

Achim Votsmeier-Röhr

DAS KONTAKT-SUPPORT-KONZEPT VON LORE PERLS UND SEINE BEDEUTUNG FÜR DIE HEUTIGE GESTALT THERAPIE¹

Der Aufsatz erläutert das Kontakt-Support-Konzept und die komplementäre Verbindung der beiden Begriffe miteinander im Sinne eines Figur-Hintergrund-Prozesses. Die Entstehung des Konzepts ist stark von Kurt Goldstein beeinflusst und basiert auf dessen Ganzheitstheorie des Organismus. Kontaktversuche bei nicht ausreichender Stützung können zu Angst und Erschütterung bis zur Gefährdung der persönlichen Identität führen. Vermeiden oder Unterbrechen von Kontakt wird verständlich als Versuch, diese Gefährdung abzuwenden. Die Bedeutung des Kontakt-Support-Konzepts zeigt sich heutzutage insbesondere in der Behandlung struktureller Störungen.

Laura Perls' contact-support-model and its relevance for Gestalttherapy today. This article discusses the contact-support-concept and the complementary nature of those two terms. The backcloth to this is the figure-ground-process. The emergence of the concept is strongly influenced by Kurt Goldstein and is based on his holistic theory. Attempts to make contact can, if not sufficiently supported, induce fear and threaten the personal identity. Avoidance and interruptions of contact can thus be

¹ Vortrag gehalten auf der Tagung »An der Grenze Leben«: Laura Perls zum 100. Geburtstag, 3.-5. Juni 2005, München

understood as an attempt to avoid the danger. The importance of the contact-support-model today is particularly relevant in the treatment of early disturbances.

Wir sind an diesem Wochenende zusammengekommen, um Lore Perls zu ehren und ihren Beitrag zur Theorie und Praxis der Gestalttherapie. Ich möchte mich in diesem Vortrag mit einem Kernbeitrag von ihr, dem Kontakt-Support-Konzept, beschäftigen und mit dessen Bedeutung für die heutige Gestalttherapie. Interessanterweise hat sich diese Bedeutung für mich nicht in meinen Ausbildungen in Gestalttherapie erschlossen, sondern über die Forschung. Als Ergebnis meiner wissenschaftlichen Hausarbeit zur Diplomprüfung für Psychologen zum Thema der Bedeutung der sog. Selbstorganisations-theorien ergaben sich für die Gestalttherapie u. a. drei erstaunliche Resultate:

1. die kritisch-historische Einordnung des Beitrags von Fritz Perls,
2. die Aufwertung der Arbeit Kurt Goldsteins und seines Einflusses auf die Gestalttherapie, und
3. die Aufwertung des Beitrags von Lore Perls.

Das war 1984. Von damals aus hatte dieses Forschungsergebnis bis heute eine erhebliche heuristische Bedeutung für mich und hat meine Auseinandersetzung mit der Gestalttherapie in Veröffentlichungen, in der Ausbildung und in der klinischen Praxis entscheidend geprägt.

Deshalb freut es mich, diesen Vortrag halten zu dürfen, denn es ist auch eine Würdigung von Lore Perls in Bezug auf meine ganz persönliche Entwicklung.

Das Kontakt-Support-Konzept beschreibt das Verhältnis von Kontaktprozessen und Selbst-Stützung zueinander. Schon früh, schon 1956, kritisierte Lore Perls das Miss-

verhältnis in Richtung einer übermäßigen Aufmerksamkeit auf Kontaktprozesse in der Therapie. Sie kritisierte das besondere Augenmerk auf die offensichtliche Kontaktstörung mit den Worten:

Kontakt ist so sehr »Figur« im organismischen Funktionieren, dass Neurose als *Vermeidung von Kontakt* definiert wurde. Aber »who is all eyes, does not see – wer nur Auge ist, sieht nicht«. [Damit meinte sie:] Die Kontaktfunktionen finden vor dem Hintergrund der organismischen Funktionen statt, die normalerweise nicht bewusst und für selbstverständlich gehalten werden; aber sie sorgen für die unerlässliche Stützung der Vordergrundfunktion des Kontakts. (L. Perls 1989, 62)

Kontakt und Stützung stehen also in einem *Figur-Grund-Verhältnis* zueinander: Kontakt ist immer im Vordergrund und ist nur in dem Maße möglich, in dem die entsprechende Stütze als organismischer Hintergrund dafür verfügbar ist.

