick des Vaters gegenüber unserem vielleicht rebellischen Verhalten, die Art und Weise, wie die Mutter ihre Verbundenheit im Ton ihrer Stimme ausdrückte oder wie auf unseren Wunsch nach körperlicher Nähe reagiert wurde oder welche unserer emotionalen Regungen und in welcher Ausprägung auf Zustimmung oder Ablehnung stießen – all diese feinen Nuancen im Kontakt wirken lange weiter. Und sie beeinflussen insbesondere unseren Selbstwert und unser Bindungsverhalten. Unser Gefühl für Zugehörigkeit wird durch diese kindlichen Erfahrungen gravierend mitbestimmt. Und auch noch lange nach ihrem Tod hören wir innerlich die Stimmen unserer Eltern. Ganz egal ob sie uns gefallen oder nicht. Hier wird wieder der Doppelsinn des Hörens und Zugehörens deutlich. Und noch einmal: vieles davon läuft quasi automatisch und unbewusst.

Darum ist es schon eine ziemliche Leistung seitens des Klienten und des Therapeuten wenigstens die größten Barrieren aus dem Weg zu räumen. Sodass das Eigene mehr Raum bekommt und eine Stärkung der Ich-Struktur und der eigenen Ich-Grenzen möglich wird.

Eine besondere Barriere beim Bearbeiten kindlicher Erfahrungen und der eine Zugehörigkeit hemmenden Identifikation scheinen mir die kindlichen Ohnmachtserfahrungen zu sein. Nur zu oft bleiben wir – also unsere Klienten, selbstverständlich nicht die Therapeuten – in unseren frühen Erlebnissen von Ohnmacht hängen. Und das Ohnmachtsgefühl selbst ist reichlich unangenehm und wird gerne vermieden. Dabei vergessen wir oft, dass das Haltbarkeitsdatum der frühen Ohnmachtserfahrungen längst abgelaufen ist. Wir bleiben also in der frühen Erfahrung fixiert. Hier braucht es oft psychoedukative Aufklärung: wenn ich als Kind weinte und niemand war da der hörte oder tröstete, vielleicht sogar, dass überhaupt niemand da war, dann kann das eine tiefe Verlassenheitserfahrung gewesen sein, verbunden mit einem großen Ohnmachtsgefühl. Aber später habe ich völlig andere Handlungsspielräume, ich kann beim Nachbarn klingeln, mich wenigstens telefonisch mit jemandem verbinden, auf die Straße gehen oder in die nächste Kneipe ... Also es lohnt vorsichtig mit der „kindlichen Ohnmachtsfalle“ zu sein, sie hat leider zu oft eine hypnotische Wirkung.

In diesem Zusammenhang möchte ich einen kleinen, der Gestalttherapie gegenüber äußerst kritischem Abstecker machen. Mir persönlich ist es ein großes Anliegen, die Gelegenheit hier zu nutzen, um zu einem anderen Blick auf das Phänomen der Introjektionen und des Über-Ichs, oder wie PERLS es flapsig nannte, den topdog einzuladen. Ich selbst spreche in diesem Zusammenhang lieber vom „inneren Richter“ oder dem „inneren Kritiker“. Die Begriffe scheinen mir austauschbar.

Die zuvor angesprochenen vielfältigen Prägungen pflegen Gestalttherapeuten üblicherweise als Introjekte zu betrachten und zu bearbeiten oder „durchzukauen“. Meist geschieht das mithilfe einfacher Stuhlarbeit, entweder mit dem elterlichen Teil auf dem einen Polster und

dem Ich auf dem anderen, oder durch einen Dialog mit den sich widersprechenden Selbstanteilen. Und das ist soweit auch eine äußerst fruchtbare und wertvolle Arbeit.

Aber sie greift aus meiner Sicht doppelt zu kurz. Warum?

Ein erster Aspekt ist: die topdog oder Über-Ich-Stimmen sind höchst trickreich und verfügen über ein immenses Arsenal an Verkleidungen, und selbst wenn es jemandem gelungen ist ein Introjekt zu kauen und eine starke Ich-Stimme dagegenzusetzen, dann heißt das oft noch lange nicht viel.

Ich mag das an einem Beispiel erläutern, nämlich jemand hat gelernt / introjiziert „Du sollst nicht lügen!“. Ein topdog-underdog-Dialog führt tatsächlich dazu, dass jemand erkennt und sagt „Ich darf sehr wohl lügen, wenn ich es für richtig oder notwendig halte.“ So weit, so gut. Jetzt aber taucht der innere Kritiker erneut auf. Vielleicht in der Gestalt eines liebevollen Mahners, der sagt: „Schon gut, aber man wird Dir nicht mehr so leicht glauben. Und Du willst doch für einen glaubwürdigen Menschen gehalten werden.“ Oder in Gestalt eines Drohenden: „Wenn Du erst einmal damit anfängst, wirst Du am Ende Wahrheit und Lüge nicht mehr auseinanderhalten können.“

Oder in der Gestalt eines Angstmachers: „Das wird auf Dich zurückfallen. So wird man dann auch mit Dir umgehen. Am Ende kannst Du selbst niemandem mehr trauen.“ Oder – mit einem hinterlistigen Blick auf die innere Mutter: „Das macht Dich bestimmt nicht liebenswerter.“ Oder als Weisheitslehrer: „Dem Suchenden erschließt sich der Weg nur in der Wahrhaftigkeit und in der Wahrheit.“

Soll ich fortfahren? (Prophet, Beschwörer, Verführer, gnadenloser Richter ...)

Ich versichere Ihnen, das Repertoire der Camouflage ist noch längst nicht ausgeschöpft. Und ich vermute, dass die meisten von Ihnen auch von eigener Selbstbeobachtung her sehr wohl wissen, wie trickreich die innere kritische Stimme ist.

Und wie zäh! Kaum mag der eine Aspekt erneut als Introjekt erkannt und auch ‚gekaut‘ werden, schon taucht die Stimme des Kritikers in neuer Gestalt auf. Das ist ein bisschen wie mit dem Kopf der Hydra oder - um die Mythologie nochmals zu bemühen -, auf Klient und Therapeut wartet nicht selten eine Sisyphos-Arbeit. Deshalb werden wir uns als Gestalttherapeuten oft notgedrungen mit vordergründiger oder etwas oberflächlicher Bearbeitung der Introjekte zufriedengeben müssen.

