

Frank-M. Staemmler

Gestalttherapie – Für ein erotisches Verhältnis zur Welt



*Eros*¹

© 2016/2025 Frank-M. Staemmler, Gestalt-Publikationen,
Graf-Recke-Str. 75, 40239 Düsseldorf
www.frank-staemmler.de

¹ Diese Abbildung der antiken Figur des Eros befindet sich in der *Public Domain*.
(vgl. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Eros_bobbin_Louvre_CA1798.jpg?uselang=de#Lizenz)

Das Jahr 1951 gilt als die ‚offizielle‘ Geburtsstunde der Gestalttherapie. Denn damals erschien das Buch *Gestalt Therapy*, geschrieben von Frederick Perls, Ralph Hefferline und Paul Goodman (1951), mit dem sie dieser neuen Therapieform den Namen gaben. Für das Thema des vorliegenden Artikels ist allerdings der Untertitel dieses Buchs wichtiger als der Haupttitel; er lautete: *Excitement and Growth in the Human Personality*.

Damit stellten die Autoren eine völlig neue Verbindung her, nämlich die zwischen psychotherapeutischer Veränderung und psychischem Wachstum auf der einen Seite sowie *excitement*, also Erregung bzw. Aufregung auf der anderen Seite. Dass der psychotherapeutische Prozess, der bis dahin hauptsächlich im Liegen auf der Couch stattgefunden hatte, etwas Aufregendes an sich haben könnte, war an sich schon eine ungewöhnliche Idee. Aber Perls und seine Co-Autoren gingen noch weiter: Sie behaupteten nämlich, dass jede Psychotherapie *notwendigerweise* ein aufregender Vorgang sein müsse, wenn sie nennenswerte Wirkungen hervorbringen soll.

Das *excitement*, das sie meinten, war keine sexuelle Erregung im engeren Sinne, die man im englischen wohl eher als „*arousal*“ bezeichnen würde. Sie meinten damit vielmehr „die erhöhte Mobilisierung von Energie . . ., die immer dann eintritt, wenn starkes Interesse und starker Kontakt bestehen, seien diese nun erotischer, aggressiver, schöpferischer oder sonstiger Natur“ (2007, 178). Im erotischen Kontext entsteht diese Aufregung, wenn wir einer Person begegnen, zu der wir uns hingezogen fühlen, der wir uns annähern und mit der wir in intensiven Kontakt kommen wollen, ohne schon sicher sein zu können, dass unser Interesse willkommen ist oder gar erwidert wird: Man spürt den Reiz des Neuen, das man kennenlernen möchte, und während man sich darauf zubewegt, empfindet man zugleich eine Unsicherheit, weil man nicht weiß, wie sich die Dinge entwickeln werden.

So wird der Prozess des Kennenlernens spannend, man spürt dabei die Herausforderung des Unbekannten, die eigene Kraft und Lebendigkeit, und wenn alles gut geht, hat man schließlich das befriedigende Gefühl, erreicht zu haben, was man wollte, und dabei auch noch Hürden überwunden zu haben und über sich hinaus gewachsen zu sein. Diesen Prozess könnte man ebenso als die Erfahrung von *Lebensfreude* bezeichnen – und das war dann auch das Wort, das die Übersetzer von *Gestalt Therapy* im deutschen Untertitel anstelle des englischen *excitement* verwendeten (vgl. Perls et al. 2006).

Excitement meint also ein lebendiges Engagement mit Leib und Seele, mit dem Menschen sich dem Leben nicht nur aussetzen, sondern auch aktiv darauf zugehen, sich ihm sowohl überlassen als auch kreativ und gestaltend in es eingreifen und dabei offen dafür sind, die ganze mögliche Palette von Gefühlen zu erleben, selbst wenn diese nicht

immer angenehm sein mögen. Denn gerade die *Vermeidung* von Angst, Frustration oder Schmerzen ist es, die dazu führt, dass Menschen sich vom Leben zurückziehen, keine neuen Erfahrungen mehr machen und sich dann nicht mehr vital, sondern wie betäubt, ‚verkopft‘ oder gelangweilt fühlen und die Freude am Leben verlieren. Irgendwann können sie dann nicht einmal mehr spüren, dass das Leben einen Sinn für sie hat. Darum hat Fritz Perls einmal gesagt: „Der Feind der Entwicklung ist die Furcht vor Schmerzen“ (1974, 60).

Viele der Menschen, die psychotherapeutische Hilfe suchen, sind gefangen in ihrer Angst vor Gefühlen; und dabei geht es oft nicht einmal nur um die Angst vor *unangenehmen* Gefühlen, sondern häufig sogar um die Angst vor jeder emotionalen Intensität – einschließlich der Angst davor, sich von intensiver Freude, Liebe oder Lust überwältigen zu lassen. Aber wer sich sicherheitshalber lieber nicht mehr spürt, verliert letztlich jede Sicherheit, weil er die Orientierung im Leben verliert. Die kann man aber nur dadurch gewinnen, dass man seine Bedürfnisse prägnant wahrnimmt, Atmosphären und Stimmungen in sozialen Situationen erfasst, die emotionalen Resonanzen bemerkt, die andere Menschen in einem hervorrufen, und genau spürt, was einem gut tut und was nicht.

