

Peter Philippson

---

# Selbst- werdung

---

editiong.406



**Peter Philippson**, Gestalttherapeut und Ausbildner, ist Mitbegründer des *Manchester Gestalt Centre* sowie Mitglied des *New York Institute for Gestalt Therapy*, Autor zahlreicher Essays und Bücher zur Theorie und Praxis der Gestalttherapie.

Besuchen Sie uns im Internet, wo wir Ihnen das gesamte Spektrum der *edition g.* vorstellen: [editiongpunkt.de](http://editiongpunkt.de)

**edition g.**

1xx Theorie

2xx Poesie

3xx Historie

4xx Therapie

Peter Philipppson

# **Selbst- werdung**

*Herausgegeben  
und mit einem Geleitwort  
von Gabriele Blankertz*

*Aus dem Englischen  
von Stefan Blankertz*  
edition g.

**406**

Titel des Originals:

**SELF IN RELATION**

406 edition g.

Herstellung und Verlag:

BoD – Books on Demand, Norderstedt

© 2001 und 2018 *by* Peter Philippson

© der Übersetzung *by* Stefan Blankertz

Umschlag unter Verwendung

des Bildes »Narziss« von Caravaggio, 1596

(*gemeinfrei* via The Yorck Project)

Herausgeber der edition g. Stefan Blankertz

editionpunkt.de

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-7528-0839-1

## INHALT

Geleitwort von Gabriele Blankertz

- 1 Einleitung – Wer bin ich?
- 2 Das Feld
- 3 Kreative Anpassung und Gestalt-Formation
- 4 Das Erstgespräch
- 5 Die Kontaktunterbrechungen
- 6 Entwicklung des Kindes und Psychopathologie
- 7 Störungen in der Selbstwerdung
- 8 Jans Geschichte
- 9 Zwiesprache und Experiment
- 10 Einzel- und Gruppentherapie
- 11 Arbeiten mit Paaren und Familien
- 12 Ein Gestaltansatz zu Werten und Ethik
- 13 Beendigung
- 14 Begriffe der Gestalttherapie: Eine Übersicht
- 15 Schreiben einer Klientin

Danksagung

Literaturverzeichnis

## Index

## GELEITWORT

»Wir sind kein Kaufhaus, wir sind eine Boutique.«

*Isadore From*, zit. v. Peter Philipppson, S. 252

Peter Philipppson war 2017 Gast in unserem Berliner Gestalt-Salon und hat am »InKontakt Gestaltinstitut Berlin« einen Workshop abgehalten. Neben dem lebendigen Eindruck, den Peter als Mensch, Therapeut und Trainer mit seiner umfangreichen Erfahrung hinterlassen hat, hat mich unmittelbar sein Buch *Self in Relation* in den Bann gezogen. Umso erstaunter stellte ich fest, dass seine Bücher bisher nicht in deutscher Übersetzung vorliegen. Überzeugt davon, dass dieses Buch auch für deutschsprachige Leserinnen und Leser eine Bereicherung sein würde, entschied ich mit meinem Mann, eine deutsche Ausgabe zu realisieren.

Dass das Selbst in Beziehung zum Anderen an der Kontaktgrenze entsteht, ist der klassische Ausgangspunkt der Gestalttherapie. Aber was heißt das genau? Was geschieht im Prozess der Selbstwerdung? Peter beschreibt die Funktionsweise des Selbst im Feld und definiert dabei drei zusammenwirkende Grenzen: die Grenze des körperlichen Kontakts, die Grenze zwischen dem Selbst und dem Anderen sowie die Persönlichkeitsgrenze.

Eine weitere interessante Frage ist dem Phänomen von Zeit und der Selbst-Erfahrung von Kontinuität gewidmet. Wie kann es sein, dass das Selbst aktuell im Kontakt entsteht, aber dennoch auch Kontinuität hat, sodass frühere Erfahrungen, etwa solche, die aus der Kindheit stammen, eine Wichtigkeit bekommen? Peter legt eine Darstellung der Selbstwerdung vor, die er philosophisch, wissenschaftstheoretisch und (gestalt-)therapeutisch fundiert.

Die Einsichten, die er zutage fördert, sind sowohl theoretisch überzeugend als auch praktisch für die tägliche Therapie einsetzbar. Neben Peters Beitrag zur Theorie (und praktischen Anwendung) des Selbst-Konzepts, birgt sein Buch weitere Schätze. So legt er beispielsweise eine Kritik der »Empathie« vor, die nachdenklich macht: Grade wenn wir als Therapeuten ein Gegenüber, der Andere eben, für den Klienten sein wollen, dürfen wir uns der Empathie nicht als therapeutischem Kniff bedienen, argumentiert Peter: Der Klient habe gleichsam ein Anrecht darauf, dass der Therapeut anders als die alltägliche normale Umgebung sich nicht dahingehend manipulieren lasse, dass er sich in Zustimmung, Zuneigung und Abwiegeln ergeht. Der Klient müsse sich dagegen eingeladen fühlen, zu riskieren, auch seine »schlechten« Seiten zu zeigen und dafür eben tatsächlich auch nicht »nett« gefunden zu werden. Die Nummer »alles ist erlaubt«, »alles ist OK«, »nichts hat irgendwelche Konsequenzen«, »ich hab' Verständnis für alles« ist laut Peter wenig hilfreich und macht den Therapeuten als Gegenüber sowohl unfassbar als auch unglaubwürdig. Stattdessen schlägt er vor, mit den authentischen Reaktionen des Therapeuten auf die authentischen Äußerungen des Klienten zu arbeiten.