Tatsächlich glaube ich nicht, dass die Problematik der Vielfältigkeit der Über-Ich-Stimmen von irgendeiner mir bekannten psychotherapeutischen Schule bislang befriedigend gelöst wurde.

Ein zweiter Aspekt: Was macht – zumindest im Erwachsenenalter – das Über-Ich oder der innere Kritiker mit uns?

Im Wesentlichen sagt er uns entweder ‚wie wir sein sollen‘ oder ‚wie wir nicht sein sollen‘. Und in dieser Haltung steht er grundsätzlich der Selbstannahme im Wege. BEISSER's Paradoxon der Veränderung und Über-Ich-Attacken gehen nicht zusammen. Gestalttherapie als bedingungslose Annahme dessen, was gerade ist, wird durch den inneren Kritiker grundsätzlich boykottiert.

Es ist leider so, dass der innere Richter oder die kritischen Über-Ich-Stimmen zu uns gehören. Die allermeisten Menschen können sich gar nicht vorstellen, wie man jemals davon loskommen kann. Aber sie sind und bleiben eine selbstentfremdende Instanz, der wir nicht gehören sollten.

Und tatsächlich ist ein großer Teil des – wieder meist unbewussten – inneren Dialogs diesem inneren Kritiker geschuldet. Und dieser permanente innere Dialog lässt uns auch nie auf eine tiefere Weise zur Ruhe kommen oder einen inneren Frieden finden.

Dazu passt übrigens FRITZ PERLS ‚Loose your mind and come to your senses‘ ganz wunderbar.

Was also tun?

Ich schlage vor – mit oder ohne Rückgriff auf die analytische Terminologie –, die Arbeit an den einzelnen Introjekten dahingehend zu erweitern, dass die Über-Ich-Stimmen pauschal als Fremdkörper und innerer Boykotteur wahrgenommen werden. Dann ist es nicht mehr nötig sich mit den unzähligen einzelnen Introjekten auseinanderzusetzen, wenngleich das weiterhin durchaus sinnvoll und fruchtbar bleiben soll und wird. Also, anstelle das Reservoir an Introjekten einzeln durchzuarbeiten, was m.E. wie gesagt gar nicht ausreichend gelingt, lohnt es immer mehr Distanz zu der maßregelnden und stets (ver-)urteilenden Kraft des inneren Richters zu finden. Letztlich ihn als Ganzes wie einen mit seinen Introjekten vollgeladenen Anhänger abzukoppeln und zurückzulassen. Es ginge dann in der Gestalttherapie darum, bei uns selbst und unseren Klienten immer achtsamer bezüglich des Auftauchens dieser Stimmen zu werden und sich gegen ihr ‚so sollst Du sein‘ und ‚so sollst Du nicht sein‘, pauschal und strikt zu verwehren.

Leider ist dieser Prozess nicht schnell möglich oder gar zu „erledigen“. Es braucht feinsinnige Selbstbeobachtung und hohe Präsenz um den vielen trickreichen Bemühungen des Über-Ichs zu entgehen. Denn eins ist sicher, sich selbst verabschieden wird er nicht. Daran hat er null Interesse. Genauso wenig, wie er ein Interesse daran hat, zu sehen, wie wir wirklich gerade in diesem Augenblick sind. Insofern steht er auch der Awareness prinzipiell im Wege.

Wie die pauschale Attacke gegen die Über-Ich-Stimmen genauer vor sich gehen kann und eine eigene Sensibilität zu entwickeln ist, würde den Rahmen hier sprengen. [Nicht umsonst biete ich dazu, wenn überhaupt, nur längere Workshops, wie z.B. 5 Tage im Rahmen des Kompakttrainings an.]

Und ich mag auch gestehen, dass ich selbst von dieser Betrachtungsweise und der Arbeit an dem inneren Kritiker in den letzten vielen Jahren enorm profitiert habe. Ich vermute, dass viele von ihnen das kennen: niemand geht mit ihnen so kritisch und oft verurteilend um, wie Sie mit sich selbst. Gegen jeden anderen ähnlich angreifenden Menschen würden wir uns vermutlich wehren. Aber die durch die Verurteilungen entstehenden Selbstverletzungen nehmen wir als ‚selbst‘-verständlich hin. Da haben wir eine große Schmerztoleranz.

Von mir selbst kann ich sagen, dass ich durch die Sensibilisierung gegenüber der Destruktivität des inneren Richters allmählich erheblich friedlicher und freundlicher und vor allem auch mitfühlender geworden bin. So ein Vortrag wäre vor etlichen Jahren noch ein gefundenes Fressen für meinen inneren Kritiker gewesen und gleich wie, wäre ich nie mit meiner Vorbereitung zufrieden gewesen. Jetzt habe ich eher die Haltung, ich mache es halt eben so gut wie ich es mache. Das fühlt sich erheblich entspannter an. Und wenn der Innere Kritiker dann doch auftauchen sollte, dann schicke ich ihn zur Österreichischen oder bayrischen Regierung; die können ihn besser gebrauchen.

Natürlich weiß ich, dass sich bei vielen von Ihnen Widerspruch und viele Abers einstellen. Sicher geht es auch nicht darum ein unkritischer Mensch zu sein, aber dazu brauchen wir kein Über-Ich. Aufrichtigkeit in der Wahrnehmung und Präsenz und ein gut entwickeltes Gefühl reichen. Das Über-Ich ist auch nicht das Gewissen, das hat seinen Sitz direkt in der Seele oder wenn sie so mögen, es gehört unmittelbar zum Selbst.

Selbstverständlich stammen wesentliche Erkenntnisse zu diesem Thema nicht nur meinen Überlegungen und sollte es Sie weiter interessieren, so empfehle ich Ihnen das Buch von BYRON BROWN, das m.E. sehr gut mit gestalttherapeutischer Haltung kompatibel ist, auch

wenn es aus einer spirituellen Schule kommt. Es trägt den deutschen Titel ‚Freiheit vom Inneren Richter‘ und den schöneren englischen Originaltitel ‚Soul without Shame‘.

