

Gestalt-Publikationen



Frank-M. Staemmler

Entdeckungen — Was es in einer Gestalttherapie zu lernen gibt

© 2009 Frank-M. Staemmler, Gestalt-Publikationen,
Max-Reger-Str. 11, 97074 Würzburg
www.frank-staemmler.de

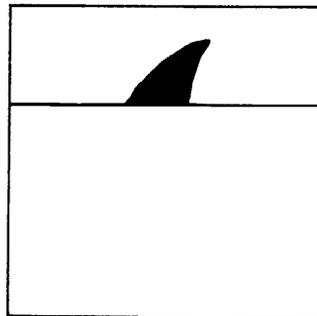
Vorwort

Fritz Perls, der Begründer der Gestalttherapie, hat einmal gesagt: „Lernen ist für mich Entdecken“ (1974, 33). Da man immer etwas lernen kann, ist die Reihe möglicher Entdeckungen natürlich unendlich. Ich will daher nicht den aussichtslosen Versuch unternehmen, sie alle aufzuzählen. Ich will in dem folgenden Text vielmehr einige der typischen und mir besonders bedeutsam erscheinenden Entdeckungen beschreiben, die meine KlientInnen in der Therapie mit mir machen. (Es ist wichtig zu verstehen, dass KlientInnen in der Gestalttherapie ihre Entdeckungen mit Hilfe der TherapeutInnen selber machen und es nicht die TherapeutInnen sind, die sie ihnen vermitteln oder gar suggerieren! — Therapie ist kein Unterricht.)

Therapeutische Entdeckungen umfassen meist zwei Elemente: Sie eröffnen den KlientInnen plötzlich einen neuen Weg, eine neue Perspektive oder Möglichkeit; sie führen deshalb oft zu wichtigen Fortschritten in ihren Entwicklungen. Und gleichzeitig rauben sie ihnen manchmal eine Illusion, die sie bis dahin für Realität gehalten haben. Entdeckungen eröffnen also oft nicht nur neue Wege, sie machen es zugleich schwerer, auf den alten weiterzugehen. Beides hilft weiter.

1. Wahrnehmungen unterscheiden sich wesentlich von Gedanken und Phantasien.

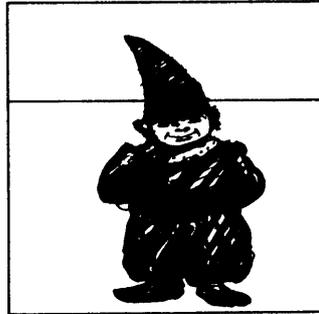
„Na klar, das ist doch nicht der Rede wert“, wird vielleicht der eine oder andere denken, „was ist denn das für eine neue Entdeckung?“ Und sie bzw. er hat in gewissem Sinne recht, denn theoretisch können die meisten Menschen Wahrnehmungen von Gedanken und Phantasien unterscheiden. Im alltäglichen Leben sieht es dann aber oft anders aus. Ein Beispiel:



Ein Mann tritt morgens aus seinem Haus und trifft seinen Nachbarn. Der grüßt ihn mit mürrischer Miene. Der Mann denkt: „Mein Nachbar ist sauer auf mich. Dabei habe ich ihm doch gar nichts getan. Das ist eine ziemliche Unverschämtheit. Ich weiß gar nicht, was dem blöden Typ einfällt. Dem helfe ich in Zukunft nicht mehr.“ Was der Mann mit seinen Augen wahrgenommen hat, war der Gesichtsausdruck seines Nachbarn. Und gedacht hat er sich, dass der Nachbar auf ihn sauer sei.

Man kann sich leicht vorstellen, was aus der Beziehung zwischen den beiden wird, wenn der Mann nicht genau zwischen dem unterscheiden kann, was er wahrnimmt, und dem, was er denkt. Denn Wahrnehmungen sind einigermaßen zuverlässig: Dass der Nachbar an jedem Morgen mürrisch dreinblickte, wird dieser, wenn er ehrlich ist, vermutlich selbst zugeben (auch wenn er vielleicht ein anderes Wort zur Beschreibung seines Gesichtsausdrucks verwendet). Was aber der Grund für seine Miene war, wie er

sich fühlte, womit sein Ausdruck zusammenhing, wofür sein Ausdruck Ausdruck war — über all das kann der Mann nur spekulieren, und es gibt eine unbegrenzte Zahl von hypothetischen Möglichkeiten. Wenn der Mann nun die Hypothese, die er in seinen Gedanken über den Nachbarn bildet, für genauso zuverlässig hält wie seine Wahrnehmung von dessen Gesichtsausdruck, ist seine Irrtumswahrscheinlichkeit recht hoch. Und von daher ist auch die Gefahr recht groß, dass er unangemessen auf seinen Nachbarn reagiert, was ihm später vielleicht leid tut und einige Anstrengungen zur Bereinigung der Angelegenheit notwendig macht.