Goldstein 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)

Es gibt etliche andere Stellen bei Goldstein, die deutlich machen, dass das Kontakt-Support-Konzept auf Goldsteins Verständnis des Figur-Grund-Geschehens im

Organismus basiert. Es zeigt sich auch z.B. in folgendem Zitat:

Die Leistungen an einzelnen Stellen des Organismus erfolgen um so präziser, je mehr sie sich gegenüber dem Verhalten des übrigen Organismus abheben, je mehr sie im »Vordergrund« stehen gegenüber dem »Hintergrund«, den der übrige Organismus darstellt, je besser, je präziser sich das Verhältnis zwischen Nahevorgang (»Vordergrundvorgang«) und Vorgang im übrigen System (»Hintergrundvorgang«) gestaltet. (Goldstein 1934, 74)

Oder dass eine direkte, konkrete Reaktion auf einen Stimulus oder eine Situation (als Vordergrundprozess) im Normalfall immer eingebettet ist in die sog. abstrakte Einstellung, der Vorbereitung, Bewusstheit, Wahl, Einordnung, Organisation des Verhaltens im Hintergrund. Die abstrakte Einstellung bereitet den Boden, stellt die Voraussetzung dar, um eine geforderte Aufgabe zu lösen. (Goldstein 1947, 61)

Was kann alles Stütze sein für guten Kontakt?

Auch hier zitiere ich wieder Lore Perls direkt:

Stützung ist alles, was die kontinuierliche Assimilation und Integration erleichtert: die primäre Physiologie (wie Atmen und Verdauen), die aufrechte Haltung und die Koordination der Bewegungen, die Sensibilität und Beweglichkeit, die Sprache, die Gewohnheiten und Sitten, soziale Verhaltensweisen und Beziehungen und alles andere was wir in unserem Leben gelernt und erfahren haben. Kurz gesagt: all das, was wir gewöhnlich für selbstverständ-

lich halten und worauf wir uns verlassen, sogar, oder in besonderer Weise, unsere neurotischen Störungen und Widerstände, unsere fixen Ideen, Ideale und Verhaltensmuster, die zur zweiten Natur geworden sind, und zwar genau deshalb, weil sie zur Zeit ihrer Entstehung unterstützend waren ... (L. Perls 1989, 103).

Stützung ist also der gesamte Hintergrund, vor dem sich die gegenwärtige Erfahrung hervorhebt und eine bedeutungsvolle Gestalt bildet und die Integration von Erfahrungen erleichtert:

Jede Erfahrung, alles Gelernte, das voll assimiliert und integriert ist, wird zum organismischen Hintergrund, welcher der jeweiligen Gestaltbildung im Vordergrund Bedeutung und der Erregung des *Grenzerlebnisses* Stütze verleiht. (ebd., 111)

... der Erregung des Grenzerlebnisses Stütze verleiht ... Dieses Grenzerlebnis ist der »Kontakt« (und es ist nicht immer angenehm). Kontakt ist das aktive Erfahren von Unterschiedlichkeit an einer *Kontaktgrenze*, dem Bereich der *Verbindung* mit und der gleichzeitigen *Getrenntheit* von jemand oder etwas anderem. Hier findet Grenzinteraktion, Austausch und Auseinandersetzung statt, hier treffe ich den anderen. Hier treten Ich-Funktionen, Kontaktprozesse in Kraft, hier assimiliere ich Neues, Passendes, hier grenze ich mich ab oder setze ich mich gegen Fremd-Unpassendes zur Wehr.

All dies benötigt eine kontinuierliche Stützung, damit diese Kontaktprozesse gut ablaufen können.

Eine interessante Frage ist nun:

Was passiert eigentlich, wenn die Stützung nicht ausreicht, um guten Kontakt zu ermöglichen, die Anforderung der Situation zu bewältigen?