Lassen sich mich zum Schluss des ersten Teils noch ein weiteres Beispiel bringen, das mich vor vielen Jahren auf eine besondere Weise zunächst fassungslos machte, dann aber auch sehr tief berührt hat. Eine Teilnehmerin kommt in eine Gruppensitzung; ziemlich blass und mit versteinerner Miene wirft sie eine namhafte Wochenzeitung in die Mitte. Auf dem Titelfoto eine ältere Frau und die (von mir hier bewusst etwas veränderte) Schlagzeile: „Die grausame Magda“. Es war ihre Mutter! Und sie hatte auf diesem Wege von der Vergangenheit ihrer Mutter als einer der schlimmsten KZ-Wächterin erfahren, die besonders viele Menschen gequält haben soll.

Was mag das für eine Tochter bedeuten? Wie kann hier ein Gefühl von Zugehörigkeit gelingen? Wie lässt sich so etwas integrieren.

Auch hier war es wieder der gestalttherapeutische Weg sich allen aufkommenden aggressiven, wütenden und empörten Gefühlen und Impulsen zu stellen, was schwierig genug war. Doch nach längerem gelang es auch dieser Frau ein differenzierteres Bild von ihrer Mutter zu entwickeln und auch gute Momente und Qualitäten von ihr zuzulassen. Auch wenn sie den Kontakt abbrach und in eine ganz andere Gegend zog und einen anderen Namen annahm. Heute noch spüre ich meine Hochachtung vor der psychischen Integrationsfähigkeit dieser Frau.

[Etwas Ähnliches berichtet der Sohn Albert Speers in einer autobiografischen Auseinandersetzung mit seinem Vater, wo er einerseits die Verurteilung seines Vaters vollkommen rechtens findet und doch nicht umhinkommt auch die vielen guten Erfahrungen mit seinem Vater zu würdigen.]

[Noch ein letzter Gedanke dazu:

Die meisten von uns sind vermutlich einverstanden, dass Akzeptanz zur gestalttherapeutischen Grundhaltung gehört. Doch Akzeptanz heißt nicht Ja-Sagen und schon gar nicht alles gut finden. Zu den bedingungslosen Ja-Sagern mag wohl niemand gerne gehören, wir würden es vermutlich sogar als Abwehr durch Konfluenz bezeichnen.

Akzeptanz kann als Anerkennen der Realität verstanden werden. Wirklichkeit ist gerade jetzt und hier und so – ganz egal, ob sie mir gefällt oder nicht. Und sich dieser Wirklichkeit – wahrnehmend! - zu öffnen und sich ihr zugehörig zu fühlen, das ist m.E. ein implizites Ziel jeder Gestalttherapie.

Das ist leicht gesagt, aber nur allmählich zu erwerben. Dazu brauchen wir Geduld mit uns selbst und mit unseren Klienten. Egal welche Empfindungen und Reaktionen ausgelöst werden, ich nehme sie als *wirklich* wahr. Sie gehören in diesem Moment zu mir und ich *höre* auf sie. Das ist das TAO; immerhin auch eine gestalttherapeutische Wurzel. Und es ist eine Zugehörigkeit zu dieser Weisheit.]

Nun zum zweiten Bereich

- der Integration Ich-fremder Polaritäten.

Ich hatte eingangs erwähnt, dass der 1. Bereich üblicherweise den klassischen Aufgaben von Therapien entspricht: Leid zu mindern, verschlossene Türen wieder zu öffnen, das Spektrum der eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und dadurch auch wieder zu einem größeren Verantwortungsbewusstsein zu kommen ...

Der zweite Bereich dient deutlich mehr der Erweiterung unseres Selbstbildes. Hier geht es darum, wie ERVING POLSTER so schön sagt: „Gestalttherapie ist zu wertvoll um den Kranken vorbehalten zu sein.“ Es geht also um eine Persönlichkeitsentwicklung jenseits von Krankheiten. Dabei ist der Übergang natürlich fließend! Und wir werden oft genug zwischen den Bereichen hin- und herpendeln.

Die Aufgabe unser zunächst oft rigides Selbstbild zu entfalten, gehört für mich zum großen Charme und Reichtum der Gestalttherapie. Dabei kann jeder Einzelne – letztlich wohl in einem lebenslangen Prozess - entdecken, was alles zu ihm gehört und bislang durch vielfältigen Widerstand abgewehrt und verborgen ist.

Den Königsweg hierzu verdanken wir m.E. Salomon FRIEDLÄNDER und seinem Konzept der „schöpferischen Indifferenz“. Dabei geht er davon aus, dass sich alle Qualitäten in einer polaren Ausprägung zeigen. *Nähe – Distanz, Kraft – Schwäche, Macht – Ohnmacht, Angst – Vertrauen usw.*

Den einen Pol erleben wir meist als zu-uns-gehörig und Ich-nah, d.h. er gehört zu unseren Ichgrenzen und der andere Pol wird als fremd oder unerwünscht, gemieden, abgelehnt. Und / oder mit allen Formen der Abwehr abgewehrt.

Es ist die Abwehr der gemiedenen Pole, die uns in innere Spannung und Unruhe versetzt und unser Handlungsrepertoire erheblich einengt. Sie verhindert einen „mittleren Modus“ zu finden. Wer nur Angst hat wird auch immer auf der Flucht vor etwas sein, wer sich nur schwer fühlt, dem mag die Leichtigkeit des Seins verloren gegangen sein und wer ständig seinen Stolz zeigen muss, der wird leicht am Schamgefühl zerbrechen. Sich zunächst mit dem abgelehnten Pol wieder etwas vertraut zu machen und dann die Beweglichkeit zwischen den Polen je nach der Situation zu gestalten, das ist für mich die große Herausforderung und Möglichkeit jeden persönlichen Wachstums.

Und in diesem Kontext lohnt es aus meiner Sicht den Klienten quasi psychoedukativ diese Phänomenologie der Polaritäten näher zu bringen. Sowohl in den Einzeltherapien, als auch bei Vorträgen wird das sehr interessiert aufgenommen.