Das alles sind Phänomene, die man sich nicht nur denken kann, sondern die man auch mit allen Sinnen deutlich wahrnehmen und erleben muss, wenn sie wirksam und bedeutungsvoll sein sollen. Daher geht es „in der Gestalttherapie . . . unter anderem darum, dass die Freiheit, leidenschaftlich zu sein, wiederhergestellt wird – nicht nur sexuell leidenschaftlich, sondern auch leidenschaftlich neugierig, leidenschaftlich spontan, leidenschaftlich spielerisch, leidenschaftlich beim Aneignen neuer Fähigkeiten, leidenschaftlich bei der Beschäftigung mit den gerade anstehenden Aufgaben“ (Miller 2003, 111). Nach Goethe gilt das sogar für jedes Forschen, das ja in der Regel als eine rein intellektuelle Tätigkeit verstanden wird; er schrieb im Jahr 1812: „Man lernt nichts kennen, als was man liebt, und je tiefer und vollständiger die Kenntniß werden soll, desto stärker, kräftiger und lebendiger muß Liebe, ja Leidenschaft seyn“ (in Jacobi 1846, 254).

*

Eigentlich habe ich jetzt schon alles gesagt. Auch wenn ich das Wort „Erotik“ bisher erst einmal verwendet habe, dürfte verständlich geworden sein, was ich mit einem erotischen Verhältnis des Menschen zur Welt meine. Aber natürlich lässt sich das noch ein bisschen weiter ausdifferenzieren. Zu diesem Zweck werde ich nun einige der Begriffe und Konzepte genauer betrachten, die ich bereits erwähnt habe, was aber denjenigen

LeserInnen, die die Gestalttherapie noch nicht so genau kennen, vielleicht gar nicht aufgefallen ist.

Entscheidend für jede Form von Erotik ist ohne Zweifel die Dimension der *Leiblichkeit*. Ich benutze bewusst dieses etwas altmodisch wirkende Wort, denn es spielt eine große Rolle in einer philosophischen Strömung, die für die Gestalttherapie maßgeblich ist, der Phänomenologie. Dort benötigt man nämlich neben dem Wort „Körper“ noch ein zweites Wort, weil man unterscheiden will zwischen dem *Körper*, den jemand *hat*, und dem *Leib*, der jemand subjektiv *ist*. Anders gesagt: Mit „Körper“ ist jene objektive, physische Erscheinungsform gemeint, die man messen, medizinisch untersuchen und von außen beobachten oder nach ästhetischen Kriterien bewerten kann. Mit „Leib“ werden dagegen jene Empfindungen bezeichnet, die ein jeweiliger Mensch „in der Gegend seines Körpers von sich spürt, ohne sich auf Zeugnisse der sogenannten fünf Sinne (Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Schmecken) zu stützen“ (Schmitz 1993, 36), wie es ein ‚neuer‘ Phänomenologe formuliert.

Dieses leibliche Spüren ist ungeheuer wichtig und wird bisweilen nicht ernst genug genommen, weil es für viele Menschen glücklicherweise so selbstverständlich ist, dass sie es kaum beachten, obwohl sie sich ständig darauf verlassen. In der Gestalttherapie fördern wir daher die bewusste eigenleibliche Wahrnehmung mit verschiedenen Methoden so gut, wie wir können. Denn der Leib ermöglicht dem Menschen, und natürlich auch unseren KlientInnen nicht nur, mit der Welt in Kontakt zu treten, sondern sich zuallererst überhaupt selbst zu spüren.

Wer sich nicht leiblich wahrnimmt, kann kaum glauben, dass er wirklich existiert. Er kommt sich vor wie eine leere Hülle, wie ein Gespenst, und hat nicht das Gefühl, am realen Leben teilzunehmen. Das ist natürlich nur im Extremfall so, aber kommt in verschiedenen schwächeren Ausprägungen bei vielen Menschen vor. Dem Bastian in Michael Endes *Unendlicher Geschichte* ging es für einen Moment sehr stark so, und er

durchlebte einen Zustand völliger Unsicherheit, in dem er nicht mehr wußte, in welche Welt er gehörte und ob es ihn selbst in Wirklichkeit gab. Aber dann sprang er einfach in das kristallklare Wasser hinein, wälzte sich, prustete, spritzte und ließ sich den funkelnden Tropfenregen in den Mund laufen. Er trank und trank, bis sein Durst gestillt war. Und Freude erfüllte ihn von Kopf bis Fuß, Freude zu leben und Freude, er selbst zu sein. Denn jetzt wußte er wieder, wer er war und wohin er gehörte. Er war neu geboren. Und das schönste war, daß er jetzt genau der sein wollte, der er war. (1979, 416)

Die intensive, lustvolle Erfahrung seiner Leiblichkeit bringt Bastian wieder in unmittelbaren Kontakt mit dem Leben und der Welt. Ein ‚klassischer‘ Phänomenologe, Maurice

Merleau-Ponty (1986), spricht darum davon, dass der Leib zum „Fleisch der Welt“ gehört, sozusagen aus demselben ‚Element‘ besteht wie die Welt und daher für den Menschen „das Vehikel des Zur-Welt-seins“ (1966, 106) darstellt.