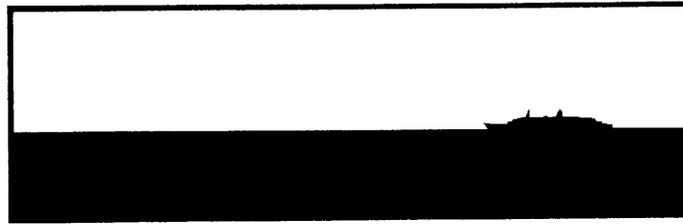


Meine KlientInnen entdecken oft, dass ein Teil der Schwierigkeiten, die sie sich mit sich und anderen einhandeln, dadurch zu Stande kommt, dass sie nicht genau zwischen dem unterscheiden, was sie wahrnehmen und daher einigermaßen zuverlässig wissen, und dem, was sie denken und was daher nur hypothetischen Charakter hat. Je mehr sie das eine von dem anderen in ihrem Alltag unterscheiden können, desto leichter fällt es ihnen, mit ihm klarzukommen.

2. Die Vergangenheit bestimmt die Gegenwart nicht.

Viele meiner KlientInnen haben zu Beginn ihrer Therapie die Meinung, dass die Vergangenheit eines Menschen, z. B. seine Kindheit, darüber bestimmt, wie er sich in der Gegenwart, als Erwachsener, verhält und fühlt. (Obwohl die Psychoanalyse diese Ansicht nicht ausdrücklich vertritt, hat sie doch viel zu deren Verbreitung beigetragen.) Aus vielen Äußerungen kann man eine solche Auffassung heraushören: „Der X ist immer noch Junggeselle; na ja, seine Mutter ist ja auch gestorben, als er erst drei Jahre alt war.“ — „Ich kann einfach niemandem mehr vertrauen, mein Vater hat mich so oft enttäuscht.“

Nun stellt sich in vielen Therapien zwar heraus, dass die Vergangenheit der KlientInnen einen sehr nachhaltigen Einfluss auf ihre Gegenwart haben kann. Und doch entdecke ich mit meinen KlientInnen auch immer wieder, dass es ein verhängnisvoller Irrtum ist zu glauben, dieser Einfluss sei für ihr heutiges Leben bestimmend. Wenn man diesem Irrtum zum Opfer fällt, wird man das Opfer seiner Vergangenheit und hat wenig Aussicht auf eine bessere Zukunft, denn die Vergangenheit lässt sich nicht mehr ändern, und wenn sie bestimmend ist, wird alles so sein, wie es immer schon war. Die Realität erweist sich aber als anders: Die Vergangenheit bestimmt die Gegenwart nur dann, wenn man sich immer wieder in ihrem Sinne entscheidet!



Ich möchte ein Bild benutzen, um zu erklären, was ich meine: Ein Schiff verlässt den Hamburger Hafen. Der Kapitän hat den eindeutigen Auftrag bekommen, es nach New York zu steuern. Um diesem Auftrag zu entsprechen, muss er immer wieder Entscheidungen treffen und bestimmte Maßnahmen, wie z. B. Kursänderungen, ergreifen. Auch in Situationen, in denen er keine Maßnahmen ergreift und sein Schiff auf dem Kurs belässt, auf dem es gerade fährt, trifft er — vielleicht unbewusst — eine Entscheidung, nämlich die, dass keine Maßnahmen zu ergreifen sind. An jedem beliebigen Punkt auf seiner Fahrt hätte er eine Reihe von Alternativen; er könnte sein Schiff anhalten, rückwärts oder im Kreis fahren, Kurs auf ein anderes Ziel nehmen, aufhören, überhaupt zu steuern usw. Diese Alternativen hätten natürlich Konsequenzen für ihn, die er vielleicht nicht auf sich nehmen möchte, was man verstehen kann. Es bleibt jedoch eine Tatsache, dass er immer einige alternative Möglichkeiten hat. Wenn er von diesen keinen Gebrauch macht und wie erwartet in New York eintrifft, so beruht seine pünktliche Ankunft auf der langen Reihe von Entscheidungen, die notwendig waren, um seinen Auftrag zu erfüllen.

Es war als nicht der Auftrag, den der Kapitän in der Vergangenheit (in Hamburg) erhielt, der bestimmt hätte, dass er jetzt, in der Gegenwart, das ist, wo er ist (in New York). Es waren vielmehr seine Entscheidungen, die ihn in ihrer Summe dorthin gebracht haben. Eine einzige, vielleicht zunächst unscheinbare andere Entscheidung, hätte dazu führen können, dass er ganz woanders gelandet wäre oder zu einem völlig anderen Zeitpunkt.