Selbst bei der Absprache der Therapieziele wirkt das nützlich; z.B., wenn ich die Pole kognitiv erkläre und auch benenne und auch das Phänomen des mittleren Modus, der Freiheit in alle Richtungen, aber auch ein Zurückkehren zu einer inneren Ruhe erlaubt. Schließlich frage ich die Klienten, ob mein Vorschlag auch in ihrem Interesse ist und bekomme im Falle einer Zustimmung auch einen expliziten (anstelle meines impliziten) Auftrages. So wird die Integration bislang Ich-fremder, abgewehrter Polaritäten zu einer Erweiterung der Ichgrenzen und einer umfassenderen Zugehörigkeit; „Nichts Menschliches ist mir fremd.“ > Diagnostik

Dazu ein paar Beispiele:

Ich denke an eine beinahe 80-jährige Frau, die felsenfest in ihrer Selbstüberzeugung war, noch nie in ihrem Leben Wut oder gar Hass gespürt zu haben. Vermutlich wirkt auch hier wieder eine Introjektion, aber wir können ahnen welche Abwehrleistung damit verbunden ist und wieviel Energie dazu nötig ist. Die Abwehr und der Verlust einer gesunden Aggression hat sie in ihrem Selbstbild und ihrem Erleben gravierend eingeschränkt.

Ich denke auch an die vielen Menschen mit einer mehr oder minder ausgeprägten Neigung wenig positive Erfahrung in ihrem Bewusstsein zu verankern. Abwertung und Geringschätzung ist bei ihnen der (wenn auch nicht unbedingt bewusste) vertraute Pol. Und wieder Wertschätzen zu lernen und auch dankbar zu sein, für die guten Dinge, die es in ihrem Leben sehr wohl gibt, das wäre die integrative Aufgabe, um in einen ruhigen mittleren Modus zu kommen.

Bei dieser gerade beschriebenen und so verbreiteten charakterlichen oder krankheitswertigen Symptomatik, nämlich der Depression, ist aus meiner Sicht auch fast immer eine andere Polarität maßgebend, die zwischen ‚hohem Anspruch und geringem Selbstwert‘.

Dabei sind die hohen Ansprüche meist unbewusst – und übrigens auch allermeist Über-Ich gefärbt -, sie sind es aber, die die oft so großen Minderwertigkeitsgefühle bewirken.

Meine Klientin, die ihre beiden altersschwachen Schwiegereltern aufopferungsvoll pflegt und dabei immer leerer und erschöpfter wird, vor allem, weil sie den realen Zustand der beiden alten Menschen nicht sehen und akzeptieren kann und sich ständig bemüht, dass es den beiden doch besser geht. Das ist der hohe Anspruch, der sich nicht erfüllt und zu Selbstzweifeln und Versagensgefühlen führt. Und damit schließlich mit mittelgradiger Depression in eine Therapie.

Ihre eigenen Bemühungen und ihr Engagement wieder zu erkennen und wertzuschätzen und ihre überhöhten Ansprüche abzutauern war eine wichtige, am Ende sehr lohnende Aufgabe.

Diese Dynamik zeigt sich gesellschaftlich leider außerordentlich oft.

Die ausgebrannte Krankenschwester oder der ausgelaugte Chirurg – oder Psychotherapeut -, die Mutter, die meint ihre Kinder glücklich machen zu müssen, oder der Ehepartner, der den anderen von der Alkoholsucht wegbringen will, die hochangesehene Führungskraft, die sich für unersetzlich hält, der Lehrer, der jede Minute seines Unterrichts akribisch vorbereitet – in allen möglichen gesellschaftlichen Schichten und Berufen zeigt sich diese Phänomenologie. Und die allermeisten finden das völlig normal. Das Normale scheint hier das krankmachende zu sein. Normal ist, über seine Grenzen zu gehen. Man könnte von ‚Normopathie‘ sprechen, vom Leiden am Normalen. Auch das gibt ein Gefühl der Zugehörigkeit: zugehörig zu den Leistungsbringern, zu den Effektiven oder zu den besonders guten Menschen, usw.

Hier wirkt im Hintergrund oft die destruktive Kraft der Ideale.

Die gestalttherapeutische Arbeit in diesem zweiten Bereich besteht m.E. im Wesentlichen in einem guten und prägnanten Herausarbeiten der Polaritäten und auch in einem griffigen Benennen der Pole, d.h. der Klient soll möglichst selbst einen Namen dafür finden und dann in einer mehr oder minder ausgiebigen Erforschung der beiden Pole. Dazu ist die Stuhlarbeit mit 2 Stühlen natürlich eine exzellente und fruchtbare Methode. Griffige, subjektive Namen haben auch deshalb einen hohen Wert, weil sie sich gut verankern und dadurch im Alltag gut zu beobachten sind. Es ist eben zweierlei vom Minderwertigkeitsgefühl zu reden oder von ‚meinem ewigen Miesmacher‘. Oder wenn mein Siemens-Topmanager von der eigenen Anspruchshaltung als von ‚Superman came again‘ spricht.

Ein anderer gestalttherapeutischer Weg bei der Integration – und zu ihrer Erinnerung: Integration weist immer auf Zugehörigkeit hin – besteht in der wunderbaren Möglichkeit Experimente anzubieten.

Eine Frau berichtet von einem äußerst beunruhigenden Traum, der sie sehr aufgewühlt habe. In dem Traum sei ein recht wilder Tiger vorgekommen, der ihr richtig Angst machte, so dass sie mit Schrecken aufgewacht sei. Sie konnte meinen Vorschlag aufgreifen und in der Gruppe einen wilden Tiger spielen. Nach anfänglichem, scheuen Zögern gewann sie zunehmend Lust an dieser Rolle. Sie probierte katzenhafte Bewegungen, fauchte und ihre Augen begannen mit Feuer zu strahlen ... Schließlich sagte sie: „Das war jetzt richtig geil! Ich glaube ich war sogar sexy.“ Hier war sie mit der anderen Seite / Polarität ihrer Bravheit und

Gehemmtheit in Berührung gekommen, nämlich mit Leidenschaft und vitaler Kraft. Der neue Zugang zur bislang Ich-fremden Seite, war für sie eine vielschichtige neue Erfahrung: auf körperlicher Ebene, in ihrer Stimme und in ihren Emotionen, in ihrem Selbstwert, sogar in ihrer Sexualität und nicht zuletzt spürbar im Kontakt zu den Gruppenteilnehmern. Für sie entstand auch ein geflügeltes Wort: „Ich will mal wieder tigern gehen.“

Ein anderer Weg gelingt über den therapeutischen Kontakt.