Was uns mit der Welt verbindet, hat allerdings noch einen weiteren wesentlichen Aspekt: unsere Wahrnehmung. Ohne Wachheit unserer fünf Sinne bleiben wir in uns selbst eingeschlossen und ohne Bezug zur Umwelt und zu anderen Menschen. Sehen, Hören, Schmecken, Tasten und Riechen stellen unsere Verbindung nach außen her. Mit unserer Wahrnehmung sind wir permanent auf die Lebewesen und Dinge bezogen, die uns umgeben und ohne die wir nicht existieren könnten. Es gehört daher mit zu den wichtigsten Aufgaben von Gestalttherapeuten, ihre Klientinnen immer wieder dazu anzuregen, dass sie ihre sinnlichen Wahrnehmungen in den Vordergrund ihrer Aufmerksamkeit rücken und ernst nehmen.

Das hört sich vielleicht trivialer an als es ist. Denn viele Menschen entfernen sich von der wahrnehmbaren Wirklichkeit, indem sie sich viel mehr auf ihre Gedanken und Fantasien konzentrieren und mehr daran glauben, was sie denken und sich vorstellen, als an das, was sie sehen, spüren und hören können. In der für ihn typischen Art, Dinge überspitzt auszudrücken, hat Fritz Perls daher einmal das Motto formuliert: „*Lose your mind and come to your senses.*“ (1969, 69) In aktueller Terminologie würde man heute eventuell sagen: Die Gestalttherapie vertritt die Ansicht, dass nicht nur die kognitiv geprägten „*top-down*“-Prozesse Beachtung verdienen, sondern mindestens ebenso die auf leiblichem Spüren und sinnlicher Wahrnehmung beruhenden „*bottom-up*“- Vorgänge.

Wenn die zuletzt genannten nicht ausreichend Beachtung finden, besteht für viele Menschen die Gefahr, sich in Ideen und Konzepten zu verlieren bzw. sich von ihnen bestimmen zu lassen und dabei den Kontakt mit ihrer Wirklichkeit zu verlieren. Watzlawicks berühmte Geschichte vom Mann mit dem Hammer illustriert das auf amüsante Weise; sie stammt nicht zufällig aus seinem Buch mit dem Titel *Anleitung zum Unglücklichsein*:

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen ihn. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer

hat. Jetzt reicht's mir aber wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er ‚Guten Tag‘ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: ‚Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!‘ (1988, 37f.)

*

Dass man ein solches absurd wirkendes Verhalten als ‚neurotisch‘ bezeichnen kann, dürfte überwiegend Zustimmung finden. Aber es gibt viel weniger krasse Lebenssituationen, in denen Menschen von ihren top-down-Prozessen so dominiert werden, dass sie darunter leiden, obwohl es ihren Mitmenschen vielleicht kaum auffällt. Erotische Situationen sind ein gutes Beispiel. Es kann sehr einschränkend sein, wenn eine Frau denkt, sie sei ein ‚Flittchen‘, sobald sie sich ihre Erregung erlaubt, oder wenn ein Mann sich bei einer erotischen Begegnung ständig überlegt, ob er auch ein ‚guter Liebhaber‘ ist. Beide schenken ihren Vorstellungen und Bewertungen mehr Aufmerksamkeit als ihren Empfindungen – mit der Folge, dass sie ihr Zusammensein nur noch halb so intensiv erleben wie möglich oder am Schluss sogar frustriert aus der eigentlich vielversprechenden Situation hervorgehen.

Man muss bereit und fähig sein, sich von seinen Wahrnehmungen und Empfindungen *faszinieren* zu lassen, wenn sie ihr ganzes Potenzial entfalten sollen. Diese Faszination nennen wir in der Gestalttherapie „Bewusstheit“, die wir als einen zentralen Wirkfaktor ansehen. Damit meinen wir nicht das reflexive top-down-Bewusstsein, das durchaus auch seinen Wert haben kann, aber in unserer Kultur häufig überbetont wird. Wir meinen vielmehr jenes ganzheitliche Wahrnehmen und Erleben, bei dem man mit seiner ganzen Aufmerksamkeit – sozusagen mit Haut und Haaren – bei dem ist, was im gegebenen Moment vorgeht (vgl. Staemmler & Bock 2004, 45).