Der Mangel an externer oder Selbst-Stützung oder die mangelnde oder fehlende Koordination von Stütz- und Kontaktfunktionen hat erhebliche Folgen für den Kontakt. Wenn man versucht, mit etwas Kontakt aufzunehmen, wofür ausreichende und adäquate Stützung fehlt, erlebt man *Angst*.

Dieser Punkt wurde von Lore Perls seltsamerweise nicht weiter ausgeführt. So bleiben einige Fragen offen: z.B. Was ist das für eine Angst? Angst wovor? Ist es die Angst zu Scheitern, zu versagen? Wir arbeiten man therapeutisch mit dieser Angst?

An dieser Stelle führt uns der Beitrag Goldsteins weiter. Nach seiner Angststheorie ist diese Angst nicht die Angst zu scheitern, zu versagen, eine Aufgabe nicht erfüllen zu können, ein Bedürfnis nicht befriedigen zu können o.ä.

Angst ist das Erlebnis der Gefahr, der Gefährdung der eigenen Person, Angst vor der Erschütterung des Bestandes seines Ich, vor Desorganisation seiner Persönlichkeit, seines Wesens, seiner Existenz als der Möglichkeit, sich seiner Wesenheit entsprechend in der Welt zu verwirklichen. (Goldstein 1934, 269)

Der Organismus in Angst ist für Goldstein in seiner *Existenz* bedroht. Wobei Existenz nicht nur die physische Existenz meint, sondern die Möglichkeiten, die eigene Wesenheit in der Welt, in der Beziehung zu anderen zu verwirklichen. Die Bedrohung dieser Möglichkeiten ist eine Existenz-Gefährdung.

Hier möchte ich einen kurzen Exkurs machen.

Nicht jede Erschütterung führt zu Angst: Natürlich gibt es kurze, vorübergehende Zustände der Angst, die für die Gesamtpersönlichkeit in ihrer Existenz belanglos sind, was sich vielleicht in Unsicherheit, Verlegenheit usw. äußert. Wenn sie aber für die Existenz des Betroffenen Bedeutung gewinnt, wie bei der Angst im Examen, tritt die Angst deutlich hervor, kann Unsicherheit leicht zu Panik werden und den Organismus in seiner Integrität erschüttern.

Aber auch im normalen, kreativen Leben als schöpferischer Anpassung ist der Mensch unausweichlich Erschütterungen ausgesetzt. Goldstein sagt:

Im Grunde geht der Gesunde in seiner Bewältigung der Welt von einem Zustände der Erschütterung zu einem anderen. Wenn das nicht immer als Angst erlebt wird, so deshalb, weil er vermöge seiner Natur im Stande ist, in schöpferischer Weise sich Situationen zu schaffen, die sein Leben, seine Existenz sichern, die das Missverhältnis zwischen dem Können und den 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. (ebd., 195)

Diese *gesicherte Position* bedeutet guten, ausreichenden *Support*, als Stützung von außen, Selbst-Stützung oder beides.

Und Goldstein geht noch einen Schritt weiter. Der schöpferische Mensch, der sich in viele Situationen begibt, in denen er Erschütterungen ausgesetzt ist, wird aus seiner also besonders oft und leicht in Angstsituationen geraten. Dies erfordert *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*«. (ebd., 198)

Dies entspricht dem, was Dan Bloom in seinem Vortrag von Lore Perls zitierte:

Unbeholfenheit und Verlegenheit sind möglicherweise kreative Zustände, der zeitweise Gleichgewichtsmangel, den wir an der Wachstumsschwelle erfahren, wenn wir mit einem Fuß auf bekanntem, mit dem anderen Fuß auf unbekanntem Grunde stehen: das Grenzerlebnis *par excellence*. Haben wir genügend Beweglichkeit und gestatten wir uns zu schwanken, dann können wir die Erregung aufrechterhalten, die Unbeholfenheit ignorieren oder sogar vergessen, neuen Boden gewinnen und damit mehr Stützung. (...) Dieser Tage fühle ich mich fast ständig etwas unbeholfen und verlegen. (...) Ich habe gelernt, mit Unsicherheit ohne Angst zu leben. (L. Perls 1978, 155 – eigene Übersetzung).