Jede und jeder meiner KlientInnen weiß, dass sie bzw. er die Vergangenheit nicht mehr ändern kann; manche finden das sehr bedauerlich. Umso wichtiger ist es für sie zu entdecken, dass ihre Vergangenheit nicht darüber bestimmen kann, welche Entscheidungen sie heute treffen, und dass sie jederzeit einen neuen Kurs steuern können.

3. Verantwortung macht frei.

Für viele meiner KlientInnen ist Verantwortung, wenn sie anfänglich zu mir kommen, etwas, das man ‚trägt‘, das einem ‚aufgebürdet‘ oder ‚zugeschoben‘ wird, oder sogar etwas, das eng mit Schuld zusammenhängt. Ist man für etwas verantwortlich oder wird man gar ‚zur Verantwortung gezogen‘, so bedeutet das im Alltag in der Tat häufig, dass man sich mit Vorwürfen oder Kritik konfrontiert sieht und manchmal Rechenschaft ablegen, Konsequenzen ziehen oder anfallende Kosten tragen muss. Häufig ist Verantwortung auch fast dasselbe wie Pflicht, Verpflichtung und Festlegung. Da ist es nicht weiter verwunderlich, wenn Verantwortung bei vielen Menschen als etwas Unangenehmes gilt, das sie nicht gerne auf sich nehmen.

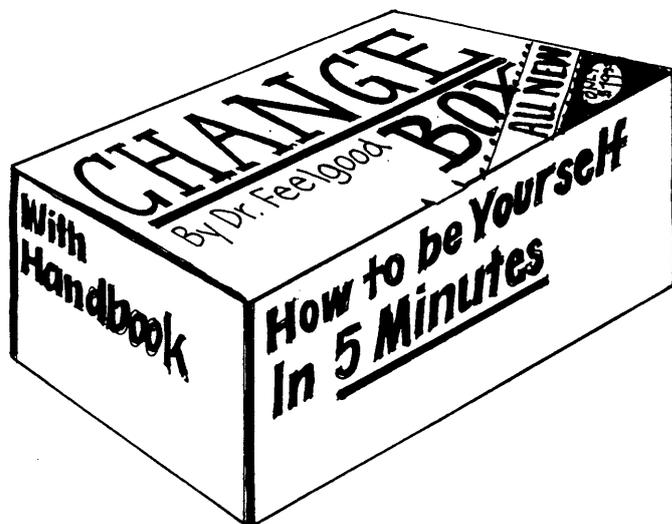
Entsprechend gehen sie dann mit sich selbst um; *common sense* und Umgangssprache helfen dabei: Es geht ihnen heute nicht so gut, der Magen macht Probleme, man kann sich nicht mit den KollegInnen verständigen, weil die sich danebenbenehmen, das Wetter macht einem zu schaffen, und überhaupt meinst es das Schicksal (oder auch das Horoskop) nicht gut mit ihnen; vielleicht liegt es auch an der Gesellschaft oder den Eltern. Was auch immer als die ‚eigentliche‘ Ursache angesehen wird, sie liegt meist außerhalb der Betroffenen oder ihres Einflussbereichs, und sie selbst befinden sich in einer mehr oder weniger aussichtslosen Lagen, die ihnen kaum einen Handlungsspielraum lässt.

Da stoße ich zuerst oft auf Erstaunen oder Widerstand, wenn ich zu bedenken gebe, ob nicht die oder der Betroffene vielleicht auch selbst etwas zur Situation beigetragen hat. Es ist für manche meiner KlientInnen gar nicht so leicht, sich ihre Miturheberschaft an vielem, was sie erleben, einzugestehen und die über lange Jahre hinweg gepflegte Illusion aufzugeben, sie seien nicht verantwortlich für ihr Leben. Aber dann fällt es ihnen manchmal wie Schuppen von den Augen und sie entdecken, was sie selbst dazu getan haben, dass es ihnen so ging, wie es ihnen ging.

Damit eröffnet sich eine ganz neue Perspektive, denn wenn sie selbst es waren, die ihre missliche Situation mit geschaffen haben, dann könnten ja auch sie selbst es sein, die diese Situation verändern könnten. Diese Entdeckung hat gelegentlich etwas Elektrisierendes an sich. Hoffnung entsteht und das Bewusstsein, selbst eine Wahl zwischen verschiedenen Alternativen zu haben. Es zeigt sich, dass die Illusion der Verantwortungslosigkeit die eigentliche Last war, die es zu ‚tragen‘ galt, und dass die Entdeckung der Verantwortung für das eigene Leben, wenn man sie nicht mit negativen Bewertungen verknüpft (vgl. 6), befreiend ist.