Mit dieser Bewusstheit wird der aktuelle Augenblick reich und erfüllend. Henry Thoreau, dessen Buch *Walden* vielleicht manche von Ihnen kennen, schreibt, dass ihm

daran lag, bewußt zu leben, es nur mit den wesentlichen Tatsachen des Daseins zu tun zu haben. Ich wollte sehen, ob ich nicht lernen könne, was es zu lernen gibt, um nicht, wenn es ans Sterben ging, die Entdeckung machen zu müssen, nicht gelebt zu haben. Ich wollte kein Leben führen, das eigentlich kein Leben ist, dazu war es mir zu kostbar. Ich wollte intensiv leben. (1999, 100)

Als Beispiel für diese Art zu leben schildert er, wie er sich einmal

mitten im Regen plötzlich so innig und beglückend der Gesellschaft der Natur bewußt [wurde], daß ich sogar im Plätschern der Tropfen, in jedem Laut, jedem Anblick rund um mein Haus ein unbegrenztes, unerklärliches Wohlwollen wahrnahm, das mich wie ein frischer Luftzug belebte. . . . Jede kleine Fichtennadel schwoll und wuchs mit Zuneigung und nahm sich meiner an. (a.a.O., 145)

Dieser ‚gegenwärtige Moment‘ ist das, was mit dem berühmten Schlagwort vom „Hier und Jetzt“ beschrieben wird. Menschen brauchen diese Fähigkeit, sich ganz auf das aktuelle Erleben einzulassen, sonst bleibt ihr Leben schal und unbefriedigend. Gleichgültig, welche Ziele man verfolgt und welchen Lebensstil man pflegt – erst die Dichte und Fülle der aktuellen Erfahrung geben einem das Gefühl, dass das Leben lebenswert und sinnvoll ist. Mit Nietzsches Worten:

Wer sich nicht auf der Schwelle des Augenblicks, alle Vergangenheiten vergessend, niederlassen kann, wer nicht auf einem Punkte wie eine Siegesgöttin ohne Schwindel und Furcht zu stehen vermag, der wird nie wissen, was Glück ist, und noch schlimmer: er wird nie etwas tun, was andre glücklich macht. (1930, 103)

Ich möchte Sie bitten, an dieser Stelle für ein paar Minuten innezuhalten und sich eine kleine Erfahrung davon zu ermöglichen, wie Bewusstheit im Hier und Jetzt schmecken kann:

Nehmen Sie bitte eine Rosine (oder ein Stück Apfel etc.) zur Hand, legen Sie sie vor sich hin und betrachten Sie sie eingehend. . . . Egal, ob Sie Rosinen mögen oder nicht, legen Sie sie sich jetzt auf die Zunge, ohne zu beißen oder zu schlucken, und schließen Sie dabei die Augen. Nehmen Sie wahr, wie sie sich auf der Zunge anfühlt und welches Aroma sie verströmt. . . . Und dann fangen Sie ganz langsam an, auf der Rosine zu kauen. Beobachten Sie dabei genau, wie sich die Konsistenz der Rosine verändert und was mit ihrem Geschmack passiert. . . .

Wer Rosinen mag, hatte jetzt vielleicht ein sehr genüssliches Erlebnis, wer sie nicht mag, hat vielleicht Ekel empfunden. Manche LeserInnen könnten aber auch die Erfahrung gemacht haben, dass etwas Unerwartetes passiert ist. Das wäre aus gestalttherapeutischer Sicht nicht überraschend, denn es kommt durchaus häufig vor, dass sich die Erlebnisqualitäten ändern, wenn man sie gar nicht zu verändern versucht, sondern sich dem Gegenwartsmoment achtsam zuwendet und ihn mit Bewusstheit erfährt. In der Theorie der Gestalttherapie sprechen wir daher von der „Paradoxie der Veränderung“ (vgl. Beisser 1997).

Diese Paradoxie ist interessanterweise auch und gerade bei unangenehmen oder schmerzlichen Gefühlen oft zu beobachten: Wer traurig ist und sich erlaubt, zu weinen und zu schluchzen, kann z. B. häufig entdecken, dass der Schmerz nicht so ewig dauert, wie zunächst befürchtet, sondern sich allmählich in Erleichterung und Klarheit verwandelt. Wer sich für etwas schämt und am liebsten im Boden versinken würde, um von den Anderen mit seinem vermeintlichen Stigma nicht mehr gesehen zu werden, wird bisweilen überrascht feststellen, dass die Scham schwindet, wenn er sich ihr stellt und den Anderen in die Augen sieht; möglicherweise entwickelt sich dann ein Gefühl von Selbstverständlichkeit, Selbstakzeptanz oder sogar Stolz. In der Therapie zeigt sich

immer wieder, dass es sich lohnt, auch unangenehmen Empfindungen mit freundlicher Aufmerksamkeit zu begegnen.