Gestalttherapeuten zeichnet es aus, dass sie auf dem Hintergrund ihrer Haltung jeweils sehr individuell handeln. So geht es beim vorliegenden Buch auch nicht darum, eine Anleitung zum »Nachahmen« zu geben, sondern sich an- und vielleicht auch aufregen zu lassen. In diesem Sinne freue ich mich, wenn Sie das Buch mit so großem Gewinn lesen wie ich.

Gabriele Blankertz

## **KAPITEL 1**

### **EINLEITUNG – WER BIN ICH?**

Unter jenen Eigenschaften, die uns Menschen kennzeichnen, befindet sich die Fähigkeit, Fragen bezüglich des eigenen Seins zu stellen: »Wer bin ich?«, »Was kann ich wissen?«, »Gibt es einen Sinn des Lebens?«, »Hat jemand uns geschaffen?«, »Was ist das Leben überhaupt?« Nach den Antworten wurde auf verschiedenlichsten religiösen, philosophischen, kulturellen und wissenschaftlichen Wegen gesucht. Im Namen der unterschiedlichen Antworten führten wir heilige Kriege, lebten ein glückliches oder quälendes Leben und empfanden andere Menschen als Seelenverwandte oder Feinde oder als unergründlich. Auf der Suche nach Antworten zerfetzten wir den Stoff des Lebens und des Seins und riskierten die eigene Vernichtung.

Das vorliegende Buch handelt vom >Selbst< und nimmt diesbezüglich einen speziellen Blickwinkel ein. Ihn fasse ich hier in der Aussage zusammen, dass die Erfahrung, auf die der Begriff des eigenen >Selbst< sich stützt und durch die sich das wandelt, was als >Selbst< erfahren wird, in den unterschiedlichen Kontakten mit der Welt gründet, in der man lebt, also mit der *Andersheit* anstatt mit >innerer< Erfahrung. Einfach gesagt erfahre ich mich als jemanden, der die Sonne durch das Fenster scheinen sieht, der seine Familie liebt, der auf dem Computer schreibt. Mein Interesse gilt dem Fenster, der Familie, dem Computer, nicht dem Sehen, dem Lieben oder dem Wunsch zu schreiben. Während ich mich vom Computer ab und meinem Sohn zuwende, verändert sich die Erfahrung meines Selbst so wie die seine.

Wenn das Selbst auf diese Weise gedacht wird, besteht seine Haupteigenschaft im Fließen und in der Begegnung. Ein von Stabilität und Unabhängigkeit bestimmtes >inneres< Selbst wirft Fragen auf wie: »Wie *verändert* sich das Selbst?« Und: »Wie begegnet das Selbst der Welt?« Das Selbst aus der Begegnung hervorgehen zu lassen, wirft dagegen folgende Frage auf: »Wie *stabilisiert* sich das Selbst?«

Themen, die mit dem Selbst in Zusammenhang stehen, sind meist von Philosophen, Theologen sowie Psychotherapeuten oder Beratern verschiedenster Richtungen behandelt worden. Das vorliegende Buch nimmt die schwierige Aufgabe in Angriff, von zweien dieser Perspektiven auszugehen: Philosophie und Psychotherapie. Meine Hoffnungen setze ich darauf, dass die Leser, die eher an der therapeutischen Seite des Gestalt-Ansatzes interessiert sind, die Philosophie interessant und klärend mit Hinblick darauf finden, was sie in der Therapie machen; und dass die Leser, die eher an der Philosophie interessiert sind, diese durch die Diskussion der therapeutischen Schlüsse geklärt sehen.

An das Ende des Buches (Kapitel 14) habe ich das gesetzt, was ich die >Landkarte< der Gestalttherapie nenne. Solche Landkarten, die die Wechselbeziehung zwischen verschiedenen Begriffen (zum Beispiel Zwiesprache, Experiment, Figur-Grund, Gewahrsein) skizzieren, finde ich wesentlich, um zu verhindern, dass die Therapie ein zusammenhangloser >Werkzeugkoffer< wird. Für jene, die bereits an Gestalttherapie interessiert sind, mag es nützlich sein, dieses Kapitel als Überblick über meinen Zugang zur Therapie zuerst zu lesen. Es handelt sich allerdings um eine vereinfachte Version dessen, was ich im vorliegenden Buch entwickle.