Für die Möglichkeiten seine eigenen Kontaktgrenzen immer wieder zu öffnen und Neues zu entdecken, gibt es in der Gestalttherapie nahezu keine Grenzen. Ich selbst verdanke sowohl in den eigenen Arbeiten, als auch in den miterlebten und mitdurchlittenen Begegnungen mit ERVING POLSTER eine große Erweiterung meiner Ich-Grenzen. Wie oft hat er mich durch einfache Aufgaben herausgefordert meine Ausdrucksfähigkeit zu entdecken.

In einem feedback habe ich meine Bewunderung einer Frau und ihrer großen Offenheit und Tiefe in einer Arbeit ausgedrückt; Erving unterbrach mich und forderte mich mit einem anscheinend wissenden Lächeln auf: „Peter, could you tell this woman, ‚I love you!‘?“ Welch Herausforderung – sowas hatte ich bis dahin, zumal in der Öffentlichkeit für mich für unmöglich gehalten. Massive Erregung auch schamhafte Erregung haben mich überflutet. Doch sein Lächeln, seine Präsenz ließen es mich wagen. Damals war das ein gewaltiger Schritt und Türöffner für mich ...

Oder an einer anderen Stelle: „Peter, give us your thanks-prayer!“ [ ... ]. Immer war die Erfahrung von großer Aufregung begleitet und von Verlegenheit. Aber was vorher oft ein wenig schamhaft oder ablehnend *verlegt* war, wurde nun offenbar und freigelegt. Das waren tiefe Erfahrungen von Öffnung, Erweiterung und Integration für mich. Und von Zugehörigkeit!

In diesem zweiten Bereich der Entfaltung der Persönlichkeit und der Erweiterung der Zugehörigkeit gibt es vor allem zwei therapeutisch massiv auftauchende thematische Hürden:

*Kränkung und Scham.*

Es würde wieder den Rahmen sprengen, dies ausführlicher darzustellen.

Aber auf beiden Seiten, also beim Klienten und beim Therapeuten, tauchen diese Hürden auf.

Und ich halte es für außerordentlich wichtig, dass sich Gestalttherapeuten im Rahmen der Lehrtherapie und auch danach weiter mit der eigenen Kränkbarkeit beschäftigen. Sonst wird an wunden Punkten immer Widerstand auftauchen und vor allem der Kontakt mehr oder minder unterbrochen. Und bei heftigen Kränkungen sogar gestört. Aber: Kränkungen weisen auch immer auf etwas Krankes in einem hin – ob man das wahrhaben will oder nicht.

Das gleiche gilt für das Thema Scham. Wer seine eigenen Schamgefühle nicht aushält oder stark meidet, wird auch seine Klienten bei diesem Phänomen nicht gut begleiten können. Dabei gilt es miteinander ein feinsinniges Gespür dafür zu entwickeln, wann Scham ‚giftig‘ ist oder gar beschämend (was oft mit dem Über-Ich einhergeht) und wann die Scham auf eine Verletzung der eigenen inneren Werte hinweist. Ich nenne diese Qualität auch: ‚Scham ist die Hüterin der Werte‘.

Wenn also Scham auftaucht, so kann sie uns einen Weg zu einer tieferen Schicht und Wahrhaftigkeit unserer Persönlichkeit weisen. Das ist sehr kostbar – auch wenn die dazugehörigen Schamgefühle oft nur sehr schwer zu ertragen sind. „It is hard to die and to be reborn.“ (F. PERLS). [Siehe hierzu auch die tolle Abschlusarbeit von Sabine Becker.]

Hier stirbt immer ein bisschen vertrautes, aber enges Selbstbild, um Raum für einen erweitertes Selbst zu geben. Damit erweitert sich das Selbstbild, wie auch die Zugehörigkeit.

Lassen sie mich zum Schluss dieses zweiten Teils noch ein paar andere Aspekte bezüglich der Zugehörigkeit und der therapeutischen Herausforderung geben.

Was passiert, wenn jemand sehr plötzlich aus der Bahn geworfen wird und damit bislang Halt-gebende Identifikationen verliert?

Ich denke an einen Klienten, der innerhalb weniger Wochen seine bislang erfolgreiche Firma aufgrund von Rechtsverletzungen aufgeben musste und dessen Ehefrau sich zusammen mit den gemeinsamen Kindern von ihm trennte und ihm seine grenzenlose Egozentrik vorwarf.

Er kam zu mir und sagte schlicht – was mir nur zweimal im Berufsleben widerfuhr: „Ich brauche Hilfe.“ Er war gefangen in Suizidgedanken, Verzweiflung und tief belastet mit Scham- und Schuldgefühlen. Hier war die Kontaktebene gefordert. Ein Gegenüber zu erleben, das nicht urteilt, mitfühlend die Enge seiner Situation versteht und Schritt für Schritt, zunächst mit einer Non-Suizid-Absprache und peniblen Tagesplanungen die Tage des Schocks begleitet. Sie wissen vermutlich selbst, was für therapeutische Maßnahmen weiter hilfreich sind ... Am Ende der Therapie erzählte er, dass ihm zwei Bemerkungen und Bilder von mir ganz am Anfang großen Halt gegeben hätten: „Sie sind im Fluss des Lebens jetzt in einen Wasserfall gestürzt und es wirbelt sie völlig durcheinander. Da gilt es nur nach Luft und Halt zu schnappen, bis das Wasser allmählich wieder ruhiger wird. Aber es wird ruhiger.“ Und die zweite Bemerkung war: „Sie haben äußerlich viel verloren. Und durch die Trauerarbeit müssen Sie durch. Aber innerlich haben sie immer noch ihre Qualitäten und Fähigkeiten und vielleicht kommen sogar noch ein paar neue hinzu.“

Das hat anscheinend etwas bewirkt. Es war vermutlich die therapeutische Präsenz, gemeint ist die Präsenz als Mensch, die diesem Mann wieder ein Gefühl für die Zugehörigkeit gab, d. h. hier, einem Gegenüber und dem Fluss des Lebens zugehörig zu sein.

[Ach, bevor ich es vergesse, natürlich muss man sich nicht mit allem identifizieren. Eine bewusste und klare Entscheidung gegen etwas oder gegen eine Qualität macht gerade die differenzierte und in ihrer Einmaligkeit prägnante oder schillernde Persönlichkeit aus. Niemand muss Sport oder Fernsehen mögen und sich dem zugehörig fühlen. Oder Gourmetlokale. Oder den Islam. Oder Psychoanalyse ... Vielleicht gehen die persönliche Ablehnung und Abgrenzung sogar ohne Abwertung oder gar Feindseligkeit. Ich gebe zu, das ist manchmal reichlich schwer.