Gerade die Erfahrungen mit unangenehmen Gefühlen spielen im therapeutischen Kontext eine besondere Rolle, denn Menschen suchen ja in der Regel dann therapeutische Hilfe, wenn sie allein mit den für sie problematischen Emotionen nicht weiterkommen. Dass sie es allein nicht schaffen, liegt in der Regel an fehlender Unterstützung, weswegen die Konfrontation mit dem Unangenehmen dann eher vermieden wird. Aber auch hier gibt es ein Paradox: Ausgerechnet die Vermeidung des Unangenehmen führt nämlich trotz des Wunsches nach Veränderung oftmals dazu, dass es so unangenehm bleibt, wie es ist.

*

Wenn ich davon spreche, dass Menschen Unterstützung brauchen, um sich ihren Problemen mit Bewusstheit widmen zu können, denke ich an mindestens zwei Quellen, aus denen diese Unterstützung entspringen kann: Einerseits aus den eigenen Ressourcen des Betroffenen und andererseits aus der besonderen Qualität des Kontakts, den die Gestalttherapeutin ihm anbietet. Wir sprechen hier von „Ich-Du-Kontakt“. Diese Formulierung ist der dialogischen Philosophie von Martin Buber (1936) entnommen und soll jene Zuwendung charakterisieren, mit der die Therapeutin sich auf ihre ganz persönliche Weise, d. h. authentisch für den Klienten engagiert: möglichst ohne Bewertungen und diagnostische Stereotypen, mit anteilnehmender Empathie (vgl. Staemmler 2009a) und kreativen Vorgehensweisen, an deren Erfindung der Klient, so weit er dazu in der Lage ist, aktiv mitwirken kann.

Hier besteht übrigens ein wichtiger Unterschied zur klassischen Psychoanalyse, denn es geht in der Gestalttherapie nicht primär um das Hervorrufen und Analysieren der Übertragungsbeziehung, sondern um die aktuelle Ich-Du-Begegnung zwischen realen Personen. „Ich-Du-Beziehungen sind horizontal angelegt . . . und durch den Dialog und das Arbeiten als ebenbürtige Partner gekennzeichnet. . . . Übertragung wird [zwar] zugelassen, aber nicht gefördert“ (Yontef 1983, 123; vgl. auch Staemmler 1993).

Ein solcher partnerschaftlicher Dialog ist kein harmonisierendes Psycho-Gesäusel, sondern eine durchaus vitale und handfeste gemeinsame Arbeit, bei der die Beteiligten füreinander als diejenigen, die sie jeweils sind – und das heißt auch: in ihrer Andersartigkeit –, deutlich sichtbar werden, einander mitteilen, was sie hinsichtlich des zu bearbeitenden Themas wahrnehmen und erleben, und einander auf diese Weise persönlich kennenlernen. Gerade wegen der Erkennbarkeit der persönlichen Unterschiede kann ein solcher therapeutischer Kontakt mitunter eine Qualität annehmen, die auch eine erotische Komponente hat.

Mir ist bewusst, dass diese Formulierung leicht missverstanden werden kann, deshalb will ich gleich hinzufügen: Selbstverständlich gelten auch für GestalttherapeutInnen die ethischen Leitlinien, die dem Therapeuten jede Verführung und sexuellen Kontakt mit seinen KlientInnen strikt verbieten. Sex ist ja auch nicht dasselbe wie Eros. Der große jüdisch-französische Ethiker Emmanuel Lévinas hat den Unterschied einmal so auf den Punkt gebracht: „Nichts ist dem Eros ferner als der Besitz“ (1987, 389).

Die von mir so genannte ‚erotische‘ Qualität des Ich-Du-Kontakts innerhalb der Gestalttherapie liegt allerdings gerade nicht im Besitzergreifen (was nach Buber eine Ich-Es-Haltung bedeuten würde), sondern in der unmittelbaren Bezogenheit, die zwischen autonomen Beteiligten zustande kommt, in ihrer gemeinsamen Bereitschaft, sich persönlich in ihrer jeweiligen Eigenart zu erkennen zu geben, anstatt an irgendwelchen Rollenbildern festzuhalten, sowie – *last but not least* – in der fruchtbaren Spannung, die dabei zwischen ihnen entsteht (vgl. Staemmler 1999).

Das Ziel des Eros ist, so hat es schon Freud gesagt, „immer größere Einheiten herzustellen und so zu erhalten, also Bindung“ (1953, 12). Die beschriebene Qualität des Ich-Du-Kontakts, den Gestalttherapeuten ihren Klientinnen kontinuierlich anbieten, führt, wenn die Klientinnen sich darauf einlassen, zu einer Bindung bzw. – wie ich lieber sage: – zu einer therapeutischen Beziehung, in der die Klientinnen sich persönlich angesprochen, verstanden, geschützt und aufgehoben, aber zugleich auch gefördert und gefordert fühlen können.

