

## Selbstregulierung in der Gestalttherapie<sup>1</sup>

*Achim Votsmeier-Röhr*

**Zusammenfassung:** In diesem Kapitel geht es um Selbstregulierung im Sinne einer schöpferischen Anpassung, durch die jedes Individuum sein Wesen in dem Feld, in dem es existiert, am optimalsten zu verwirklichen sucht. Zwei selbstregulierende Teilprozesse werden beschrieben, die sog. Organismische Selbstregulierung, bei der es um Bedürfnisbefriedigung im Sinne der Aufrechterhaltung einer homöostatischen Balance geht und die sog. Selbstregulierung der Ich-Grenze, bei der es dem Organismus darum geht, seine Identität, seine Integrität als Einheit zu bewahren. Angst und Identitätsgefährdung führen zu Schutzreaktionen, die, wenn sie habituell werden, den Charakter dysfunktionaler Anpassungsmuster bekommen. Diese verändern die selbstregulierenden Prozesse und führen zu Fixierungen, mangelnden Ausgleichsprozessen im homöostatischen Prozess sowie maladaptiven Formen der Kontakt-Vermeidung bei der Regulierung der Ich-Grenze. Diese Fixierungen können als Symptome in Erscheinung treten und körperliches oder psychisches Leiden erzeugen. Gestalttherapeutische Strategien und Interventionen, auf dem Boden einer dialogischen Therapiebeziehung, können eine Aufhebung der Blockierungen bewirken und Fähigkeiten zur Selbstregulierung im Sinne einer schöpferischen Anpassung wiederherstellen.

**Schlüsselwörter:** Selbstregulierung, Gestalttherapie, Psychotherapie, Homöostase, Identität

### Einleitung

Das Thema Selbstregulierung ist zwiespältig. Zum einen haben die letzten Jahrzehnte wissenschaftlicher Forschung mannigfache Erkenntnisse darüber gebracht, wie sich Ökosysteme regulieren, selbst regulieren (womit ich nicht nur globale Systeme meine, sondern auch z. B. den menschlichen Organismus). Dieses wachsende Verständnis hat jedoch nicht dazu geführt, dass wir im Dienste unseres Überlebens oder des Überlebens folgender Generationen oder überhaupt des Erhaltes der globalen Lebensgrundlagen diese Erkenntnisse als Handlungsmaximen massiv genutzt hätten. Dies hängt wohl damit zusammen, dass wir als Menschen gegenüber anderen Ebenen der Evolution über enorme Freiheitsgrade und Gestaltungsmöglichkeiten unserer selbst und unserer Umweltbedingungen verfügen. Mit der Gentechnik erobern wir gerade die letzte Domäne, um in der Evolution richtig mitzumischen. Wir sind nicht nur Produkt, sondern mittlerweile einflussreicher Teil der fortschreitenden Evolution geworden. In diesem Evolutions-Prozess ist die Achtung der Ökosysteme und deren

Selbstregulierung als Wert nur ein Wert unter vielen anderen, die miteinander konkurrieren. Und meist kümmern wir uns um die globalen, ökosystemischen Zusammenhänge nur effektiv, wenn es zu weh tut und gar nicht mehr anders geht.

Wie im großen ist es auch im kleinen. Das Wissen um die Selbstheilungskräfte unseres Organismus und die selbstregulierenden Prozesse der verschiedenen Teilsysteme unserer Physiologie oder des Gehirns und unserer Psyche ist als Wert nur ein Wert unter vielen, konkurrierenden Werten bezüglich unserer menschlichen Existenz. Das macht es nicht gerade leicht, sich zu orientieren und es gibt keine einfachen Antworten. Ratgeber haben Hochkonjunktur. Die Sehnsucht nach Regulierung von außen – wie soll ich es machen? – ist groß, ebenso der Drang zur Selbstkontrolle in einer immer weniger zu kontrollierenden Umwelt – sichtbare Beispiele sind Essstörungen wie Bulimie und Magersucht, aber auch der Machbarkeitswahn, das sprunghaft gestiegene Interesse an Schönheitsoperationen, an Babys aus der Retorte, Keimzellenforschung etc..

Die Möglichkeiten der Anpassung, die wir als Menschen haben sind also enorm. Es scheint jedoch ein Maß an Entfremdung zu geben, an Überlagerung oder Störung der selbstregulierenden Prozesse, welches für den Organismus als Ganzen nicht mehr tolerabel ist. Wird da eine kritische Grenze überschritten, kommt es zu psychischem Leiden, Depression, Angststörungen, Trauma-Folgestörungen, Persönlichkeitsstörungen und vielem mehr. Diese Störungen können durch ein Verständnis, ein Wiederentdecken und Wiedererfahren selbstregulierender Prozesse in uns und in dem Umfeld, von dem wir ein Teil sind, behoben werden.

Doch nun zur Gestalttherapie. Das Thema Selbstregulierung ist ein derart integraler Bestandteil der Theorie der Gestalttherapie, dass ein Beitrag zu diesem Thema im Grunde einer Darstellung der Gestalttherapie gleichkommt, mit einer spezifischen Gewichtung der gestalttherapeutischen Konzepte, die für das Thema relevant sind.

Selbstregulierung ist ein Aspekt des Menschenbildes der Gestalttherapie, der Idee des natürlichen Funktionierens des Menschen in seiner Umgebung. Störungen der Selbstregulierung werden als Ursachen für das Entstehen von Symptomen und Erkrankungen gesehen und die therapeutische Behandlung dieser Störungen geschieht mit dem Ziel der Wiederherstellung der Selbstregulierung. Diese geht dann mit dem Verschwinden der Symptome und dem Genesungsprozess einher.

Die Gestalttherapie betrachtet jedoch nicht den menschlichen Organismus für sich unter dem Aspekt der Selbstregulierung. Gestalttherapie sieht den Menschen grundsätzlich und immer als Teil eines Feldes. Das Feld, die aktuelle Situation, ist die umfassendere Betrachtungseinheit, man spricht deshalb vom Organismus-Umwelt-Feld. Selbstregulierung ist also, genauer gesagt, Selbstregulierung des Feldes, in welchem der Organismus in jedem Augenblick das übrige Feld beeinflusst und gleichzeitig von diesem beeinflusst wird (vgl. Yontef 1993, 130).

Wenn das Können des Organismus und die Umweltbedingungen übereinstimmen, wird dies als Adäquatheit erlebt, z. B. als Erlebnis der Natürlichkeit, des Sicherens, Richtigen (vgl. Goldstein 1934, 224, 235).

## Schöpferische Anpassung

Wenn wir diese Feldbedingungen vom menschlichen Organismus aus betrachten, so ist dessen existentielle Aufgabe die schöpferische Anpassung in der jeweiligen Situation. Die Motivationskraft zu dieser kreativen Anpassung liegt in der grundlegenden Tendenz zur Selbstaktualisierung bzw. Selbstverwirklichung, d. h. zur möglichst optimalen Verwirklichung der individuellen Wesenheit (Potentiale, Fähigkeiten etc.) der Person in der Auseinandersetzung mit der Welt (vgl. Goldstein 1971, 471). Selbstaktualisierung geht über eine Selbstregulierung hinaus, der es nur um homöostatische Selbsterhaltung geht – Selbstaktualisierung bedeutet die Verwirklichung der Person im Sinne ihrer Identität, ihres Wesens, ihrer Möglichkeiten in einer Situation, im Feld. Sie impliziert eine Auseinandersetzung mit der Welt, in der der Organismus bemüht ist, den Grad seiner Komplexität und seine individuellen Konstanten aufrechtzuerhalten. Diese Motivation existiert unabhängig von spezifischen Bedürfnissen und ihrer Befriedigung, sie ist nicht an einem Fließgleichgewicht interessiert. Es geht eher um etwas, das in der neueren psychologischen Literatur als das Streben nach Konsistenz der psychischen Prozesse bezeichnet wird (vgl. Grawe 1998, 421ff.).

Die Tendenz zur Selbstverwirklichung ähnelt auch dem, was in der Biologie als Autopoiese beschrieben wird (vgl. Maturana 1982), eine Form der Selbstorganisation, ergänzt um den Aspekt der Selbsttranszendenz (vgl. Jantsch 1979, Prigogine & Stengers 1986).

Wie sieht diese schöpferische Anpassung im einzelnen aus?

Die Ganzheitstheorie des Organismus (vgl. Goldstein 1934), auf der die Gestalttherapie u. a. basiert (vgl. L. Perls 1982, 9f., Votsmeier 1995), geht davon aus, dass jede Erregungsgestalt, jedes Verhalten eines Organismus eine Leistung des gesamten Organismus darstellt und nicht nur eines Teilbereiches. Das Maß an Integration der Teilprozesse in die Gesamtheit bezeichnet Goldstein mit dem Begriff der »Zentrierung« (vgl. Goldstein 1934, 314). Bei höchster Zentrierung handelt der Mensch aus der gesamten Persönlichkeit heraus. Je geringer die Zentrierung ist, desto mehr sind Teile der Persönlichkeit voneinander isoliert, desto mehr gerät der Organismus in Un-Ordnung.

Eine gute Zentrierung bildet die Basis einer frei-fließend sich entwickelnden Gestaltbildung. Das Konzept der Gestaltbildung stammt aus der Gestaltpsychologie der Wahrnehmung und in ihrer Anwendung auf den gesamten Organismus von Kurt Goldstein. Die Perlssche Idee der frei-fließenden Gestaltbildung ist eine Verbindung des Konzepts der Gestaltbildung Goldsteins (s.u.) mit der »Orgasmusformel« Wilhelm Reichs, d. h. des Rhythmus der vegetativen Funktionen der Expansion und Kontraktion und des ungestörten Erregungsablaufs von Spannung, Ladung, Entladung und Entspannung im Organismus (vgl. Reich 1977). Reich benutzte den Begriff der »Orgasmusformel«, weil er diesen Prozess beim Beobachten des sexuellen Erregungsablaufs zuerst beschrieben hatte.

Gestaltbildung meint die Erregungsgestaltung eines Organismus nach dem Figur-Grund-Prinzip. Was bedeutet das?