### **Ein schneller und naiver Überblick über die Philosophien des Selbst**

Philosophen sind auf verschiedene Weise an den Begriff des Selbst herangegangen. Plato [428-347 v.Chr.]<sup>1</sup> betrachtete das Selbst als das >Wesen< der Person, das unabhängig von der körperlichen Person existiere, genauso wie er glaubte, das >Rotseins< habe ein Wesen unabhängig von einem individuellen roten Ball. Diesen Ansatz nennt man >Dualismus<, weil es ihm zufolge zwei Formen des Daseins gibt: das Selbst, das Ich, der Geist auf der einen und der physische Körper auf der anderen Seite. Der Dualismus lässt sich als eine einfache Antwort auf das Problem betrachten und er wurde ausdrücklich oder stillschweigend übernommen im Verständnis des >gesunden Menschenverstands< und in den verschiedensten religiösen Bekenntnissen. Schwierig wird es, wenn die Frage auftaucht: »Wie beeinflusst der Verstand den Körper?« Der Ansatz, den ich im vorliegenden Buch darlege, versucht, ein nicht-dualistisches Verständnis des Selbst zu entwickeln, ohne in das Gegenteil zu verfallen, den Reduktionismus. (Dazu mehr weiter unten [auf dieser Seite].)

Auch [René] Descartes [1596-1650] sprach dem Verstand/ Selbst ein getrenntes Dasein zu und war sich dessen Dasein gewisser als des Daseins der körperlichen Welt. Denn was ich von der körperlichen Welt sehe, könnte eine Illusion sein, während sich, indem ich an ihr zweifle, mein Dasein bestätigt: »Ich denke, also bin ich.« Unglücklicherweise ist das ein Zirkelschluss, der damit beginnt, dass ein Handelnder (ein >Ich<) angenommen wird, der denkt oder zweifelt; und dann wird diese Annahme benutzt, um das Dasein des Handelnden zu beweisen. (Später kommen wir zu einer anderen Sorte Zirkelschluss, der besser funktioniert [vgl. S. 32].)

[David] Hume [1711-1776] meinte, das >Ich< bestehe nur aus dem Strom der Erfahrung. Wir verfügen über kein Gewahrsein eines getrennten Selbst, welches den Erfahrungsstrom *macht*. Diese Ansicht würde von der Gestalttherapie unterstützt werden.

Existenzialistische Philosophen (wie zum Beispiel [Jean-Paul] Sartre [1905-1980] und [Søren] Kierkegaard [1813-1855]) wollten den Dualismus von Plato überwinden und betonten die Ursprünglichkeit der Erfahrung vom Leben und Sterben. Diese Betonung ist eine der Grundlagen der Gestalttherapie.

Reduktionistische Philosophen fassen den >Verstand< und das >Selbst< als physiologische Gehirntätigkeiten auf, die ihren eigenen Charakter haben, der aber am besten dann begriffen werde, wenn es einen besseren Einblick in den Kopf gibt. Die Annahme, die ich nicht teile, lautet, dass die Regeln eines Vorgangs von höherer Komplexität wie etwa des Gewahrseins aus den Regeln grundlegenderer Vorgänge wie etwa der Chemie der Neurotransmitter erschlossen werden können. (Ich werde weiter unten zeigen, dass die moderne Wissenschaft keineswegs dieser Denkweise folgt [vgl. S. 13ff].)

Östliche Denker, zum Beispiel Lao Tse [†533 v.Chr.] und Gautama Buddha [563-483 v.Chr.], betrachten das >Ego< als eine Illusion, die nur Leiden verursache. Durch Meditation können wir über das Ego hinaus gelangen. Es gibt starke Einflüsse dieser Philosophien auf den Gestaltansatz.

Praktische Philosophen, Psychotherapeuten genannt, stehen ebenfalls Fragen zum Selbst gegenüber. »Wie wird jemand zu der Person, die er ist?« »Was ist psychologische Gesundheit oder Krankheit, und wie kommt es zu ihnen?« »Was verlangt es vom Therapeuten, einen Klienten gesund zu machen oder sich auf eine andere Weise zu erleben?«

[Sigmund] Freud [1856-1939] und die Psychoanalytiker erblicken im Selbst eine wachsende Struktur; d.h. eine Person durchlaufe eine Abfolge von Entwicklungsstufen, die durch schlechte Elternschaft gestört werden können. Das Ziel Freuds bestand darin zu entdecken, wie die Entwicklung vor sich gegangen ist, und dann dem Patienten die Entdeckung mitzuteilen. Psychoanalytische Forscher, besonders [Margaret] Mahler [1897-1985], arbeiteten die genauen beteiligten Entwicklungsstufen aus und das, was daraus folge, falls sie nicht abschließend durchlaufen werden. Einige Neo-Freudianer wie [Wilhelm] Reich [1897-1956] versuchten, die volle Funktionstüchtigkeit des Selbst wiederherzustellen, indem sie eher an dem körperlichen Vorgang der Störung arbeiteten. Andere wie [Heinz] Kohut [1913-1981] wollten, dass der Therapeut dem Klienten die Erfahrung der Beelterung ermöglicht, die er entbehrte. [C.G.] Jung [1875-1961] betonte die Herkunft des Individuums *aus* (und seine Verbindung *mit*) den Mythen sowie den Vorgängen in der Menschheit als einer Gesamtheit. Die analytischen Therapien teilen mit der Gestalttherapie den Nachdruck auf Erforschung anstelle der Festlegung auf ein »Problem«. Allerdings sucht die Gestalttherapie, wie ich sie verstehe, nicht nach Lösungen in der Vergangenheit oder via Regression.

