

# Gestalt-Publikationen



**Frank-M. Staemmler**

**Einige Gedanken  
zu dem Satz  
„Was ist, darf sein,  
und was sein darf,  
kann sich verändern.“**

(Zweite, geringfügig überarbeitete Ausgabe)

© 2009/2016 Frank-M. Staemmler, Gestalt-Publikationen,  
Max-Reger-Str. 11, 97074 Würzburg  
[www.frank-staemmler.de](http://www.frank-staemmler.de)

Werner Bock hat vor vielen Jahren einen für unser gemeinsames Therapieverständnis in mehrerer Hinsicht programmatischen Satz geprägt:

*„Was ist, darf sein, und was sein darf, kann sich verändern.“*

Die Prägnanz dieses Satzes macht ihn einprägsam, bringt ihn zugleich allerdings in Gefahr, als Schlagwort missverstanden und irreführend verwendet zu werden. In der letzten Zeit ist mir aufgefallen, dass die Häufigkeit missverständlicher (oder missverständener) Verwendungen zugenommen hat. Ich möchte Werners Formulierung daher im Folgenden erläutern und in den richtigen Zusammenhang stellen.

### *1. Die therapeutische Haltung*

Der erwähnte Satz fasst in sprachlich griffiger Weise eine Erfahrung zusammen, die Therapeuten vieler Orientierungen gemeinsam haben: die Erfahrung, dass psychische Veränderungsprozesse — gleichgültig, ob sie innerhalb oder außerhalb eines therapeutischen Settings stattfinden — möglich werden, wenn Menschen sich möglichst vorbehaltlos und ohne Tabus mit ihren Gedanken und Gefühlen beschäftigen. Umgekehrt gesagt: Veränderung wird erschwert oder verhindert, wenn bestimmte psychische Phänomene negativ bewertet oder zensiert werden und dann nicht bewusst werden dürfen und können, weil sie z. B. bestimmten sozialen Normen (oder auch nur vermeintlichen Geboten) bzw. Introjekten widersprechen. Es geht hier also primär um *eine offene, möglichst vorurteilsfreie Haltung* in Bezug auf das eigene Erleben, die Menschen (in der Therapie: Klienten) sich selbst gegenüber einnehmen können und die von anderen Menschen (in der Therapie: Therapeuten) unterstützt und gefördert werden kann.

Diese vielen therapeutischen Richtungen gemeinsame Erfahrung zeigt: Eine solche Einstellung bildet eine günstige Voraussetzung für psychische Veränderung. Diese Erfahrung hat sich im Laufe der Psychotherapiegeschichte in verschiedenen Konzepten und Begriffen niedergeschlagen.

#### *1. Psychoanalyse*

In der klassischen Psychoanalyse versuchte man, diese Haltung mit Hilfe der so genannten „Grundregel“ umzusetzen, an die sich der Klient möglichst halten sollte: „Der Analytisierte wird aufgefordert zu sagen, was er denkt und empfindet, ohne auszuwählen und ohne von dem, was ihm einfällt, etwas auszulassen, selbst wenn dessen Mitteilung ihm unangenehm scheint, lächerlich, ohne Interesse, nicht zur Sache gehörig“ (Laplanche & Pontalis 1972, 172).

#### *2. Gesprächspsychotherapie*

In der klient-zentrierten Gesprächspsychotherapie wurde der Ball dem Therapeuten zugespielt. Hier war von den „notwendigen und hinreichenden Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung durch Psychotherapie“ (Rogers 1991) die Rede, zu denen Ro-

gers „*unconditional positive regard*“, oft kurz übersetzt mit „Akzeptanz“, zählte, also eine Einstellung des Therapeuten, mit der er „das, was der Klient erlebt und äußert, akzeptiert, ohne die Akzeptierung . . . von Bedingungen abhängig zu machen“ (Tausch 1973, 115).

### 3. Gestalttherapie

In der Gestalttherapie wird die akzeptierende Therapeutenhaltung traditionell aus Husserls Phänomenologie und aus Bubers Dialogphilosophie abgeleitet. So schreibt z. B. Richard Hycner:

Einen der ersten Schritte zum Beziehen eines dialogischen Standpunktes macht der Therapeut, wenn er — soweit wie menschenmöglich — seine Vorannahmen [und Bewertungen — F.-M. St.] „einklammert“ (vgl. Husserl 1922). Der Therapeut versucht dabei, zumindest für den Augenblick, sein ganzes allgemeines Wissen über Menschen, sein allgemeines Wissen über Psychopathologie und diagnostische Kategorien außer Kraft zu setzen, um sich so vollständig wie möglich der Einzigartigkeit der anderen Person zu öffnen. . . . Wenn es [dieses Wissen] in den Vordergrund kommt, wie es so oft geschieht, solange Therapeuten noch Anfänger oder aus anderen Gründen unsicher sind, stört es die Wertschätzung für die Andersartigkeit des jeweiligen Gegenübers und damit die echte Begegnung mit ihm. (2003, 72)