4. *Veränderung ist nicht herzustellen.*

Diese Aussage mag manche LeserInnen zunächst merkwürdig anmuten. Wenn Veränderung nicht herzustellen ist, wieso dann überhaupt Psychotherapie, die doch gerade Veränderung bewirken soll? Der Widerspruch lässt sich auflösen, und viele meiner KlientInnen, die entdeckt haben, wie er sich auflösen lässt, machen einen wichtigen Schritt vorwärts.



Jede und jeder, die bzw. der sich schon einmal eingehender Gedanken über seine Schwierigkeiten gemacht hat, wird festgestellt haben, dass sie sich in der Regel aus zwei Bestandteilen zusammensetzen: Da ist einerseits ein Wunsch. Wenn wir uns den weiter vorn schon einmal erwähnten Junggesellen noch mal vor Augen führen, so können wir uns seinen Wunsch vorstellen, eine Frau zu finden und mit ihr zu leben. Und andererseits ist da meistens eine Angst. Unser Junggeselle traut sich vielleicht nicht, eine Frau, die ihm gefällt, anzusprechen, weil er Angst davor hat, von ihr abgewiesen zu werden. Schon hundertmal hat er sich gesagt: „Jetzt sprich sie doch einfach mal an, was soll schon Schlimmes passieren, du hast doch nichts zu verlieren.“ Fünfzig mal hat er es dann doch nicht getan, und die anderen fünfzig Male hat er es zwar getan, sich dabei allerdings so unbeholfen gefühlt und so ungeschickt angestellt, dass aus der Sache nichts werden konnte.

Dass er es überhaupt probiert hat, ist der Kraft zu verdanken, die von seinem Wunsch ausgeht. Wenn dieser Kraft nicht seine Angst entgegenstände, könnte er seine Veränderung herstellen. Aber, wie das Beispiel zeigt, verhindert seine Angst, dass wirklich etwas Neues passiert; er kann zwar von seinem Verhalten her tun, was er will, aber an seinem Gefühl von Unbeholfenheit, Angst und Ungeschicklichkeit hat sich damit noch nichts geändert. Auch fünfzig mal Üben hat nicht wirklich geholfen. Die Kraft, die seinem Wunsch entgegensteht, hat alle Versuche überlebt, und selbst jeder eventuelle äußere Erfolg ist von seinem inneren Gefühl der Unsicherheit getrübt. Er kann seine sehnlichst erwünschte Veränderung beim besten Willen nicht herstellen. (Deshalb helfen gute Ratschläge und Vorsätze so oft nicht viel weiter.)

Was also ist zu tun? Nichts. Es gibt nur etwas zu lassen, nämlich all das, was die Verwirklichung des Wunsches verhindert. Dann kann dessen Kraft zum Zuge kommen und ihre Wirkung entfalten, ohne dass etwas hergestellt werden muss. Aber wie all das lassen, was dem Wunsch entgegensteht? Kann man es lassen, Angst zu haben? Ja: Man kann herausfinden, dass man sich die Angst macht, dass man also bereits etwas herstellt, nämlich ausgerechnet das, was man eigentlich gar *nicht* will. Und wenn man entdeckt hat, wie man sich die Angst macht, kann sie anfangen sich aufzulösen. Damit ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Veränderung geschafft.

Eine wesentliche Entdeckung besteht also darin, dass man Veränderung zwar nicht herstellen kann, aber dass man sich verändern kann, indem man aufhört, das herzustellen, was die Veränderung verhindert.

5. Nichts hat eine Bedeutung – außer der, die man ihm gibt.

Es ist mir früher nicht leicht gefallen zu verstehen, dass die Bedeutung, die ein Vorgang für mich hatte, nicht die Bedeutung dieses Vorgangs an sich war. Mit einer gewissen naiven Gewissheit meinte ich gerade als Jugendlicher zu wissen, was die Dinge bedeuten. Und ich erklärte die Leute, die sich meinem Quasi-Diktat nicht recht beugen mochten, für dumm oder auch für verlogen. So glaubte ich zum Beispiel zu wissen, was es für ‚die‘ ArbeiterInnen bedeutete, unter kapitalistischen Produktionsbedingungen ihr Brot zu verdienen.

Mit der Zeit entdeckte ich in eingehenden Gesprächen, dass dieselben Dinge für verschiedene Menschen ganz unterschiedlich Bedeutungen haben konnten. Und dass sogar dieselben Dinge für die gleichen Menschen völlig verschiedene Bedeutungen haben, wenn man sie zu unterschiedlichen Zeitpunkten danach fragt: Der Landwirt von nebenan freut sich über den erhofften Regen, von dem ich mich in meinen Plänen für das Wochenende gestört fühle. Gestern freute sich mein Sohn, als ich ihm half, seinen Schuh zuzubinden; heute weist er mein Hilfsangebot stolz zurück und erklärt mir, er könne das schon allein.