Behavioristen (beispielsweise [B.F.] Skinner [1904-1990]) verstehen die Tätigkeiten des Selbst als rein reflexhafte Reaktionen auf Reize. Sie wollen die Beschäftigung mit >meta-physischen< Vorstellungen vermeiden und verstehen die Rolle des Therapeuten so, dass er jene Reize bereitstelle, von denen die Wissenschaft herausgefunden habe, dass sie die erforderlichen Reflexe hervorbringen. Heute gibt es tatsächlich nur noch wenige strikte Behavioristen. Die Gestalttherapie teilt mit dem behavioristischen Ansatz den Nachdruck auf das beobachtbare Verhalten des Klienten, ohne zu behaupten, dass es darüber hinaus nichts gäbe.

Humanistische Therapeuten (beispielweise [Abraham] Maslow [1908-1970]) betreten einen unsicheren Pfad, wenn sie Therapie definieren als Wiederentdeckung des >wirklichen (inneren) Selbst<, ohne hierdurch Dualisten werden zu wollen. Wie dem auch sei, mit der Gestalttherapie teilen sie einen Nachdruck auf die Beziehung von Angesicht und Angesicht zwischen dem Therapeuten und dem Klienten.

Einige Psychiater folgen dem reduktionistischen Modell und glauben, der beste Weg, die Funktion des Selbst zu beeinflussen, bestehe darin, die Probleme als körperliche zu betrachten, die in den Neurotransmittern liegen und darum mit Medikamenten zu behandeln seien. Andere Psychiater sind offener für eine Psychotherapie, die die medizinische Behandlung begleitet.

### **Moderne Wissenschaft**

Wir alle, Philosophen, Psychotherapeuten und Theologen, befinden uns in einer befremdlichen Situation. Die Menschheit schlittert von einer Struktur der Materie, die einfach und festgefügt schien, in eine Situation, die zunehmend verwirrend und >esoterisch< geworden ist. Angesichts der wissenschaftlichen Theorien der Relativität und der Quantenphysik haben Vorstellungen, die untrennbar sind von unserem alltäglichen Verständnis des Selbst wie Raum, Zeit und Materie, ihre alltägliche Bedeutung verloren. Wenn jedwede Materie als eine Möglichkeitskurve betrachtet werden kann, in welcher jedes >Teilchen< eine potenzielle Verbindung mit anderen, auch räumlich und zeitlich entfernten >Teilchen< hat, wird die einfache Gleichung »das Ich befindet sich in meiner Haut, das Nicht-Ich liegt außerhalb« weniger befriedigend.

Das zentrale Bild, das nach meiner Überzeugung zu diesen Theorien passt, ist die einer *Wechselwirkung* entspringende Handfestigkeit. Ich bin nicht, wie es früher galt, geworfen in das *vorgefertigte* Dasein einer *feststehenden* Welt. Vielmehr beeinflusst meine Wechselwirkung, wie sich die Welt um mich herum verfestigt. Mehr noch, es handelt sich nicht um eine Einbahnstraße. Die Wechselwirkung geht von beiden Seiten aus und ich verfestigte mich, aus dem Blickwinkel meiner Umgebung,<sup>2</sup> durch meine Wechselwirkung mit ihr. Der wissenschaftliche Begriff für diesen Vorgang ist >Emergenz<,<sup>3</sup> und Emergenz ist das durchgängige Thema in dem vorliegenden Buch. Eine >emergente< Wirklichkeit passt zu den Regeln des Zusammenhangs, aus welchem sie hervorgeht (beispielsweise Neurobiologie), entwickelt jedoch ebenso auch ihre eigenen Vorgänge (Schreiben eines Buches), die aus jenen Regeln nicht ableitbar sind. In gleicher Weise erwächst mein Selbst aus dem körperlichen Kontakt mit meiner körperlichen Umgebung, ohne dass dabei die körperlichen Regeln dieses Kontakts verletzt werden (ich kann nicht durch Wände gehen), aber zugleich gibt es auch eigene psychische Vorgänge, die nicht auf Physik zurückgeführt werden können (z.B. Verbindlichkeit und Entscheidung).