### 4. Buddhistisch inspirierte Therapierichtungen

In jüngerer Zeit wird die für jede menschliche Veränderung förderliche freundlich-zugewandte Einstellung mit zunehmender Häufigkeit mit einem Begriff in Verbindung gebracht, der einen buddhistischen Hintergrund hat. Das ist z. B. im Zusammenhang mit Kabat-Zinn's „Mindfulness-Based Stress-Reduction“ (1991) oder der „Akzeptanz und Commitment-Therapie“ (ACT — Luoma, Hayes & Walser 2009) und ähnlichen Richtungen (z. B. Germer, Siegel & Fulton 2005) der Fall; aber auch neurowissenschaftlich orientierte Konzepte (vgl. z. B. Siegel 2007) und sogar neuere Formen der kognitiven Verhaltenstherapie sind hier zu nennen (vgl. z. B. Kwee 1990). Innerhalb dieser Strömungen wird die hier diskutierte Haltung meist als „Praxis der Achtsamkeit“ beschrieben. Damit ist gemeint,

das Bewußtsein wieder in den gegenwärtigen Moment zu holen und diese Achtsamkeit in allen Lebenssituationen aufrechtzuerhalten, ganz gleich wie angenehm oder unangenehm diese Situationen sind. Achtsam zu sein bedeutet also auch, die auftretenden Bewußtseinsinhalte nicht zu kategorisieren und zu bewerten, sondern sie einfach zu beobachten: eine achtsame Haltung ist dadurch gekennzeichnet, daß man möglichst offen gegenüber allen Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks ist. (Zwiebel 2009, 1007)

„Was ist, darf sein“ charakterisiert also zunächst eine akzeptierende Einstellung des Therapeuten, mit der er den Klienten dazu einlädt und dabei unterstützt, sich seinem Erleben, gleich welcher Art es ist, mit freundlicher Aufmerksamkeit zuzuwenden. Und „was sein darf, kann sich verändern“ beschreibt die Erfahrung, dass viele Veränderungsschritte möglich werden und oft spontan passieren, wenn Menschen (Klienten) diese Haltung gegenüber sich selbst einnehmen.

Vor allem um diese *psychotherapeutische Haltung*\* und ihre Förderung geht es in Werners Formulierung. Wenn dies von jemandem, der Werners Satz zitiert, nicht klar markiert oder sein Satz gar in einem anderen Zusammenhang verwendet wird, können sich vielfältige Missverständnisse und Sinnentstellungen ergeben, etwa wenn er so gedeutet wird, als sollte er ethische Maßstäbe außer Kraft setzen. Um das nur anhand von zwei krassen Beispielen explizit zu machen: Es geht hier *nicht* um eine Akzeptanz sozialer Missstände oder um die Befürwortung von Toleranz gegenüber Menschenrechtsverletzungen. Dies wäre weder mit vielen grundlegenden Annahmen der Gestalttherapie zu vereinbaren noch entspräche es Werners (und meinen) Ansichten.

## 2. Pragmatische Aspekte

### 2. 1. Die Paradoxie psychischer Veränderung

Aus meiner Sicht ist mit Werners Formulierung allerdings nicht nur die Ebene der *Einstellung* in der Psychotherapie im Allgemeinen angesprochen, sondern auch noch die Ebene der *praktischen Vorgehensweise* in der Gestalttherapie im Besonderen. Ich verstehe seine Formulierung auch als Akzentuierung eines Aspekts von dem, was Arnold Beisser mit seiner „paradoxen Theorie der Veränderung“ behauptet:

Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist. Veränderung ergibt sich nicht aus einem Versuch des Individuums oder anderer Personen, seine Veränderung zu erzwingen, aber sie findet statt, wenn man sich die Zeit nimmt und die Mühe macht, zu sein, was man ist; und das heißt, sich voll und ganz auf sein gegenwärtiges Sein einzulassen. (Beisser 1997, 144)

Fritz Perls, der Begründer der Gestalttherapie, drückte es in einem seiner Seminare salopper aus:

Du überwindest *nie etwas*, indem du ihm widerstehst. Du kannst etwas nur überwinden, wenn du tiefer in es hineingehst. Wenn du trotzig bist, sei *noch* trotziger. Wenn du eine Schau abziehst, mach noch mehr Schau. Was es auch ist, wenn du tief genug in es hineingehst, dann verschwindet es; es

---

\* Es sei hier nur am Rande vermerkt, dass der Therapeut diese Haltung günstigerweise natürlich nicht nur gegenüber dem Erleben seines Klienten, sondern auch gegenüber dem *eigenen* Erleben einnimmt, wenn er sich seine Resonanzen zugänglich machen will, auf die er als Grundlage für seine therapeutischen Antworten wesentlich angewiesen ist. Diesen Aspekt glaube ich auch in einer Textpassage bei Carl Rogers zu finden, die im Übrigen starke Parallelen zur im Folgenden erwähnten „paradoxen Theorie der Veränderung“ in der Gestalttherapie aufweist, allerdings stärker *beide* an der Interaktion Beteiligte einbezieht:

Das ist gerade der paradoxe Aspekt meiner Erfahrung: Je mehr ich einfach gewillt bin, inmitten dieser ganzen Komplexität des Lebens ich selbst zu sein, und je mehr ich gewillt bin, die Realitäten in mir selbst und im anderen zu verstehen und zu akzeptieren, desto mehr scheint Veränderung in Gang zu kommen. Es ist eine sehr paradoxe Sache – in dem Maße wie jeder von uns gewillt ist, er selbst zu sein, entdeckt er, daß er sich verändert, und nicht nur das: Er findet auch, daß sich andere verändern, zu denen er Beziehung hat. (1961/1973, 37)

wird dir dann zu eigen werden. Jeder Widerstand in von Übel. Du mußt voll da reingehen — mitschwingen. Du mußt mitschwingen — mit deinem Schmerz, deiner Unrast, was immer da ist. (1974, 222 — Hervorhebungen im Original)

Die gestaltpsychologische Grundlage, auf der Beissers Feststellung beruht, hat Gordon Wheeler einmal zusammenfassend so formuliert:

Bloße Konzentration der Aufmerksamkeit der Person, besonders auf einige Teile des Feldes, die typischerweise außerhalb der Bewußtheit blieben, erzeugt . . . eine Neuorganisation des Feldes und zumindest das Potential für entsprechende Verhaltensänderungen. (Wheeler 1993, 50)

Whealers Erklärung, Beissers und Perls' Feststellungen sowie meine Lesart von Werners Satz beziehen sich also darauf, wie *psychische Veränderung* in der Psychotherapie, speziell *in der Gestalttherapie*, möglich wird.

Wenn die Aussage, „was ist, darf sein,“ bzw. die Idee, dass „jemand wird, was er ist,“ in diesem Kontext, d. h. im Rahmen der gestalttherapeutischen Veränderungstheorie, verstanden wird, verweist sie auf eine zentrale gestalttherapeutische *Methode*, nämlich die *Förderung der Bewusstheit* der Klienten für ihre jeweilige subjektive Situation im Verlauf des therapeutischen Prozesses (vgl. Staemmler 1999). Da es bei Bewusstheit um ein *ganzheitliches* Wahrnehmen und Erleben geht (vgl. Staemmler & Bock 1998), sind alle Einflüsse, die die Ganzheitlichkeit des Wahrnehmens und Erlebens der Klienten während des therapeutischen Prozesses einschränken, therapeutisch kontraindiziert.

Zu solchen Einflüssen gehören tabuisierende Introjekte der Klienten oder moralisierende Einstellungen von Therapeuten: Wer sich z. B. als Klient nicht erlauben kann, seine Aggressivität zu spüren, sondern sich Gefühle von Ärger oder Wut verbietet, wird (wenn vielleicht auch latent) aggressiv bleiben. Und wer als Therapeut seinen Klienten den Eindruck vermittelt, es sei verwerflich oder unanständig, sexuelle Erregung zu genießen, wird ihnen nicht bei der Entfaltung ihrer Lust helfen können.

Damit in der Therapie den Klienten ihre Wahrnehmungen, Gefühle und Einstellungen zugänglich werden und mit Bewusstheit erfahren werden können, ist folglich von allen Beteiligten eine möglichst offene, wohlwollende Haltung gefragt, mit der therapeutisch relevantes Erleben ohne jede Form der Zensur willkommen geheißen wird (siehe Abschnitt 1). Veränderung wird konkret und pragmatisch nur möglich, wenn der, der latent ärgerlich ist, sich dessen auch bewusst wird und dazu steht, und wenn diejenige, die bisher nur im Verborgenen ihre Erregung gespürt hat, sich erlaubt, auch bewusst und verantwortlich ein lustvoller Mensch zu sein.