Kuscheltier oder Sonntagsbraten?

Um bei dem letzten Beispiel zu bleiben — mein Angebot zu helfen hat offenbar keine Bedeutung an sich. Vielmehr hat es für meinen Sohn eine bestimmte Bedeutung, und die kann sich von heute auf morgen ändern. Man kann sich leicht ausmalen, dass es für den Polizisten, der mir gerade einen Strafzettel für falsches Parken ausstellt, wiederum eine ganz andere Bedeutung hätte, wenn ich ihm anbieten würde, ihm bei Binden seiner Schuhe behilflich zu sein. Vielleicht würde er meinem Vorschlag die Bedeutung einer Beleidigung geben, vielleicht auch die einer Alberei.

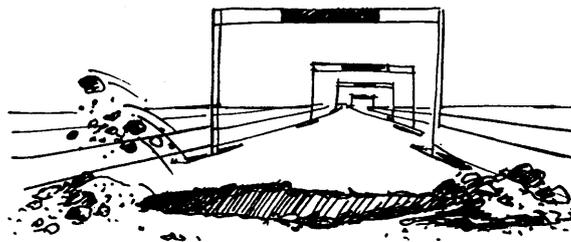
Für viele meiner KlientInnen gehört es zu den wichtigsten Entdeckungen, die sie in ihrer Therapie machen, wenn sie — meist in Form eines ‚Aha‘-Erlebnisses — verstehen, dass ja sie selbst es sind, die dem, was ihnen widerfährt, die jeweilige Bedeutung geben. Daraus ergibt sich die Freiheit, derselben Sache auch eine andere Bedeutung geben können, weil nicht die Sache eine Bedeutung hat, sondern man sie ihr immer, und immer wieder neu, gibt. Es wird dann manchmal möglich, über Dinge zu lachen, über die man sich bislang geärgert hat. Oder man kann Vorgängen auch gar keine besondere Bedeutung geben, anstatt sie fürchterlich ernst zu nehmen.

6. Bewertungen führen oft zu zusätzlichen Schwierigkeiten.

Wer kennt das nicht?: Man hat etwas versucht, das einem wichtig war, vielleicht hat man sogar besonderen Mut aufgebracht oder sich besonders bemüht – und ist gescheitert. Schlimm genug. Aber jetzt geht es erst richtig los; ein selbstzerstörerisches Selbstgespräch beginnt: „Du bringst es wirklich überhaupt nicht, du Versager. Du bist einfach unfähig. Schau dir doch die anderen an, die können alles viel besser. Oder stehen drüber. Nur du kriegst das nie hin. Wahrscheinlich lacht jeder heimlich über dich, du Null!“

Eine große Zahl meiner KlientInnen betreibt zu Beginn der Therapie eine solche oder eine ähnliche Selbstquälerei. Manche tun das nicht nur in Form von Selbstgesprächen, sondern bestrafen sich auch in Form von Handlungen, die für sie selbst seelisch und körperlich schmerzhaft sind. Natürlich leiden sie sehr darunter, und die Selbstquälerei wird zu einem zentralen Inhalt ihrer Beschäftigung mit sich selbst. Wenn wir uns da hindurchgearbeitet haben und die Selbstquälerei aufhört, sind sie verständlicherweise zunächst sehr erleichtert. Nicht nur, weil sie in einem wichtigen Punkt, nämlich der Selbstquälerei, weitergekommen sind, sondern auch, weil nun endlich die Schmerzen nachlassen, die sie sich mit ihren negativen Selbstbewertungen verursacht haben.

Aber jetzt gibt es oft eine Überraschung: Das ursprüngliche Problem, an dem sie trotz ihrer Anstrengungen gescheitert waren und das den Anlass für all die negativen Bewertungen geliefert hatte – dieses Problem besteht nach wie vor, daran hat sich noch gar nichts verändert. Die Beschäftigung mit der Selbstquälerei war zwar notwendig, weil sie selbst ein Problem darstellt, wenn man sie einmal praktiziert. Aber zur Lösung des ursprünglichen Problems hat sie nichts beigetragen; im Gegenteil, sie hat eher davon abgelenkt. Jetzt steht man wieder vor der alten, unbefriedigenden Situation, und alles, was hier getan werden muss, bleibt nach wie vor zu tun.