Dass Dan Bloom dies unter der Überschrift »*Ästhetik des Ungleichgewichts*« fasst, finde ich eine bemerkenswerte und passende Bewertung.

Diese Verwirklichung der eigenen Wesenheit ist für Goldstein das grundlegende Motiv jedes Organismus. Es ist das Streben danach, sein individuelles Wesen (seine Potenziale, Fähigkeiten, seine Persönlichkeit) so optimal wie möglich zu verwirklichen. Und zwar immer im Zusammenkommen, in Auseinandersetzung, im Sich-einig-Werden mit der Welt.

Zurück zur Antwort auf die Frage: Was passiert, wenn die Stützung nicht ausreicht, um die Anforderung der Situation zu bewältigen?

Unter Bedingungen der Störung, das heißt unter Angst, bei unzureichendem,

stark beeinträchtigtem Support, bleibt diese Tendenz zwar ebenfalls wirksam. Nur ist der Organismus nicht mehr auf Verwirklichung seiner Wesenheit in der Welt eingestellt, sondern nur noch auf *Selbsterhaltung* in der Welt. Die Angst ist zur Triebfeder seines Tuns geworden, nicht mehr die positive Aufregung beim Überwinden von Hindernissen, das Annehmen von Herausforderungen durch schwierige Kontaktsituationen.

Die Konsequenz ist, dass unter diesen Bedingungen ein Mensch versuchen wird, bestimmte Kontakte zu vermeiden, weil er das Erlebnis der Möglichkeit des Eintretens der Angst fürchtet, und er wird versuchen, das Eintreten dieses Zustandes zu verhindern. 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).

Bei Erschütterungen mit und ohne Angst geht es darum, dass der Organismus durch Ausgleichsprozesse seine relative Konstanz behält. Sie sind ausgerichtet auf die Sicherung der Identität, Konsistenz und damit die Existenz der Person. Das ist mehr als nur das Befriedigen von Bedürfnissen durch Kontaktinteraktionen.

Unter Bezugnahme auf die Angsttheorie Goldsteins haben wir also eine wichtige Ergänzung bzw. Präzisierung des Kontakt-Support-Konzepts erkannt. Wir sehen, dass das Kontakt-Support-Verhältnis mit der Erhaltung, Sicherung und Verwirklichung seiner Identität und Individualität geht. Dies wird normalerweise nicht spürbar. Erst bei Angst und Erschütterungen werden wir dessen gewahr.

Und wir verstehen, was das Wesen der Angst ist, die während der Kontaktnahme bei unzureichender Stützung auftritt.

Es ist die *Angst vor Gefährdung der persönlichen Identität* (der Ich-Identität), wenn das Grenzerlebnis nicht mehr angenehm ist, sondern zum Horror-Trip wird. (Mit der Identität der Person ist in erster Linie ihre Integrität als individuelle somato-psychische Einheit, ihre Organisation und Kohäsion gemeint, in zweiter Linie das Selbstbild, also das System der Identifikationen.)

Ist die Sicherung der Identität und Individualität nicht möglich, kommt es zu schwerwiegenden Erschütterungen, Goldstein spricht von *Katastrophenreaktionen*. Es ist davon auszugehen, dass ein jeder Organismus bestrebt ist, eine solche existenzielle Krise oder existenzielle Bedrohung zu verhindern, wenn es eben geht.

Das bedeutet jedoch immer eine Einschränkung seines Wirkungsradius oder -spektrums.

Daher stellt sich die nächste Frage:

Welche Kontakte sind möglich mit dem vorhandenen Support, mit den Ressourcen, die mir zur Verfügung stehen?

Die gestalttherapeutische Antwort auf diese Frage geben Erv & Miriam Polster (1977, 110) mit dem Konzept der *Ich-Grenze*. Die Ich-Grenze der Person begrenzt 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)

[Dies entspricht der Betrachtungsweise lebender Systeme als selbstregulierende, sog. autopoietische Einheiten.]

Polster & Polster (1977) schreiben:

Die Grenzen des menschlichen Wesens, die Ich-Grenzen, sind durch

seine sämtlichen Lebenserfahrungen und seine eingebauten Fähigkeiten bestimmt, neue oder intensiviertere 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« (ebd., 110)

Regulierung 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.