Auch die Psychotherapie muss Wege finden, mit der Emergenz zurande zu kommen. Was heißt es, psychotherapeutisch mit einem emergenten Selbst in einer emergenten Welt zu arbeiten? Dies ist eine möglicherweise aufregende Frage, da sie eher orthodoxe Herangehensweisen auf den Kopf stellt. Anstatt sich auf den Wandel zu konzentrieren, konzentrieren wir uns darauf, welche Wechselwirkung die Stabilität eines speziellen Selbst aufrecht erhält, obzwar diese Art des Selbst-Seins zerstörerische Folgen zeitigt. Der Therapeut ist dann kein striktes ›Mittel zum Wandel‹ (mit all der ganzen Machtfrage, die damit verbunden ist), sondern ein Mit-Erkunder, der dem Klienten dabei hilft zu entdecken, was er erkunden will und was nicht. Von diesem Herangehen können wir eine große Kraft zum Wandel erwarten, während die harte Arbeit darin besteht, auch das dauerhafte Selbst im Blick zu behalten. Das vorliegende Buch ist aus der Perspektive der Gestalttherapie geschrieben, die sich dieser Aufgabe gewidmet hat. Ich versuche den schmalen Pfad zwischen Philosophie und Psychotherapie zu gehen und zu zeigen, wie das philosophische Herangehen der Gestalttherapie Wege weist, so zu arbeiten, dass Wandel eine fortwährende Möglichkeit darstellt.

Bevor ich fortfahre zu schauen, wie die Gestalttherapie mit diesen Fragen umgeht, möchte ich einen kleinen Umweg einschlagen und skizzieren, wie andere Herangehensweisen mit ihnen fertig geworden sind, oder, meist, sie verdrängt haben. Ich hoffe, dass dies es erleichtert zu verstehen, was ich sagen will (was die Gestalttherapie sagt).

Im Angesicht der Revolution der Vorstellungswelt, mit der uns die moderne Wissenschaft konfrontiert, haben viele aufgehört, die schwierigen Fragen zu stellen. In der Mathematik sind die Formalisten nur noch an den formalen Eigenschaften axiomatischer Systeme interessiert, anstatt sie auf die Welt anzuwenden. In der Psychologie behandeln reine Behavioristen die Menschen als das, was Wissenschaftler eine >Black Box< nennen. Sie interessieren sich nicht für das, was >innen< vor sich geht, sondern bloß dafür, äußeres Verhalten zu verändern. Die orthodoxen freudianischen Analytiker auf der anderen Seite behandeln die äußere Welt als vergleichsweise unwichtig gemessen an dem inneren Schauspiel der psychischen Kräfte. Schließlich betrachten >konstruktivistische< Therapien wie das Neurolinguistische Programmieren (NLP) die Welt dem Wesen nach als unsere Konstruktion, die wir willkürlich dadurch ändern können, indem wir sie anders ansehen.

Diese Herangehensweisen haben formal etwas gemeinsam: was auch immer geschieht, es geschieht innerhalb des Systems. Man tut A hinein und B kommt heraus. Wie B aus A wird, bestimmt das System. A wird meist Ursache und B Wirkung genannt. Für den Formalisten verursachen die Axiome die Theoreme. Für den Behavioristen verursacht der Reiz die Reaktion. Für den Analytiker verursacht das Trauma die Neurose. Nirgends gibt es einen Raum für Rückkopplung. Es gibt kein Zwiegespräch, keine Vermittlung zwischen, sagen wir, den Axiomen und den Theoremen. Reize und Reaktionen erscheinen wie Ketten, nicht wie Kreise.

Dennoch ist Rückkopplung eine der zentralen Wirklichkeiten unserer Erfahrung. Ob es das Gespräch mit einem Freund oder eine Radtour ist, meine Handlungen werden ständig durch Antworten meines Freundes oder des Fahrrands oder der Straße beeinflusst. Tatsächlich läuft es noch weniger linear ab. In Systemen der Wirklichkeit gibt es keine Trennung zwischen Handelndem und Behandeltem: eine Tatsache, die seit dem zweiten newtonschen Gesetz bekannt ist – »Jede Handlung zieht eine gleiche und entgegengesetzte Reaktion nach sich.«<sup>4</sup>

### **Gefahren des Konstruktivismus**

»Was hilft es dem Menschen, die ganze Welt zu gewinnen und Schaden zu nehmen an seiner Seele?« (Markus 8:36)<sup>5</sup>

Für den Konstruktivisten >verursachen< unsere Erzählungen über die Welt deren Dasein. Rückkopplung gibt es zwar auch in konstruktivistischen Theorien, aber mit einer raffinierten Wendung: Normalerweise besteht ihr Ziel darin, unseren Umkreis zu kontrollieren, nicht mit ihm in Zwiesprache zu treten.

Der Unterscheidung der Gestalttherapie, wie ich sie vorstelle, von konstruktivistischen Theorien, besonders dem Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP), widme ich einige Aufmerksamkeit, da es verhältnismäßig leicht fällt, zwischen den beiden hin und her zu springen.<sup>6</sup> Hierzu habe ich das Bild der Gestalttherapie, die auf einem schwindelerregenden konzeptionellen Seil tanzt und in Gefahr steht, nach verschiedenen Richtungen hin das Gleichgewicht zu verlieren. Dabei bemerken wir nicht, wie alle Sätze ihren Sinn geändert haben, so dass das, was ähnlich klingt, jetzt etwas ganz anderes bedeutet.