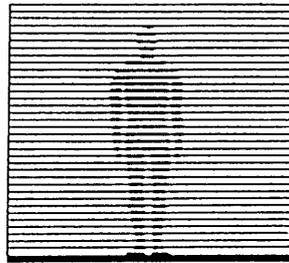


Die Entdeckung drängt sich auf: Wenn man sich für die Schwierigkeiten, die man hat, negativ bewertet, sich Vorwürfe macht oder sich abkanzelt, trägt man nichts zur Lösung der Schwierigkeiten bei. Man schafft vielmehr ein neues Problem, das Aufmerksamkeit und Energie in Anspruch nimmt und einen von der Beschäftigung mit dem abhält, womit man eigentlich zu tun hat. Danach steht man dann doch wieder da, wo man mit den Bewertungen begonnen hat. Es ist, als würde man, nachdem man an der Überwindung einer Hürde gescheitert ist, davor einen Graben ausheben, der dann zunächst wieder zugeschüttet werden muss, bevor man sich von Neuem daran machen kann, die Hürde zu überwinden.

7. Die Seele lebt im Körper.

Zu sagen, dass die Seele im Körper lebt, klingt vielleicht für manchen trivial, denn jeder (selbst wenn er an ein Weiterleben der Seele nach dem Tod des Körpers glaubt) weiß, dass wir, solange wir leben, immer beides sind: Körper *und* Seele. Und dennoch verhalten sich viele Menschen so, als sei ihr Körper etwas, das mehr oder weniger unabhängig von ihrer Psyche existiert. Sie haben noch nicht ‚am eigenen Leib‘ erfahren, wie unmittelbar beide zusammenhängen.

Die Trennung, die manche meiner KlientInnen am Beginn ihrer Therapie zwischen ihrem Körper und ihrer Seele wie selbstverständlich erleben, hat zwei gegensätzliche Extremformen: Die eine äußert sich darin, dass ein Mensch zu mir kommt — vielleicht hat ihn ein Arzt zu mir geschickt, weil er keine Ursache für chronische Beschwerden finden konnte — und mir glaubhaft versichert, dass er keine psychischen Probleme hätte und daher auch nicht recht wisse, was er bei mir sollte; das andere Extrem bilden solche Menschen, die wegen ihrer psychischen Schwierigkeiten Hilfe suchen und mich erstaunt ansehen, wenn ich sie danach frage, was sie in ihrem Körper spüren, während sie mir ihre Probleme schildern.



Ob sie die Trennung zwischen ihrem Körper und ihrer Seele nun in der einen oder der anderen extremen oder auch in einer milderer Form empfinden — mit den meisten meiner KlientInnen entdeckte ich irgendwann, dass gerade diese Trennung eine wichtige Bedeutung für die Entstehung ihres körperlichen oder seelischen Leidens hat. Es zeigt sich dann, dass ihr Leiden mit einer mangelnden Bewusstheit von der in jedem Menschen bestehenden Verbindung von Körper und Seele zu tun hat und dass diese Verbindung wieder belebt werden muss, wenn sich an den Beschwerden oder Problemen etwas ändern soll.

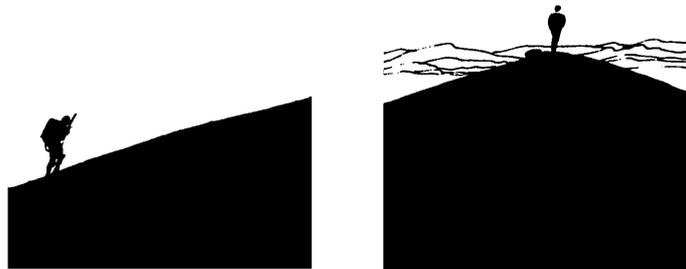
Diese Entdeckung bedeutet für viele meiner KlientInnen eine recht Grund legende Veränderung in ihrem Selbst- und Menschenbild. Einige ziehen in ihrem Alltag daraus Konsequenzen. Sie fangen an, Sport zu treiben oder häufiger tanzen zu gehen, ändern ihre Ernährungsweise, sie bitten ihren Partner um eine Massage oder interessieren sich für Yoga und Tai Chi. Andere verstehen, dass sie ihren Körper und damit sich selbst lange ausgebeutet oder missbraucht haben; sie fangen an, sich Ruhe zu gönnen und öfter mal Urlaub zu machen oder wenden sich von exzessiven Jogging- und Bodybuilding-Praktiken ab. Für viele wird ihr Körper mehr und mehr zu einer Quelle von Genuss und Lust und dadurch zur Unterstützung für ihr seelisches Befinden.

Wenn sie die Verbindung zwischen ihrer Seele und ihrem Körper (wieder-) entdeckt haben und deutlich spüren, dass sie nicht nur einen Körper *haben*, sondern auch ihr Körper *sind*, verstehen meine KlientInnen, warum ich mich von Anfang ihrer Therapie an immer für ihre Körperempfindungen, Körperbewegungen und Körperhaltungen genauso interessiert habe wie für ihr psychisches Erleben. Und sie erkennen, wie hilfreich es für sie beim Entdecken ihrer Körper-Seele-Verbindung war, dass wir nicht nur miteinander gesprochen, sondern einander manchmal auch berührt haben, wenn uns dies für den Fortgang der Therapie hilfreich und nötig erschien.