## 2. 2. *Bewusstheit davon, wer man ist*

Aus dem oben Gesagten lässt sich zwischen den Zeilen schon entnehmen, dass es bei dem, was „sein darf“, *nicht* um *Handlungen* geht. Sich seines Ärgers oder seiner Lust *bewusst* zu werden und solche Empfindungen ganzheitlich zu erleben, heißt *nicht*, sie in irgendeiner Weise *auszuagieren*.

Beissers Charakterisierung von gestalttherapeutischer Veränderung als einem Vorgang, durch den „jemand wird, was er ist“, bedeutet also keineswegs, dass jemand, der

ärgerlich ist, dabei zu unterstützen wäre, dass er gewalttätig wird, sondern es heißt, dass er seinen Ärger (und vielleicht auch seine Tendenz, gewalttätig werden zu *können*) *ganzheitlich* erlebt und so Bewusstheit davon erlangt, dass er ärgerlich und eventuell sogar zu aggressiven Handlungen fähig ist. So kann er entdecken, wer er zur gegebenen Zeit ist. Und das ist eine Voraussetzung dafür, im Weiteren auch anders werden zu können, wenn er das will.

Wer nicht weiß, wo er steht, hat es schwer, sich zu orientieren und herauszufinden, wohin er will, sowie die dorthin führenden Schritte zu tun. In diesem Sinne setzt Beisser seine oben zitierten Gedanken fort:

Veränderung . . . [entsteht], wenn der Klient — zumindest für einen Moment — aufgibt, anders sein zu wollen, und stattdessen versucht zu sein, was er ist. Dies beruht auf der Prämisse, daß man festen Boden unter den Füßen braucht, um einen Schritt vorwärts zu machen, und daß es schwierig oder gar unmöglich ist, sich ohne diesen Boden fortzubewegen. (*ibid.*)

Es geht also um den Boden *der eigenen psychischen Wirklichkeit* — und damit ist nicht ein rein kognitives „Erkenne dich selbst!“ gemeint, sondern eine lebendige Erfahrung. Es ist die Rede davon, erst einmal zu sich selbst zu kommen, um dann über sich hinauswachsen zu können.

### 2. 3. *Subjektivität und Prozess*

Das „was ist“ und was „sein darf“, ist immer jeweils das, was *für jemanden* — im therapeutischen Kontext speziell für den jeweiligen Klienten — *subjektiv* erfahrbar ist. Dabei geht es nicht nur um die Eindrücke von der Umwelt, sondern ganz besonders auch um die *eigenen* Gefühle, Phantasien, Gedanken und Körperempfindungen. Das alles sind *erlebte* Phänomene, die ihrem Wesen nach ganz persönlich sind, d. h. sie sind primär nur dem zugänglich, der sie hat. Anders gesagt: Das, „was ist“, ist *in diesem Kontext* nichts irgendwie objektiv Bestehendes oder Feststellbares, das sich untersuchen ließe wie die chemische Zusammensetzung einer Blutprobe; es ist nichts Allgemeines wie etwa die Schwerkraft, das eine übergreifende Realität darstellte; es ist nichts Äußerliches oder Überindividuelles wie z. B. die bestehende politische oder ökologische Wirklichkeit; und es ist nichts Festes wie eine Mauer, an der man sich stoßen kann. Darum ist jede Verdinglichung („Reifikation“) unangebracht.

Denn obwohl die Formulierung „was *ist*“ etwas statisch klingt, ist hier der jeweils aktuelle Ausschnitt aus einem *Prozess* gemeint und darum auch nichts Statisches, von dem zu erwarten wäre, dass es sich am nächsten Tag bzw. in einer anderen Situation noch genauso manifestierte wie im gegebenen Moment. Gerade wenn Beisser Recht hat, kann – nicht: *mus\** – sich die psychische Wirklichkeit eines Menschen dann verändern, wenn man ihr Aufmerksamkeit schenkt. Und dann ist das, was gerade ist, schon

---

\* Dass sich das, was sein darf, verändern *kann*, wird manchmal im Sinne eines Automatismus missverstanden. Dieses Missverständnis beruht auf der Verwechslung einer *notwendigen* Bedingung (um die er hier geht) mit einer *hinreichenden* Bedingung (um die es hier *nicht* geht).

wieder anders geworden, als es kurz zuvor noch war und als es im nächsten Augenblick sein wird.