So aktivieren sich in der gestalttherapeutischen Begegnung parallel, aber mit durchaus variablen Gewichtungen, drei dynamische Systeme, aus denen sich der therapeutische Fortschritt ergibt (vgl. Gilbert 2011, 51):

- Das erste System besteht in der Sicherheit und dem Vertrauen, die dem Klienten durch die therapeutische Beziehung möglich werden und die sozusagen das unabdingbare Fundament für alles Weitere darstellen. Es ist das emotionale System von Ruhe, Entspannung, Sicherheit und menschlicher Verbundenheit; hier gibt es keinerlei Herausforderung oder Stress.
- Der zweite Faktor liegt in der Neugierde, etwas über sich herauszufinden, sowie in der Hoffnung, befriedigendere Lebensformen zu finden und sich neue Ressourcen zu erschließen. Es ist das motivationale System des Wunsches nach Veränderung, persönlichem Wachstum und lustvollem Leben; es aktiviert den Klienten auf angenehme, stimulierende Art und Weise; man könnte es auch das „Eustress-System“ nennen.
- Das dritte System umfasst alle bedrohlichen, ängstlichen oder sonstwie aversiven Motivationen und führt zu einer unangenehmen Aktivierung; man

könnte es auch das „Alarm-“ oder „Distress-System“ nennen, unter dem der Klient leidet und das in den meisten Fällen die Gründe dafür liefert, warum er sich überhaupt in die Therapie begibt.

*

Was hat das alles noch mit Erotik zu tun? Einiges. Es beginnt mit dem Vertrauen in den Anderen, mit dem man sich verbunden und bei dem man sich so sicher fühlen muss, dass man sich auf ihn einlassen und sich in seiner Nähe entspannen kann. Das ist zwar schön, aber es reicht noch nicht, damit es auch prickelt. Die erotische Spannung entsteht erst, wenn man zugleich neugierig auf die Andere wird und anfängt zu explorieren, wie sie sich anfühlt, was man an ihr noch nicht kennt, was man Interessantes an ihr entdecken und Aufregendes mit ihr ausprobieren kann. Daraus entwickelt sich eine lustvolle Spannung, der man gerne nachgeht.

Nur wenn diese beiden Voraussetzungen gegeben sind, kann irgendwann die Bereitschaft entstehen, die bisherigen Grenzen zu überschreiten und sich auf Gebiete zu begeben, die bedrohlich oder unheimlich erscheinen, z. B. sich mit Wünschen, Einstellungen oder Gefühlen zu zeigen, die tabuisiert sind oder möglicherweise nicht auf Gegenliebe stoßen. Ohne die Sicherheit einer vertrauensvollen Beziehung und ohne den Wunsch, Neues zu entdecken, ist es für die meisten Menschen schwer, sich mit dem zu konfrontieren, was ihnen Angst macht und problematisch ist. Deshalb sind diejenigen Therapieversuche selten erfolgreich, bei denen es nur darum geht, etwas Unangenehmes loswerden zu wollen.

In der Gestalttherapie versuchen wir darum, die drei verschiedenen Motivationssysteme miteinander in Verbindung zu bringen. Wir nennen dieses Vorgehen heute in der Regel „prozessuale Aktivierung“ (Grawe 1998), obwohl das therapeutische Prinzip sehr viel älter ist als dieser Begriff aus der modernen Psychotherapieforschung. In dem eingangs schon erwähnten Buch von Perls, Hefferline und Goodman aus dem Jahr 1951 findet man stattdessen den paradoxen Begriff der „sicheren Notfallsituation“ (2006, 98; vgl. auch Staemmler 2015, 278ff.). Die Sicherheit kommt aus der unterstützenden therapeutischen Beziehung. Die positive Motivation zur Veränderung erwächst aus dem neugierigen Interesse – *excitement* – des Klienten, Neues zu entdecken.

Beide Systeme zusammen machen es dann möglich, sich auch mit den schwierigen Situationen und Gefühlen zu beschäftigen. Anders gesagt: Die Aktivierung der Ressourcen – die Motivationssysteme 1 und 2 – schafft die Voraussetzung dafür, die Probleme – System 3 – so zu aktualisieren, dass Aussicht auf eine erfolgreiche Bearbeitung besteht. Ohne die Halt und Sicherheit gebende therapeutische Beziehung und ohne die Explorationsbereitschaft der Klientin wäre jede Konfrontation mit einem ernsthaften

Problem sinnlos; die meisten Klienten würden sich darauf von vornherein gar nicht einlassen, und wenn sie es dennoch täten, bestünde die Gefahr einer unfruchtbaren Wiederholung unangenehmer Erfahrungen oder gar das Risiko einer Retraumatisierung.