Der Mensch erlebt eine zweiseitige existenzielle 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.

Daraus ergibt sich die nächste Frage:

Welche Art von Kontakt traue ich mir zu? Welche Art von Kontakt suche ich, um meine Identität in der Welt zu verwirklichen bzw. zu erhalten?

Hier kommt zu der Frage der Begrenztheit der Möglichkeiten die aktive Entscheidung für Kontaktmöglichkeiten. Vor dem Hintergrund der vorhandenen Unterstützung und daher den Kontaktmöglichkeiten ohne Gefährdung der Ich-Grenze trifft der Organismus also eine Auswahl von möglichen Handlungen.

An diesem Punkt spielt die gestalttherapeutisch definierte *Ich-Funktion der Identifikation vs. Abgrenzung* eine entscheidende Rolle. Diese Ich-Funktion erlaubt die *Unterscheidung* und das Erleben der Person als Eigenwesen (Subjekt), wenn sie Andersartigem (Objekt) begegnet. Dies geschieht durch Identifikation mit dem, was »zu mir gehört« (Ich) und Abgrenzung zu dem, was »nicht zu mir gehört« (Nicht-Ich). So entsteht ein *Selbstbild*.

Im Kontakt mit dem Anderen, dem Verschiedenen, dem Fremden oder dem Neuartigen beginnt diese Identifikations-Abgrenzungs-Funktion, die Grenze zwischen dem persönlichen und dem unpersönlichen Feld zu bestimmen (vgl. Perls 1978, 171f.), mit anderen Worten, es wird eine *Kontakt-Grenze* erzeugt.

Wichtig ist aus dieser Perspektive, dass die Kontakt-Grenze nicht einfach da ist, sondern dieses *Unterscheiden*, das eine Kontakt-Grenze erzeugt, ist ein aktiver Prozess – und da dies mehr oder weniger ständig erfolgt – das aktive Konstruieren und Aufrechterhalten einer Erfahrungswelt. (Keeney 1987, 13)

Dieser Vorgang verläuft normalerweise nicht bewusst, ist also ein Hintergrundprozess. Er betrifft nichts Geringeres als die persönliche Epistemologie, d.h. die dem Handeln und Erkennen zugrunde liegenden Prämissen, das, was unser Handeln und Erkennen im Hintergrund leitet. Hier kommt die Wirkung *emotionaler Schemata* zum Tragen, das sind implizite, meist unbewusste, organisierende Hintergrundprozesse, die Denken, Fühlen, Handeln und das Bilden von Bedeutungen, von Einstellungen und Überzeugungen aktiv steuern. Ein Beispiel für die Wirkung eines solchen Schemas wäre, dass sich jemand auf die Antwort eines Freundes »Nein, ich habe heute keine Lust ins Kino zu gehen« wie automatisch zurückgewiesen fühlt, bedroht reagiert und sich ängstlich zurückzieht.

Schemata können sich als sog. *Skripte* ausformen, das sind vorgefasste Erwartungen an die Reaktionen anderer, die zu sich wiederholenden Inszenierungen und wie nach demselben Drehbuch in immer wieder sich ähnelnde Sackgassen führen (Die Person von eben könnte spüren: »Niemand mag mich wirklich und die Welt ist ein schlechter Ort«, was als ein Skript wirkt, indem es dazu neigt, sich selbst zu bestätigen).

Dieses Treffen einer Unterscheidung ist daher – wenn man so will – die *erste Kontaktphase*, die – wie gesagt – normalerweise nicht bewusst abläuft. Es ist ein Vorgang, der im Hintergrund stattfindet und (mit dem Resultat von Bedeutungen, Einstellungen, Überzeugungen und erlebens- und handlungsleitenden Schemata) den *Kontext* für weitere Kontaktprozesse und Beziehungsgestaltungen bildet. Er eröffnet das Spielfeld sozusagen.

Bedeutungen, Überzeugungen und Schemata sind natürlich auch das Resultat von vorhergegangenen Kontaktepisoden und deren Verarbeitung und damit Teil der Selbst-Stützung eines Menschen. Sie werden dann mit hineingebracht in eine Kontakt-Situation und bilden, wenn sie den Charakter von fixierten Gestalten annehmen, Blockierungen im Kontaktprozess.