Ein Organismus verhält sich zwar ganzheitlich, aber nicht undifferenziert. Eine Reiz-Stimulation hat immer eine Nahewirkung und eine Erregungsgestaltung im übrigen Organismus zur Folge (vgl. Goldstein 1947, 12). In Anlehnung an die Gestaltpsychologie spricht Goldstein von einem Figur-Hintergrund-Geschehen, mit dem Unterschied, dass Goldstein dieses Konzept nicht nur auf Wahrnehmungsprozesse sondern auf alle organismischen Prozesse bezieht. Er bezeichnete die »Erregungsgestaltung in Form eines Vordergrund-Hintergrundgeschehens als die Grundform nervösen Geschehens« (Goldstein 1934, 75). Die Figurbildung als Vordergrundprozess geschieht vor dem Hintergrund der übrigen Prozesse des Organismus. Ein erhobener Arm ist Figur, der Rest des Körpers (Körperhaltung) ist der Hintergrund. Ein Gefühl der Wut ist Figur, der Rest des Organismus (verstärkte Atmung etc.) ist der Hintergrund. Ein gesprochenes Wort ist Figur, der Satz, die innere Einstellung, der gesellschaftlich-kulturelle Kontext der Hintergrund (vgl. Goldstein 1947, 13).

Figur-Hintergrund-Verhältnisse können mehr oder weniger gut differenziert sein. Je zentrierter ein Organismus ist, desto klarer können sich die Figuren bzw. Erregungsgestalten gegenüber dem organismischen Hintergrund abheben. Leistungen erfolgen umso präziser, je klarer sie sich vom Zustand des übrigen Organismus abheben. Was Vordergrund wird, wird bestimmt durch die Aufgabe, die der Organismus jeweils zu erfüllen hat, d. h. durch die Situation, in der er sich gerade befindet und mit deren Anforderungen er fertig zu werden hat (Goldstein 1934, 74f.).

Wenn der Hintergrund sich ändert, hat dies Auswirkungen auf die Gestaltbildung im Vordergrund. Dieser Zusammenhang bildet die Grundlage des sog. »Kontakt-Support-Konzepts« von Lore Perls. Kontakt im Vordergrund ist nur so gut, wie die Stützung als organismischer Hintergrund andauernd vorhanden ist (vgl. L. Perls 1989, 103, 183).

Frei-fließende Gestaltbildung bezeichnet die Gestaltbildung als Prozess über die Zeit. Sie geschieht als ein Prozess, in dem »der Gegenstand des größten Interesses und der größten Bedeutung für das Fortleben und die Entfaltung des individuellen oder sozialen Organismus Figur wird, in den Vordergrund tritt, wo er voll erfahren und verantwortlich verarbeitet werden kann« (L. Perls 1989, 108). Wenn dies gelingt, kommt es der »Schließung« der Gestalt gleich, der vormalige Vordergrundprozess wird vervollständigt und kann somit in den Hintergrund zurücktreten.

Das gestaltpsychologische Konzept, das dahinter steht, wird als die »Tendenz zur guten Gestalt«, auch »Prägnanztendenz« oder »Tendenz zu ausgezeichnetem Verhalten« bezeichnet. Auf den Organismus als Ganzes bezogen entspricht diese Tendenz einer Tätigkeit, die »am promptesten, sichersten und richtigsten ausgeführt werden« kann oder zur »besten Erfassung der Welt führt«, d. h. je nach Situation oder bestimmter Aufgabe »eine ganz bestimmte Form der Auseinandersetzung von Organismus und Welt, in der der Organismus sich am besten seinem

Wesen entsprechend verwirklicht« (Goldstein 1934, 321) und die in einfachster, leichtester Weise mit geringstem Kraftaufwand erfolgt.

Frei-fließende Gestaltbildung ist somit die fortlaufende Aufeinanderfolge von Figuren, die sich im Zuge der Verwirklichungstendenz des Organismus in seinem Lebensvollzug vor dem Hintergrund der übrigen organismischen und Feld-Prozesse bilden. In diesem Gestaltbildungsprozess gewinnen sie dann mehr und mehr an Klarheit, differenzieren sich, werden prägnant. Die Bewältigung der Aufgabe in der aktuellen Situation führt zum Schließen der Gestalt, womit sich das Interesse an der Aufgabe auflöst, also die Figur sich auflöst und sozusagen in den Hintergrund zurücktritt und einer neuen Figurbildung Platz macht.

Im Menschenbild der Gestalttherapie wurde diese Metapher der »frei-fließenden Gestaltbildung« zu einem Idealbild der schöpferischen Anpassung und Gesundheit. Es bekam den Charakter eines »autonomen Kriteriums« (Wallen 1970, 9f.) für den Entwicklungsstand, die Reife eines Individuums. In den Worten von Richard Wallen: »The important thing from the Gestalt viewpoint is that the integrated individual is a person, in whom this process is going on constantly without interruption« (a. a. O., 10).

In der Unterbrechung dieses Prozesses und der Folgen, nämlich der Fixierung von Gestalten, die nicht zur Auflösung gelangen, liegt ein Aspekt der Störungstheorie der Gestalttherapie:

»Wenn dieses Kontinuum von außen unterbrochen wird oder von innen blockiert ist durch die fixierten Gestalten der starren Charakterbildung oder Zwangsgedanken und -handlungen, dann kann keine neue starke Gestalt in den Vordergrund treten« (L. Perls 1989, 110).

Die Lösung liegt wiederum im Organismus selbst, in seiner innewohnenden Tendenz zur »Vervollständigung unabgeschlossener Gestalten«, basierend auf einem Konzept der Forschungsgruppe um Lewin, dem sog. »Ovsiankina-Effekt« der Tendenz zur Wiederaufnahme unterbrochener Handlungen (vgl. Walter 1977, 51).

Der Therapeut hat hierbei die Rolle eines Katalysators, der diesen Prozess mit geeigneten Mitteln beeinflusst, so dass fixierte Gestalten wieder ins Bewusstsein gelangen und eine Schließung erfahren können. Durch jede Schließung einer fixierten, unabgeschlossenen Gestalt wird die Persönlichkeit ein Stück integrierter, was die Fähigkeit zur schöpferischen Anpassung erhöht. Unerledigte Gestalten werden nämlich als relativ isolierte, abgespaltene Teile betrachtet, die die Kohärenz des psychischen Systems, also seine Zentrierung beeinträchtigen.

## Die Erfahrung schöpferischer Anpassung

Schöpferische Anpassung eines gut zentrierten Individuums im Zustand einer nicht unterbrochenen, frei-fließenden Gestaltbildung unter Feldbedingungen, bei denen das Können des Organismus und die Umweltbedingungen übereinstimmen wird subjektiv als Adäquatheit empfunden. Sie ist mit dem Erlebnis der Natürlichkeit, des Angenehmen, Sicherem, Richtigen verbunden (vgl. Goldstein 1934, 224, 235). Gemeint ist der ganzheitlich ausgewogene Zustand einer natürlichen Integration von Geist und Körper, Denken und Fühlen, Spontaneität und absichtsvollem Tun (vgl. Yontef 1993, 143).

Schöpferische Anpassung bedeutet die Erfahrung unseres lebendigen »Selbst«. Es ist das Erleben unserer selbst in Kontakt, in Berührung mit der Situation: »Kontakt ist Berühren, das *etwas* berührt. Das Selbst ist nicht als Institution mit festem Standort zu denken; es existiert, wo und wann immer eine Grenzinteraktion tatsächlich stattfindet« (Perls u. a. 1979a, 161). Grenzinteraktion meint hier das Erleben an der sog. Kontaktgrenze, dem Bereich der Verbindung mit und der gleichzeitigen Trennung von anderen Elementen im Feld, an der das Selbst spürbar, erlebbar wird. Man kann nicht nur mit Elementen im Außen, sondern auch mit Teilen seiner selbst in Berührung sein.

Das erlebte Selbst ist eine Präsenz in einem spontanen, sog. »mittleren Modus«: »Das Spontane ist zugleich aktiv und passiv, sowohl das, wozu man bereit ist, wie auch das, was einem zustößt, oder, besser, es ist ein mittlerer Modus zwischen Tun und Erleiden, eine schöpferische Unparteilichkeit ...« (Perls u. a. 1979a, 164). Diese schöpferische Unparteilichkeit, auch »Kreative Indifferenz« genannt, ist der Zustand des Erlebens eines ruhenden Zentrums, eines Nullpunkts, von dem aus sich im Prozess der schöpferischen Anpassung Möglichkeiten und Wirklichkeiten entfalten (vgl. Perls u. a. 1979b, 61).

Diese Präsenz unserer selbst bedeutet Gewahrsein oder Bewusstheit (awareness) dessen, was ist; in Berührung mit der eigenen Existenz und dem umgebenden Feld sein. Dabei lässt sie sich im Sinne des mittleren Modus weder nur als Wachheit, noch als fokussierte Selbstbeobachtung begreifen. Sie ist

»freies Spüren dessen, was in dir auftaucht – was du fühlst, tust oder vorhast. Introspektion ist absichtliches Hinwenden der Aufmerksamkeit auf diese Vorgänge, um bewertend, lenkend oder berichtend in sie einzugreifen, und oft modifiziert oder unterbindet dabei gerade die »gezollte« Beachtung das Auftauchen des Beachtenswerten im Gewahrsein. (...) Gewahrsein ist wie das Licht der Kohle, das aus ihrer Eigenverbrennung stammt; der Schein der Introspektion ist wie Licht, das von einem Objekt zurückgeworfen wird, wenn man eine Taschenlampe darauf richtet.« (Perls u. a. 1979b, 85).

Gewahrsein wird verstanden als der subjektive Zustand der frei-fließenden Gestaltbildung, welcher über die Zeit erlebt zu einem Bewusstheits-Kontinuum wird

(awareness-continuum), einem Zustand, der ausgesprochen schöpferisch und heilsam sein kann (vgl. Perls 1974, 25). Gesagtes gilt für das Gewahrsein von sich selbst wie für das Gewahrsein des umgebenden Feldes.

Dem hier erläuterten Verständnis des Selbst, unserer selbst, ist Selbst-Regulierung immanent. Im Menschenbild der Gestalttherapie bedarf es keiner äußeren Kontrolle des Selbst, es bedarf keiner aufgesetzten Regulierung durch Zwangsvorrichtungen, damit die Person in ihrem Umfeld gemäß den Erfordernissen der Situation eine adäquate Position einnehmen und sich ihrem Wesen entsprechend verwirklichen kann. Perls meinte in der Tat, dass man in der Bewusstheit des Selbst dem Organismus die Herrschaft überlassen kann, »ohne dazwischenzutreten, ohne zu unterbrechen: Wir können uns auf die Weisheit des Organismus verlassen« (Perls 1974, 25f.).