»*Die Bedeutung der Kommunikation ist ihre Wirkung.*« Dieser Satz aus einer NLP-Broschüre enthält für mich den konstruktivistischen Blick auf Rückkopplung. Unter diesem Blickwinkel findet keine Kommunikation im Vakuum statt. Wie jemand etwas kommuniziert, beeinflusst damit die Antwort. Man kann wissen, wie die verschiedenen Arten der Kommunikation vermutlich wirken. Der Weg der Kommunikation, den ich wähle – nämlich einen Weg, auf dem ich vermutlich bekomme, was ich will, oder einen Weg, auf dem das vermutlich nicht passiert –, ist Teil davon, was Kommunikation bedeutet.

Oberflächlich betrachtet sieht dies vernünftig aus, liegt auch scheinbar einer Linie mit dem Nachdruck auf Begegnung, den ich im vorliegenden Buch lege. Was hier jedoch passiert, ist, dass ich mein Selbst-Sein und mein Empfinden, ein Handelnder zu sein, in andere Menschen hinein verlängere. Ein gutes Beispiel dafür geschieht unter Hypnose, wenn das >Subjekt< den Widerstand aufgibt, von einem >Operator< beeinflusst zu werden. Es gibt ein weites Feld von ausgesprochenen Überschneidungen zwischen NLP und Hypnose. Der Leser mag selber urteilen über die Ethik, den Einfluss des Hypnotiseurs auf das alltägliche Geschehen auszudehnen. Meine Position ist eindeutig: Ich mag das nicht.

Schauen wir uns nun die andere Seite der Gleichung an: die Wirkung auf den >Operator<. Jemand, der einen Anderen introjiziert oder mit ihm konfluent wird, um Kontrolle auszuüben, wird seinerseits durch die Erfordernisse jenes Kontrollierens und jenes Introjizierens kontrolliert. (Darum das Bibelzitat eingangs.) Ich glaube, dass die Geisteshaltung, die dieser Wunsch nach Kontrolle erfordert, tückisch und zerstörerisch ist. Sie zehrt von der Unsicherheit und gleichzeitig verstärkt sie jene Unsicherheit, indem sie wahren Kontakt unmöglich macht. Sie führt weg von der Gestalt-Haltung, dass ich, wenn ich in gutem Kontakt mit meiner Umgebung bin, eher meine Wünsche und Bedürfnisse befriedigen kann, hin zu der Position, dass das Erreichen dieser Wünsche und Bedürfnisse Vorrang davor habe, in Kontakt zu treten.

Es ist befremdlich, dass wir hiermit zurückkehren zu einer ziemlich extremen Form der Unterdrückung von Gefühlen, aber jetzt werden die Gefühle durch Pseudo-Gefühle ersetzt (anstatt wie früher durch offene Selbstkontrolle).

## Humanistische Psychologie

Eine weitere wesentliche Strömung des psychologischen Denkens ist das Feld der humanistischen Psychologie, ein uneinheitliches Feld, mit dem die Gestalttherapie oft in Zusammenhang gebracht wird. Gewiss, beide betonen ein *holistisches* (ganzheitliches) Herangehen, bei dem man Geist und Körper als Aspekte einer Wirklichkeit betrachtet. Es gibt allerdings wesentliche Unterschiede, die ich zentral in ihrem Bezug auf den (und Verständnis von dem) Begriff *Selbstverwirklichung*<sup>7</sup> verorte.

Diesen Begriff hat ursprünglich der stark von Gestaltpsychologen beeinflusste Arzt Kurt Goldstein [1878-1965] geprägt, der [nach dem Ersten Weltkrieg] mit gehirngeschädigten deutschen Soldaten gearbeitet hat. Interessanterweise war damals sein Laborassistent ein junger deutscher Arzt namens Fritz Perls [1893-1970], der später die Gestalttherapie mitbegründete. Goldstein meinte mit »Selbstverwirklichung« die Schöpfung des Selbst aus der Wechselwirkung. Als solcher ist sie ein beschreibender Begriff, der das kennzeichnet, was geschieht.

Den Begriff hat einer der Gründungsväter der humanistischen Psychologie adaptiert, Abraham Maslow, dessen Bedeutung jedoch verändert. Nun bezeichnet er ein *Ziel*, nämlich das, das >wahre Selbst< zu finden. Maslow (1968) spricht von »sich selbst verwirklichenden Menschen«, die »ihr Leben der Suche nach dem widmen, was ich die >Seins<-Werte genannt habe«. <sup>8</sup> Das sei ein höheres, spirituelleres Dasein und alle, die in dieses Stadium eintreten, sind sowohl moralisch besser als auch glücklicher als jene, die sich nicht >selbstverwirklicht< haben. Auf diese Weise richtet sich die humanistische Psychologie auf ein spirituelles Ziel mit benennbaren Merkmalen, wogegen die Gestalttherapie die Verwirklichung des Selbst untersucht, die aus dem gegenwärtigen Augenblick hervorgeht. Später werde ich mehr darüber sagen, in wiefern es auch in der Gestalttherapie das Verständnis eines >wirklichen< und eines >falschen< Selbst gibt [vgl. S. 49f]; hier reicht es jetzt aus zu sagen, dass es nicht in den Begriffen spiritueller oder moralischer Errungenschaften beschrieben wird.