8. *Disziplin ist nützlich.*

Ich habe das Wort „Disziplin“ als Begriff für eine so genannte Tugend kennen gelernt, die darin bestand, dass ich etwas tat, obwohl es mir zuwider war, weil es von mir verlangt wurde. Folglich war mir Disziplin zuwider. Vielen meiner KlientInnen geht es ähnlich. Sie nutzen die Freiheit, die sie als Erwachsene besitzen, u. a. dazu, die Dinge nicht zu tun, die ihnen zuwider sind. Deshalb verhalten sie sich auch oft undiszipliniert. Dagegen ist auch nichts einzuwenden; ich kann das gut verstehen. Es gilt ja sogar allgemein hin als ein Zeichen psychischer Gesundheit, wenn Menschen tun, was sie wollen, anstatt einfach den Erwartungen anderer zu entsprechen.

Manchmal braucht man aber Disziplin, wenn man zu dem kommen will, was man selbst will, und dazu gehört auch die Bereitschaft, sich gegebenenfalls bestimmten Situationen zu stellen und Verhaltensweisen zu praktizieren, die einem zunächst zuwider sind. Wenn man sich einen schönen Urlaub leisten will, muss man sich das dafür notwendige Geld verdienen. Man muss also arbeiten, auch wenn man manchmal keine große Lust dazu hat. Man nimmt gewisse Unannehmlichkeiten in Kauf, um zu etwas zu kommen, das einem wichtig ist.



Im Zusammenhang mit solchen Notwendigkeiten sehen die meisten Menschen ein, dass Disziplin notwendig ist. Im Rahmen einer Therapie stellt sich in der Regel heraus, dass die Richtigkeit dieser Einsicht auch dann gültig ist, wenn es nicht um äußere Angelegenheiten wie Geldverdienen geht, sondern um persönliche Erlebnisse und Empfindungen. Eine Entdeckung, die viele meiner KlientInnen während ihrer Therapie machen, besteht in der Erfahrung, dass das Durchleben mancher unangenehmer Gefühle — wie z. B. Angst, Trauer, Verzweiflung oder Schmerz — sich lohnt, wenn sie ihnen auf dem Weg zu einem Ziel begegnen, das ihnen wichtig ist. Wer eine Wanderung gleich abbricht, sobald es zu regnen anfängt, um bloß nicht nass zu werden, erreicht sein Ziel nie oder sehr spät. Wer in Kauf nimmt, auch mal nass zu werden, kommt nicht nur ans Ziel. Er wird sich behaglich trocknen und sich darüber freuen, dass er es geschafft hat.

9. *Freundliche Aufmerksamkeit hilft.*

Als ich oben von den negativen Selbstbewertungen geschrieben habe, ging es in gewisser Weise um das Gegenteil dessen, was ich mit „freundlicher Aufmerksamkeit“ meine. Denn bei ihr handelt es sich darum, sich selbst oder einem anderen Menschen eine Art von Beachtung zu schenken, die nichts mit Kritik, Mäkelei oder Bewertung zu tun hat.

Freundliche Aufmerksamkeit ist ein sorgfältiges, geduldiges und selbstvertrauensvolles, mit Bewusstheit erfülltes Nachspüren und -horchen, mit dem man sein inneres Erleben oder das seines Gegenübers wohlwollend begleiten kann.

Für manche meiner KlientInnen ist es eine völlig neue Erfahrung, in ihrer Therapie von einem anderen Menschen mit freundlicher Aufmerksamkeit betrachtet (nicht beobachtet) zu werden — von einem Menschen, der ihnen auf diese Weise zu verstehen gibt, dass sie sein dürfen und nichts tun müssen. Sie spüren, wie gut ihnen das tut und dass manches sich allein dadurch zum Besseren wendet, dass es ins warme, helle Licht des freundlichen Erkanntwerdens getaucht wird.

Manchmal wird einem Klienten dabei schmerzlich bewusst, wie wenig er selbst in der Lage ist, sich mit freundlicher Aufmerksamkeit zu betrachten. Man könnte fast sagen, dass eine der größten Hürden in jeder Therapie überwunden ist, wenn dem Klienten das mehrheitlich gelingt. Ist er erst einmal an diesem Punkt angelangt, macht er meist eine Entdeckung von großer Tragweite: Es zeigt sich dann nämlich, dass viele Schwierigkeiten, die er mit sich selbst hatte, sich in dem Moment schon verändern, in dem er ihnen und den mit ihnen verbundenen Empfindungen seine freundliche Aufmerksamkeit schenkt.