Ich fasse zusammen: Durch eine Identifikations- /Abgrenzungs- Unterscheidung (oder ein Set von Unterscheidungen) wird also eine Kontaktgrenze erzeugt, die ein Grenzerlebnis ermöglicht. Wie dieses Grenzerlebnis, diese Erfahrung dann aussieht, lässt sich jedoch nicht vorherbestimmen, da man hier auf das »andere« trifft und das Ergebnis letztlich nicht vorhersehbar ist. Daher bedarf es ggf. weiterer Kontakt-Regulierungen, um seine Wesenheit in einer Situation zu verwirklichen, an der Ich-Grenze zu bleiben, also nicht zu weit über die Ich-Grenze hinaus zu gehen und damit eine Gefährdung der Ich-Grenze und damit der Ich-Identität auszuschließen.

Somit ergibt sich die Frage:

Wie viel und welche Art von Kontakt kann ich bewältigen und wie reguliere ich den Kontakt (adaptiv), wie passe ich mich schöpferisch an (die Welt an mich und mich an die Welt)?

Schöpferisches Anpassen geschieht 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, also des Grenzerlebnisses beeinflussen, z.B. zeitweise unterbrechen, die Intensität drosseln, wenn die Geschwindigkeit zu hoch ist, wir »nicht mehr mitkommen«, es mit der Angst zu tun bekommen.

Der erste Punkt dabei ist, ob eine Kontakt-Grenze im eigentlichen Sinne überhaupt zustande kommen darf. 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, 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.

Als zweites kann das Grenzerlebnis vermieden werden, indem die Kontaktgrenze nach innen oder außen verschoben wird. Unklare Unterscheidungen zwischen sich und der Umwelt können zu *Introjektion* oder *Projektion* führen. Bei der Introjektion vermeidet man zu schmecken, zu kauen, sich entscheiden zu müssen, was man verinnerlichen will. Dies geschieht, indem 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) zurück bleiben.

Bei der Projektion vermeiden wir als Grenzerlebnis beispielsweise die eigene Aggression zu spüren und entscheiden zu müssen, was wir damit machen. Es könnte zu einem Konflikt mit dem Selbstbild kommen, doch ein friedfertiger Mensch zu sein. Auch Selbstbilder haben das inhärente »Streben«, ihre Identität zu erhalten, was zu Vermeidungsreaktionen führen kann, infrage gestellt zu werden. (Dies unterscheidet übrigens Menschen mit neurotischen Störungen von Menschen mit strukturellen Störungen. Erstere fühlen sich eher in ihrem Selbstbild bedroht, letztere in ihrer tatsächlichen Integrität als Einheit. Der Satz: »Ich platze vor Wut« ist für sie nicht metaphorisch, sondern wird als reale Angst erlebt.)

Und drittens neigen wir dazu, das Grenzerlebnis zu vermeiden, wenn wir starke Energien oder Impulse empfinden, die uns, wenn wir sie ausleben würden, weit über unsere Ich-Grenzen hinaustragen könnten, also 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, denen wir uns nicht gewachsen fühlen oder nehmen diese im Feld wahr, dann können wir uns dem dahinfliegenden Geschehen entziehen. Wir können versuchen, Kontrolle zu behalten, unsere Spontaneität zu bremsen – diese Haltung wird als *Egotismus* bezeichnet.

Dies bedeutet folgendes: Welche Operationen notwendig sind beim »Leben an der Grenze«, hängt ab von der Stützung, die für den jeweiligen Kontakt entweder von außen oder vom eigenen organismischen Hintergrund aus zur Verfügung steht.

Ist dieser Support nicht ausreichend, geht also ein Kontakt weit über die Ich-Grenze hinaus, entsteht also Angst und Existenzbedrohung, wird – je unerträglicher die Situation – der Kontakt, das Grenzerlebnis irgendwann abrupt beendet (mit Folgen: unabgeschlossene Gestalten, abgespaltene Persönlichkeitsanteile).