### **Emergenz**

Zu Beginn der Einleitung habe ich von dem großen Wandel in den modernen physikalischen Theorien gesprochen, die Welt zu denken. Dieser Wandel fügt sich nicht einfach darin ein, wie wir alltäglich die Welt sehen. Beispielsweise beschreiben wir Eigenschaften, als ob sie den Gegenständen angehören, und das spiegelt sich in der englischen <sup>9</sup> Sprache in den das Hauptwort beschreibenden Eigenschaftsworten. Wenn wir sagen, »der Ball ist grün«, wird das Grünsein gesehen als eine Eigenschaft des Balls.

Dagegen legt die moderne Wissenschaft ihr Augenmerk auf die aus einer **Beziehung** hervorgehenden **emergenten** Eigenschaften. Relativ gesehen haben Raum und Zeit keine absolute Bedeutung, sondern gehen aus dem relativen Verhältnis zwischen Beobachter und Beobachtetem hervor. Auf der molekularen, sub-molekularen und Quanten-Ebene existieren keine makroskopischen >Gegenstände<. Elektronen tauschen sich aus.

So betrachtet ist alles das, was existiert – alles Leben und alle Materie –, ein fortwährender Austausch. Ich esse, atme, kote, wachse, schwitze. Auf einer physikalischen Ebene bin ich Teil eines holistischen Universums und nicht durch eine wirkliche Grenze abgetrennt. Auf der Quanten-Ebene stellen die Dinge sich noch verworrener dar. Der Physiker David Peat [1938- 2017] (1994 [S. 31]) sagt es so: »Die Quantenphysik malt die materielle Welt als äußeres Erscheinungsbild der Muster (also der *Gestalten*), Formen, Gleichgewichte und Beziehungen von Energie.«<sup>[10](#)</sup>

Materie/Partikel sind zugleich Wellen, was von der Messmethode abhängt. In der Quantenphysik geht die Materie selber aus einem Feld der Möglichkeiten im Zusammenspiel mit unseren Augen und unserem Gehirn hervor. Dasselbe >Paket von Wellen< lässt sich durch andere Instrumente als Partikel messen, die Druck ausüben, wenn sie auf das Gerät der Beobachtung treffen. Der grüne Ball ändert seine Farbe, wenn sie uns von ihm entfernen. Der >Retinex<-Theorie der Farbwahrnehmung ([Edwin] Land [1909-1991], 1977) nach wird eine Farbe bloß sichtbar in Beziehung zum gesamten Sichtfeld, sodass Grün nur unter gewissen Lichtverhältnissen Grün aussieht.

Darum versucht das vorliegende Buch *mit* – anstatt *gegen* – diesen wissenschaftlichen Trend zu gehen und das >Ding<, das >Selbst< genannt wird, als eine Einheit der **Beziehung** zu betrachten anstatt als ein >Ding in mir<.<sup>11</sup> Meine Ausgangsbasis ist die Theorie der Gestalttherapie, wie sie skizziert ist in [Fritz] Perls, [Ralph] Hefferline und [Paul] Goodman [1951]: *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Per-sonality*. (Ich beziehe mich auf dies Buch als >PHG<.) Einige der sichtbareren Auffälligkeiten jener Therapie verdunkeln die Tatsache, dass der Teil 2 (in der letzten Ausgabe [1994] Teil 1) dieser Arbeit eine Pionierleistung im Bereich der Philosophie des Selbst darstellt. Die hier formulierten Ansätze sind bereits an sich spannend und führen obendrein zu einer ebenso spannenden wie wirksamen Psychotherapie.

Von besonderem Interesse für mich ist die tiefschürfende Art, in welcher die Gestalttherapie anerkennt, dass wir die Welt vermittelt unserer Wahrnehmung filtern, während sie zugleich kurz vor dem Konstruktivismus stoppt, der, wie ich sagte, eine zerstörerische Philosophie ist. Obwohl das vorliegende Buch über Gestalttherapie handelt, handelt es auch darüber, wie das Leben, das menschliche Leben im Besonderen, aus der Vielschichtigkeit des Universums hervorgeht. Den frühen Gestaltisten – Fritz [1893-1970] und Laura [1905-1990] Perls, Paul Goodman [1911-1972] sowie Paul Weisz [† 1965] – ist zu verdanken, dass diese beiden Themen so einfach miteinander da sein und sich gegenseitig unterstützen können. Ich hoffe, dass sowohl Therapeuten als auch Philosophen vieles finden, was sie interessiert, während sie beiseite lassen mögen, was für sie nichtssagend ist.