Von heute aus gesehen erscheint diese Position eher eine Idealvorstellung und dem Zeitgeist am Ende der 60er Jahre des letzten Jahrhunderts zuzuordnen. Die daraus entstandenen Lebensformen wie beispielsweise die eines »laissez-faire« – Erziehungsstiles sind gescheitert, aber wohl deshalb, weil eine bestimmte Vorstellung von Selbst-Regulierung zur Ideologie erhoben, zu einer fixierten Gestalt wurde und damit nicht mehr in den Prozess schöpferischer Anpassung einbezogen war.

Weiter aktuell ist gewiss die Problematik der Selbst-Manipulierung, die Fritz Perls der Selbst-Regulierung gegenüberstellte (vgl. Perls 1974, 26). Selbstmanipulierung wird als ein weiterer Aspekt der Störungstheorie der Gestalttherapie gesehen. Das willkürliche Aufzwingen dessen, was ein innerer oder äußerer Kontrolleur meint, was sein oder nicht sein sollte, oder auch ein Aufzwingen durch subtilere Mechanismen von Täuschung und Indoktrination, führen zu Introjektion, d. h. zum Annehmen von Sollensforderungen, die weder ganz assimiliert noch zurückgewiesen werden (vgl. Yontef 1983, 107). Diese Form der Regulierung ist ungebrochener Teil der Sozialisation in der heutigen Zeit, mit den Folgen von rigidem bis sadistischem Umgang mit sich selbst und entsprechenden Symptomen und Persönlichkeitsstörungen. Sie stellt eine Form der Regulierung über Kontrolle dar, aus der die Haltung der Selbstkontrolle und des Beherrschen-Wollens der Welt erwächst. Fritz Perls (1974) bemerkt dazu:

»Jede von außen kommende Kontrolle, auch die verinnerlichte äußere Kontrolle - »Du sollst!« - beeinträchtigt das gesunde Arbeiten des Organismus. Nur eines sollte herrschen: die *Situation*. Wer die Situation, in der er steht, versteht und die Situation, in der er steht, seine Handlungen beherrschen lässt, der lernt, wie er mit dem Leben fertig wird. Ihr kennt das selber aus bestimmten Situationen, wie dem Autofahren. Keiner von euch fährt sein Auto gemäß einem Programm, wie »Ich werde hundert fahren, nicht mehr und nicht weniger«. Ihr fahrt der Situation entsprechend. Ihr fahrt mit der einen Geschwindigkeit bei Nacht und mit einer anderen bei starkem Verkehr und wieder mit einer anderen, wenn ihr müde seid. Ihr achtet auf die Situation. Je weniger Vertrauen wir in uns selbst haben, je weniger wir mit uns selbst und der Welt in Kontakt sind, desto mehr müssen wir beherrschen« (a. a. O., 28).

---

Achim Votsmeier-Röhr

In der Gestaltpsychologie wird dieser Aspekt treffend als »Gefordertheit der Lage« beschrieben (vgl. Walter 1977, 190). Die Lage beinhaltet natürlich immer auch die persönliche Disposition des Individuums als Teil des Feldes.

Eines der Ziele der Gestalttherapie ist es, die unterbrochene oder durch verinnerlichte äußere Kontrolle aufgegebene Selbst-Regulierung eines Menschen wieder zu ermöglichen und die dafür notwendigen Fähigkeiten zu fördern. Damit werden neue Möglichkeiten schöpferischer Anpassung verfügbar, so dass ein Klient in der Therapie dysfunktionale Anpassungsformen, die mit dem Leiden an Krankheitssymptomen verbunden sind, aufgeben kann.

Auch in der Tradition der Gestaltpsychologie wurde ein ähnliches Verständnis von Selbst-Regulierung entwickelt. So definiert Metzger »Schöpferische Freiheit« als das Freisein von Hindernissen, die das Verfehlen eines Zieles äußerlich unmöglich machen sollen sowie das Freisein von äußeren Kräften, die auf das Ziel hin stoßen und zu ihm hinlocken, ohne aus ihm selbst zu stammen (vgl. Metzger 1962, 89). In Bezug auf das Lösen von Aufgaben bedeutet dies Verzicht auf feste Anweisungen, Regeln, Rezepte, Verfahrensvorschriften, Warnungen, Verbotstafeln oder fester Leitung. Der Verzicht auf Zwangsvorrichtungen und Einschränkungen von Bewegungsmöglichkeiten lässt die natürliche Anziehungskraft des Zieles zur Wirkung kommen sowie eine aus inneren Kräften entspringende Bewegung auf das Ziel hin stattfinden. So kann man »Einsicht nicht vermitteln, nur Bedingungen zur Einsicht schaffen« (a. a. O., 92). Diese Punkte sieht Metzger als Voraussetzungen für schöpferisches Denken, Gestalten und Handeln. Sie sind übrigens auch eine gute Beschreibung des gestalttherapeutischen Behandlungssettings für therapeutische Situationen, in denen die Verbesserung der Selbst-Regulierung der aktuelle Fokus ist.

## Zwei Arten der Selbstregulierung

Wie sieht nun schöpferische Anpassung im konkreten Leben eines Individuums aus? Wie tritt die Selbstaktualisierungs-Tendenz in konkreten Situationen in Erscheinung? Jeder Mensch hat in der schöpferischen Anpassung im Feld, von dem er ein Teil ist, fortlaufend zwei komplementäre Aufgaben zu bewältigen: die eine ist die Selbsterhaltung als Aufrechterhaltung einer Homöostase vermittelt eines kontinuierlichen Stoffwechsels und Austauschs mit der Umwelt; die andere Aufgabe besteht in der Erhaltung und Verwirklichung seiner Identität durch adaptive Strategien der Kontaktregulierung. Beide Prozesse können Störungen und Fixierungen unterliegen, welche die schöpferische Anpassung beeinträchtigen und körperliche und psychische Symptome zur Folge haben.

## Organismische Selbstregulierung

Fritz Perls definiert den homöostatischen Prozess so:

»Der homöostatische Prozeß ist der Vorgang, durch den der Organismus sein Gleichgewicht und dadurch seine Gesundheit unter wechselnden Bedingungen aufrechterhält. Homöostase ist also der Prozeß, durch den der Organismus seine Bedürfnisse befriedigt. Da seine Bedürfnisse mannigfaltig sind und jedes Bedürfnis das Gleichgewicht stört, läuft der homöostatische Prozeß ständig ab. Alles Leben ist durch dieses endlose Spiel von Gleichgewicht und Un-Gleichgewicht im Organismus gekennzeichnet. Wenn der homöostatische Prozeß bis zu einem gewissen Grade versagt, wenn der Organismus zu lange in einem Zustand des Ungleichgewichts bleibt und seine Bedürfnisse nicht befriedigen kann, ist er krank. Wenn der homöostatische Prozeß ganz versagt, stirbt der Organismus« (Perls 1976, 22).

Bedürfnisse können körperliche Bedürfnisse wie Hunger und Durst sein oder psychische Bedürfnisse nach Liebe, Freundschaft oder Stimulation etc.

Der Prozess der Befriedigung von Bedürfnissen wird in der Gestalttherapie als ein Kontaktzyklus beschrieben, der verschiedene Stadien durchläuft, die dem Prinzip der frei-fließenden Gestaltbildung nach dem Figur-Grund-Prinzip folgen. Die einzelnen Phasen werden jeweils mit einem Beispiel illustriert (s. Zinker 1982, 95f.).

### a. Undifferenziertes Feld

Der Organismus ist in Ruhe, in einem Gleichgewichtszustand.

### b. Bedürfnis

Die Phase des Vorkontakts: Ein Störfaktor taucht auf, sei es von außen oder von innerhalb des Organismus, eine Erregung entsteht und damit eine Figur vor dem Hintergrund des übrigen Organismus, die als Empfindung erfahren wird – ein Bedürfnis entsteht und zieht Aufmerksamkeit auf sich. (Die Figur könnte aber auch eine unerledigte Gestalt aus der Vergangenheit sein, die hervortritt.) Die Wahrnehmung wird um die Figur, z. B. das Bedürfnis herum organisiert.

»Der Zyklus beginnt mit der Sinnesempfindung: Ich sitze hier, und während ich arbeite, fange ich an, Kontraktionen in meinem Magen zu spüren. Diese Kontraktionen sind mit Gefühlen von Trockenheit in meinem Mund verbunden.«

### c. Orientierung

Die Phase der Kontaktnahme beginnt: Die Figur, die sich gebildet hat wird klarer, schärfer, bis sie bewusst wird. Das Bedürfnis gewinnt Gestalt, der Organismus spürt deutlicher, was genau er benötigt, erlebt ein wachsendes Interesse, von einer gefühls-

Achim Votsmeier-Röhr

mäßigen Reaktion gestützt. Er orientiert sich, welche Möglichkeiten bestehen, was das Bedürfnis befriedigen könnte. Es treten noch andere Einflüsse in den Prozess ein, wie Kognitionen – Konzepte, Überzeugungen, Erwartungen. Wir bewerten und beurteilen die Situation vor dem Hintergrund des übrigen Organismus als Ganzem und anderer Feldbedingungen.

»Während ich weiterarbeite, verstärken sich die Kontraktionen, und ich spüre leichte Übelkeit. Diese Ansammlung von Empfindungen erlebe ich als »Hunger«. Empfindungen werden zu Gewahrsein. Ich kann diese sensorischen Mechanismen bezeichnen und beschreiben. Anders als der Säugling bin ich den Empfindungen nicht einfach ausgeliefert. Ich weiß, wie ich mit ihnen umgehen kann. Das Gewahrsein erlaubt mir somit zu verstehen, was mein Körper zu diesem Zeitpunkt braucht. Aus früheren Erfahrungen damit, was passiert, wenn ich meinen Hunger ignoriere, weiß ich, dass die nächste Empfindung ein gefäßbedingtes Kopfweg ist. Das Bewusstsein ist ein Segen, weil es mich in die Lage versetzt zu verstehen, was in mir abläuft und was ich dazu tun kann, damit ich mich besser fühle.«

#### d. Auswahl und Handeln

Am Ende des Orientierungsprozesses entscheidet sich der Organismus für eine Möglichkeit, mobilisiert Energie und ergreift Initiative in der absichtsvollen Hinwendung zum Ziel seines Interesses.