Ich erinnere mich an einen Vortrag von Willigis JÄGER wenige Tage nach dem Attentat auf das World Trade Center. Bestürzung rundum! Und Willigis fragt, wie sollen wir damit umgehen? Dann sagt er, dass die christliche Auffassung dazu eine eindeutige Antwort gibt: „Liebet Eure Feinde!“ –

Auf eine sehr seltsame Weise hatte mich das damals sehr berührt und innerlich auch wieder etwas beruhigt.]

Der dritte Bereich:

- die Erweiterung und Integration bislang oft abgewehrter Eigenschaften und Qualitäten unserer Seele.

Hier geht es nicht mehr um Krankheit und Therapie. Vielmehr geht es um ein endloses Sich-Öffnen, auch wenn das nur Schritt für Schritt, vielleicht auch mal mit einem Quantensprung, gelingt.

Die zugehörige Sprache ist hier auch weniger eine therapeutische Fachsprache, als vielmehr eine allgemeine Sprache oder gar die Poesie.

Lassen Sie mich deshalb diesen Abschnitt auch gleich mit einem Gedicht einleiten, von Tich Nhat Han, das für sich spricht, wovon dieser 3. Bereich handelt:

*Ich bin*

*Sag nicht, das ich morgen scheide,  
denn ich bin noch gar nicht ganz da.  
Schau: Jede Sekunde komme ich an, um  
zu werden die Knospe am Frühlingszweig,  
ein kleiner Vogel mit Flügeln, die noch nicht tragen,  
im neuen Nest lern ich gerade erst singen,  
ein Käfer im Herzen der Blume  
und ein Juwel, verborgen im Stein.*

*Ich komme gerade erst an mit Lachen und Weinen,  
mit Furcht und mit Hoffnung,  
der Schlag meines Herzens ist die Geburt und  
der Tod von allem, was lebt.  
Ich bin die Eintagsfliege, die vielgestaltig schillert  
auf der Oberfläche des Flusses,  
Bin auch der Vogel, der im Frühling gerade noch  
rechtzeitig kommt, die Fliege zu schnappen.*

*Ich bin der Frosch, der ganz zufrieden  
im klaren Wasser des Teichs hin- und herschwimmt,  
und bin die Schlange, die  
geräuschlos sich nähernd  
vom Froschfraß lebt.*

*Ich bin das Kind aus Uganda, nur Haut und Knochen  
mit Beinen so dünn wie Stöcke aus Bambus  
und ich bin der Kaufmann, der tödliche Waffen  
nach Uganda verkauft.*

*Ich bin das zwölfjährige Mädchen,  
Flüchtling in einem kleinen Boot,  
das sich in den Ozean wirft,  
nachdem es von einem Seepiraten vergewaltigt wurde,  
und ich bin der Pirat, mein Herz ist noch nicht fähig,  
zu sehen und zu lieben.*

*Ich bin ein Mitglied des Politbüros mit  
reichlich Macht in meinen Händen,  
und ich bin der Mann, der seine  
„Blutschuld“ an sein Volk zu zahlen hat,  
langsam sterbend in einem Arbeitslager.*

*Meine Freude ist wie der Frühling, so warm,  
dass sie die Blumen in allen Lebensformen erblühen lässt.  
Mein Schmerz ist wie ein Fluss von Tränen, so voll, dass er die  
vier Meere füllt.*

*Bitte rufe mich bei meinem wahren Namen,  
damit ich all meine Schreie und mein Lachen  
zur selben Zeit hören kann, damit ich sehen kann, dass meine  
Freude und mein Schmerz eins sind.*

*Bitte rufe mich bei meinem wahren Namen,  
damit ich aufwachen kann,  
und das Tor meines Herzens offen bleiben kann.  
Das Tor des Mitgefühls.*

Zumal mit den wachsenden Lebensjahren und den zunehmenden Lebenserfahrungen begreifen wir, was alles menschenmöglich ist und was uns allen in einem ungewissen Schicksal begegnen kann.

Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal ‚Mordsgedanken‘ haben würde, aber in einem Moment tiefer Kränkung überfielen sie mich. Gott-sei-Dank waren die Hemmungen oder was immer auch größer.

Seit vielen Jahren begleite ich immer wieder verwaiste Eltern, deren Kind Suizid begangen hat. Manche haben keinen Weg aus ihrer Trostlosigkeit gefunden, trotz intensiver und redlicher Bemühungen. Ich bin mit der Einschätzung, was jemand ertragen kann, sehr vorsichtig geworden.

Das gleiche bei chronischen, letztlich unheilbaren und progredienten Erkrankungen.

Wenige von uns haben vermutlich die Größe und die innere Kraft eines Nelson MANDELA oder eines Dietrich BONHOEFFER's um an den schicksalhaften Fügungen nicht zu verzweifeln.

Ich denke an meine Borderline-Klientin, die eine überraschend gute Entwicklung nahm. Sie brachte vieles auf die Reihe und konnte auch eine feste und haltgebende Beziehung eingehen. Am Tag, an dem sie mir von ihrem positiven Schwangerschaftstest erzählte und sie abends auf ihren Partner wartete, starb er bei einem Motorradunfall. Und - trotz allen Schmerzes blieb meine Klientin stabil. Sie hatte eine Aufgabe gefunden und einen Sinn, nämlich ihrem Kind eine ‚gute Kindheit‘ zu ermöglichen. Darin fand sie eine neue Identifikation und Zugehörigkeit.

Ich bemühe in diesem Zusammenhang der großen schicksalhaften Herausforderungen gerne die dritte Wiener Therapieschule von Victor FRANKL. In seinen drei Hauptzugängen für die Sinnfindung – nach dem Sinn durch Tun und Aufgabe und dem Sinn in den Beziehungen, benennt er die „Freiheit zum Sinn“ als die höchste Form der menschlichen Sinnfindung:

Ich zitiere in etwa: „Am scheinbar Sinnlosen und Ausweglosen nicht zu verzweifeln und sich dem Unausweichlichen zu stellen, mag die höchste Form menschlicher Sinnfindung sein, in der der Mensch die Tiefe und Fülle des Menschenmöglichen erst entdeckt.“

Es ist diese Haltung und die Möglichkeit auch dann, wenn alles hoffnungslos scheint, noch einen lebenswerten Aspekt im eigenen Leiden zu finden, die ein Stück Vertrauen schenken kann. Und aus reichlich Erfahrung hierzu bin ich überzeugt, dass sich dieses Vertrauen in das

Menschenmögliche, das manch Therapeut in sich selbst trägt, auch auf manchen Klienten überträgt. Das scheint mir sehr Gestalt-kompatibel.