Die Folgen davon sind u.a. der Einsatz der gerade genannten Mechanismen als habituelle Schutz- und Vermeidungsstrategien, um ähnlich bedrohliche Grenzerlebnisse in Zukunft zu verhindern. Meist sind diese Strategien nicht mehr flexibel, sondern Fixierungen, fixierte Gestalten, die automatisiert sind und zu Blockierungen werden. Statt von kreativer Anpassung kann man von dem Einsatz dysfunktionaler Anpassungen sprechen.

Konfluenz zeigt sich dann z.B. in mangelndem Grenzempfinden in symbiotischen Beziehungen oder bei Co-Abhängigkeit, welches ein altruistisches Selbstkonzept stützt und z.B. das Wahrnehmen eigener Interessen verhindert, *Isolierung*

als Dissoziation bzw. Abspaltung von Persönlichkeitsanteilen oder schizoiden Beziehungsgestaltungen.

Introjektion tritt beispielsweise als kritiklose Verinnerlichung der Meinung anderer, wie in dependenten Anpassungsformen in Erscheinung, *Projektion* darin, z.B. misstrauisch die Aggressoren im Außen zu suchen und dabei ein Selbstbild eines friedfertigen Menschen zu pflegen.

Retroflexion kann das Wenden von vitalen Impulsen gegen sich selbst sein, was z.B. in Depressionen münden kann, *Deflexion* in wenig effektives, wenig fokussiertes Verhalten, wie in histrionischen Ausdrucksformen, *Egotismus* in einen ängstlich-vermeidenden Umgang mit sich und anderen.

Die nächste Frage, die sich ergibt, ist:

Was für ein Kontakt kommt zustande, wie prägnant ist der Kontakt und was assimiliere ich?

Auf der Basis und begrenzt durch diese Prozesse findet nun der konkrete Austausch mit der Umgebung statt, das Befriedigen von Bedürfnissen, deren Spielraum durch die vorhergegangenen Prozesse jedoch bereits festgelegt ist. Aus einem undifferenzierten Feld entsteht in der Phase des *Vorkontakts* langsam ein Bedürfnis, über die verschiedenen Ich-Funktionen der Orientierung, über Auswahl und Handeln vollzieht sich die *Kontaktnahme* und in der Assimilation oder Zurückweisung und im Rückzug der *Nachkontakt*.

Hier interessiert, wie prägnant der Kontakt stattfindet und was davon assimilierbar ist. Denn hier schließt sich der Kreis. Noch einmal Lore Perls:

Jede Erfahrung, alles Gelernte, das voll assimiliert und integriert ist, wird zum organismischen Hintergrund,

welcher der jeweiligen Gestaltbildung im Vordergrund Bedeutung und der Erregung des Grenzerlebnisses Stütze verleiht. Was nicht voll assimiliert ist, geht entweder wieder verloren oder bleibt als Introjekt ein Hindernis in der Entwicklungskontinuität. (L. Perls 1989, 111)

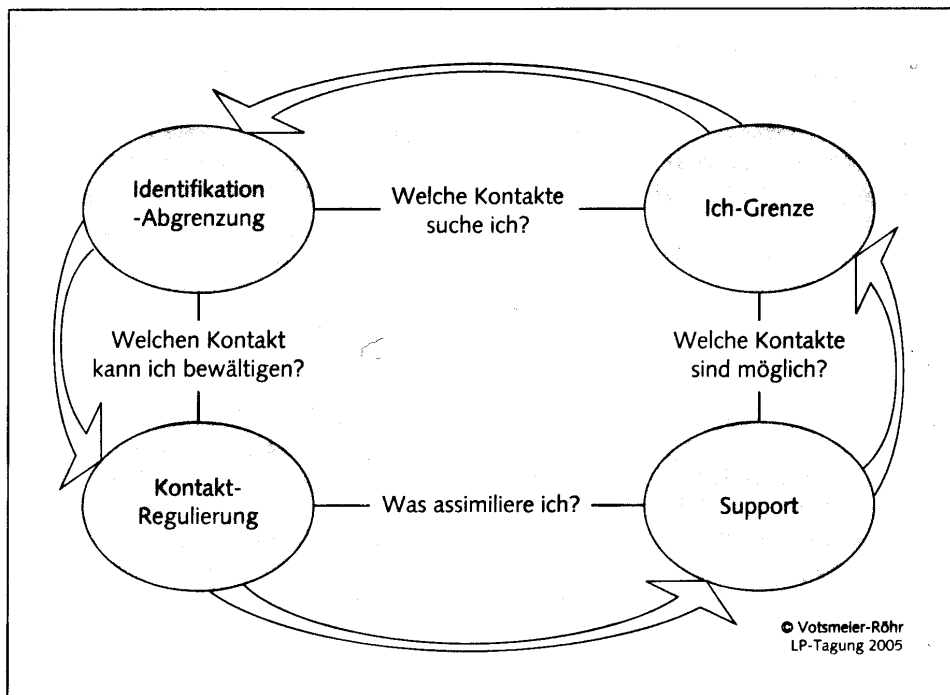
Also: Das Assimilierte wird integriert in den organismischen Hintergrund und Teil der Selbst-Stützung als Basis für neuen Kontakt.