An verschiedenen Stellen im vorliegenden Buch finden sich Anregungen für Gewährseinsübungen, welche hoffentlich die Theorie illustrieren. Es gibt auch Abschnitte aus der Arbeit mit einer Klientin: sie ist erfunden, die Zwiesprachen aber sind von der Art, wie ich sie in der Therapie oft erlebe. Die Klientin lässt sich deshalb betrachten als zusammengesetzt aus einer Reihe von Leuten. Ich füge auch ein spekulatives Kapitel über die frühe Entwicklung dieser Klientin bei, was der Theorie, wie ich hoffe, noch mehr Körper verleiht. Ebenso füge ich als Anhang (mit ihrer Erlaubnis) das Schreiben einer Klientin bei, das etwas Einblick gibt darin, wie solch eine Therapie aus ihrem Blickwinkel aussieht.

## KAPITEL 2

### DAS FELD

»Wir sprechen vom Organismus, der zur Umgebung Kontakt aufnehme; der Kontakt aber ist die einfachste und erste Wirklichkeit. [...] Unser Ansatz [...] ist >ganzheitlich<<sup>12</sup> in dem Sinne, dass wir detailliert versuchen, *jedes* Problem als Vorkommnis eines sozialen, animalischen und physischen Feldes zu betrachten.« (PHG.)<sup>13</sup>

### Das Nichts<sup>14</sup>

Jean-Paul Sartre betitelte sein philosophisches Hauptwerk als »*Das Sein und das Nichts*«. <sup>15</sup> Ich möchte zeigen, wie die gestalttherapeutische Theorie als eine Landkarte dienen kann, die uns den Weg weist vom Nichts (d.h. dem Quanten-Feld mit seiner Verwobenheit und seinem Fließen) zur Emergenz zunächst von erkennbaren Strukturen und >Dingen<, dann zur Selbsterkenntnis und schließlich den Weg, auf dem wir das Selbst festigen und uns als fortlaufend Seiende erfahren.

Wir beginnen unsere Erkundung der Gestalttherapie sowie des Selbst mit dem undifferenzierten Feld, dem Feld, von dem wir Teil sind und in dem (oder aus dem oder aus dem heraus) die Welt, die wir wahrnehmen, ins Sein tritt. In diesem Feld finden Vorgänge und Bewegungen statt. Es gibt keine >Dinge<. Einige Vorgänge werden zeitweilig zu relativ festen Mustern und können als Dinge, Einheiten und Strukturen betrachtet werden (falls es jemanden gibt, der sie sehen kann). Darüber hinaus erhält der Begriff >Zeit< einen Sinn erst in Beziehung zu diesen Mustern. Zeit lässt sich nämlich nur messen in der Beziehung zu den Regelmäßigkeiten im Feld: die Jahreszeiten, die Bewegungen der Sonne und des Mondes, ein Pendel, die Schwingungen des Quarzkristalls, der Zerfall der Atom-Isotopen. Natürlich würde es ohne ein Formieren solch fester Muster keine Menschen geben, welche Messungen vornehmen könnten.

Das Feld allerdings differenziert *sich*. Ein Beispiel für diese Entstehung beobachtbarer Strukturen aus dem Vorgang der Differenzierung geben [Peter] Coveney und [Roger] Highfield (1991): Sie schreiben über die Muster, die sich formieren, wenn man Öl über den Punkt hinaus erhitzt, an dem Strömung stattfinden kann: »Eine dünne Schicht Flüssigkeit zwischen zwei Glasplättchen zu erhitzen, kann zu einem Wabenmuster hexagonaler Zellen aus fließender Flüssigkeit führen. [...] Die Entfernung, über die sich dieses hexagonale Muster bildet, ist 100 Millionen mal größer als die Entfernung zwischen den einzelnen Molekülen« (S. 185f). Es ist hier nicht möglich zu sagen, das Muster sei eine Eigenschaft des Öls, des Glases oder der Hitze. Es ist eine emergente Eigenschaft aus dem ganzen Feld dieses Zusammenhangs. Einen Faktor zu variieren, würde das ganze Muster verändern.

Dort, wo die Differenzierung stattfindet (in diesem Fall an der Grenze der Hexagone), befindet sich nach Gestaltbegriffen eine *Kontaktgrenze*. Dies ist eine interessante Grenze. Sie ist nicht abgetrennt von dem, was die jeweilige Seite ausmacht (sie ist nicht wie zum Beispiel ein Zaun, der zwei Gärten voneinander trennt), und kein ›Ding‹. Tatsächlich passiert sie als Vorgang, der an ihr stattfindet und hält die Differenzierung aufrecht. Die Kontaktgrenze verbindet ebenso wie sie trennt und bleibt gleichwohl Teil des gleichen Feldes beider Seiten, woraus auch immer sie bestehen.