»Während mir mein Hunger bewusst wird, kommt Bewegung in meinen Körper. Ich spüre, wie sich bestimmte Muskeln in meinen Beinen anwärmen. Ich habe das Bild vor Augen, wie ich zum Kühlschrank gehe und mir etwas Käse, Brot und Obst nehme. Während ich mir das vorstelle, merke ich, wie mein Atem schneller wird, und ich spüre eine allgemeine Mobilisierung von Energie in meinem Körper. Ich komme jetzt in das Stadium der Erregung oder Mobilisierung von Energie. Hätte ich diese Energie nicht, so könnte ich nicht das Tonbandgerät ausschalten, mich aufrichten, in die Küche gehen und mir das Essen besorgen. Ich stehe auf und gehe in die Küche.«

#### e. Kontakt

Im Kontaktvollzug tritt die Figur des Interesses deutlich hervor und wird in Berührung genommen. An diesem Punkt ist alles Absichtsvolle gelockert, »Wahrnehmung, Bewegung und Gefühl wirken spontan und einheitlich zusammen. Das Gewahrsein besitzt am meisten Leuchtkraft in der Figur des Du« (Perls u. a. 1979b, 194). Das Selbst wächst in die Lösung hinein.

»Während ich den Käse nehme und anfangs, ihn zu kauen, entwickelt sich ein Wohlgefühl in meinem Magen. Ich genieße den Geschmack der Nahrung.«

f. Assimilation / Zurückweisung

Die Phase des Nachkontakts beginnt: Das in Kontakt Genommene wird zurückgewiesen, wenn es sich als inadäquat erweist. Es wird verarbeitet und assimiliert, also integriert in den organismischen Hintergrund, wenn es sich als adäquat erweist. Ein Gefühl der Befriedigung begleitet das Nachspüren eines gelungenen Kontakts. Es findet Wachstum statt, der organismische Hintergrund wird bereichert, das vormalige Neuartige wird zum Erfahrungsschatz des Bekannten.

»Mein Verdauungssystem tritt in den Mittelpunkt und transformiert das, was einmal ein Stück Käse war, ein gesonderter Teil der Umwelt, in etwas, das vielleicht Joseph wird. Die Nahrung und ich werden eins. Während ich weiter esse und trinke, wird mir eine Fülle in meinem Magen bewusst.«

g. Rückzug

Die Figur verblasst und tritt in den Hintergrund zurück. Der Organismus ist entspannt und im homöostatischen Gleichgewicht, bis das nächste Ereignis ein Ungleichgewicht erzeugt, figürlich aus und vor dem Hintergrund hervortritt und ein erneuter Kontaktzyklus beginnt.

»Ich fühle mich gesättigt und etwas matt. Ich komme jetzt in ein Stadium des Rückzugs, der Entspannung, Erholung, des Desinteresses. Wenn ich dieses Stadium des Rückzugs und der Befriedigung erreicht habe, werde ich der Arbeit gewahr, die ich zurückgelassen habe. Die Arbeit tritt als das existierende Bedürfnis aus dem Hintergrund hervor, und mein Gewahrsein, meine Empfindungen, Energie und Handlungen sind alle da, um mir dabei zu helfen, sie zum Abschluss zu bringen.«

Dieser Kontaktzyklus wird von unterschiedlichen gestalttherapeutischen Autoren jeweils etwas variiert beschrieben (vgl. Perls u. a. 1979a, Zinker 1982, Korb u. a. 1989, Dreitzel 1992).

## Selbstregulierung der Ich-Grenze

Neben dem Austausch mit der Umwelt zur Aufrechterhaltung der Homöostase bedeutet »Schöpferische Anpassung« gleichzeitig eine adaptive Kontaktregulierung zur Regulierung der Ich-Grenze der Person.

Was ist hiermit gemeint?

Die Ich-Grenze der Person begrenzt nach Polster & Polster (1977, 110) den Bereich der für sie zulässigen Kontaktmöglichkeiten. Was »zulässig« ist wird durch die Interaktionen begrenzt, die für einen Organismus möglich sind unter Erhaltung seiner Identität (vgl. Votsmeier 1999, 719). Mit der Identität der Person ist in erster Linie ihre Integrität als somato-psychische Einheit, ihre Organisation und Kohäsion

Achim Votsmeier-Röhr

gemeint, in zweiter Linie das Selbstbild, also das System der Identifikationen als mentale Struktur.

Polster & Polster (1977) schreiben:

»Die Grenzen des menschlichen Wesens, die Ich-Grenzen, sind durch seine sämtlichen Lebenserfahrungen und seine eingebauten Fähigkeiten bestimmt, neue oder intensivierte Erfahrungen zu assimilieren. Die Ich-Grenze eines Menschen ist die der für ihn zulässigen Kontaktmöglichkeiten. Sie besteht aus einer ganzen Reihe von Kontaktgrenzen und definiert jene Handlungen, Ideen, Menschen, Werte, Situationen, Vorstellungen, Erinnerungen und so weiter, bei denen man sich bereitwillig oder verhältnismäßig frei engagieren kann, sowohl mit der Welt außerhalb seiner selbst wie auch mit dem Nachhall in sich selbst, den dieses Engagement erwecken mag. Die Ich-Grenze schließt auch ein Gefühl dafür ein, welches Risiko man auf sich nehmen will, wo die Möglichkeiten der persönlichen Steigerung groß sind, wo aber die Konsequenzen neue persönliche Erfordernisse mit sich bringen könnten, denen er vielleicht nicht gewachsen ist« (a. a. O., 1977, 110).

Selbstregulierung der Ich-Grenze bedeutet also zum einen, dass ein Mensch als Organismus in der Regel aus sich heraus weiß, was er sich zutrauen kann und welchen Situationen er sich aussetzen kann, so dass er seine Integrität als Einheit im Feld bewahren und seine Wesenseigenschaften verwirklichen kann. Zum anderen ist er im Feld ständigen Einflüssen ausgesetzt und schafft sich selbst Herausforderungen als Ausdruck seiner Selbstverwirklichungstendenz. Im Streben danach, seine Potentiale und Fähigkeiten in ständiger Auseinandersetzung mit der Welt so gut wie möglich zu entfalten, führen diese Interaktionen immer wieder zu Erschütterungen der Identität. Sie sind unausweichlicher Teil des Lebens. Kurt Goldstein sagt dazu:

»Im Grunde geht der Gesunde in seiner Bewältigung der Welt von einem Zustand der Erschütterung zu einem anderen. Wenn das nicht immer als Angst erlebt wird, dann deshalb, weil er imstande ist, in schöpferischer Weise sich Situationen zu schaffen, die sein Leben, seine Existenz sichern (die das Missverhältnis zwischen Können und Anforderungen der Umwelt – das zum katastrophalen Versagen führen müsste, gar nicht eintreten lassen).

Solange diese gesicherte Position nicht erschüttert wird, entsteht keine Bedrohung der Existenz, und die Erschütterungen werden deshalb nicht als Angst erlebt« (Goldstein 1934, 195).

Der Mensch erlebt eine zweiseitige existentielle Situation, das Streben nach Sicherheit und Kontinuität und darüber hinaus immer auch das Streben nach neuen Herausforderungen und Erweiterungen seines Spielraums. Er möchte Stress-Situationen, Schwierigkeiten und Störungen aktiv und kreativ überwinden, und zwar aus Freude an der Überwindung und nicht aus Angst.

Nach Polster & Polster (1977, 110) ist Kontakt innerhalb der Ich-Grenze sicher, unproblematisch, das Terrain ist bekannt. An der Ich-Grenze ist Kontakt aufregend, frisch, das Terrain ist neu. Hierhin gehören Erfahrungen von Unsicherheit, Ungewissheit, aber auch Erregung, der Drang zu Neuem, das Eingehen von Risiken und Herausforderungen. Hier kommt es zu den unausweichlichen Erschütterungen, von denen Goldstein oben spricht. Problematisch wird es, wenn Kontakt zu weit über die Ich-Grenze hinaus geht, diese Situation wird als Angst erlebt, die Identität, unsere Integrität als Einheit, als gefährdet.

Das zulässige Spektrum an Kontaktmöglichkeiten eines Menschen wird durch die sog. ›Selbst-Stützung‹ bestimmt. Die Selbst-Stützung der Person umfasst alle organisierenden Stützfunktionen des organismischen Hintergrundes (Körperhaltung, Atmung, Hirnfunktionen, kognitive Verarbeitungsmuster, Gewohnheiten etc.). Diese sollen dazu dienen, die Assimilation und Integration von Erfahrungen zu erleichtern und zu fördern. Zu diesen Ressourcen gehören angeborene Fähigkeiten sowie alles, was als Resultat der Assimilation von Neuem durch Kontakt erworben, erlernt wurde. Stütze ist der gesamte Hintergrund, vor dem sich die gegenwärtige Erfahrung hervorhebt und eine bedeutungsvolle Gestalt bildet (vgl. L. Perls 1989, 183f.). Das Verhältnis von Kontaktmöglichkeiten und Selbst-Stützung wird in der Gestalttherapie mit dem ›Kontakt-Support-Konzept‹ umschrieben. Dieses Konzept ist ein wesentlicher Beitrag von Lore Perls zur Entwicklung der Gestalttherapie gewesen. Kontakt und Stützung stehen in einem Figur-Grund-Verhältnis zueinander. Kontakt ist immer im Vordergrund und kann nur Gestalt werden, wenn die Stützung also organismischer Hintergrund andauernd verfügbar ist. Dieser Hintergrund gibt der Gestaltbildung im Vordergrund seine Bedeutung (vgl. a. a. O., 183f.). Ein dysfunktionaler organismischer Hintergrund verhindert bedeutungsvollen Kontakt und führt zu Störungen der Integration und Organisation von Erfahrungen.