Das Wissen, dass freundliche Aufmerksamkeit für das eigene Erleben – auch, wenn sich dieses zunächst vielleicht unangenehm anfühlt – einem Menschen dabei hilft, sich zu verändern, ist eine der theoretischen Grundlagen der Gestalttherapie. Man kann das unter dem Stichwort „Die paradoxe Theorie der Veränderung“ (vgl. Beisser 1997) nachlesen.

Sie ist sehr einfach zu formulieren, was natürlich nicht heißt, dass es einfach sei, nach ihr zu leben. Sie besagt: „Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist.“ Aber wie wird man, was man ist? Gar nicht, man ist es schon. Es kommt darauf an, das mit freundlicher Aufmerksamkeit zu entdecken.

*10. Die Verbindung zu anderen Menschen kann bestehen bleiben,
auch wenn man nicht mit ihnen zusammen ist.*

Wer schon einmal mit kleinen Kindern zu tun hatte, kennt jenes „weg — da!“-Spiel, bei dem man einen Gegenstand zur Verblüffung und Begeisterung des Kindes hinter dem eigenen Rücken ‚verschwinden‘ lässt und ihn dann wieder ‚hervorzubert‘. In einer anderen Variante ist es das Kind, das sein Gegenüber zum ‚Verschwinden‘ bringt, indem es sich die Augen zuhält, um ihn dann in einem magischen Akt erneut erstehen zu lassen, indem es die Augen wieder freigibt.



Dieses Spiel, das vermutlich so alt ist wie die Menschheit selbst, lebt von der Tatsache, dass Kinder erst langsam lernen: Ein Ding und — wichtiger noch — ein Mensch existiert auch dann weiter, wenn er für eine gewisse Zeit nicht mehr wahrzunehmen ist. Bevor Kinder diesen wichtigen Entwicklungsschritt vollzogen haben, gilt für sie mehr oder weniger der Satz „Aus den Augen, aus dem Sinn.“ Man lässt daher Babies möglichst nicht allzu lange allein, um sie vor dem schrecklich einsamen, verzweifelten und hoffnungslosen Gefühl zu bewahren, sie seien völlig allein auf der Welt.

Aber manche Menschen waren diesem schrecklichen Gefühl ausgesetzt. Und obwohl sie später, als intelligente Erwachsene natürlich wissen, dass die Menschen, die ihnen wichtig sind, auch dann weiterleben, wenn sie nicht mit ihnen zusammen sind, fehlt ihnen manchmal das sichere Gefühl einer inneren Verbindung zu diesen Menschen. Es ist für sie dann auf emotionaler Ebene so, als ob ihre FreundInnen tatsächlich nicht existent und völlig unerreichbar seien, wenn sie eine zeitlang keinen unmittelbaren Kontakt mit ihnen hatten. Wer das so empfindet, fühlt sich, wenn er allein ist, meist auch einsam. Oder er klammert sich aus Angst vor der Einsamkeit an anderen Menschen fest. (Die fühlen sich dann vielleicht beengt und reißen sich los, um frei zu bleiben, wodurch die oder der Betroffene sich womöglich erst recht enttäuscht und verlassen fühlt.)

Viele meiner KlientInnen entdecken in ihrer Therapie mit mir das Gefühl, in einer Beziehung zu stehen und eine innere, emotional verankerte Verbindung zu mir (und anderen) zu empfinden. Sie fangen an zu spüren, dass sie keine isolierte Wesen sind, sondern Menschen, in denen andere Menschen lebendig bleiben, auch wenn diese mal weit weg sind. Diese Entdeckung gibt viel Sicherheit: Abschiede sind keine Bedrohungen mehr für die eigene Lebendigkeit, auch wenn sie traurig sind. Und ein Wiedersehen bedeutet nicht das erneute Kennenlernen eines fremd gewordenen Menschen, sondern ein Wiedererkennen; das lebendig gebliebene Bild vom anderen hat dann große Ähnlichkeit mit seinem realen Sein.

Wer diese Sicherheit für sich entdeckt hat, spürt eine stabile, Geborgenheit vermittelnde Zusammengehörigkeit mit anderen Menschen, die Bestand hat unabhängig davon, ob er mit ihnen gerade Schwierigkeiten hat oder nicht. Er bleibt mit ihnen verbunden, ohne sich anklammern zu müssen, und fühlt sich ihnen zugehörig, auch wenn er allein ist.

Literatur:

Beisser, A. R. (1997). Die paradoxe Theorie der Veränderung. In A. R. Beisser, *Wozu brauche ich Flügel? — Ein Gestalttherapeut betrachtet sein Leben als Gelähmter* (S. 144-148). Wuppertal: Hammer.

Perls, F. S. (1974). *Gestalt-Therapie in Aktion*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Hinweis:

Wenn Sie mehr darüber lesen möchten, was Gestalttherapie eigentlich ist, besorgen Sie sich dieses Buch (ca. 100 Seiten, € 12,-):