Aber andererseits geht es auch nicht ohne die Aktualisierung des Notfalls, ohne die Problemaktivierung. Denn rein verbale „Gespräche über psychische Abläufe und Probleme, die bloße Inhalte bleiben und nicht in prozessuales Geschehen umgesetzt werden, bewirken keine Veränderungen“ (Grawe 1998, 128). Die zu bearbeitende Problematik darf nicht nur inhaltlich benannt und reflektiert, sondern muss außerdem mit Bewusstheit im Hier und Jetzt erfahrbar gemacht werden, weil „nur das geändert werden kann, was gerade prozessual abläuft“ (a.a.O., 94). Grawe zieht aus diesem Sachverhalt „eine Schlussfolgerung, die etwas von einer Paradoxie an sich hat: Man muss als Therapeut hervorrufen, was man beseitigen will, um es beseitigen bzw. verändern zu können“ (a.a.O., 242). – Vom Paradox der Veränderung war ja schon die Rede.

*

Damit komme ich am Schluss dieses Textes unter praktisch-therapeutischem Blickwinkel auf das zurück, was ich vorhin unter den Stichwörtern „Leiblichkeit“, „Lebendigkeit“, „Sinnlichkeit“, „Gegenwärtigkeit“ und „Ich-Du-Kontakt“ gesagt habe

Stellen Sie sich einmal vor, Sie sitzen einem Menschen gegenüber, den Sie faszinierend oder auch erotisch anziehend finden. Während er Ihnen irgendetwas erzählt, kann es Ihnen passieren, dass Sie beinahe vergessen, dem Inhalt seiner Geschichte zu folgen, und sich stattdessen dabei ertappen, dass Sie überwiegend auf den Klang seiner Stimme, auf die Bewegungen seiner Hände und auf sein Minenspiel achten. Sie finden sich im Hier und Jetzt wieder, das Dort und Dann seiner Erzählung gerät in den Hintergrund Ihrer Aufmerksamkeit. In den Vordergrund kommen die in der Gegenwart wahrnehmbaren sinnlichen Aspekte im Ausdrucksverhalten Ihres Gegenübers. Sie werden ‚ganz Auge und Ohr‘ und folgen gespannt dem Rhythmus seines Sprechens, der Dynamik seiner Körperbewegungen und der Choreografie seiner Gesten. Man könnte auch sagen: Sie sind, ohne es zu wissen, in die Haltung eines Gestalttherapeuten ‚gerutscht‘ und haben sich dabei für die Einzigartigkeit Ihres Gegenübers geöffnet.

Darum fragen Sie an der Stelle, an der Ihr Gegenüber davon spricht, dass er einen Sonnenaufgang betrachtet hat, nicht danach, um welche Uhrzeit das genau war oder welche Außentemperatur herrschte, sondern Sie sagen vielleicht zu ihm: „Während du von der aufgehenden Sonne sprichst, klingt deine Stimme ganz samtig, und deine Augen fangen an zu leuchten.“ Sie sprechen damit von dem, was Sie wahrnehmen, während Sie zuhören, beschreiben Ihrem Gegenüber genau das und unterstützen ihn so dabei,

seine Aufmerksamkeit gleichfalls auf das zu richten, was er von sich spüren und an sich wahrnehmen kann. Das fördert seine Bewusstheit von seinem aktuellen Erleben, und er reagiert darauf vielleicht mit der Mitteilung, „Ja, das war so schön, ich war ganz bewegt, und fühle mich auch jetzt wieder berührt, wenn ich Dir da von erzähle.“

Durch diesen Austausch wird nun die Atmosphäre zwischen Ihnen beiden dichter; Ihr Kontakt miteinander wird intensiver, emotionaler und persönlicher. Es geht nicht mehr vorrangig um den Austausch von Informationen, sondern mehr um eine zwischenmenschliche Begegnung, bei der die eine Beteiligte an der erlebten Situation der anderen Beteiligten persönlich Anteil nimmt, dies zum Ausdruck bringt und so zur Prägnanz der Erfahrung der ersten Beteiligten beiträgt.

Dieser steigen jetzt vielleicht Tränen der Rührung in die Augen, ihre Mundwinkel fangen an zu vibrieren, und schnell wischt sie sich die Tränen wieder weg; sie schluckt, wendet den Blick ab und spannt die Wangen an. Aus einer gestalttherapeutischen Haltung heraus nehmen Sie das alles freundlich zur Kenntnis und sagen vielleicht: „Deine Augen sind feucht geworden, und du hast für einen Moment ganz bewegt ausgesehen, sodass ich den Eindruck hatte, dieser Sonnenaufgang hat dir sehr viel bedeutet. Das hat mich auch berührt. Und dann hast du so auf mich gewirkt, als wolltest du schnell die Fassung zurückgewinnen.“ Ihr Gegenüber schaut Sie womöglich etwas überrascht an, hält eine kleine Weile inne und antwortet dann: „Ja, du hast Recht. Es geht mir öfter so, dass ich anfangs, etwas zu spüren, dann aber ganz schnell den Zugang dazu wieder verliere.“

So sind Sie in Ihrem Dialog auf eine Thematik gestoßen, die es sich lohnen würde, weiter zu untersuchen – wenn Sie sich in einer therapeutischen Situation befänden. Wie die im Einzelnen aussieht und was man darüber Genaueres sagen kann, können Sie in einem kleinen Buch nachlesen, das ich extra für Neugierige geschrieben habe (Stammmler 2009b).