### **Was geschieht im Prozess der Selbstregulierung der Ich-Grenze?**

Hier geht es um die Aktivitäten zur Regulierung der Ich-Grenze, zur Aufrechterhaltung und Verwirklichung der Identität der Person. Den Hintergrund hierfür bildet die von Kurt Goldstein so bezeichnete Tendenz zu »geordnetem Verhalten« (Goldstein 1934, 24ff.). Dieses ist Verhalten auf der Grundlage adäquater Reizverwertung im Gegensatz zu inadäquater Reizverwertung, die zu ungeordnetem Verhalten, zu sog. Katastrophenreaktionen führt. Geordnetes Verhalten entsteht aus einer Auseinandersetzung des Organismus mit der Umwelt, in der die

»durch die Umweltreize gesetzte Veränderung des Organismus in einer bestimmten Zeit sich wieder ausgleicht, so dass der Organismus wieder in jenen ›mittleren‹ Zustand der Erregung, der seinem Wesen entspricht, diesem ›adäquat‹ ist, zurückgelangt. ... Nur dann kann der Organismus seiner Natur entsprechend sich gleich erhalten« (Goldstein 1934, 75f.).

Durch diesen Ausgleichsprozess, den Goldstein als ein »biologisches Grundgesetz« versteht, behält der Organismus seine relative Konstanz. Wichtig ist hier zu beachten, dass dies nicht zu einem Gleichgewicht, zu Entspannung führt, sondern zu einer »mittleren Spannung«, die allein durch das einzigartige Wesen des Individuums bestimmt wird. Nicht das Streben nach Gleichgewicht motiviert also den Menschen bei dieser Form der Selbstregulierung, sondern die Wahrung seiner Identität und das Streben nach Verwirklichung seines Wesens. Und dies bedeutet – im Einklang mit den neueren Systemtheorien (vgl. Jantsch 1979) – die Aufrechterhaltung eines ganz bestimmten individuellen Ungleichgewichts-Zustands in seiner Auseinandersetzung mit der Welt (vgl. Votsmeier 1984, 73).

Dieser Ausgleichsprozess ist somit ein ebenfalls selbstregulierender Prozess, der jedoch nicht auf Homöostase ausgerichtet ist wie bei der Organismischen Selbstregulierung, sondern auf die Sicherung der Identität, Konsistenz und damit der Existenz der Person.

Geht es bei der Organismischen Selbstregulierung um das Thema »brauchen«, so geht es bei den Aktivitäten zur Selbstregulierung der Ich-Grenze oft um das Thema »sich behaupten« oder »sich schützen« u. ä. Praktisch vollzieht sich dies z. B. im positiven aggressiven Herangehen an eine Situation, im sich definieren (Grenzen setzen), sich behaupten, etwas als zu sich gehörend identifizieren, etwas anderes ablehnen/zurückweisen oder als adaptiver Rückzug. Ebenfalls dazu gehören der adaptive Einsatz von Mechanismen wie Introjizieren, Projizieren, Retroflektieren, Deflektieren, Egotismus, Konfluenz oder Isolieren, die weiter unten erläutert werden (vgl. Perls 1976, Bialy & Volk-von Bialy 1998, Yontef 1983, Polster & Polster 1977). Das Ziel ist jeweils, Beziehung so zu gestalten bzw. Kontakt so zu regulieren, dass die damit verbundene Erregung und Energie erträglich bleibt und die Ich-Grenze aufrechterhalten wird.

Schöpferische Anpassung im Sinne der Selbstregulierung geschieht dynamisch, in der Gegenwart und *an* der Ich-Grenze. Und diese Gegenwart ist immer neu, stellt immer wieder neue Anforderungen an die Person. Deshalb findet im Akt dieser Selbstregulierung ein ständiges Pendeln um die Ich-Grenze herum statt. Manches ist für uns relativ bekannt, erfordert wenig Einstellung auf Neuartiges und ist damit mehr innerhalb der Ich-Grenze angesiedelt. Anderes ist neu, vielleicht mehrdeutig, man steht mit einem Fuß auf bekanntem Terrain, mit dem anderen betritt man Neuland. Wir behaupten uns, gehen beherzt an Dinge heran, bewerten dabei ständig, ob wir der Sache immer noch gewachsen sind und regulieren uns so, dass Anforderung und Können adäquat zueinander passen. Das kann bedeuten, dass wir das Erleben der Kontaktgrenze beeinflussen, z. B. zeitweise unterbrechen, die Intensität drosseln, wenn die Geschwindigkeit zu hoch ist, wir »nicht mehr mitkommen« und es mit der Angst zu tun bekommen.

Dann können wir z. B. Meinungen *introjizieren*, d. h. wir übernehmen – sagen wir – eine Beurteilung durch jemanden vorerst ungeprüft und unverdaut. Wenn uns die Vorläufigkeit dieses Tuns klar ist und wir die Aussage später für uns prüfen, wird kein dauerhaftes Introjekt (als Fremdkörper in uns) zurückbleiben.

Oder in einer Situation, in der wir noch zu wenige Informationen haben, mögen wir etwas in die Situation hinein *projizieren*, Vermutungen anstellen, die bis zu einer genaueren Prüfung eher unsere eigenen Anteile sind, als dass sie der äußeren Realität entsprechen.

Wenn wir starke Energien empfinden, die uns, wenn wir sie ausleben würden, weit über unsere Ich-Grenzen hinaustragen könnten, werden wir diese wahrscheinlich drosseln. Sind wir auf jemanden wütend, werden wir uns zurückhalten, die Energie *retroflektieren*, uns beherrschen, wenn zu befürchten ist, dass wir die Konsequenzen einer heftigen Auseinandersetzung nicht tragen können, dass unsere Existenz als Folge davon bedroht sein könnte.

Eine Erregung, die zu stark würde, wenn sie fokussiert bliebe, können wir *deflektieren*, ablenken, streuen, also beispielsweise Blickkontakt vermeiden, verallgemeinert sprechen etc.

Empfinden wir in uns selbst Energien oder nehmen diese im Feld wahr, denen wir uns nicht gewachsen fühlen, dann können wir uns dem dahinfliegenden Geschehen entziehen. Wir können versuchen, Kontrolle zu behalten, unsere Spontaneität zu bremsen - in der Gestalttherapie wird diese Haltung als *Egotismus* bezeichnet.

Wenn ich etwas im Augenblick nicht ändern kann, und das Aufrechterhalten dieser Unterschiedenheit zu unangenehm wird, kann ich aufhören, die Kontaktgrenze bewusst wahrzunehmen. Wenn ich zu einer Gruppe dazugehören möchte, obwohl ich mich als anders geartet erlebe, kann ich Unterschiede nivellieren, angleichen. Ebenso mögen Situationen, in denen ein Wir-Gefühl wichtiger ist als Individualität, mögen ebenfalls zeitweilige *Konfluenz* erfordern. Die gegensätzliche Variante hierzu, ein Grenzerleben zu vermeiden, ist die Möglichkeit des *Isolierens*, des zeitweisen Kontaktverlusts. Dissoziieren oder sich entsensibilisieren, sich zeitweise taub machen, kann in Extremsituationen sehr adaptiv sein und die Existenz sichern.

Welche Operationen notwendig sind beim »Leben an der Grenze« (so der Titel eines Buches mit Aufsätzen von Lore Perls), hängt ab von der Stützung, die für den jeweiligen Kontakt entweder von außen oder vom eigenen organismischen Hintergrund aus zur Verfügung steht. Dennoch bedeutet Leben an der Grenze, als Ausdruck der Verwirklichungstendenz eines Menschen, dass es immer wieder zu Zusammenstößen mit der Welt kommen wird. Durch diese Störungen muss der Mensch hindurch, wie Goldstein sagt,

»ja der schöpferische Mensch, der ja sich in viel mehr Situationen begibt, in denen er der Erschütterung ausgesetzt ist, wird besonders oft und leicht in Angstsituationen geraten. Das Maß des Einzelnen, Angst zu ertragen, ist verschieden: Das Maß des Hirnverletzten sehr gering, das des Kindes größer, das des schöpferischen Menschen am größten. Hier zeigt sich der wahre Mut, bei dem es letztlich nicht um die Dinge der Welt geht, sondern um die Existenzbedrohung, *der Mut, der in seiner tiefsten Form ja nichts anderes ist als eine Bejahung der Erschütterung der Existenz als eine Notwendigkeit zur Verwirklichung der eigenen Wesenheit*« (Goldstein 1934, 197f., kursiv im Original).

Achim Votsmeier-Röhr

Unsicherheit, Angst und Erschütterung gehören also zu einem gewissen Maße zum Leben, sind unausweichlicher Teil schöpferischer Anpassung, unausweichlicher Teil der Selbstregulierung.

Wird die Angst jedoch zu stark, kann die Erregung nicht zu einem »mittleren« Zustand zurückgelangen, ändert sich das ganze Bild. Es kommt zu anderen Formen der Selbstregulierung, zu dysfunktionalen Formen der Anpassung. Davon handelt der nächste Abschnitt.

## **Störungen der kreativen Anpassung**

### **Angst, Identitätsgefährdung und dysfunktionale Anpassungen**

Angst wird erlebt, wenn man versucht, mit etwas Kontakt aufzunehmen, wofür die wesentliche Stützung fehlt (vgl. L. Perls 1989, 110ff.). Dies bedeutet, dass Kontaktversuche bei nicht ausreichender Stützung zur Gefährdung der Ich-Grenze und damit der Identität und Existenz der Person führen. Im Unterschied zur Furcht, die auf ein Objekt bezogen ist, bezieht sich Angst nicht auf ein Objekt. Sie ist die subjektive Erfahrung der Gefahr für die Existenz der eigenen Person (vgl. Goldstein 1947, 91).

Selbstüberschätzung oder Ignoranz kann zu existentiell bedrohlichen Situationen führen. Beispielsweise gehen viele Leute Bergsteigen in den Alpen, ohne dafür die Ausrüstung und die körperlichen Voraussetzungen zu haben und geraten in Angst und Not - nicht wenige bezahlen ihren Leichtsinn jedes Jahr mit ihrem Leben.

Von außen aufgezwungene Situationen, Unfälle, Naturkatastrophen, Gewalterfahrungen etc. können Erschütterungen bewirken, die eine Person mit ihren Möglichkeiten nicht bewältigen kann. Wenn sie davor durch ihr Umfeld nicht geschützt wird bzw. wenn keine wirksame Hilfe bei der Bewältigung und Verarbeitung erfolgt, können diese Erschütterungen zu Traumatisierungen führen.