#### 2. 4. Zusammenfassung

Um die vorangehenden Überlegungen zusammenzufassen, könnte man den pragmatischen Aspekt, den ich in Werners hier erläuterten Satz sehe, wie folgt umformulieren und erweitern:

Das jeweils *momentane* Erleben eines Klienten *im Rahmen eines gestalttherapeutischen Veränderungsprozesses* braucht *vorbehaltlose Unterstützung* des Therapeuten und *volle Aufmerksamkeit* des Klienten, um sich zu *ganzheitlicher Bewusstheit* entwickeln zu können. Die so entstehende Bewusstheit ist erstens die (psycho-)logische *Voraussetzung für jeden weiteren Schritt im Veränderungsprozess* und stellt zweitens selbst schon eine Veränderung dar, weil sie für den Klienten eine „Neuorganisation des Feldes“ (vgl. Wheeler, oben) bedeutet.

Im Folgenden stelle ich beide Formulierungen noch einmal gegenüber:

<b>Kurze Formulierung</b>	<b>Ausführliche Formulierung</b>
Was ist,	Das jeweils <i>momentane Erleben</i> eines Klienten <i>im Rahmen eines gestalttherapeutischen Veränderungsprozesses</i>
darf sein,	braucht <i>vorbehaltlose Unterstützung</i> des Therapeuten und <i>volle Aufmerksamkeit</i> des Klienten, um sich zu <i>ganzheitlicher Bewusstheit</i> entwickeln zu können.
und was sein darf,	Die so entstehende Bewusstheit ist
kann sich verändern.	erstens die (psycho-)logische <i>Voraussetzung für jeden weiteren Schritt im Veränderungsprozess</i> und stellt zweitens selbst schon eine Veränderung dar, weil sie für den Klienten eine „Neuorganisation des Feldes“ (vgl. Wheeler, oben) bedeutet.

Die ausführliche Formulierung ist natürlich längst nicht mehr so griffig wie die ursprüngliche. Aber sie ist auch nicht mehr so leicht misszuverstehen bzw. zu missbrauchen. Ich hoffe jedenfalls, mit meinen Erläuterungen dazu beizutragen, dass Werners kurz und prägnant formulierter Satz richtig eingeordnet und verstanden wird. Ich bitte darum, ihn achtsam und nur im zugehörigen Zusammenhang zu verwenden. Denn Werner und mir geht es nicht um Schlagworte, sondern um eine humane und wirkungsvolle Psychotherapie.

## 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.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.) (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York & London: Guilford.
- Hycner, R. (2003). Für eine dialogische Gestalttherapie — Erste Überlegungen. In E. Doubrawa & F.-M. Staemmler (Hg.), *Heilende Beziehung — Dialogische Gestalttherapie* (S. 59-82). Wuppertal: Hammer.
- Kabat-Zinn, J. (1991). *Gesund und stressfrei durch Meditation — Das große Buch der Selbstheilung*. München: Barth.
- Kwee, M. G. T. (Ed.) (1990). *Psychotherapy, meditation and health: A cognitive-behavioural perspective*. London & The Hague: East-West Publications.
- Laplanche, J., & Pontalis, J.-B. (1972). *Das Vokabular der Psychoanalyse*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Luoma, J., Hayes, S. C., & Walser, R. B. (2009). *ACT-Training Handbuch — Acceptance & Commitment Therapie — Ein Lernprogramm in zehn Schritten*. Paderborn: Junfermann.
- Perls, F. S. (1974). *Gestalt-Therapie in Aktion*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rogers, C. R. (1961/1973). *Die Entwicklung der Persönlichkeit — Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten*. Stuttgart: Klett.
- Rogers, C. R. (1991). Die notwendigen und hinreichenden Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung durch Psychotherapie. In C. R. Rogers & P. F. Schmid (Hg.), *Person-zentriert — Grundlagen von Theorie und Praxis* (S. 165-184). Mainz: Grünewald.
- Staemmler, F.-M. (1999). Der Geist der Gestalttherapie in Aktion — Methoden und Techniken. In R. Fuhr, M. Sreckovic, & M. Gremmler-Fuhr (Hg.), *Handbuch der Gestalttherapie* (S. 439-460). Göttingen: Hogrefe.
- Staemmler, F.-M., & Bock, W. (1998). *Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie — Neuausgabe*. Wuppertal: Hammer.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: W. W. Norton.
- Tausch, R. (1973). *Gesprächspsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Wheeler, G. (1993). *Kontakt und Widerstand — Ein neuer Zugang zur Gestalttherapie*. Köln: Edition Humanistische Psychologie.
- Zwiebel, R. (2009). Das Studium des Selbst — Psychoanalyse und Buddhismus im Dialog. *Psyche* 63/9-10, 999-1028.