Hier stimmt wieder Martin BUBER's ICH – DU – Begegnung, die nicht machbar ist, doch immerhin können wir uns dafür öffnen.

Diese Momente der tiefen Begegnung vollziehen sich jenseits unserer normalen Sprache, auch unseres rationalen Verstandes. Sie entsprechen mehr dem *Wu Wei* des Taoismus oder dem Zauber vieler Weisheitsgeschichten, deren Botschaften zwischen den Zeilen zu finden sind.

Ein Beispiel: eine Klientin die nach langanhaltender Krise und vielen Schwierigkeiten, einschließlich vieler suizidaler Gedanken, allmählich in allen Bereichen wieder stabiler war und sowohl im Beruf, als auch in ihren Beziehungen Erfüllung fand, kommt eines Tages wieder in eine Therapiestunde und meint, dass letztlich doch alles sinnlos und leer für sie sei. Sie möchte deshalb auch unsere non-Suizid-Abmachung kündigen. Nach einer Weile mehr bestürzten Schweigens meinerseits erzählte ich ihr eine Geschichte:

Eine Frau ging mit ihrem kleinen Sohn spazieren und als sie über eine Brücke kam, traf sie eine Freundin. Die beiden unterhielten sich angeregt und in einem unbedachten Moment kletterte der kleine Junge über das Geländer und verschwand im nu im reißenden Wasser. Ein junger Mann, der die Szene beobachtet hatte, sprang ohne zu zögern beherzt in die Fluten und auch er war sofort verschwunden. Voller Panik lief die Mutter entlang des Ufers – und nach ein paar Biegungen kommt ihr der junge Mann entgegen, auf seinem Arm der kleine Junge. Wortlos stehen sie einander gegenüber, die Mutter schaut den jungen Mann an, dann ihren Sohn, dann wieder den jungen Mann, und sagt: „Und wo ist seine Mütze!“ Der Rest der Stunde war nur noch Schweigen, bis sie sich mit den Worten verabschiedete: „Also dann, bis nächste Woche.“ Wir sprachen auch anschließend nie mehr über Suizidgedanken. Die Therapie verlief noch kurze Zeit weiter recht befriedigend. In der Abschiedsstunde bekam ich ein kleines Geschenk, eine selbst gestrickte Mütze.

Oder eine andere Minigeschichte, die manch Klient von mir kennt, vor allem die depressiven: Ein Mann fragt einen Esel, ob er lieber bergauf oder bergab geht. Der Esel antwortet: „Ob bergauf oder bergab, das ist mir egal. Was für mich zählt, ist die Last.“

Um Geschichten und Parabeln in der Therapie nutzen zu können, braucht es sicherlich zuerst ein einigermaßen gewachsenes Vertrauensverhältnis. Dann aber können sie richtig eingesetzt, ein mächtiges Instrument sein.

Der Königsweg in diesem dritten Bereich ist für uns Gestalttherapeuten deshalb zweifelsohne der Kontakt, genauer gesagt, die Kontaktfähigkeit des Therapeuten. Mit ihr kann er mitunter selbst sehr rigide Strukturen aufweichen, er kann verblüffen, er kann durch Humor geschmeidig machen, was zuvor wie eine rostige Tür verklemmt war, er kann bezaubern und im schönsten Sinne des Wortes zu ungeahnten Selbstanteilen verführen. Alle die E. POLSTER in seiner Arbeit kennengelernt haben, wissen, wovon ich spreche, denn er war oder ist ein Großmeister dieser Kunst.

In der Businesswelt ist viel von Changemanagement und in der Psychotherapie von Selbstoptimierung die Rede. Aber viele sind von diesem ständigen Druck der Veränderung zunehmend genervt. Da ist vieles ein hin und her, ein vor und zurück und am Ende der alte Wein in neuen Schläuchen.

Tiefere Veränderungen bewirken eine Transformation. Da entsteht was Neues und ein Zurück gibt es kaum mehr. Kaulquappe > Frosch; Raupe > Schmetterling; Egoist > Menschenfreund; Besserwisser > Bedächtiger; hart urteilend > gütig und so fort.

Einer meiner Lieblingskollegen entdeckt, dass er viel, oft unermüdlich arbeitet um Anerkennung zu bekommen und um mehr geliebt zu werden. Das ist Mühsal und nie genug. Er öffnet sich für ein anderen Blick: Arbeiten aus Freude am Tun, am Ausprobieren, am Entdecken. Freude zu erleben ist ein ganz anderer – transformierender – Antrieb als Anerkennung zu bekommen. Und er bewirkt eine andere Zugehörigkeit.

Ich begleite seit sehr langem und sehr gerne Hospizhelfer bei ihrer ehrenamtlichen Aufgabe. Und obgleich mir das Thema „Umgang mit Tod und Sterben“ seit meiner Begegnung mit E. KÜBLER-ROSS 1982 sehr vertraut ist, kommt es doch immer wieder in neuer Gestalt.

Vor kurzem berichtet eine Hospiz-Frau von einer langen Nachtwache bei einem Mann, Mitte 30, der mit einem Hirntumor ans Ende seines Lebens kam. Er war noch vor wenigen Monaten in Afghanistan im militärischen Einsatz und während einer sehr unruhigen Nacht und bei vollem Bewusstsein erzählt er von den grauenhaften Hinrichtungen und Schändungen, die er mitansehen musste und miterlebt hatte. Die Frau war im Nachhinein völlig verstört und suchte mich zur Supervision auf.