Überwiegend sind Angst-Erfahrungen jedoch bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu finden, die mit deren Entwicklung einhergehen. Kinder machen im Laufe ihrer Entwicklung mannigfache Erfahrungen von Erschütterungen, da sie aufgrund der reifungsbedingten, noch mangelnden Zentrierung öfter in Situationen geraten, deren Anforderungen zum Teil über ihre Ich-Grenze hinausgehen und Angst auslösen. Zeitweise suchen sie solche Situationen allerdings sogar, wie es auch in dem Märchen »Von einem der auszog, das Fürchten zu lernen« zum Ausdruck kommt. Sie suchen Herausforderungen und erleben ihre Funktionslust in der Freude an der Überwindung von Hindernissen. Diese Erfahrungen sind jedoch nur möglich durch den stützenden Hintergrund, den die Erwachsenen zur Verfügung stellen, welcher Schutz vor Überforderung gewährleistet und Halt gibt bei einem unausweichlichen Erleben von Scheitern und Misserfolgen.

Eine Kontaktinteraktion weit über die Ich-Grenze hinaus, also ein Kontaktversuch bei mangelnder Stützung erzeugt Angst und ein Erleben von Existenzbedrohung. Ein Kind von zwei Jahren, das daheim schlafen gelegt wird und die Eltern die Wohnung verlassen, wird sich, wenn es aufwacht, nach den Eltern ruft und niemand da ist, nicht nur einsam und verlassen sondern existentiell bedroht und erschüttert fühlen. Es kann nicht begreifen, dass die Eltern nur bei den Nachbarn sind und irgendwann wiederkommen werden. Wegen der noch nicht etablierten Objekt Konstanz wird es wahrscheinlich erleben, dass die Eltern nicht mehr da sind und dies subjektiv bedeutet, dass sie nie wiederkommen werden. Dies wird eine Erschütterung mit massiver Angst und Panik zur Folge haben und den kindlichen Organismus in eine Katastrophensituation stürzen, mit extremer Erregtheit und Anspannung.

Einen solchen Zustand ungeordneten, katastrophalen Verhaltens kann der Organismus nicht lange tolerieren, weil die Existenz, die Integrität als Einheit immer bedrohter wird, je länger der Zustand anhält. Versuche kreativer Anpassung, durch lautes Schreien die Eltern auf sich aufmerksam zu machen, werden, wenn sie aussichtslos erscheinen und keine Entlastung bringen, an irgendeinem Punkt eingestellt. Es kommt zu einer abrupten Beendigung der Kontaktsituation, des Grenzerlebnisses. Auf dem Entwicklungsniveau eines Zweijährigen geschieht dies möglicherweise durch die Mechanismen des Isolierens, des Dissoziierens, den Körper nicht mehr spüren o.ä.. Wird die Situation später mit den Eltern nicht aufgearbeitet, erfährt das Kind keine Bestätigung für die Not, die es erlebt hat, oder – mehr noch – wiederholen sich ähnliche Situationen, dann wird sich die Notfallreaktion des Kindes zu einem Anpassungsmuster entwickeln.

Durch das Isolieren von Erlebensanteilen wird zwar die unmittelbare Bedrohung abgewendet und damit eine weitere Zunahme von Angst vermieden, jedoch um den Preis einer sog. un abgeschlossenen Situation bzw. Gestalt. Um keiner weiteren Erschütterung ausgesetzt zu sein, wird die Erfahrung abgespalten und mit ihr evtl. entsprechende Persönlichkeitsanteile (ein wütender Teil, beispielsweise). Diese sind damit nicht mehr eingebettet in die Gesamtheit der Person.

Zu anderen, ähnlichen Gegebenheiten werden Katastrophenerwartungen als Alarm-Signal zu Schutz- oder Vermeidungsverhaltensweisen führen, die sich zu gewohnheitsmäßigen Anpassungen entwickeln können. In der Folge wird nicht mehr die Angst selbst wiederholt erlebt - dies wird durch die Alarmfunktion der Katastrophenerwartung und entsprechendes Vermeidungsverhalten möglichst frühzeitig verhindert. Gefürchtet wird dann die drohende Angst, und es wird versucht, das Eintreten dieses Zustandes zu verhindern.

Je stärker es durch die Abspaltung von Persönlichkeitsanteilen zu einer Dezentrierung des gesamten Organismus kommt, je häufiger ungeordnetes Verhalten und Katastrophenreaktionen auftreten und je weniger das Empfinden von Adäquatheit in der Welt erlebt wird, desto mehr wird sich die Tendenz zur Selbstaktualisierung zu einer Tendenz zur bloßen Selbsterhaltung verändern; Angst oder Angstvermeidung

Achim Votsmeier-Röhr

werden die treibende Kraft des Handelns, nicht mehr die Freude am Meistern von Schwierigkeiten.

Auch dieser Ablauf ist eine Form der Selbstregulierung, allerdings im Dienste einer reinen Selbsterhaltung und nicht mehr im Dienste der Verwirklichungstendenz, der kreativen Anpassung. Sie findet in Form von dysfunktionalen Anpassungen statt, die nicht mehr offen im Sinne einer frei-fließenden Gestaltbildung sind, sondern fixiert in Form von starren, stereotypen Mustern.

Dysfunktionale Anpassungen bedeuten daher immer Kontakt-Unterbrechungen bzw. Kontakt-Vermeidungen, die zur Gewohnheit werden, und damit früher oder später nicht mehr bewusst sind. Die Vermeidung kann sich auf intrapsychische Bereiche beziehen (wie z. B. persönliche Schattenseiten ausblenden), auf Bereiche der äußeren physischen Umgebung (wie z. B. nicht mehr aus dem Haus gehen – bei einer Agoraphobie) oder die Vermeidung ist interpersonell (z. B. Konfliktvermeidung in der Partnerschaft).

Symptome sind aus dieser Sicht Manifestationen dysfunktionaler Anpassung, Lösungsversuche, die auch als »adaptive« Strategien verstanden werden können, um Überwältigung durch Angst zu vermeiden (vgl. Harrington 2002, 275ff.), die in ihrer Wirkung jedoch meist auf Scheitern fixiert sind. Diese Symptombildungen haben viel mit Kontrolle und Kompensation zu tun (und bekommen Krankheitswert z. B. in Form einer Persönlichkeitsstörung), aber auch mit dem Zusammenbruch der dysfunktionalen Anpassung; Dekompensation kann ebenfalls zu Symptomen führen, wie beispielsweise bei einer narzisstischen Depression.

### **Auswirkungen auf die Organismische Selbstregulierung**

Wie beschrieben haben Angst-Erfahrungen durch Kontaktversuche jenseits der Ich-Grenze, die nicht verarbeitet und integriert werden konnten, eine beeinträchtigte Zentrierung des gesamten Organismus zur Folge. Dieser Zustand ist sozusagen der organismische Hintergrund, die Stütze für alle weiteren Kontaktinteraktionen im Vordergrund. Ein solch beeinträchtigter Hintergrund und die damit einhergehenden mangelhaften Stützfunktionen werden in manchen Bereichen die Befriedigung von Bedürfnissen (als Vordergrundprozess) erschweren und an gewissen Stellen im Kontaktzyklus möglicherweise verhindern.

Bei allem was ein auf Selbsterhaltung orientierter Organismus tut, wird das Bemühen im Vordergrund stehen, eine Stimulierung von abgespaltenen Teilbereichen der Person, die eine Erschütterung auslösen könnten, zu verhindern. Wenn dies im Widerspruch steht zu ebenfalls existentiell notwendiger Bedürfnisbefriedigung, werden Kompromisse gesucht.

Das oben geschilderte Schicksal des zweijährigen Jungen beispielsweise könnte in seinem späteren Leben bewirken, dass das Bedürfnis nach Nähe und Bindung nicht wahrgenommen wird. Es wird möglicherweise projiziert, er entwickelt eine altruistische Anpassung, Orientierungsbemühungen richten sich auf das Erkennen

von Menschen, die seine Hilfe benötigen und vermutlich annehmen werden. In seinem helfenden Verhalten kann er in der Phase des Kontaktvollzugs möglicherweise nicht loslassen und sich wieder auf sich selbst besinnen. Der andere muss hilfsbedürftig bleiben, da er, wenn die Hilfe nicht mehr gebraucht würde, ja auch die Nähe und Bindung als nicht bewusst erlebtes Bedürfnis (die er sozusagen sekundär, als Nebenprodukt in gewissem Maße bekommen hat), wieder verlieren würde.

Nach diesem Muster entstehen fixierte Beziehungen, in denen niemand seine eigentlichen, primären Bedürfnisse befriedigen kann. Der Kontaktzyklus kann nicht über Assimilation und Rückzug beendet werden, Situationen bleiben chronisch unerledigt, der Zyklus der Gestaltbildung schließt sich nicht, es bleiben chronisch unerledigte Gestalten übrig. Je mehr solcher Bereiche existieren, desto stärker ist die Persönlichkeit als Ganzes betroffen, desto beeinträchtigt ist die Zentrierung, desto anfälliger ist die Person für Angstsituationen und Erschütterungen.

So wie in dem genannten Beispiel gibt es zahlreiche Möglichkeiten der Unterbrechungen im Kontakt-Zyklus, die an jeder Stelle eintreten können. Auch hier entstehen fixierte Regulierungen des homöostatischen Prozesses, mangelnde Ausgleichsprozesse und habituelle Konfliktmuster. Die Person ist reduziert auf einige stereotype Muster, wie sie ihre Bedürfnisse einigermaßen befriedigen kann, jedoch ist alles Schöpferische der Selbstverwirklichungstendenz verloren gegangen.