Die Bedeutung des Kontakt-Support-Konzepts für die heutige Gestalttherapie ...

... muss sich daran festmachen, ob es als ein Aspekt einer psychotherapeutischen Metatheorie Antworten ermöglicht auf therapeutische Fragen unserer

Zeit. Dies kann man deutlich bejahen. Insbesondere die Behandlung *struktureller Störungen* ist eine solche Herausforderung, bei der Support-Themen, Stützungs-Themen im Vordergrund stehen. Eine Gestalttherapie, die von der hier skizzierten Perspektive aus arbeitet, ist eine Variante *strukturbezogener Psychotherapie*, die für die Behandlung struktureller Störungen bei Menschen mit Essstörungen, Suchterkrankungen und Menschen mit Persönlichkeitsstörungen wie die narzisstische, schizoide, abhängige, histrionische und die Borderline-Persönlichkeitsstörung besonders geeignet ist (siehe gleichnamiges Buch von Rudolf 2004).

Das Kontakt-Support-Konzept lenkt die therapeutische Aufmerksamkeit auf Hintergrundprozesse, die meist nicht bewusst ablaufen, aber dennoch eine erhebliche Wirkung haben, indem sie den Spiel-



DAS KONTAKT-SUPPORT-KONZEPT

raum dafür abstecken, welche Kontakt-episoden überhaupt zustande kommen. Wir sehen, dass man durch die konsequente Fortsetzung der Logik des Kontakt-Support-Konzepts einen anderen, einen erweiterten Kontakt-Zyklus bekommt.

LITERATUR:

GOLDSTEIN, K. (1934): Der Aufbau des Organismus. The Hague (Nyhoff), Fotomechanischer Nachdruck 1963

GOLDSTEIN, K. (1947): Human Nature in the Light of Psychopathology. (Cambridge (Harvard University Press)

KEENEY, B.P. (1987): Ästhetik des Wandels. Hamburg (Isko-Press)

PERLS, F. (1978): Das Ich, der Hunger und die Aggression. Stuttgart (Klett-Cotta)

PERLS, L. (1978): Concepts and Misconceptions of Gestalt Therapy. In: *Voices*, Vol 14, 3

PERLS, L. (1989): *Leben an der Grenze*. Köln (EHP)

POLSTER, E. & POSTER, M. (1977): *Gestalttherapie. Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie*. München (Kindler). Neuauflage 2001 (Peter Hammer)

RUDOLF, G. (2004): *Strukturbezogene Psychotherapie*. Stuttgart (Schattauer)

VOTSMEIER, A. (1984): *Aspekte der Selbstorganisation und ihre Bedeutung für die Gestalttherapie*. Unveröffentlichte Diplom-Arbeit, WW-Universität Münster.

VOTSMEIER, A. (1999): *Grundsätze der Gestalttherapie bei strukturellen Störungen*. In: Fuhr, R. u.a.: *Handbuch der Gestalttherapie*. Göttingen (Hogrefe).

Anschrift des Verfassers:

*Achim Votsmeier-Röhr
Dießlinger Str. 1
87730 Bad Grönenbach
www.gestaltpsychotherapie.de
www.kliniken-groenenbach.de*