*

Ich fasse zusammen: Bei dem erotischen Verhältnis des Menschen zur Welt, das die Gestalttherapie fördert, geht es um Folgendes:

Die Verbindung zur Welt, das Angezogensein wie das Angetriebensein, Neugierde, . . . das Zugangverschaffen zu Menschen, Gedanken, Werken, das sind erotische Akte. . . . Sie setzen eine Bindung an die Welt voraus oder sie schaffen sie, eine Kraft zur Welt hin, ein Interesse an etwas, das außerhalb von mir existiert und mich dennoch berührt; eine Beziehung zum Menschen und zum von ihm Gemachten; Ergriffenheit, Herzklopfen angesichts dessen, was hier alles existiert und geschieht in seinem ganzen Spektrum von Schönheit und Verworfenheit, Tiefe und Banalität, Geistesreichtum und Perfidität. Ein erotisches Verhältnis zur

Welt ist ein Verhältnis der Wachheit, der Konzentration und Aufmerksamkeit,
(Thürmer-Rohr 1990, 138f. – H.i.O.)

also ein Verhältnis der interessierten und engagierten Hinwendung zum Leben – mit
allen Sinnen und mit Herz, Leib und Verstand.

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.
- Buber, M. (1936). *Ich und Du*. Berlin: Schocken.
- Ende, M. (1979). *Die unendliche Geschichte*. Stuttgart: Thienemanns.
- Freud, S. (1953). *Abriß der Psychoanalyse*. Frankfurt am Main: S. Fischer.
- Gilbert, P. (2011). *Mitgefühl – Wie wir Mitgefühl nutzen können, um Glück und Selbstakzeptanz zu entwickeln und es uns wohl sein zu lassen*. Freiburg: Arbor.
- Grawe, K. (1998). *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Jacobi, M. (Hg.) (1846). *Briefwechsel zwischen Goethe und F. H. Jacobi*. Leipzig: Weidmann'sche Buchhandlung.
- Lévinas, E. (1987). *Totalität und Unendlichkeit – Versuch über die Exteriorität*. Freiburg & München: Alber.
- Merleau-Ponty, M. (1966). *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: de Gruyter.
- Merleau-Ponty, M. (1986). *Das Sichtbare und das Unsichtbare – gefolgt von Arbeitsnotizen* (C. Lefort, Hg.). München: Fink.
- Miller, M. V. (2003). Reflection on Cornell: The aesthetics of sexual love. *British Gestalt Journal* 12/2, 111-114.
- Nietzsche, F. (1930). *Unzeitgemäße Betrachtungen*. Stuttgart: Kröner.
- Perls, F. S. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Moab, UT: Real People Press.
- Perls, F. S. (1974). *Gestalt-Therapie in Aktion*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York: The Julian Press.
- Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (2006). *Gestalttherapie – Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung* (siebte, neu übersetzte Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (2007). *Gestalttherapie – Zur Praxis der Wiederbelebung des Selbst* (neunte, völlig überarbeitete Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Staemmler, F.-M. (1993). *Therapeutische Beziehung und Diagnose – Gestalttherapeutische Antworten*. München: Pfeiffer.
- Staemmler, F.-M. (1999). Die Kraft der Beziehung – Was eine Gestalttherapie in Bewegung hält. In E. Doubrava & F.-M. Staemmler, F.-M. (Hg.), *Heilende Beziehung – Dialogische Gestalttherapie* (S. 115-125). Wuppertal: Hammer.
- Staemmler, F.-M. (2009a). *Das Geheimnis des Anderen – Empathie in der Psychotherapie: Wie Therapeuten und Klienten einander verstehen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Staemmler, F.-M. (2009b). *Was ist eigentlich Gestalttherapie? – Eine Einführung für Neugierige*. Bergisch Gladbach: EHP.
- Staemmler, F.-M. (2015). *Das dialogische Selbst – Postmodernes Menschenbild und psychotherapeutische Praxis*. Stuttgart: Schattauer.
- Staemmler, F.-M., & Bock, W. (2004). *Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie – Neuauflage*. Wuppertal: Hammer.
- Thoreau, H. D. (1999). *Walden – Ein Leben mit der Natur*. München: dtv.
- Thürmer-Rohr, C. (1990). Mittäterschaft und Entdeckungslust – Zur Dynamik feministischer Erkenntnis. In Studienschwerpunkt „Frauenforschung“ (Hg.), *Mittäterschaft und Entdeckungslust – Berichte und Ergebnisse der gleichnamigen Tagung vom 6.-10. April 1988 in Berlin* (S. 138-154). Berlin: Orlanda Frauenverlag.
- Watzlawick, P. (1988). *Anleitung zum Unglücklichsein*. München: Piper.
- Yontef, G. M. (1983). Gestalttherapie als dialogische Methode. *Integrative Therapie* 9/2-3, 98-130.