### **Auswirkungen auf die Selbstregulierung der Ich-Grenze**

Angst und Identitätsgefährdung resultieren also zum einen in fixierten Mustern in der Regulierung des homöostatischen Prozesses, zum anderen zeigen sie sich – vielleicht noch deutlicher – in der fixierten Regulierung der Ich-Grenze. Die Kontakt-Vermeidung tritt hier in maladaptiven Formen der oben beschriebenen Mechanismen von Introjektion (beispielsweise kritiklose Verinnerlichung der Meinung anderer, wie in dependenten Anpassungsformen), Projektion (z. B. misstrauisch die Aggressoren im Außen suchen und dabei ein Selbstbild eines friedfertigen Menschen pflegen), Retrofektion (das Wenden von vitalen Impulsen gegen sich, was in Depressionen münden kann), Deflektion (wenig effektives, wenig fokussiertes Verhalten, wie in histrionischen Ausdrucksformen), Egotismus (ängstlich-vermeidender Umgang mit sich und anderen), Konfluenz (z. B. in mangelndem Grenzempfinden bei Co-Abhängigkeit, welches ein altruistisches Selbstkonzept stützt und z. B. das Wahrnehmen eigener Interessen verhindert) und Isolierung (als Dissoziation bzw. Abspaltung von Persönlichkeitsanteilen, beispielsweise) in Erscheinung.

Das Problem bei diesen Mechanismen ist die Fixierung, der gewohnheitsmäßige Einsatz, der mit der Zeit nicht mehr bewusst ist. Damit sind sie einem direkten Zugriff entzogen und deshalb nicht mehr situativ adaptierbar. Dies kann zu dauerhaften Einschränkungen führen, denn auch Fixierungen sind Stützfunktionen, die häufig wegen ihrer Eingeschränktheit zur Bewältigung von komplexeren Anforderungen eben nicht ausreichen.

Achim Votsmeier-Röhr

Manche machen sich aus einem Leidensdruck heraus auf die Suche nach den verlorenen Möglichkeiten, da sie chronisch unglücklich sind oder mit ihrem Leben nicht mehr fertig werden. Sie beginnen eine Therapie oder suchen andere Formen der Hilfe und Veränderung.

## Selbstregulierung als therapeutische Strategie

Das Ziel der Gestalttherapie kann als das Fördern von Selbstregulierung im Sinne einer schöpferischen Anpassung beschrieben werden. Die Bearbeitung von Blockierungen im Prozess der fortlaufenden Gestaltbildung schafft neue Spielräume für die Tendenz zur Selbstaktualisierung der eigenen Potentiale in der Auseinandersetzung mit der Welt. Zusammen mit der Verbesserung der Stützfunktionen wird es möglich, mehr und mehr auf dysfunktionale Anpassungsmuster zu verzichten. Eine verbesserte Zentrierung im Zusammenwirken der verschiedenen Persönlichkeitsanteile führt zum Erleben von Adäquatheit, des natürlichen Übereinstimmens der persönlichen Möglichkeiten mit den Anforderungen der Umwelt. Diese sichere Basis macht Mut zu Risiken möglich, zum Hinausgehen über das Bekannte, zu Entwicklung und Reifung der Persönlichkeit.

Die gewohnheitsmäßigen, fixierten und automatisierten Anpassungen treten in Varianten der Einstellungen zu sich und im Umgang mit sich selbst, in Form fixierter körperlich-muskulärer Haltungen, in den Einstellungen zu anderen und zu Beziehungen, einschließlich der daraus resultierenden Beziehungsgestaltung, sowie im Umgang mit Anforderungen anderer Problemsituationen im Feld in Erscheinung. Unter dem Aspekt der Selbstregulierung zielt das gestalttherapeutische Vorgehen darauf ab, diese Fixierungen zu de-automatisieren. D. h., die nicht mehr bewusst erlebten Fixierungen sollen wieder bewusst erlebbar werden. Fritz Perls unterstrich die Bedeutung dieses Elements in der Gestalttherapie mit den Worten: »Bewusstheit per se – durch und aus sich selbst heraus – kann heilsam sein« (Perls 1974, 25). Nicht das Warum interessiert so sehr, sondern die Bewusstheit des Wie; die Frage, was passiert und wie es passiert, wie sich eine fixierte dysfunktionale Anpassung im Hier-und-Jetzt manifestiert. Als ganzheitliche Therapieform betrachtet die Gestalttherapie diese Manifestationen auf verschiedenen Erlebensebenen, geistig, emotional, körperlich und interaktionell.

Die Bewusstheit über ein dysfunktionales Anpassungsmuster, das Anerkennen, dass dies ein Teil von mir ist und wie ich als KlientIn dieses Denken und Verhalten etc. aufrechterhalte, also das Verstehen der Funktion dieses Musters, ermöglicht die Übernahme von Verantwortung – die Verantwortung und Entscheidungsfreiheit, dieses so zu lassen oder Alternativen zu suchen. Das Muster ist eben nicht mehr automatisiert, sondern ab jetzt beeinflussbar.

In diesem Prozess ist es entscheidend, darauf zu achten, an welchen Stellen sog. Widerstandsphänomene auftauchen. Diese sind nichts anderes als Schutzfunktionen

des Organismus in seiner Selbstregulierung im Dienste der Selbsterhaltung. Unbehagen und Widerstand werden immer dann auftauchen, wenn wir uns »vor der drohenden Angst fürchten« (s. o.), vor dem Eintreten von Erschütterungen, z. B. dadurch, dass eine unerledigte Gestalt aus der Vergangenheit auftauchen könnte und der Frage, ob ich dem gewachsen wäre. Kepner (1988) formuliert es so:

»Indem er dem Therapeuten Widerstand leistet, schützt sich der Klient vor einem befürchteten Schaden. Es ist schwierig, gegen den natürlichen Impuls anzukämpfen, sich vor Schaden zu bewahren. Der Therapeut, der gegen einen Widerstand ankämpft oder ihn überwindet, wird somit in die Lage versetzt, eine natürliche und sinnvolle Reaktion ausschalten zu müssen. Von welchem Organismus kann man erwarten, dass er den Schutz seiner Integrität aufgibt, selbst wenn dies angeblich »gut für ihn« ist? Selbst wenn der Klient mit den Zielen des Therapeuten voll übereinstimmt und seinen eigenen Widerstand als unerwünscht betrachtet, kollaborieren Therapeut und Klient bei der Umgehung der natürlichen Schutzfunktion des Organismus. Eine solche Absicht wird häufig blockiert werden, da die Bedürfnisse nach Überleben und Selbstintegrität im allgemeinen den Drang nach Veränderung überwiegen« (a. a. O., 108f.).

Widerstand ist also ein Phänomen, das verstanden, nicht überwunden werden muss. Das Ziel der Therapie ist es, dass diese Schutzmechanismen verzichtbar werden. Das bedeutet dann nämlich, dass andere Funktionen zur Verfügung stehen und die Widerstandsphänomene nicht mehr benötigt werden.

Im Folgenden werden einige Themenbereiche im Therapieverlauf skizziert, die aus der Perspektive der Verbesserung der Selbstregulierung bedeutsam sind.

### Stützfunktionen fördern

Angst vor Veränderung, welche auch in Widerstandsphänomenen sichtbar wird, bedeutet meist, dass nicht genügend Stützung vorhanden ist – sei es Selbst-Stützung oder Stützung von außen – um sich mit einem Erlebensaspekt zu konfrontieren, sei es ein Selbstanteil, der beispielsweise bisher projiziert wurde (Angst vor der eigenen Wut, z. B.) oder sei es eine äußere Situation (z. B. eine Auseinandersetzung mit einem Freund und dessen als verletzend erlebtes Verhalten). Daraus ergibt sich, dass Themen, die die mangelnden Stützfunktionen betreffen, Vorrang haben vor anderen Themen. In experimentellen therapeutischen Aufgaben (»task interventions« vgl. Greenberg, Elliott & Lietaer 1994) geht es beispielsweise darum, Kontaktinteraktionen als Vordergrundprozesse zu ermöglichen, die den vorhandenen Stützfunktionen im Hintergrund angemessen sind. Damit werden Erfahrungen *an* der Ich-Grenze möglich, die assimilierbar und verarbeitbar sind, jedoch gleichzeitig das erfahrungsmäßige Betreten von Neuland bedeuten. Dies ist naturgemäß mit Ungewissheiten verbunden und erfordert im Goldsteinschen Sinne Mut zur Bejahung möglicher Erschütterung im Dienste der Verwirklichung der eigenen Wesenheit.

Achim Votsmeier-Röhr

Neben der dafür notwendigen Selbst-Stützung ist natürlich die Stütze einer dialogischen Therapiebeziehung (vgl. Hycner & Jacobs 1995, Yontef 1998, Doubrawa & Staemmler 1999) eine unbedingte Voraussetzung.

### **Phänomenologisches Explorieren**

Sind die therapeutischen Strategien und Interventionen der vorhandenen Stützung adäquat, kann auf diesem Hintergrund an den Kontaktprozessen im Vordergrund gearbeitet werden. Es wird exploriert, was da ist, was im Zentrum des Erlebens der Klienten ist. Zu diesem Prozess gehört auch die Phänomenologie des Therapeuten, da in einer dialogisch definierten Gestalttherapie Heilung in der Begegnung stattfindet, zwischen den Beteiligten, und auf diese Weise jeder Teil des Feldes von Bedeutung ist. Klienten können ermutigt werden, dem Strom ihrer Bewusstheit als kontinuierlichem Prozess zu folgen, wie dieser Strom sich von Moment zu Moment verändert und so Zeuge der eigenen Bewusstheitsprozesse werden. Dieses Vorgehen vertieft das Erleben im Prozess des Erforschens der inneren Prozesse, welche als Figuren deutlicher hervortreten können.

### **Fokussieren der Bewusstheit**

Gemäß dem Prozess der Gestaltbildung kann der Therapeut aktiv helfen, einen Punkt im Erlebensfluss des Klienten zu fokussieren (beispielsweise eine gerade stattfindende Kontaktunterbrechung), um die sich bildende Figur zu präzisieren und sie so prägnant wie möglich werden zu lassen. Ansatzpunkte können die Stadien des Kontakt-Zyklus in der Organismischen Selbstregulierung bzw. die fixierten Mechanismen in der Regulierung der Ich-Grenze sein.