Ich versuchte ihr aufzuzeigen, dass sie eine mittelbare Zeugin von blankem Terror und Horror geworden ist. Und dass es so etwas auf dieser Welt gibt. So wie manche sich Horrorfilme anschauen. Aber es ist nicht unmittelbar ihre und meine Welt, es ist die Welt afghanischer Stammesfehden und dortiger, uns fremder Traditionen. Es ist auch ein Stück der Welt des Mannes gewesen, den sie begleitete und dem sie vermutlich etwas Erleichterung verschaffte, in dem er von den inneren Bildern und Erinnerungen – vielleicht als offene Gestalten – erzählen konnte. Sie habe ihm zugehört, aber das gehört nicht zu ihrer unmittelbaren Welt. Und schließlich merkte sie, dass ihre eher zarte Seele mit etwas ihr ganz Fremden in Berührung gekommen sei, was dennoch zur Welt gehört. Das ist für sie zunächst eine Erschütterung gewesen, jetzt aber zu einer gewissen Erweiterung ihres Welt- und Menschenbildes geworden.

Ich hatte gesagt, sie sei eine mittelbare Zeugin geworden. Vielleicht ist es das ganz generell, was uns in der Lebensreife füllt und öffnet. Zeuge von so vielem zu werden, was uns unmittelbar und mittelbar wiederfährt. Alles gehört zum Leben und wir können uns diesem Leben in all seiner Weite zugehörig und verbunden fühlen. Das kann uns auch zu einer unserer größten menschlichen Qualitäten, nämlich einem mitfühlenden Herz, verhelfen. So wie es dieser Frau gegenüber dem sterbenskranken Mann gelang.

# Mitgefühl wendet sich nicht ab. Mitgefühl öffnet das Herz. Mitgefühl schenkt Zugehörigkeit.

Oft sind es die nicht vorhersehbaren Erfahrungen, die uns im Bereich der Entwicklung unserer Persönlichkeit verändern und unser Gefühl von Zugehörigkeit und Abgrenzung neugestalten. Und in vielen Kulturen ist es der Tod der als der letzte Lehrmeister beschrieben wird und niemand weiß, wie die Begegnung mit ihm aussehen wird.

[Dazu etwas aus einem Buch von PAUL KALANITHI: Bevor ich jetzt gehe.

Der 36-Jährige erfolgreiche Mediziner weiß, dass er nicht mehr viel Zeit hat und beginnt zu schreiben. "Bevor ich jetzt gehe" ist ein ehrlicher und mutiger Blick auf das Leben – und vor

allem auf dessen Endlichkeit. Die Diagnose ist eindeutig, die ganze Lunge ist von Tumoren durchzogen, die Wirbelsäule deformiert, auch die Leber ist befallen:

*"Ich hatte so viel vorgehabt und war so nahe dran gewesen. Mit der körperlichen Schwächung brachen die Träume und meine Identität in sich zusammen, ich steckte im selben existentiellen Dilemma wie sonst meine Patienten. Der Tod, der mir bei der Arbeit so vertraut gewesen war, besuchte mich jetzt persönlich."*

*Paul Kalanithi erzählt, wie er bereits während seiner praktischen Ausbildung mit dem Tod konfrontiert wurde. Er sah sich als Mediziner nie nur als sein Gegenspieler, sondern musste auch manchmal sein Botschafter sein. Viel zu oft musste er Patienten oder ihren Angehörigen traurige Mitteilungen machen, wenn die Wissenschaft an ihre Grenzen gelangt war. Doch Kalanithi gewöhnte sich daran, er lernte, den Tod auszublenden und auch dann zu funktionieren, wenn ein Patient gerade auf dem Operationstisch gestorben war. Und plötzlich, von einem Tag auf den anderen, wirft das Schicksal ihn auf die andere Seite, und ihm wird klar: "Wie wenig wir Ärzte doch verstehen, durch welche Hölle wir die Patienten schicken!"*

Dies nur ein kleiner Vorgeschmack auf ein höchst lesenswertes Buch.]

Für mich selbst war es, trotz vieler anderer vorheriger Begegnungen mit dem Tod, eine zutiefst berührende und viele Grenzen aufweichende Erfahrung, meine geliebte Schwester in den letzten zehn Tagen im Hospiz zu begleiten. Selbst eine Weile nach ihrem letzten Atemzug blieb die Verbundenheit bestehen. Ich durfte sie in aller Ruhe waschen, „herrichten“, wie es im Jargon heißt und noch Stunden bei ihr verweilen. Der Schmerz war sehr wohl zu fühlen. Und doch wurde er von einem überbordenden Gefühl von Dankbarkeit und Liebe überstrahlt: es war ein tiefes Gefühl von Zugehörigkeit zum Leben selbst, das den Tod miteinschließt.

Der dritte Bereich entspricht deshalb letztlich, sich dem zugehörig zu erleben, was die Fülle des Lebens uns anbietet. Das schließt alle möglichen Erfahrungen und Gefühle mit ein. Es schließt nichts was geschieht aus. Man könnte das mit dem Reiten auf der Surfwelle der Präsenz beschreiben. Gestalttherapeuten sind so stolz auf „ihr“ Hier und Jetzt. In dieser bedingungslosen Öffnung gegenüber dem Fluss des Geschehens mag die höchste Form der Zugehörigkeit zu finden sein. Es ist vom „ganz-da-zu-sein, ganz zum Sein“ zu finden.

Da fallen Zugehörigkeit und Präsenz in Eins.

In diesem Sinne bedeutet Zugehörigkeit für mich letztlich, das Leben selbst, so wie wir es Moment für Moment erfahren, lieben zu lernen.

Durch nichts sich von diesem SEIN getrennt zu fühlen, das ist die höchste und reifste Form der Zugehörigkeit für mich. Die Gestalttherapie kann dabei ein exzellenter Wegweiser und Begleiter sein.

Nun soweit mein Vortrag.

Aber ich möchte Sie zum Abschluss zu einem kleinen Spaziergang auf einen Pfad einladen, auf dem Sie einige Weisheitssprüche finden werden. Schauen Sie, was Sie anspricht, also was Sie als zu Ihnen gehörig empfinden. Oder auch nicht.

Ich möchte Euch auf diesen Pfad einladen mit ein paar Zeilen meines geliebten RUMI's:

*Kommt, kommt, wer ihr auch sein mögt:  
Wanderer, Anbeter, alle, die ihr den Abschied liebt –  
Ganz gleich.  
Kommt, auch wenn ihr eure Schwüre schon tausendmal gebrochen habt.  
Unsere Karawane heißt nicht Verzweiflung –  
Kommt, und noch einmal kommt!*

Vielen Dank für all die Aufmerksamkeit!