### **Paradox der Veränderung**

Die Prägnanz einer Figur, einer Erregungsgestalt, einer Verhaltensweise oder einer Einstellung etc. ist entscheidend für die Möglichkeit der Aktivierung eines Veränderungsprinzips in der Gestalttherapie, das als Paradox der Veränderung bezeichnet wird. Veränderung findet demnach statt, wenn die Person akzeptiert, was ist, sich dem stellt und wird, was sie ist und nicht indem sie versucht, etwas zu sein oder zu werden, was sie nicht ist (vgl. Beisser 1970). In Bezug auf die Widerstandsarbeit heißt dies, dass man bei dem bleibt, »was ist« und nicht versucht, woanders hin zu kommen, wo der Klient (noch) nicht ist. Das heißt, man bleibt bei dem aktuellen Widerstand, versucht nicht, ihn zu umgehen etc. Ein Beispiel für dieses Vorgehen gibt Yontef (1993, 156f.):

»Der Patient sieht traurig aus.

T: Wessen bist Du Dir gerade bewusst?

P: Ich bin traurig.

T: Bleib dabei.

P: (Tränen kommen hoch, dann spannt sich der Patient an und schaut weg).

T: Ich sehe, dass Du Dich anspannst. Was erlebst Du gerade?

P: Ich möchte nicht bei meiner Traurigkeit bleiben.

T: Bleib bei dem, dies nicht zu wollen. Gib dem Nicht-wollen Worte. (...).«

Paradoxerweise wird in diesem Prozess eine Dynamik entfaltet, die selbstregulierend im Sinne schöpferischer Anpassung wirkt. Wenn man bei dem bleibt, was gerade ist, was hin und wieder auch wie ein »Engpass« erlebt werden kann, werden Selbstheilungskräfte aktiviert, die aus sich heraus eine Veränderung bewirken. Diese ist oft wesentlich profunder als es durch zielorientierte Veränderungen im Sinne von Verhaltensmodifikationen möglich wäre (vgl. Perls 1980, 99; Staemmler & Bock 1998).

### Schließen unerledigter Gestalten

Im Fokussieren von Kontaktunterbrechungen – wenn jemand beispielsweise seine auftauchende Erregung zu unterdrücken versucht – können auch unerledigte Gestalten aus der Vergangenheit ins Bewusstsein treten, Konfliktsituationen, die nicht befriedigend abgeschlossen wurden (oder als Traumatisierungen nicht verarbeitet werden konnten), unvollendete Prozesse wie die Verinnerlichung von Botschaften durch andere, die introjiziert statt assimiliert wurden etc.. Diese unerledigten Prozesse können im Sinne der »Tendenz zur guten Gestalt« mit Hilfe geeigneter Methoden (imaginative Dialoge: »Leerer Stuhl«, »Zwei-Stuhl-Dialog« etc.) geschlossen werden.

### Persönlichkeitsintegration

Das Schließen von unerledigten Gestalten bedeutet, dass bisher isolierte Erlebensbereiche wieder in die Gesamtheit der Prozesse des organismischen Hintergrundes integriert werden. Dies ist auch durch andere Strategien möglich, wie die Arbeit an der Integration von gegensätzlichen Persönlichkeitsanteilen, um deren »Zusammenarbeit« zu verbessern. Integration fördert die Zentrierung des Organismus und damit die Selbstregulierung im Sinne schöpferischer Anpassung. Fritz Perls sagt dazu:

»Wir müssen den Grad von Integration zustandebringen, der seine eigene Entwicklung fördert, (...) das Kriterium einer erfolgreichen Behandlung ist: the achievement of that amount of integration which facilitates its own development. Eine kleine Rinne, die in einen Schneehaufen gegraben wird, reicht manchmal aus, das Wasser ablaufen zu lassen; sobald das Ablaufen begonnen hat, verbreitet das Rinnsal sein Bett selbständig: seine eigenständige Entwicklung wird gefördert.« (Perls 1980, 34).

## Fazit für die Praxis

Gestalttherapeutische Strategien und Interventionen sind geeignet, Störungen im Sinne einer Fixierung und Blockierung selbstregulierender Prozesse zu beheben. Die Wirksamkeit dieser Methoden bei Depression, Angststörungen, Trauma-Folgestörungen und Beziehungsstörungen wird ausdrücklich bestätigt (vgl. Elliott, Greenberg & Lietaer 2003, 493ff.). Das Verstehen habitueller Unterbrechungen und Vermeidungsmechanismen in selbstregulierenden Prozessen und deren Ent-automatisierung durch das Fördern der Bewusstheit dieser Prozesse schafft Voraussetzungen für Veränderungen. Auf dem Boden einer dialogischen Therapiebeziehung und der Anwendung phänomenologischer Methoden wird es möglich, Fähigkeiten zur Selbst-Stützung zu verbessern, paradoxe Veränderungsprozesse zu nutzen und über das Schließen von unerledigten Gestalten sowie anderer integrationsfördernder Strategien die Persönlichkeitsintegration zu fördern. Über diese therapeutischen Prozesse lassen sich Blockierungen der selbstregulierenden Prozesse im Sinne schöpferischer Anpassung aufheben.

## Anmerkung

- <sup>1</sup> Ich bedanke mich bei Detlev Kranz und Rosemarie Wulf für die letzte Durchsicht des Manuskripts.

## Literatur

- Bialy, Jeanette von & Volk-von Bialy (1998): Siebenmal Perls auf einen Streich. Paderborn (Junfermann).
- Beisser, A. (1970): The Paradoxical Theory of Change. In: Fagan, J. & Shephard, I. L. *Gestalt Therapy Now*. New York (Harper & Row), S. 77–80.
- Doubrawa, E. & Staemmler, F. M. (Eds.) (1999): *Heilende Beziehung. Dialogische Gestalttherapie*. Wuppertal (Hammer).
- Dreitzel, H. P. (1992): *Reflexive Sinnlichkeit*. Köln (EHP).
- Elliott, R., Greenberg L. S. & Lietaer, G. (2003): Research on Experiential Psychotherapies. In: Lambert, M. A. (Ed.) (2003): *Handbook of psychotherapy and behaviour change*. 5. Aufl., New York (Wiley & Sons), S. 493–539.
- Goldstein, K. (1934): *Der Aufbau des Organismus*. The Hague (Nijhoff).
- Goldstein, K. (1947): *Human Nature in the Light of Psychopathology*. Cambridge (Harvard University Press).
- Goldstein, K. (1971): *Selected Papers/Ausgewählte Schriften*. The Hague (Nijhoff).
- Grawe, K. (1998): *Psychologische Therapie*. Göttingen (Hogrefe).

- Greenberg, L. S., Elliott, R. & Litaer, G. (1994): Research on humanistic and experiential psychotherapies. In: Bergin, A. E. & Garfield, S. L. (Hg.): Handbook of psychotherapy and behaviour change. 4. Aufl., New York (Wiley & Sons), S. 509–539.
- Harrington, A. (2002): Die Suche nach Ganzheit. Hamburg (Rowohlt).
- Hyener, R. & Jacobs, L. M. (1995): The healing relationship in Gestalt therapy: An dialogical/self psychology approach. Highland, N. Y. (Gestalt Journal Press).
- Jaantsch, E. (1979): Die Selbstorganisation des Universums. München (Hanser).
- Kepner, J. (1988): Körperprozesse. Köln (EHP).
- Korb, M. P., Gorrell, J., Van de Riet, V. (1989): Gestalt Therapy. Practice and Theory. 2. Aufl., New York (Pergamon Press).
- Maturana, H.R. (1982): Erkennen: Die Organisation und Verkörperung von Wirklichkeit. Braunschweig (Vieweg).
- Metzger, W. (1962): Schöpferische Freiheit. Frankfurt (Kramer).
- Perls, F. (1974): Gestalt-Therapie in Aktion. Stuttgart (Klett).
- Perls, F. (1976): Grundlagen der Gestalt-Therapie. Einführung und Sitzungsprotokolle. München (Pfeiffer).
- Perls, F., Hefferline, R. F. & Goodman, P. (1979a): Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung. Stuttgart (Klett-Cotta).
- Perls, F., Hefferline, R. F. & Goodman, P. (1979b): Wiederbelebung des Selbst. Stuttgart (Klett-Cotta).
- Perls, F. (1980): Gestalt, Wachstum, Integration. Paderborn (Junfermann).
- Perls, L. (1982): Retrospects and Prospects: A Dialogue between L. Perls, R. Kitzler and E. M. Stern. In: Voices: The Art and Science of Psychotherapy, 2, S. 5–25.
- Perls, F. (1989): Leben an der Grenze. Essays und Anmerkungen zur Gestalttherapie. Köln (EHP).
- Polster, E. & Polster, M. (1977): Gestalttherapie. Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie. München (Kindler).
- Prigogine, I. & Stengers, I. (1986): Dialog mit der Natur. Neue Wege naturwissenschaftlichen Denkens. München (Piper).
- Reich, W. (1977): Die Funktion des Orgasmus. Frankfurt (Fischer).
- Stammler, F.-M. & Bock, W. (1998): Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie. Wuppertal (Hammer).
- Vorsmeier, A. (1984): Aspekte der Selbstorganisation und ihre Bedeutung für die Gestalt-Therapie. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Münster.
- Vorsmeier, A. (1995): Gestalttherapie und die »Organismische Theorie«: Der Einfluß Kurt Goldsteins. In: Gestalttherapie, 1, S. 2–16.
- Vorsmeier, A. (1999): Grundsätze der Gestalttherapie bei strukturellen Störungen. In: Fuhr R. u. a.: Handbuch der Gestalttherapie. Göttingen (Hogrefe).
- Wallen, R. (1970): Gestalt Therapy and Gestalt Psychology. In: Fagan, J. & Shephard, I. L. Gestalt Therapy Now. New York (Harper & Row), S. 8–13.
- Walter, H. J. (1977): Gestalttheorie und Psychotherapie. Darmstadt (Steinkopff).

---

Achim Votsmeier-Röhr

Yontef, G. (1983): Gestalttherapie als dialogische Methode. In: Integrative Therapie 2-3/83, S. 98-130.

Yontef, G. (1993): Awareness, Dialogue & Process. Essays on Gestalt Therapy. Highland, N. Y. (Gestalt Journal Press).

Yontef, G. (1998): Dialogic Gestalt Therapy. In: Greenberg, L. S., Watson, J. C. & Lietaer, G. (Eds.): Handbook of Experiential Psychotherapy. New York (Guilford Press), S. 82-102.

Zinker, J. (1982): Gestalttherapie als kreativer Prozeß. Paderborn (Junfermann).